



A nova etiqueta é o respeito!

Como considerar as diferenças e as escolhas individuais nos restaurantes e eventos sociais?

Imagem: compartilhar à mesa. Disponível em: < <https://www.hiltongrandvacations.com/>>

Por Luana Budel – LCB SP

Dividir a mesa e compartilhar o alimento são atividades sociais que fazem parte da humanidade, mas, para o bom convívio é necessário respeitar as diferenças, que vão desde as escolhas dos alimentos até as regras de etiqueta.

Bom apetite! Essa é uma expressão que traz alegria ao nosso convívio, já que os encontros sociais são mais prazerosos quando embalados por comida e bebida. Comensalidade é traduzida do latim como “compartilhar a mesma mesa” e é uma prática coletiva que acontece em festividades, restaurantes ou em refeições familiares. Inúmeras pesquisas apontam que aqueles que comem juntos se sentem mais felizes e satisfeitos com a vida, confiam melhor nos outros e são mais engajados socialmente. Esses momentos vivenciados ao redor do alimento também moldam as tradições alimentares nas diversas culturas. Quando Brillat-Savarin escreve, em 1825, “dize-me o que comes e te direi quem és”, ele estava narrando como a alimentação simboliza uma identidade social da qual o cidadão faz parte.

Já nas duas últimas décadas, o mundo contemporâneo e a cultura globalizada trouxeram à tona a possibilidade de escolhas pessoais, a partir do esclarecimento das intolerâncias e predisposições alimentares, das questões sustentáveis da produção alimentar, assim como os diferentes estilos de vida discutidos e melhor aceitos dentro das regras sociais. Assim sendo, e partindo deste leque atual de opções, como fica a partilha da “mesma” mesa já que agora o respeito à individualidade faz parte dos princípios sociais de boa convivência? Como juntamos vegetarianos, glúten free e amantes da carne e pão em uma única mesa, sem desconsiderar ou desrespeitar alguém? Estas são algumas questões desafiadoras da atualidade, mas que podem contribuir para uma análise mais democrática, e saborosa, sobre o atual contexto do vínculo social.

Os atuais menus dos restaurantes

Por Marina Queiroz – LCB SP

O que todo restaurante deve ter em mente, quando cria seu cardápio, é que seu principal objetivo é atender as necessidades e expectativas dos clientes. Vale ressaltar que a percepção de hospitalidade é estabelecida principalmente pela relação entre os funcionários, durante a prestação do serviço, pois, certamente o cliente irá comparar o que ele esperava em relação ao que ele recebeu.

Por isso, os estabelecimentos comerciais estão, cada vez mais, buscando alternativas para não só atingirem as expectativas dos seus clientes, como para superá-las. É preciso, antes de mais nada, demandar grandes esforços para o diagnóstico e implantação de medidas que diminuam as barreiras, que possam comprometer a imagem, a qualidade e a hospitalidade do restaurante.

E neste atual cenário, certamente já entram os menus com opções variadas, voltados para todos os tipos de público. Não é mais possível fazer um menu que atinja apenas um determinado nicho, mesmo que isso signifique colocar opções vegetarianas numa churrascaria, por exemplo. É preciso estar atento às novas tendências do mercado. Em 2021, por exemplo, muitos restaurantes optaram por inserir pratos mais saudáveis, utilizando produtos orgânicos, focando na saúde e na gastronomia sustentável e, isso tudo porque os clientes estão cada vez mais preocupados com a saúde e com a qualidade dos alimentos que consomem!



Entre as principais tendências para bares e restaurantes em 2022, estão: salões abertos, cardápio por QR code, comida vegetariana e vegana, comida caseira, delivery, marketing digital e programa de fidelidade.

Saiba mais!



Alimentos funcionais, que além de nutrirem o corpo, trazem benefícios à saúde, ganham cada vez mais consumidores e adeptos.

