



A hora e a vez dos vegetais!

Alimentos saudáveis e naturais retornam como protagonistas.

Imagem: berinjela defumada com azeite de dukkah e sal de rosas. Arquivo LCB SP

Por Marina Queiroz – LCB SP

Na última década, houve um crescimento, por parte da população, pelo resgate e busca por alimentos naturais e funcionais. Mais do que uma tendência, o mundo caminha para uma maior consciência, que ajuda a saúde da população e o planeta.

Na história da alimentação, sempre tivemos momentos marcantes, que mudaram a forma como encaramos os alimentos que consumimos. Foi assim, por exemplo, na Revolução Francesa, na Revolução Industrial e também na pandemia do Covid. Neste último exemplo, foi uma oportunidade para muitos em resgatar a comida caseira, feita de forma mais saudável e natural. Sem muita escolha, as pessoas tiveram que encontrar alternativas ao consumo fora do lar, dos restaurantes e lanchonetes, que fecharam durante este período. Associado a este movimento, vimos também uma maior preocupação com a origem dos alimentos, além de uma valorização dos produtos vegetais, orgânicos e de pequenos produtores locais.

Na última década, já caminhamos para o crescimento e valorização da agricultura orgânica e familiar, que trouxe como benefícios: a redução do uso de energias não renováveis, maior oferta de produtos saudáveis e de maior valor nutricional, a isenção do uso de produtos contaminantes, promovendo a preservação da saúde ambiental e humana. Além deste, cresceu também a agricultura familiar e do “terroir”, que valoriza as atividades rurais locais, maiores oportunidades de trabalho no campo, além de valorizar o conhecimento de seus agricultores e da particularidade dos insumos da região. No Brasil, existem duas modalidades de Indicações Geográficas: a Indicação de Procedência (IP) e a Denominação de Origem (DO). A IP se aplica às regiões, a DO são incluídos os fatores naturais e humanos.

Escolas do RJ e SP trocam experiência

Por Luana Budel e Marina Queiroz – LCB SP

O que move um Chef LCB? O amor pela profissão? Claro que sim! Mas o combustível infalível é a determinação para descobrir novas e atuais experiências gastronômicas. Com o desafio recente da Escola, para aprimorar o conceito e técnicas culinárias da cozinha Plant Based, aconteceu uma semana de imersão e treinamento com o time de chefs na escola do Rio de Janeiro.

Da Escola do Rio, estavam presentes o Head Chef Yann Kamps e os Chefs de Cuisine Duda Ribeiro, Mylene Lima, Mbark Gerfi, Eduardo Jacobsohn e o Chef Boulanger / Pâtissier Pablo Peralta. Já o time de São Paulo, era composto pelo Chef de Cuisine Vitor Oliveira e a Coord. do curso Plant Based de SP, Luana Budel, que foram recebidos com muito carinho por todos.

Com essa equipe de ouro completa, a estrutura do Diplôme em Plant Based do Brasil incorporou novas ideias e diretrizes. Conforme explica Luana Budel, “O crescimento desta proporção só acontece quando várias cabeças, e mãos, se unem por um propósito em comum. As técnicas culinárias estavam focadas para a cozinha sustentável e de cultura brasileira, priorizando testes com PANC e plantas como biomassa de banana, a jaca verde, a fruta-pão, os brotos, as flores comestíveis entre outras novidades”. Preparos que aprimoram os cronogramas, tanto do Diplôme como dos futuros short courses (cursos rápidos) das escolas.



Imagem: Chefs LCB SP e RJ

Reunião dos chefs das Escolas de SP e RJ, que ministram aulas no programa Plant Based, lançado em julho de 2022 na Escola do RJ e em breve lançamento, ainda em outubro de 2022, na escola de SP.

Curiosidade



Como a tecnologia e os avanços da ciência podem ajudar no desenvolvimento de dietas cada vez mais personalizadas?

Leia mais em P3



É possível se matricular no curso Plant Based da Escola de São Paulo até o dia 17 de Outubro!

Chá: a bebida sociabilizante vinda da *Camellia sinensis*

Por Susana Jhun – LCB São Paulo

No Brasil, é mais provável que você seja recebido com uma xícara de café ao visitar alguém. Situação bem diferente num país asiático, no qual, será oferecido uma xícara ou copo de chá. O chá é milenar e uma das bebidas quentes mais servidas no mundo. Além do chá ser servido para receber convidados, é uma bebida sociabilizante.

As pessoas se reúnem ao redor desta bebida. O serviço de chá é distinto dependendo do país. Por exemplo, no Marrocos, o chá é servido em pequenos copos e deve ser lançado de uma certa distância. Já no Japão, existe o Chanoyu, a tradicional Cerimônia do Chá, no qual, envolve um ritual extremamente elaborado.

