



Junho, o mês das festanças!

As festas juninas mesclam influências europeias, do interior do país e indígena.

Imagem: comidas festas juninas. Disponível em <canva.com>

Por Cris Leite – LCB RJ

As tradicionais festas juninas chegaram ao Brasil em torno do séc. XVII, pelas mãos do colonizador Europeu e foram adaptadas à cultura local, mesclando elementos típicos do interior do país, dança, comilança e muita diversão!

As comemorações juninas tiveram seu início antes mesmo da era Cristã. Nos países que ficam acima da linha do equador, o solstício de verão era muito importante e comemorado justamente entre os dias 21 e 22 de junho. Vários povos da Antiguidade, tais como Celtas, Nórdicos, Hebreus, Egípcios, faziam rituais para fartura em suas colheitas. Esses rituais aconteceram até o Século X, no entanto, como a Igreja Católica não conseguia extinguir os cultos pagãos, muitas celebrações foram cristianizadas, sendo neste período instituído o dia de homenagem aos três Santos: Antônio, João e Pedro. Os índios tinham também o costume de celebrar a agricultura com cantos, danças e muita comida.

O crescimento das festividades aconteceu sobretudo no Nordeste, região que atualmente possui as maiores festas. Lá, a quadrilha também está presente e as pessoas acendem fogueiras em frente às casas e fazem parte dos grupos de festeiros que andam pelas ruas da cidade. O som que anima o arraial é o forró, principalmente em Caruaru. No Norte, as quadrilhas são animadas ao som de danças típicas e lendas da Amazônia como a do Boto e a do Boi-Bumbá. No Centro-Oeste a festa recebeu influência do Paraguai, que faz fronteira com a região. Por esse motivo, além da quadrilha, é dançado a Polca. No Sudeste a música varia entre sertanejo e forró para animar a dança. As quadrilhas são ensaiadas e ocorrem encenações como o casamento caipira, além da fogueira e a tradicional queima de fogos de artifício. No Sul, a dança das fitas é um dos destaques da região.

A história dos Santos juninos

Por Sheyla Batimarco – LCB SP

Durante as festas juninas, três Santos são celebrados: Antônio, João e Pedro, mas, você conhece a história deles? O primeiro, Santo Antônio é celebrado no dia 13 de junho, conhecido por ser o santo casamenteiro. Diversos milagres foram atribuídos a ele e, alguns meses após a sua morte foi beatificado e canonizado.

É comum as pessoas solteiras pedirem uma forcinha para o Santo Antônio para conseguirem se casar, por meio de simpatias e muita devoção. Já no dia 24 de junho, comemora-se o dia de São João Batista. São João foi o responsável por anunciar a vinda de Jesus, além de ter batizado o menino Jesus nas margens do Rio Jordão.

O simbolismo da fogueira, nas festas juninas, está associado a ele, pois, sua mãe (Santa Isabel) prometeu à Maria (mãe de Jesus), que quando ela desse a luz, acenderia uma fogueira bem alta para que Maria pudesse ver ao longe e saber que seu filho João havia chegado ao mundo. E por último, e não menos importante, no dia 29 de junho comemora-se o dia de São Pedro, que foi um dos 12 apóstolos de Jesus. Na sua lista de missões, está guardar as portas do céu e por fazer chover na Terra. Nas festas juninas, está associado às comemorações, já que faz o encerramento das festividades.



Imagem: São João Batista

Quando introduzidas no Brasil, as festas eram conhecidas como Joaninas, em referência à São João, mas com o passar dos anos teve seu nome alterado por juninas, por fazer referência ao mês dos festejos.

Saiba mais!



Hortas Urbanas. Como o espaço das cidades está se modificando com o plantio e o cultivo de verduras e hortaliças.

Leia mais em P3



Você sabia que cada Santo junino tem um tipo diferente de fogueira? A de Santo Antônio é quadrada, a de São João é redonda e a de São Pedro é triangular.

As tradicionais bebidas quentes para os dias de frio

Por Aline Guedes – LCB São Paulo

Durante o período de inverno e principalmente nas festas juninas algumas bebidas típicas são a grande atração, mas, a depender da região, podem ter seu modo de preparo e até mesmo ingredientes modificados, ainda que carreguem o mesmo nome.

O quentão, bebida bastante consumida no Brasil durante este período, não possui uma receita padrão, ainda que sua base de preparo contenha, nas regiões sudeste e nordeste, a cachaça, especiarias e gengibre para agregar sabor e aromas em sua finalização.