Leia mais em P3



Você sabia que os pratos mais populares e rentáveis do restaurante são colocados em pontos estratégicos do cardápio?

Consumo e produção de Gin vira febre no Brasil

Por Sheyla Batimarco – LCB São Paulo

Não há uma única explicação para o aumento de mais de 11% nas vendas do gin no Brasil. A pandemia, possibilitou o aumento no consumo de bebidas alcoólicas, mas esta certamente não é a única explicação.

O gin é uma bebida muito versátil, pois, possibilita diversas combinações, além de ser refrescante e de baixa caloria, já que não recebe nenhum tipo de açúcar em sua composição.

“Gin tônica: o clássico informal da coquetelaria”

Criado por monges holandeses, o gin foi disseminado pelos operários ingleses, a partir do século 17, que buscavam uma bebida forte e de baixo custo. É um destilado à base de cereais e de uma frutinha azulada chamada zimbro.

Além de serem grandes consumidores, os ingleses passaram a produzir e exportar a bebida em larga escala. Criaram drinks diversos que ganharam fama e o mundo, como é o caso do clássico London Dry.

E como em toda relação comercial, quando um produto vai bem, surge a concorrência. Foi assim que o gin produzido no Brasil, ganhou cada vez mais destaque no cenário mundial e cresceu vertiginosamente nos últimos anos. Vale destacar, por exemplo, o Gin Amázzoni, que menos de um ano após seu lançamento, conquistou o prêmio de melhor produto artesanal do ano no Word Gin Awards de 2018 e o Gin Virga, faturou em 2019 na categoria contemporâneo. Outra curiosidade na produção do gin nacional é a facilidade de seu preparo, já que, temos mais de 1500 produtores oficiais de cachaça. Como a cachaça só é produzida quando a cana está maturada, durante a entressafra, os alambiques ficam ociosos e a produção de gin veio como uma alternativa para manter uma produção rentável e alternativa. E para não falar de gin e deixar de mostrar sua versatilidade, citamos os drinks mais famosos, tal como o Dry Martini, o Negroni, Aviation e claro, o Gin Tônica, que apesar de sua popularidade, é tido como um drink informal da coquetelaria



Imagem: drink com gin. Disponível em: <<https://www.supergoldenbakes.com/pegu-club-cocktail-recipe/>>

O alternativo e delicioso leite de amêndoas!

Por chef Eduardo Ribeiro - LCB RJ

O leite de amêndoas possui um sabor neutro e pode ser utilizado em qualquer receita, além de ser uma ótima opção para os intolerantes à lactose. Veja ao lado, como prepará-lo em casa!



Ingredientes:

1. Amêndoas inteiras com pele
2. Água filtrada (quanto baste)

Modo de preparo:

1. Coloque as amêndoas inteiras num recipiente limpo e higienizado.
2. Cubra as amêndoas totalmente com água limpa e filtrada. Cubra o recipiente com filme-plástico e leve à geladeira por pelo menos umas 8 horas.
3. Após este período, escorra e descarte a água. Reserve as amêndoas.

Modo de preparo:

4. Coloque as amêndoas inteiras no liquidificador ou num processador de alimentos e cubra-as novamente com uma água limpa e filtrada.
5. Passe a mistura por um pano limpo. Nesse caso, recomendamos que seja um tecido de etamine de trama bem fechada.
6. Esprema e a mistura e separe o leite da polpa de amêndoas. Coloque o leite dentro de um vidro esterilizado e leve à geladeira. A polpa pode ser usada em outras receitas.
7. Conserve o leite em geladeira por até 5 dias.



Imagem: Acarajé. Disponível em: <<https://veja.abril.com.br/wp-content/uploads/2019/11/comer-e-beber-salvador-comidinhas-acarajc3a9-de-cira-006.jpg?quality=70&strip=info&w=918>>.

O ACARAJÉ E SEUS SIGNIFICADOS

Difundida no candomblé e ofertada para a orixá Iansã, a receita chegou ao Brasil na época da escravidão.

