

# A cozinha dos novos tempos...

Como o uso de equipamentos de última geração têm transformado a cozinha e os chefs?

Imagem: Restaurant focus/ Kalbsbrust -Jakobsmuschel disponível em: <<https://gronda.eu/story/restaurantfocuskalbsbrust-jako>>

Por Marina Queiroz – LCB SP

Dúvida que persegue a humanidade há séculos, agora chega também às cozinhas. Será que a alta tecnologia, cada vez mais presente nos restaurantes, por meio de utensílios e equipamentos, irá substituir o talento dos chefs?

Não precisa ir muito longe. Basta pegar um livro de receitas do início do século XX e iremos nos deparar com um trabalho sem fim. Naquele tempo, era necessário gastar horas e horas no preparo de um simples ingrediente. Pensemos no que era necessário fazer para obter, por exemplo, uma farinha de amêndoa: retirar do fruto, quebrar a casca, retirar a amêndoa, ferver a água, retirar a pele, secar, pilar, peneirar etc. E qual era a garantia de que iríamos obter um produto de altíssima qualidade, diante de tantas variáveis? Quase nenhuma, sendo que, muito se dependia apenas da experiência e da competência dos cozinheiros. Atualmente, temos uma infinidade de equipamentos, formas, moldes e utensílios que permitem criar padrões, ou seja, fazer a mesma receita todos os dias sem falhas.

Sabemos que restaurantes estrelados estão cada vez mais equipados com máquinas de última geração. São fornos combinados altamente tecnológicos, chapas de indução, sondas para determinar precisamente a temperatura de cocção dos alimentos, máquinas de cocção a vácuo, impressoras de alimento 3D, processadores de alimento, Termomix®, Pacojet®, entre outros. Mas aí, voltamos ao ponto de partida, quando a experiência dos cozinheiros era fundamental. Será que a alta tecnologia poderá substituir o talento? Muitos profissionais acreditam que não, pois, mesmo usando a tecnologia, esta não lhes trará todas as respostas. É preciso dominar o fogo e as técnicas de cocção até para entender que caminho seguir. Não adianta usar um *sous-vide* para cozinhar uma carne de porco à perfeição se não se sabe a temperatura ideal desta carne, não é mesmo?!

## Será que existe uma panela ideal?

Por Cris Leite – LCB RJ

As panelas estão no grupo de um dos utensílios mais importantes da cozinha e, escolher o tipo de matéria-prima, que mais se encaixa nas necessidades de quem vai utilizá-la, é essencial. Vale lembrar que a panela ideal deve ser quimicamente não reativa, ou seja, não deve interagir com os ingredientes, além de não dever alterar o sabor, o aroma e a cor dos alimentos.

Outro ponto importante é que a panela deve conduzir o calor com eficiência, pois, é lá dentro, que os ingredientes vão se unir, homogeneamente, ou não, para passar o alimento de um estado a outro. Os mistérios do cozimento – que os cientistas chamam, sem lirismo algum, de reações químicas, se refugiam ali, corroborando que a escolha correta da panela está ligada também ao sucesso da receita.

Entre os vários tipos disponíveis, quase todas possuem vantagens e desvantagens. As panelas de inox, por exemplo, são excelentes por manterem o calor bem distribuído, o que é uma vantagem na cocção dos alimentos. As panelas de ferro, fazem bem para a saúde, pois, ajudam na prevenção e no tratamento da anemia. Já as de Teflon®, não permitem que os alimentos grudem, porém, o material utilizado em seu revestimento, quando começa a se desprender é tóxico ao organismo humano. As panelas de alumínio são as mais baratas e comuns, porém duram menos e reagem com alguns tipos de alimentos.



Conhecida como uma das melhores panelas do mundo, as panelas Le Creuset, são sinônimo de *haute cuisine*. Preparadas em uma técnica especial, propiciam uma alta durabilidade e um desempenho superior durante o cozimento.

### Saiba mais!



Food-styling é mais uma área de atuação para profissionais da área gastronômica, que tem crescido bastante nos últimos anos. Você já ouviu falar?

Leia mais em P3



A cor mais tradicional das panelas Le Creuset é o alaranjado, que remetia à ideia do ferro fundido.



## Doces de Compota: as tradicionais receitas de família.

Por Cris Leite – LCB Rio de Janeiro

Comer doces em compota satisfaz a alma! São sabores que sempre nos remetem à infância. Lembram as casas de vó, as casas das tias, lembram sobremesa de fazenda. Uma torrada fresquinha com compota de goiaba?

Hum! Com bolachas, queijos, aquele pãozinho, no café da manhã ou no chá da tarde, ficam ainda mais irresistíveis. Para prepará-las não é preciso ter mão cheia, mas um coração repleto de boas lembranças.