“A mesma planta dá origem aos 4 diferentes tipos de chá”

Esta bebida infusa geralmente servida quente, tem origem na China. O período de surgimento é remoto, podendo ser de 2.700 a.C. Nesta época, as folhas de chá eram colhidas e infundidas para dar bebidas medicinais amargas. Só no séc. IV, a planta do chá começou a ser cultivada.

Desde então, o chá evoluiu bastante, sendo mais agradável com a criação de diferentes métodos de processamento de suas folhas. Para entender melhor, é importante explicar que esta bebida é oriunda das folhas de uma única planta, a *Camellia sinensis*.

De acordo com a legislação brasileira, qualquer erva, flor, fruta e especiaria, ou a mistura destes ingredientes podem ser utilizados para a preparação de chá. No entanto, especialistas preferem restringir o termo **chá** apenas para as infusões elaboradas com a planta da espécie *Camellia sinensis*. O interessante é que esta mesma planta dá origem aos quatro diferentes tipos de chá, de acordo com o grau de oxidação das folhas da planta: **-branco:** uso de brotos menores e mais jovens da folha. Não passa por oxidação, dando bebidas infusas mais claras e delicadas. **-verde:** secagem de folhas jovens frescas e rápida aplicação de calor para evitar oxidação. A bebida terá cor palha a amarelo-esverdeado com sabor amargo. **-oolong:** uso de folhas não muito jovens, perdendo água durante 4 a 5h. A folha é semi-oxidada, passando por torrefação em alta temperatura para interromper a oxidação. A bebida terá cor vermelho dourado claro com aromas e sabores suaves. **-preto:** secagem das folhas entre 18 a 24h para perda de água e rolagem das folhas. Passa por oxidação longa e torrefação. A bebida terá cor acobreada, sendo mais aromática e de sabor encorpado.



Camellia sinensis (L.) Kuntze

Imagem: planta *Camellia sinensis*

Bala de coco: a tradição do Alfenim!

Por Luana Budel – LCB SP

Que tal preparar esta tradicional receita de bala de coco, cedida pela Dna. Cerise, artesã de alfenins e verônicas, doces tradicionais da cidade de Pirinópolis, GO?



Ingredientes:

500 g açúcar refinado
200 ml água
Gotas de limão tahiti
100 leite de coco
Coco ralado seco para polvilhar
Polvilho doce para polvilhar
Papel crepom para embalar

Modo de preparo:

1. Em uma bacia adicionar 500g do açúcar, água e o limão. Misturar bem e levar no fogo médio.

2. Não mexer muito com colher para não açúcarar. Quando engrossar a calda, adicionar o leite de coco. Deixar ferver até atingir o ponto de bala
3. Em uma bancada de pedra bem fria (pode passar gelo e deixá-la úmida), despejar a calda e polvilhar com o coco ralado.
4. Trabalhar a massa enrolando e puxando, processo de bala, até a calda ficar em tonalidade branca perolada. Caso necessário polvilhar as mãos com polvilho doce para não grudar.
5. Quando estiver bem firme, enrolar o cordão da bala para cortar os gominhos.
6. Dica da Dona Cerise: fazer 500 g para conseguir trabalhar a massa com precisão, pois esticar bala requer força.



Imagem: Chef Cumpade João. Disponível em: arquivo pessoal do Chef.

O “TERROIR” DA COZINHA DO SERTÃO

Chef Cumpade João ensina e difunde a típica cozinha do sertão da Paraíba com o seu turismo gastronômico rural

Por Luana Budel – LCB SP

A gastronomia do Brasil é assim, como seu território, vasta, diversificada, aromática e colorida, porém, ainda pouco conhecida pelos brasileiros.

Com o intuito de mudar este cenário, alguns chefs já despontam para apresentar a gastronomia de raiz, com entusiasmo e dedicação.

Continua em P3

Entre nomes de destaque está o do chef Cumpade João, que trabalha na divulgação da cozinha do sertão. Atualmente, com 51 anos de idade, o chef explica que ele está fazendo o que sempre desejou: juntar seu amor pela cozinha de raiz com a vontade de apresentar um roteiro turístico rural. *“Entendo que na minha Paraíba, a gente, não é apenas sol e mar. Desenvolvo um trabalho dentro da agricultura e da pecuária rural, na qual, a Casa de Cumpade, atualmente um restaurante, que eu fundei aqui na fazenda, produz todas as proteínas e parte as folhagens, de forma orgânica, como também os leites e derivados, produzidos por nossa gente”.* O chef frisa a importância de sustentar a comunidade local a partir da geração de emprego e renda, principalmente por meio do turismo gastronômico rural, promovido na região, na qual, estão localizados. Entre os alimentos destacados na cozinha sertaneja está a presença do “bode”, ou melhor dizendo a carne de cabrito, carne de sabor marcante, tradicionalmente utilizada também nas cozinhas portuguesa e espanhola, trazida pelos colonizadores ao Brasil.