Por Cris Leite – LCB RJ

Uma das especialidades mais tradicionais e populares da gastronomia do Brasil, o acarajé, vai muito além do significado de um bolinho de massa de feijão fermentada e frita.

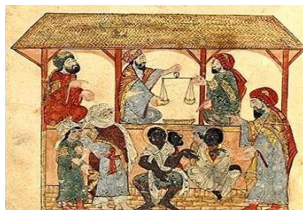
A palavra acarajé se origina da língua africana iorubá: akará = bola de fogo e jé = comer. O significado vem da história de Xangô com sua esposa Iansã, difundido pela religião do candomblé.

Continua em P3

O acarajé é uma preparação repleta de simbolismo, seja no preparo da receita, na maneira como é servido e até mesmo na roupa das baianas. Quando preparado nos terreiros de candomblé, na forma de oferenda mesmo, o acarajé é sempre frito e sem complementos. No tabuleiro das baianas o acarajé tem como recheio obrigatório o vatapá que, nesse caso, não deve ser preparado com peixe. A importância do acarajé é tão grande que a FIFA, durante as Copas das Confederações e do Mundo, cedeu a uma forte pressão e, permitiu que as baianas estivessem dentro da Arena Fonte Nova, vendendo seus acarajés. Para preparar o acarajé deve-se temperar com cebola e sal a massa de feijão fradinho, deve-se bater esta massa para fermentar, depois fritá-la em azeite de dendê. Posteriormente, recheia-se com vatapá (leite de coco, castanha de cajú, amendoim e camarão), caruru, vinagrete e camarão seco. O acarajé pode ser servido “quente” ou “frio”, e aqui uma curiosidade, muitos turistas sem saberem o significado da expressão local cometem o erro e respondem ‘quente’ achando que se refere à temperatura do bolinho ao invés do significado de adição de pimenta para o “quente”!

No Brasil colônia, algumas escravas foram trabalhar nas cozinhas dos senhores, levando as receitas dos seus orixás à mesa, adaptando-as quando necessário. Depois foram às ruas com seus tabuleiros na cabeça, mercando comidas como acarajé, vatapá, abará, mocotó, caruru, mingau, pamonha, canjica, açaás e arroz de coco. Dessa forma, também pagavam suas obrigações no candomblé. Em alguns casos, a renda ia para sua proprietária, porém as alforriadas obtinham algum dinheiro para sobreviver, com a venda desses alimentos. Nas ruas difundiam sua religião e cultura, o que nem sempre era bem-visto pela sociedade que as reprimia ou tinha preconceitos, criticando essas trabalhadoras. Depois, com a abolição, muitas fizeram disso seu sustento, conseguindo viver dessa forma. Atualmente, muitas delas são as quem mantém a família.

Quanto à origem do acarajé, historiadores fazem uma correlação com o falafel, bolinho de pasta de grão de bico, também frito, originário do Oriente Médio. Teriam os árabes levado a receita do falafel à África em uma de suas invasões entre os séculos VII e XVI e como aconteceu com boa parte das receitas, foi adaptada a um ingrediente local, no caso o feijão fradinho. Já no Brasil, foi acrescido de dendê, coco e pimenta malagueta, ingredientes trazidos da África pelos portugueses, dando origem ao acarajé como conhecemos na atualidade.



Manuscrito Árabe n 5847

“No tabuleiro da baiana tem história...”

Quem vê uma baiana não imagina tudo o que ela representa. Não são somente quituteiras, mas mulheres magníficas que com sua arte e garra perpetuam a cultura e história brasileira.

Tem seu ofício reconhecido como patrimônio cultural imaterial do Brasil. As baianas estão ligadas ao candomblé, pois, desde a vestimenta aos pratos, tudo é parte da herança do povo africano.