### “O preparo de compotas era uma forma de conservar as frutas para o inverno”

Compota é um produto alimentício, doce, obtido de frutas inteiras ou em pedaços, com ou sem semente ou caroços, com ou sem casca, submetida a cozimento incipiente, coberta com calda de açúcar e armazenada em vidros.

A origem é antiga, quando as estações do ano comandavam os ciclos agrícolas e as populações preparavam grandes quantidades de mantimentos, durante o verão e o outono, para consumi-las no inverno.

As compotas também eram o primeiro passo para se preparar as frutas cristalizadas, bastante comuns no início do século. Depois de prontas, a calda era escorrida e os pedaços de frutas eram passados em açúcar cristal. Após essa etapa, os pedaços de fruta secavam em temperatura ambiente. Ainda hoje encontramos, em algumas regiões, a tradição no preparo destas frutas, que eram mais comuns nas zonas rurais. Os produtores de doces caseiros, que se preocupam com a boa qualidade, que envolvem os aspectos de higiene, a boa aparência, o sabor e a embalagem, tem mercado garantido. As compotas se conservam por muitos meses quando acondicionadas em vidros esterilizados e bem fechados. Já as compotas caseiras, que não tem conservantes devem ser guardadas em geladeira. Para o preparo dos doces de compota, a panela mais usada para este fim são as de cobre. Estas panelas são revestidas pelo óxido de cobre, no qual, favorece o “ponto” das geleias, pois, o cozimento libera moléculas de pectina e o cobre se encarrega de reunir essas moléculas formando uma rede estável, que mantém a água e a fruta.



Imagem: compota de figo – Canva.com

## Para não desperdiçar nem um pedacinho...

Por Salvador Lettiere - LCB São Paulo

O aproveitamento criativo na cozinha é uma realidade. Pensando nisso, trouxemos uma deliciosa receita de doce de casca de laranja cristalizada. Confira a receita!



#### Ingredientes:

1 laranja  
1 litro de água  
1 kilo de açúcar

#### Modo de preparo:

1. Lave a laranja e seque bem. Retire a casca da laranja.
2. Coloque a casca da laranja sobre uma tábua. Com uma faca de legumes, retire o máximo possível da parte branca, interna, da casca. Corte em tiras.
3. Leve uma panela com água para ferver. Acrescente as tiras da laranja por cerca de 30 segundos e escorra. Repita o processo por pelo menos 3 vezes, trocando a água a cada vez. Este processo é necessário para retirar o sabor amargo da casca.



#### Modo de preparo:

4. Numa panela acrescente a água e o açúcar. Mexa com uma colher (fora do fogo). Com um pincel molhado com água, limpe a borda interna da panela. Leve à fervura e abaixe o fogo.
5. Acrescente as tiras da casca da laranja e cozinhe na calda por cerca de 30 a 90 minutos, até que a casca fique mole.
6. Retire as cascas da calda, espalhe sobre uma peneira grande ou sobre uma grade. Deixe secar em temperatura ambiente. Cubra com uma tampa ou filme plástico para não cair nenhuma sujeira sobre as cascas enquanto secam.



Imagem: semente de cacau e subprodutos (canva.com)

## O FRUTO POR TRÁS DO CHOCOLATE

Como o cacau, fruto que sai das lavouras, transforma-se no chocolate, um dos doces mais amados do mundo?

Por Marina Queiroz – LCB SP

O chocolate, encontrado em diferentes formas, está entre as preferências das crianças, dos adultos, dos confeitadores e principalmente dos chocólatras, que fazem qualquer negócio para degustar um único pedacinho.

Sendo um dos produtos mais consumidos no Brasil e no mundo, cresce não só em quantidade quanto em qualidade, desde sua plantação, passando pelos fabricantes, especialistas até chegar ao consumidor final.

Continua em P3



É importante lembrar que o cacauero, árvore que dá origem ao fruto, é proveniente de áreas equatoriais à tropicais, sendo bastante sensível a grandes alterações climáticas, pragas e fungos, sendo esta uma das razões por ter devastado as plantações de cacau da Bahia, no final dos anos 80. Os primeiros frutos podem ser colhidos, em média, 5 anos após a plantação e as árvores podem chegar até há 50 anos de produção. Para se obter um chocolate de qualidade, é preciso ter cuidado durante todas as etapas, desde a plantação, a colheita, a fermentação, a torrefação, a moagem, conchagem até o armazenamento. Assim como a maioria das pessoas, que são fascinadas por chocolate, os insetos e roedores também o são e por isso mesmo, o cuidado com a armazenagem deste produto deve ser redobrado. O Brasil, antes da praga da vassoura de bruxa, chegou a ser o maior exportador de cacau no mundo, mas não significava que produzia um produto de alta qualidade. Atualmente existe uma valorização do pequeno produtor e diversas empresas destacam-se por investir em um produto de excelência.

