



# A comida de afeto e memórias

A difícil ruptura e adaptação dos estrangeiros à cultura alimentar da nova morada.

Imagem: talheres estilo real vintage. Disponível em: <<https://produto.mercadolivre.com.br/>>

Por Marina Queiroz – LCB SP

A relação entre a vinda de imigrantes e a busca por ingredientes similares no novo país, além de adaptações culinárias, deixa evidente que os hábitos alimentares são, provavelmente, o elo mais forte entre o estrangeiro e sua terra natal.

Convenhamos, ser imigrante não é tarefa fácil. Entre as mais diversas adaptações, muitas vezes de clima, de costumes, de uma nova cultura, talvez, a que mais nos aperte o coração é a do hábito alimentar. Haja vista, que a grande maioria dos estrangeiros, num primeiro momento, corre ao mercado, às feiras e outros setores de suprimentos para buscar alimentos, que mais se aproximem daqueles velhos conhecidos e, ainda assim, não é garantia de sucesso. Vamos imaginar, o quanto foi difícil aos diversos imigrantes que vieram ao Brasil no último século. Os imigrantes japoneses sofreram por não ter um arroz aglutinado, muito menos os mais variados tipos de verduras, o que aliás, acelerou o plantio e a diversidade por aqui, naquela época!

Os italianos, sem acesso à uma boa “mozzarella”, sem citar outros produtos essenciais aos portugueses, franceses, alemães, árabes, entre outros. Em análise de cartas trocadas pelos imigrantes e seus parentes, foi possível dimensionar a ligação indissolúvel destes, com as tradições alimentares. Devemos lembrar que o azeite, o vinho e o chocolate, de alta qualidade, só ficaram acessíveis à população na década de 90, com a abertura das importações. Se por um lado foi difícil para os primeiros imigrantes se adaptarem à cultura e à alimentação local, por outro, certamente contribuíram para diversificar também a nossa culinária. Como pensar na alimentação do brasileiro sem uma sopa, um pão ou uma boa salada? Hábitos que vieram com os primeiros imigrantes e que ficaram tão incorporados, que até esquecemos de sua real origem.

## Barreado: um prato representante da miscigenação.

Por Cris Leite – LCB SP

Entre os mais diversos pratos, resultantes da miscigenação de culturas no Brasil, o barreado é um bom representante. De origem açoriana, os portugueses trouxeram a preparação para o litoral do Paraná no século XVIII. Os registros antigos indicam a Vila de Guaraqueçaba como a disseminadora da receita.

Segundo a historiadora Marly Garcia Correia, “É difícil determinar a data certa do seu surgimento, mas é degustado há mais de 200 anos. Sua origem se confunde com o surgimento do ‘entrudo’, hoje conhecido como carnaval, no qual, o cabloco deixava de ir ao mar e ficava em casa “cuidando” do barreado.

Para prepará-lo, precisa-se de um ou mais tipos de carne bovina de segunda e magra, temperadas com cebola, alho, banha, toucinho de porco, pimenta-do-reino, cominho em pó e louro e cozidas até desmanchar. O preparo é misturado à farinha de mandioca grossa e servida com arroz e banana-da-terra. O segredo na preparação é o tempo de cozimento na panela de barro, em torno de vinte horas, tempo suficiente para desfiar toda a carne. Depois de cozida, as fibras da carne se soltam, resultando em um caldo consistente, saboroso e temperado. Para acompanhar o prato, aguardente de banana ou vinho.



Imagem: Panela Barreado

Para manter o sabor da carne, é preciso vedar a panela com uma massa de farinha e água para manter o vapor dentro do caldeirão.

## Saiba mais!



Pinhão, saiba como o fruto da Araucária, além de ser um ótimo alimento, foi importante para a construção da história dos povos nativos da região Sul do Brasil.

Leia mais em P3



O barreado é tradicional no Estado do Paraná, na cidade de Morretes, porém também se encontra nas cidades vizinhas Antonina e Paranaguá.

## Como a história das bebidas também foi escrita por mulheres

Por Luana Budel – LCB São Paulo

Em homenagem ao Agosto Lilás, apresentamos algumas mulheres que abriram o caminho, que é trilhado pelas mixologistas e pesquisadoras modernas, assim como um peculiar dado histórico. Fatos que tornam o atual mundo das bebidas mais interessante, equitativo e delicioso.

Foi assim com a inventora do café coado, Melitta Bentz (Alemanha, 1908), que se irritava com os grãos que ficavam em sua xícara. A solução foi fazer alguns furos no fundo de uma panela de latão, forrada com uma folha de papel mata-borrão rasgada de um dos livros de seu filho.