No entanto, preparar este tipo de carne, não é para qualquer um, pois, é preciso um alto domínio técnico para não tornar a famigerada carne com aroma de “bode”. Conforme relembra o chef, *“Achei muito interessante uma matéria que criticou tanto o nosso bode, que para a gente é o cabrito. Em um Master Chef que, inclusive, disseram que como é que alguém comeria uma carne daquela? Como é que tiraria a catinga? E foram críticas, e críticas e críticas...”* Para honrar um alimento tão fundamental e excepcional, inclusive considerada entre as carnes vermelhas uma das mais saudáveis, o chef resolveu fazer do limão das críticas, uma limonada e criou um prato bem sertanejo: “Palmas para o Bode” no qual a carne do cabrito é o principal protagonista.

Para este prato, o chef prepara um bode guisado, ensopado com leite de coco, acompanhado de pirão e, pasmem, com picles de mandacaru, o cacto símbolo da Caatinga e da vida sertaneja. Na sua criação ele foi aprendendo a importância da comida que suas avós preparavam e, hoje, por meio de seu legado, leva esse conhecimento “dentro do meu matulão, por esse Brasil afora”.



Prato “Palmas para o Bode!”

“A nobreza da carne do cabrito”

Você sabia que a carne de cabrito é a carne vermelha mais magra e mais consumida em todo o mundo? Ela possui muitas vantagens em termos nutricionais, tais como, baixíssimos teores de caloria, gorduras e colesterol.

Além disso, tem alto índice proteico e de ferro. Vale destacar também, que é uma carne de alta digestibilidade, recomendado o seu consumo também no jantar, incluindo pessoas cardíacas e diabéticas. Vale a prova!

Cuscuz, o prato da resistência.

Mais que um alimento, o cuscuz faz parte da cultura alimentar do sertanejo.



Imagem: Cuuscuz de milho. Disponível em: <<https://achougastronomia.com.br/receitas/receita-de-cuscuz-de-milho/>>

A origem do cuscuz é do Norte da África, no qual, era preparado à base de semolina, do trigo. A técnica de preparo foi levada pelos Árabes para a Península Ibérica e de lá chegou ao Brasil pelas mãos do colonizador português. Como boa parte dos pratos compartilhados entre nações, este foi adaptado no Brasil.

Por aqui, o milho era o ingrediente nativo, abundante e resistente às variações climáticas. Desta forma, a sêmola foi substituída pelo milho, em diferentes texturas. No Nordeste, versão mais famosa, é preparado com flocos de milho moído e cozido no vapor de água, o que dá uma cor amarelo vibrante para a receita.

O crescimento do mercado das dietas personalizadas.

Por Sheyla Batimarco – LCB SP



Imagem: Brett Ryder. Disponível em: <<https://www.newscientist.com/article/mg25533930-400-a-longevity-diet-that-hacks-cell-ageing-could-add-years-to-your-life/>>.

Smartfood, a hora e a vez das dietas inteligentes.

Questões relacionadas à saúde mental têm ultrapassado as condições médicas, e chegado até as prateleiras.

As pessoas têm buscado nos alimentos saudáveis, o bem-estar para manter corpo e mente em equilíbrio. Uma combinação certa de todos nutrientes, é positivamente aceita pelos adeptos de uma vida alimentar de qualidade. Assim como se diz na frase “somos o que comemos” a alimentação tem impacto na saúde mental e psicológica das pessoas, sobretudo em relação a ansiedade e depressão. Os alimentos saudáveis já estão na mira da indústria de alimentos. São alimentos inteligentes aqueles que em sua composição conseguem compor uma dieta nutricional mais rica, trazendo mais benefícios à saúde, aumentando a qualidade de vida do ser humano. Segundo a OMS, para adultos, uma alimentação saudável deve ter incluso: frutas, legumes e verduras, menos de 10% de açúcares livres, menos de 30% de gorduras não saturadas, menos de 5g de sal por dia. Vale lembrar também que cada indivíduo responde de forma única a cada tipo de dieta. E é exatamente com esse foco, que alguns setores estão elaborando dietas personalizadas, baseando-se, por exemplo, no tipo físico dos diferentes indivíduos ou criando determinado tipo de alimentos. É a ciência alinhada ao desenvolvimento tecnológico.