Dentre os cuidados na produção, destacam-se: a colheita, já que o fruto do cacau é classificado como climatérico, ou seja, não amadurece após a colheita. Desta forma, é preciso saber o momento certo de colher seus frutos. Outro processo fundamental para destacar notas aromáticas é o da fermentação. O cacau, após sua extração do fruto, está envolto numa polpa branca, que, após colocado em caixas especiais, entre 7 a 10 dias, chega ao ápice do processo de fermentação. Caso o processo não seja muito bem planejado, a massa de cacau apresentará problemas irreversíveis após a torrefação. Se foi pouco fermentado, resalta um sabor adstringente e se foi fermentado em excesso ficará acético.

Por isso a maioria dos produtores preferem chegar ao meio termo e não prolongar muito o processo de fermentação. O problema é que acabam por obter notas aromáticas muito semelhantes, ou seja, as notas cítricas. Vale também ressaltar a importância do processo de secagem e torrefação na obtenção de produtos de qualidade. Na torrefação, as notas variam entre amendoim e amêndoas (as mais comuns) até tabaco de cachimbo e cogumelos, bastante diferenciadas.



Imagem cacau /canva.com

**“É preciso investir em pesquisa e tecnologia para melhorar a qualidade”**

O cacau é um produto agrícola, geralmente cultivado em pequenas plantações em países em desenvolvimento, o que dificulta o investimento em tecnologia e pesquisa, mas nada que nos faça desanimar!

Um projeto de lei brasileira de 2019, contempla a sustentabilidade econômica, social e ambiental do cacau e garante ao produtor acesso a todas as linhas de crédito para incentivo à atividade.

## A origem dos mendiantes

### A tradicional medalha de chocolate com oleaginosa, muito comum na França.



Imagem- mendiantes – arquivo pessoal Marina Queiroz

De origem religiosa e medieval o *mendant* é um doce composto por um disco de chocolate coberto com castanhas, frutas secas e cristalizadas. Sua origem remonta às quatro ordens mendicantes da Igreja no século XII, na Idade Média.

Esta é uma ordem religiosa que depende exclusivamente da caridade para viver. Quatro são as ordens predominantes e cada uma está associado a uma guarnição: Franciscanos (uva passa), Carmelitas (nozes), Dominicanos (amêndoas) e Agostinianos (figos).

## Food Styling – o crescimento de fotos gastronômicas.

Por Sheyla Batimarco – LCB SP



Imagem: Unsplash

Com o crescimento digital, fotos tornam-se essenciais.

Food styling é a técnica de mostrar um alimento de forma visualmente atrativa, no qual, o profissional domina a arte da criação de fotos gastronômicas.

O profissional da área de *food styling*, tem o desafio de apresentar, por meio de uma foto, da melhor maneira possível, o que transmite o alimento. É preciso estar atento à textura, à composição de cores, ou a qualquer outro sentido, que a comida apresente. A maioria destes profissionais possuem formação em gastronomia, pois, é preciso entender não só de fotografia, mas também de memória afetiva, de quem produziu o prato, da cultura, da moda etc. Alguns profissionais, para conseguir montar seu portfólio, fazem trabalhos voluntários e outros atuam em seus próprios estúdios. Quando o assunto é mídia social, as fotos têm sido protagonistas para atrair, reter e converter clientes. As fotos devem ser autênticas, mostrando a comida da forma mais natural possível, com a luz e os elementos também de forma natural, para que seus consumidores identifiquem-se e se reconheçam. Com o crescimento digital, restaurantes, aplicativos de delivery, pequenos empreendedores, grandes empresas de alimentos e bebidas não tem poupado recursos para investir no *food styling* como estratégia de marketing, a fim de se manter competitivo no mercado.



## Em Entrevista – Bate-Papo na cozinha



Neste mês, nossos queridos chefs, das Escolas de São Paulo e do Rio de Janeiro, revelam seus lugares preferidos para comer. Está curioso (a) para saber que tipo de comida nossos chefs apreciam? Então, não perca a leitura da nossa coluna aí ao lado.



**Chefs do LCB São Paulo**

1. Há uma grande curiosidade em saber as preferências gastronômicas de um Chef. Compartilhe conosco, qual é o seu restaurante predileto e por que se tornou sua melhor escolha?

**Renata Braune – Head-Chef Cuisine** - meu restaurante predileto é o [Chou](#), da Gabriela Barreto, que faz uma cozinha de produtos de qualidade e bem naturais, usando o fogo como marca registrada de suas preparações. Eu adoro o ambiente, a comida e o serviço. Discípula da Paola Carosela, ela aprimorou o uso do fogo, incorporando especiarias com toque oriental em suas preparações. Vale a pena conferir!