### “Os chapéus altos e pontudos serviam para identificá-las”

Barb-Nicole Ponsardin (França, 1805), ficou conhecida pelo nome impresso em uma das marcas de champanhe mais reconhecidas do mundo, Veuve Clicquot. Após a morte prematura de seu marido, convenceu seu sogro a deixá-la assumir os negócios da família.

Ada Coleman (Inglaterra, 1903), foi a bartender mais famosa de sua época, servindo celebridades como Charlie Chaplin, Marlene Dietrich e Mark Twain. Ao se aposentar em 1926, jornais londrinos a declaram como a “rainha dos misturadores de coquetéis”.

Betsy Flanagan (Estados Unidos, 1779): diz a lenda que essa moça cunhou a palavra *cocktail* (coquetel) em sua taverna em Yorktown. Defensora da independência americana, em 1779 ela inventou uma nova bebida mista, que foi incrivelmente popular entre os oficiais americanos e franceses do Exército Revolucionário. Uma noite, ela invadiu o galinheiro premiado de seu vizinho, um fiel inglês, e serviu-lhe drinques guarnecidos com as penas da cauda de suas galinhas. E, para fechar com a cereja do bolo, em um mês considerado malicioso (agosto): na Europa os processos de fabricação de cerveja e fermentação eram vistos principalmente como trabalho de mulheres até os anos 1500. Até que as mulheres cervejeiras foram maldosamente difamadas e acusadas de serem bruxas. A iconografia das bruxas também está repleta de referências a mulheres cervejeiras: os chapéus altos e pontudos serviam para seus clientes identificá-las facilmente no mercado lotado, os caldeirões que usavam para transportar suas cervejas e os gatos que tinham, não como familiares, mas como dissuasores para ratos.



Imagem: Mother Louse, uma taverneira em Oxford, Inglaterra, em meados do século XVII, pelo gravador David Loggan.

## Drink: O Beijo da Mulher Abelha...

Por Luana Budel – LCB SP

Elaborado pela mixologista e pesquisadora em brasilidades, Néli Pereira, o drink foi inspirado no clássico da coquetelaria Bee's Kiss, nesta versão, com ingredientes nativos.



#### Ingredientes:

- 50 ml de cachaça envelhecida em amburana
- 20 ml de creme de leite fresco
- 15 ml de mel de abelha nativa (o que tiver)
- 1 ramo de alecrim
- Semente de puxuri (“noz moscada” amazônica)

#### Modo de preparo:

1. Bater a cachaça, creme de leite e mel numa coqueteleira com gelo.
2. Servir em taça alta estilo martini ou maria antonieta.
3. Finalizar com a espuma que formou na coqueteleira.
4. Ralar um pouco de puxuri por cima da espuma.
5. Finalizar com o ramo de alecrim.



Marthe Distel e Henri-Paul Pellaprat com seus alunos em frente à l'École du Cordon Bleu em 1896. Disponível em: < [https://en.wikipedia.org/wiki/Marthe\\_Distel](https://en.wikipedia.org/wiki/Marthe_Distel) >

## A FUNDADORA DO LE CORDON BLEU

Marthe Distel, jornalista francesa com um *savoir-faire* muito sutil, fundou a famosa escola de culinária.

Por Luana Budel – LCB SP

Em 1895, Distel começou uma revista que trouxe as artes culinárias para os lares na França. A publicação era tão popular que Distel introduziu aulas de culinária gratuitas para seus leitores. As aulas se transformaram em escola.

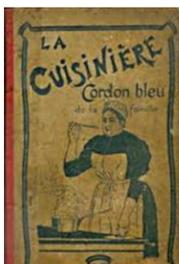
L'École du Cordon Bleu que hoje é a mais conhecida em todo o mundo, nasceu na França, berço da gastronomia e da arte de comer, a partir da iniciativa de uma mulher. Entenda como tudo começou e progrediu...

Continua em P3

Em 1895, a jornalista francesa Marthe Distel teve a ideia de treinar mulheres em artes culinárias, para uso na administração de suas casas. A partir desta fagulha de ideia, ela começa a publicar uma revista chamada 'La Cuisinière Cordon Bleu', que revolucionou o mundo das artes culinárias, até então reservado aos homens. A revista fez tanto sucesso que Marthe Distel decidiu oferecer às suas leitoras aulas de culinária, fundando a escola de artes culinárias Le Cordon Bleu em Paris no mesmo ano. A primeira aula aconteceu em uma terça-feira, 15 de outubro, com o Chef Charles Driessens no Palais-Royal. Desde o início, a escola recebeu excelentes Chefs para fazer demonstrações culinárias, incluindo nomes como os Chefs Henri-Paul Pellapat, F. Barthélémy, Charles Poulain e Auguste Colombié, todos muito conhecidos na época. As primeiras aulas no Le Cordon Bleu se concentraram na culinária prática do dia a dia, mas, à medida que o sucesso continuava, as aulas começaram a incluir a alta cozinha francesa. Diante do resultado imediato a reputação da escola de Paris rapidamente se espalhou por vários países.