Em Entrevista – Bate-Papo na cozinha



Para comemorar o lançamento do curso de Wine & Spirits na Escola de SP e a abertura da segunda turma na escola do RJ, os professores que ministram aulas no curso, nas respectivas escolas de SP e RJ, falam um pouco sobre o universo dos vinhos e outras bebidas, sobre o mercado de trabalho e muito mais. Confira a entrevista ao lado!



Ubiratan Miranda – Sommelier - LCB SP

1. Professor(a) conte-nos um pouco sobre sua experiência profissional na área de bebidas e harmonizações.

UM: Tenho mais de 20 anos de atuação na docência na área da hospitalidade em especial nos curso de hotelaria e gastronomia com a disciplina de bebidas e harmonização, além disso também ministro cursos básicos de vinhos e harmonização com mais de 3.000 alunos atendidos. Anteriormente atuei como gerente de alimentos e bebidas no hotel Maksoud Plaza em São Paulo, onde a restauração era um dos pontos fortes do hotel.

2. Como você define o curso de Wine & Spirit do LCB?

UM: O W&S do LCB é um curso que proporciona aos alunos um conhecimento ampliado não só dos vinhos mas também de outras bebidas tanto fermentadas como destiladas, e principalmente sua relação com a gastronomia.

3. Sobre o mundo dos vinhos, o que o aluno aprimora para o seu profissional?

UM: Acredito ser uma grande oportunidade para os profissionais da gastronomia aprofundarem seus conhecimentos teóricos e práticos sobre bebidas e harmonização, uma vez que, a gastronomia cada vez vai em direção das experiências sensoriais, e um profissional de gastronomia deve não só dominar as técnicas culinárias, mas ter conhecimento mais amplo do que envolve uma experiência gastronômica. Para os amantes do vinho é a chance de ampliar seus conhecimentos teóricos sobre vinho e também de outras bebidas.

4. Além dos vinhos, quais outras bebidas são abordadas?

UM: Além dos vinhos no Velho Mundo e do Novo Mundo, o curso dará uma ampla cobertura sobre as principais bebidas destiladas como por exemplo; os whiskes, vodka, gim, tequila. Entre as fermentadas; saque, soju, cerveja e outras bebidas como café, chá e coquetelaria básica.

5. Com o conhecimento adquirido no curso pelo aluno, quais seriam as possibilidades no mercado de trabalho?

UM: Ao completar o curso, o aluno irá ampliar suas oportunidades de trabalho, por exemplo: em restaurantes, bares, buffet, navios de cruzeiros, lojas especializadas em bebidas, em vinícolas no atendimento ao enoturismo entre outras.



Deise Novaskoski – Sommelier - LCB RJ

1. Professor(a) conte-nos um pouco sobre sua experiência profissional na área de bebidas e harmonizações.

Sou formada pela Associação Brasileira de Sommelier's, minha homologação é número 02; trocando em miúdos sou a primeira sommelière formada no Brasil. Comecei a estudar gastronomia aos 16 anos, hoje tenho 58. Durante estes anos trabalhei em restaurantes atendendo às mesas e preparando coquetéis, sou bartender. Esta formação foi necessária durante o início da minha carreira, pois, ninguém entendia o significado de um profissional com a formação de um sommelier. Ainda não entendem muito bem mas, deixa quieto...

2. Como você define o curso de Wine & Spirit do LCB?

Tradição, conteúdo e base são condições sem as quais não se tem formação profissional consistente. É de tudo isso e algo além do palpável que se trata uma formação com a chancela LCB.

3. Sobre o mundo dos vinhos, o que o aluno aprimora para o seu profissional?

Ser profissional é diferente de ser amador em todos os setores porém, na gastronomia - setor em que a maioria dos profissionais liberais encontram acolhimento para desenvolver seus hobbies, há um pequeno curto circuito, digamos assim, entre os limites que separam profissionais (sommelier's, chefs, cozinheiros, garçons e que tais) de amadores (enófilos, gastrônomos, gourmands e que tais), apesar de ser aberto a todos os interessados nos cursos do LCB essa linha entre profissionais e amadores é sempre assinalada, mostrando em qual lado do balcão está um ou outro.

4. Além dos vinhos, quais outras bebidas são abordadas?

Como em todos os cursos direcionados para profissionais de gastronomia o curso Wine & Spirit do LCB aborda todos os produtos que são servidos à mesa dos convivas. Alguns exemplos: água, destilados, chás, cervejas, drinques e por aí vai.

5. Com o conhecimento adquirido no curso pelo aluno, quais seriam as possibilidades no mercado de trabalho?

O saber uma vez incorporado, irá possibilitar àqueles que se propõem servir, seja ele empreendedor ou candidato a uma vaga no mercado de trabalho, fazer isso com mais firmeza e segurança. Atendimento é a palavra Master nos dias atuais e com certeza o egresso do curso LCB será um diferencial no mercado.