**Salvador Ariel – Sênior-Chef Pâtisserie** - [A Casa do Porco](#) - Um lugar único, com muito boa gastronomia, muito *Savoir Faire* e cuidado com tudo! Acho que eles são completos!

**Flávio Santoro – Chef Cuisine** - Difícil eleger somente um. Gosto muito do [Quito Quito Izakaya](#), como comida oriental, pois é um restaurante que traz um tipo de comida oriental diferente da qual estamos acostumados aqui no Brasil. Com produtos de excelente qualidade e preparações inusitadas. Não tem um cardápio fixo, então sempre tem pratos novos a provar. E gosto muito também da [A Casa do Porco](#), pois além de ser um restaurante que trabalha muito bem o ingrediente, no qual se propõe, no caso o porco, visa a sustentabilidade com quase nada de desperdício e demonstrando muita técnica para fazer muitas preparações tendo somente um único ingrediente como estrela.

**Caio Corrêa – Chef Pâtisserie** – Eu gosto muito do restaurante [Tanit](#), localizado na rua Oscar Freire, no Bairro do Jardins em São Paulo. Comandado pelo chef Oscar Bosch, o restaurante conta com uma ótima comida, com ingredientes frescos e de excelente qualidade. Sou amante de cozinha espanhola e de frutos do mar. O serviço é atencioso e o ambiente é aconchegante, tem também uma área externa com uma varanda aconchegante.

**André Meana – chef de Produção** - Fiquei 7 anos fora do Brasil e acabo de retornar e, um restaurante que nunca esqueci e que continuo frequentando é o [Spot](#) nos Jardins. Seu cardápio é sempre atual e com um toque contemporâneo. A comida é bem executada e mesmo com o passar dos anos, continua com o mesmo sabor e requinte. O ambiente é jovem e descolado, mesmo recebendo público de várias gerações. Entre os frequentadores encontramos celebridades da música, do teatro, da televisão, além de muitos estrangeiros. É um lugar para ver e ser visto. Recomendo!



**Chefs do LCB Rio de Janeiro**

1. Há uma grande curiosidade em saber as preferências gastronômicas de um Chef. Compartilhe conosco, qual é o seu restaurante predileto e por que se tornou sua melhor escolha?

**Philippe Brye – Head-Chef Pâtisserie** – meu restaurante preferido no Rio de Janeiro se situa na verdade perto de Itaipava num lugar maravilhoso no meio da floresta com vista para jardins de Burle Marx. Se chama [Casa Marambaia](#). O estilo me parece ser colonial chic. É um lugar super charmoso e o que me chama atenção é a qualidade da gastronomia que tem supervisão dos meus amigos Chefs Roland Villard e David Mansur. O serviço também é atencioso. Eu recomendo!

**Yann Kamps – Sênior Chef Cuisine** – Adoro comer! Sou apaixonado pela gastronomia francesa, mas também adoro um bom boteco brasileiro, então, tenho duas opções para indicar. Meu restaurante para gastronomia francesa seria o próprio restaurante "[Signature's](#)" da escola Le Cordon Bleu do Rio de Janeiro, e frequento o boteco "[Rainha](#)" no Leblon, lugar especial, que tem comida caseira, na qual, o Chef propõem uma experiência única a cada petisco.

**MBarki Guerfi – Chef Cuisine** – Gosto de frequentar o [Restaurante Emile](#), do hotel Emiliano em Copacabana, comandado pelo criativo Chef Camilo Vanazzi, jovem talentoso que valoriza produtos brasileiros aliados à alta gastronomia francesa, além de ter um ambiente maravilhoso e excelente serviço.

**Eduardo Ribeiro – Chef Cuisine** - Eu sou fã do [Nema](#), uma pizzaria/padaria/lanchonete de alta qualidade. Por vezes o que eu quero é só comer algo rápido, de qualidade e com um preço justo. As massas das pizzas e pães do Nema tem só 3 ingredientes (água, farinha e sal). São massas de fermentação natural (sourdough) que garantem um sabor único, recheio de pizzas com padrão europeu (em termos de quantidade) e preço justo e competitivo. Uma pizza custa R\$ 24,00 por exemplo. Além das pizzas tem; croque monsieur, pão de queijo, com queijo da canastra e brownie com chocolate belga.

**Thais Mouros – Chef Pâtisserie** - Meu restaurante predileto é o [Boteco Belmonte](#). Lá podemos encontrar o melhor pastel de camarão do Rio, que é simplesmente espetacular. Para completar, uma cervejinha gelada, assistindo ao pôr do sol, emoldurando a praia de Ipanema.