E se o vinho é aquecido no lugar da cachaça no Sul do Brasil, existem regiões em que este quentão sulista é conhecido como vinho quente. Aliás, entre quentões e vinhos quentes, bebidas juninas não se resumem a estes dois clássicos, ainda que sejam os mais consumidos. As festividades juninas que ocorrem no período que antecede o inverno brasileiro, são sempre repletas de outras bebidas quentes, que confortam os festeiros durante a passagem por tantas quadrilhas espalhadas pelo país, como o camel, que é a cachaça simples adicionada de mel; os encorpados e cremosos chocolates quentes com ou sem conhaques e licores; além de chás aromatizados e ainda uma versão do quentão que tem feito sucesso quando misturado à uma boa dose de jurupinga (bebida feita pela combinação de vinhos suaves e aromáticos). Por mais que seja reinventado, ano após ano, o quentão, seja feito com cachaça, vinho, jurupinga, frutas ou apenas especiarias, segue com seu posto de bebida tradicional das festas juninas do Brasil prevalecendo irretocável.



Imagem: Quentão. Disponível em <canva.com>

“Quentão e vinho quente, os clássicos consumidos no frio”

Curiosamente, no sul do país, que por sinal, acolhe boa parte dos imigrantes italianos que aqui aportaram, o quentão é uma bebida produzida à base de vinho, algo que reflete a vasta produção do fermentado de uvas na região.

A variação do quentão não se resume apenas à substituição da cachaça pelo vinho, afinal, pode haver ainda a adição de diferentes tipos de frutas frescas ou especiarias, que não se limitam ao tradicional uso da canela em rama.

Uma antiga e deliciosa receita de bolo de fubá!

Por Marina Queiroz - LCB SP

Esta receita de bolo de fubá está no livro de receitas publicado em 1910, pela minha bisavó e é passado de geração a geração dentro da minha família.



Ingredientes:

1 e 1/2 xícara (chá) de fubá
1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
1 1/2 a 2 xícaras (chá) de leite integral
2 xícaras (chá) de açúcar refinado
6 colheres (sopa) de azeite
1 colher (chá) de canela em pó
1 colher (café) de essência de baunilha
Sementes de erva-doce à gosto
3 ovos
1 pitada de sal
1 pitada de noz moscada
2 cravos-da-Índia
1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

1. Ligue o forno em temperatura média/alta (180°C) e unte uma forma com furo no meio com manteiga e farinha de trigo. Reserve.
2. Faça uma infusão. Leve o leite para ferver, desligue o fogo e coloque todas as especiarias. Aguarde por uns 4 minutos ecoe.
3. Coloque o fubá, a farinha e o sal num recipiente, despeje o leite infundado, o azeite, a essência de baunilha e misture delicadamente. Coloque as gemas, uma a uma.
4. Bata as claras em neve e acrescente delicadamente à mistura acima. Por último acrescente o fermento.
5. Coloque na forma untada e leve ao forno pré-aquecido. Asse até que o bolo solte da borda da forma.



Imagem da verdadeira Pizza Napoletana
Disponível em: < https://www.pizzanapoletana.org/en/ricetta_pizza_napoletana >

A PIZZA E A CIDADE DE NÁPOLES

Difundida e amada no mundo todo, a pizza, surgiu em Nápoles e segue regras rigorosas em seu preparo.

Por Marina Queiroz – LCB SP

Em 1835, o famoso romancista e escritor gastronômico Alexandre Dumas viajou para a cidade de Nápoles, na Itália, e observou os hábitos e os costumes da população menos favorecida.

Em sua publicação *Le Corricolo (1843)*, Dumas referiu que as pessoas carentes desta região, sobreviviam pelo consumo de dois alimentos: a melancia no verão e a pizza no inverno.

Continua em P3

Na descrição da pizza para os seus leitores, Dumas cita como sendo algo muito simples, um pão achatado com diversas coberturas, que era consumido no café da manhã, no almoço e no jantar, sendo as variações de pizza com azeite, pizza com banha, pizza com tomates, pizza com anchovas e finalmente pizza com queijo. As variações de coberturas, consumidas à época, falavam mais do que simplesmente o gosto da população mais simples, mas sim sobre o custo e disponibilidade de certos alimentos em Nápoles. Assim, a pizza foi mais do que uma forma de descobrir o gosto e os hábitos locais, revelavam também o termômetro gastronômico e a sociedade napolitana. O que é certo é que a pizza é um alimento simples, de rápido preparo e que é consumida quase em todo o mundo e por diversas classes sociais. No entanto, como o que antes era o pilar dos pobres urbanos de Nápoles, tornou-se o alimento mais consumido e o alimento número um dos *fast-foods* do mundo, consumido diariamente por milhões de pessoas? Pois é, como avaliou Alexandre Dumas, falar de pizza é mais complicado do que se parece.