Em 1897, a primeira estudante russa foi recebida na escola, e a primeira estudante japonesa chegou em 1905. Com seu falecimento na década de 1930, Distel deixou a escola para um orfanato católico, o qual lutou para administrá-la e enfrentou muita dificuldade para manter sua excelência. A escola fechou durante a Segunda Guerra Mundial e, mais tarde, em 1945, foi comprada por outra mulher francesa, Élisabeth Brassart. Madame Brassart, conseguiu reerguer a escola trazendo novamente sua excelência culinária e atraiu muitos chefs notáveis para ensinar no Le Cordon Bleu. A escola se tornou um endereço internacional sob sua liderança. Os alunos estrangeiros passaram a ser frequentes, vindos de vários continentes.

Madame Brassart administrou a escola até 1984 e, aos 87 anos, decidiu que era hora de se aposentar. A família Cointreau, descendente das famílias fundadoras dos licores Rémy Martin e Cointreau, assumiu a presidência da escola após sua venda. Sr. André Cointreau, atual presidente, trouxe à escola uma nova dimensão internacional, acolhendo cada vez mais estudantes internacionais e abrindo diversas escolas fora da França.



La Cuisinière – Cordon Bleu

“A excelência das artes culinárias...”

Julia Child foi uma estudante estrangeira, que frequentou as aulas na escola de Paris em 1948. A relação entre Madame Brassart e Julia Child, inclusive, foi encenada no filme *Julie & Julia* de 2009.

Repleto de história o Le Cordon Bleu evoluiu de uma pequena escola de culinária para uma das principais instituições do mundo, com oferta de cursos de culinária, hospitalidade e gestão.

# O significado do cordão azul...

## Como o termo cordão azul tornou-se referência para a alta gastronomia francesa.



Imagem: Rei Luís XIV recebe seu irmão, Duque de Anjou, Cavaleiro da Ordem do Espírito Santo.

Em 1578, o rei Henrique III da França estabeleceu a Ordem do Espírito Santo. Cavaleiros desta ordem foram identificados por um pingente de cruz pendurado a uma fita azul. A Ordem do Espírito Santo, que existiu por mais de dois séculos, foi a mais prestigiosa da realeza e seus cavaleiros eram conhecidos como os "Cordons Bleus".

Não demorou para a fita azul também se tornar sinônimo de realizações notáveis em uma ampla variedade de temas. Mas, especialmente, para excelentes realizações culinárias. Tal circunstância deve-se, provavelmente, aos fabulosos e extravagantes banquetes realizados para os cavaleiros da ordem.

# Pinha: o fruto da Araucária, e sua importância na região Sul.

Por Sheyla Batimarco – LCB SP



Imagem: araucária. Foto: Crizgabi/Pixabay

## A relação dos nativos com a árvore símbolo da região Sul.

O pinhão vem de uma árvore típica do sul do Brasil. A pinha é o verdadeiro fruto da araucária, e suas sementes que são o pinhão.

Dentre os alimentos mais representativos da alimentação brasileira, que provieram do manejo ambiental indígena, como a mandioca, o milho, a abóbora, a pimenta, podemos citar também o pinhão, alimento de suma importância para os povos nativos que habitavam a região Sul do Brasil. Diversos eram os preparos que utilizavam o pinhão, que podia ser assado, cozido ou mesmo fervido. Devido também ao fato de ser o único fruto, que era encontrado nesta região, durante o período de inverno, era a Araucária angustifolia, uma árvore considerada sagrada. Se por um lado, os ancestrais dos povos Kaingang e Xokleng, que habitavam o planalto sul brasileiro há cerca de quatro mil anos, contribuíram para disseminação das sementes da araucária e conseqüentemente para o adensamento da floresta, pois, a árvore necessita de um agente dispensador, sejam homens, aves ou outros animais para se desenvolver, por outro lado, o colonizador e o homem moderno contribuíram para a quase total extinção, resultante das madeireiras clandestinas instaladas no interior das terras indígenas.

## Em Entrevista – Bate-Papo na cozinha



Neste mês, o bate papo é com os chefs Vitor Oliveira e Pablo Peralta, respectivamente das Escolas de SP e RJ, que tiveram o privilégio de participar dos testes para o novíssimo curso Plant Based, que estreou em julho no RJ e será lançado em setembro no LCB SP. Eles contam como o plant based tornou-se parte da vida deles.