O ofício: Baianas do Acarajé

O trabalho que se tornou Patrimônio Cultural e Imaterial do Brasil



Imagem: Foto: Divulgação/Lia de Paula/MinC

O ofício das Baianas de Acarajé está inscrito no Livro dos Saberes desde 2005. O reconhecimento do trabalho, visa garantir a preservação do ofício e a não alteração do seu modo de preparo e venda do acarajé.

Trata-se de uma prática tradicional de produção e venda, em tabuleiro, das chamadas comidas de baiana, feitas com azeite de dendê e ligadas ao culto dos orixás, amplamente disseminadas em Salvador.

A hora e a vez dos alimentos que trazem benefícios à saúde

Consumidores estão cada vez mais atentos às suas escolhas

Se houve um efeito positivo da pandemia podemos citar o aumento das escolhas por alimentos mais saudáveis, que aparentemente vieram para ficar.

Segundo um relatório da FMI (The Food and Industry Association), nos Estados Unidos, seis em cada dez consumidores americanos são positivamente influenciados a comprar produtos que trazem algum tipo de benefício à saúde. Entre a população mais jovem (13 a 39 anos), este índice é ainda maior, sendo estes os maiores consumidores de bebidas funcionais. Seguindo esta tendência, produtos que até então eram produzidos despreocupadamente com excesso de açúcares, sal e/ou gorduras, já são possíveis encontrá-los em versões mais saudáveis, ricas em fibras ou fortificadas com vitaminas e/ou sais minerais. Além disso, é possível observar um aumento com a preocupação com alimentos eticamente preparados. Carnes, aves e ovos criados ao ar livre, sem gaiolas e alimentados com capim são considerados mais saudáveis e mais humanos para os seus consumidores. As vendas de carnes e aves orgânicas, sem antibióticos / sem hormônios e alimentadas com capim aumentaram em quase 20%, segundo a FMI. Energia, controle de peso e saúde do coração estão entre as razões que os consumidores citam para optar por alimentos à base de plantas ou funcionais.

Por Marina Queiroz – LCB SP



Imagem: disponível em: < <https://www.foodbeverageinsider.com/> >

Em Entrevista – Bate-Papo na cozinha



Neste mês, o bate papo é com Tatiane Afonso e Louise Hombeeck, as meninas que trabalham no setor de admissão dos Institutos LCB SP e RJ respectivamente. Elas são o primeiro contato com os futuros estudantes e têm o privilégio de compartilhar da alegria deles em virem estudar no LCB e contam esta experiência para nós!



Tatiane Afonso – Analista do setor de Admission - LCB SP

1. Conte um pouco do seu trabalho no Instituto Le Cordon Bleu.

TA: Trabalho no setor de admissão, no qual, sou responsável por receber, analisar e processar os documentos dos candidatos e também o pagamento das matrículas, tanto nos módulos iniciais quanto nos módulos sequenciais. Registro os dados dos alunos no portal do Instituto, realizo atualizações, sequencio processos de adiamento /cancelamento de acordo com o regulamento e política do Instituto. Também preparo o kit do aluno, entregue no *Orientation Day*. Estou em constante contato com as áreas: comercial, financeira e acadêmica a fim de manter atualizados todos os registros dos alunos do Instituto.

2. Qual a principal característica que um candidato a aluno Le Cordon Bleu deve ter?

TA: O aluno deve ser dedicado e responsável de modo que sua trajetória dentro e fora do Instituto seja de muito sucesso e de constante aprendizado. Acredito que curiosidade e confiança sejam duas características importantes também no sentido de que o aluno possa empregar em seu cotidiano o conhecimento adquirido na Le Cordon Bleu, por meio das técnicas transmitidas pelos chefs e na criação de receitas autorais, por exemplo. É preciso que o aluno se enxergue como o protagonista de seu aprendizado e que pratique dentro e fora da sala de aula.

3. Quais as expectativas que os alunos têm ao ingressar no Instituto Le Cordon Bleu?

Acredito que todos os alunos que se matriculam nos cursos da Le Cordon Bleu vislumbram a realização de um sonho. Tanto aqueles que são atuantes na área gastronômica e buscam aprimoramento e excelência em sua prática, quanto aqueles que não possuem qualquer tipo de conhecimento prévio e buscam transicionar carreira e empreender, ou ainda, para aqueles que amam a gastronomia, mas, não aspiram construir uma carreira e sim cursar os cursos por *hobby* a fim de adquirir conhecimento técnico para oferecer refeições da mais alta gastronomia para seus familiares e amigos.

4. Quanto a motivação em cursar Gastronomia, conte para nós como essa motivação influencia no desempenho do aluno?

A motivação combinada com a disciplina norteiam os resultados do aluno em toda sua trajetória profissional. Dentro e fora da Le Cordon Bleu.

5. Qual seria seu conselho para aqueles que pretendem fazer um curso no Instituto Le Cordon Bleu?

Se pudesse dar um conselho aos futuros alunos seria o de aproveitar ao máximo sua jornada na Le Cordon Bleu, se dedicando às aulas tanto demonstrativas quanto práticas. Se organizando de maneira que possa usufruir de toda a tradição, infraestrutura e excelência de todo o time de chefs e equipe que o Instituto que oferece aos seus alunos



Louise Hombeeck – Gerente de Admission e Student Service – LCB RJ

1. Conte um pouco do seu trabalho no Instituto Le Cordon Bleu.

LH: Sou formada pelo LCB e acredito que essa bagagem me aproximou do Instituto. Hoje, faço parte dessa equipe que sempre admirei. É gratificante trabalhar com os chefs que me formaram e pessoas que me acolheram como aluna. Sou gerente de Admissões e Serviço ao estudante e posso acompanhar toda a trajetória dos alunos, desde a matrícula, Orientation Day, até o dia a dia das aulas, provas, notas e formaturas. Enfim, tudo que envolve a rotina de nossos alunos dentro do Instituto.

2. Qual a principal característica que um candidato a aluno Le Cordon Bleu deve ter?

LH: Um candidato deve ter, além de dedicação, paixão pela gastronomia. Recebo muitos alunos de diversas profissões, alguns jamais entraram em uma cozinha, outros com algum conhecimento, mas em todos eu vejo o brilho no olhar, o sorriso e satisfação em estar neste ambiente. Acredito que a paixão seja a principal característica que um aluno de gastronomia deva ter, pois tudo que colocamos sentimento tem 90% de chance de dar certo.

3. Quais as expectativas que os alunos têm ao ingressar no Instituto Le Cordon Bleu?

Todos ingressam em busca do novo, da excelência e tradição que o LCB tem. Impossível estar neste ambiente e não ser contagiado com a áurea que a marca carrega. Essa expectativa que os alunos têm em relação ao LCB se estende aos chefs, funcionários e materiais. Todos fazem parte deste sonho que é estudar no LCB e nossos alunos quando chegam trazem isso com eles.

4. Quanto a motivação em cursar Gastronomia, conte para nós como essa motivação influencia no desempenho do aluno?

A motivação é o principal ingrediente para o sucesso de um cozinheiro, confeitoiro ou padeiro. Se alguém quer trabalhar com gastronomia, mesmo que só para fazer algo para família, amigos ou para ela mesma é preciso dedicação e paixão. O aluno LCB deve sempre estar motivado, pois o sucesso deles nas aulas e fora delas depende única e exclusivamente deles. O chef professor, o ambiente, são apenas instrumentos para esse processo.

5. Qual seria seu conselho para aqueles que pretendem fazer um curso no Instituto Le Cordon Bleu?

Acho que o único conselho que possa dar é para que nossos alunos não percam o brilho no olhar. A jornada poderá ser árdua e talvez nem todos os dias sejam de glória, mas essa é a beleza da caminhada. Fazer sua própria bagagem.