**Vitor Oliveira – Chef de Cuisine - LCB SP**

### 1. Estamos iniciando nos Institutos do Rio e de São Paulo o curso Plant Based. Conte um pouco do curso para nós.

VO: O Curso de Plant Based será lançado em SP agora em setembro. Introduziremos não somente essa filosofia de vida ao LCB e seus alunos, mas, também mostraremos um curso moderno, alinhado com técnicas, texturas e cores, tão fundamentais nesta cozinha. O programa é baseado no curso criado em Londres, porém, adaptado à nossa realidade, no qual, mostraremos um pouco do mundo das PANC, produtos brasileiros pouco conhecidos, alinhados com as técnicas francesas do Le Cordon Bleu.

### 2. Qual é o maior desafio deste curso?

VO: Acredito que o maior desafio proposto por esse curso é abrir a mente das pessoas para um mundo de novas possibilidades. Muitas pessoas têm preconceito ao que se diz a respeito do que é o Plant Based, sobre o que é cozinhar sem nenhum derivado animal. Por exemplo, é muito gratificante ver que os chefs atuantes na cozinha clássica do LCB se surpreendem positivamente com os resultados obtidos.

### 3. Consumir alimentos saborosos, nutritivos e mais saudáveis fazem parte do conceito da alimentação Plant Based. Como você avalia o conceito deste estilo alimentar?

VO: O conceito do Plant Based vai muito além de simplesmente cozinhar alimentos que não são derivados de animais. É entender sobre sustentabilidade, evitar perdas, utilizando o ingrediente como um todo, respeitar e preferir ingredientes orgânicos, é entender que comer bem significa diminuir o consumo de alimentos ultra processados e buscar por qualidade de vida por meio da alimentação.

### 4. Como a alimentação Plant Based pode influenciar no futuro da humanidade?

VO: Uma das bases do conceito Plant Based é buscar uma qualidade de vida a partir da alimentação e seguir a sazonalidade dos ingredientes. Seguindo com esses conceitos, acredito que se o mundo se conscientizar e aprender mais sobre isso, o futuro de muitas espécies de fauna e flora mundial será preservado, pois, trata-se de uma dieta de baixo impacto ambiental.

### 5. Como é a alimentação de um Chef Le Cordon Bleu?

VO: Uma dieta de um Chef Le Cordon Bleu é regada a manteiga e creme de leite. Brincadeiras à parte, é uma dieta que varia de pessoa para pessoa. Eu pessoalmente busco uma dieta mais regrada já faz alguns anos, buscando olhar para o valor nutricional dos alimentos e de uma forma mais balanceada, os quais, se encaixam totalmente no conceito que está sendo proposto pelo Plant Based.



**Pablo Peralta – Chef de Pâtisserie – LCB RJ**

### 1. Estamos iniciando nos Institutos do Rio e de São Paulo o curso Plant Based. Conte um pouco do curso para nós.

PP: É um curso, no qual, vamos abordar o conceito de alimentação plant based desde um ponto de vista técnico, respeitando a não utilização de produtos de origem animal. Aplicaremos as técnicas clássicas francesas nos diferentes módulos do curso, realizando demonstrações e os alunos aplicando na sala prática.

### 2. Qual é o maior desafio deste curso?

PP: O maior desafio é que plant based é um curso que tem vida. Ao dar preferência a produtos orgânicos, teremos que compreender que trabalharemos com a safra e disponibilidade dos legumes e frutas, os quais, deverão ser substituídos por outros disponíveis para manter a técnica que desejamos transmitir.

### 3. Consumir alimentos saborosos, nutritivos e mais saudáveis fazem parte do conceito da alimentação Plant Based. Como você avalia o conceito deste estilo alimentar?

PP: Acredito no plant based como um caminho para melhorar a qualidade de vida de quem o pratica como também para o resto da sociedade como consequência dos atos deste conceito. A consciência ecológica é um pilar de sustento do plant based e dessa forma diminui a agressão constante que nosso planeta sofre nos dias de hoje.

### 4. Como a alimentação Plant Based pode influenciar no futuro da humanidade?

PP: A alimentação plant based pode gerar um futuro melhor para todos nós por meio de uma alimentação saudável e sustentável, impactando de forma positiva no médio ambiente e na nossa saúde.

### 5. Como é a alimentação de um Chef Le Cordon Bleu?

PP: Hoje não tenho a prática plant based, mas sim, começando pela minha casa, junto à minha esposa, escolhemos utilizar produtos orgânicos preferivelmente e a diminuição dos produtos de origem animal e derivados. Começamos eliminando leite, manteiga e carnes vermelhas e selecionamos proteínas vegetais. Acredito que todos temos a responsabilidade de fazer um planeta melhor e podemos começar com pequenas mudanças em nossa alimentação.