Se observamos tanto na forma quanto no uso de coberturas, a grande maioria dos locais fazem suas pizzas de maneira bastante diferente do que as originalmente encontradas em Nápoles. E se para grande parte dos consumidores de pizza, este não é um problema, para os napolitanos é, pois para eles a pizza é uma forma de sobrevivência e faz parte do patrimônio cultural da cidade. E para garantir que a legítima pizza napolitana seja transmitida em cursos ou preparada em diversas partes do mundo, em 1984, Antonio Pace, decidiu estabelecer regras precisas para o processamento e preparação da “vera pizza napolitana”. Quanto ao protocolo, ele foi apoiado pela experiência de antigos mestres de pizza. Em uma entrevista publicada no “Corriere della Sera” ele afirmou: “Não estamos lutando contra ninguém, apenas queremos afirmar

nossas tradições antigas. Somos contra a deformação cultural e comercial de nossa pizza e contra sua industrialização; de fato, as pizzas prontas para comer e congeladas vendidas nos supermercados não têm nada a ver com as originais.” A necessidade de estabelecer regras e regulamentos e de proteger a qualidade e a autenticidade da pizza é cada vez mais sentida; de fato, a pizza é reconhecida como um meio altamente promocional para a Itália e para Nápoles em todo mundo.



Logo – Vera Pizza Napoletana

“A verdadeira pizza napolitana...”

Entre os tipos de pizza, só podem ser preparadas as pizzas Marinara e Marguerita, com os seguintes ingredientes respectivamente: tomate pelado, azeite extra-virgem, alho e orégano e; tomate

pelado, azeite de oliva extra virgem, mozzarella ou fior di latte, manjericão fresco e queijo parmesão ralado. Além disso, há de regras para apresentação, montagem, tipos de fornos e utensílios.

A história da pizza Marguerita

Como a pizza Marguerita tornou-se a pizza mais famosa do mundo!



Imagem: Placa comemorativa – 100 anos da invenção da pizza

Em 1889, os reis italianos Umberto I e Marguerita de Savoy estavam passando uma temporada em Nápoles e quiseram provar a tão famosa receita (pizza Marinara). Porém, não pegaria nada bem que os nobres fossem até uma pizzaria. Pediram para então para entregar no palácio.

O pizzaiolo Raffaele Esposito recebeu a missão de preparar três tipos distintos de pizzas. Entre as opções, a preferida pela rainha foi a que levava ingredientes com as cores da bandeira da Itália, feita com tomate, muçarela e manjericão, que posteriormente foi batizada com o nome da rainha.

Hortas Urbanas. A combinação da tecnologia com a agricultura

Por Luana Budel – LCB SP



Imagem: horta da Pink Farms. Disponível em: < <https://pinkfarms.com.br/> >

A ocupação dos espaços urbanos de forma sustentável.

O cultivo de alimentos nas cidades já assumiu a forma de jardinagem nos quintais, telhados, em terrenos baldios, parques entre outros locais.

A agricultura urbana facilita o acesso aos alimentos, reconecta as comunidades à prática de cultivo e as envolve em vários níveis. À medida que o movimento da fazenda à mesa (farm to table) toma conta globalmente, uma revolução habilitada pela tecnologia que está se formando pode mudar profundamente a forma como os restaurantes obtêm produtos frescos. Fazendas de interior que fazem parte do conceito de agricultura urbana high tech, estão surgindo, em várias cidades no globo como também no Brasil, prometendo uma grande variedade de produtos vegetais de uma forma verdadeiramente local. Podendo ser encontradas de pequenos contêineres, em telhados ou em galpões, essas fazendas climatizadas estão produzindo de tudo, desde micro verduras e alfaces folhosas até cogumelos e tomates. Uma destas empresas, é a *Pink Farms*, a primeira fazenda high tech do Brasil, localizada em um galpão a poucos metros da Marginal Tietê. Lá, as hortaliças crescem dentro de uma estrutura com oito níveis e 7 metros de altura e é considerada a primeira fazenda vertical urbana e comercial da América Latina.

Em Entrevista – Bate-Papo na cozinha



Neste mês, o bate papo é com os chefs Paulo Soares e Eduardo Ribeiro, chefs do Instituto Le Cordon Bleu SP e RJ respectivamente, que além de arrasarem na cozinha clássica francesa, honram as aulas do curso de cozinha brasileira, com seus conhecimentos e técnicas.



Paulo Soares – Chef de Cuisine - LCB SP

1. Conte um pouco da sua trajetória na gastronomia.

PS: Tenho 45 anos, 30 deles dedicado à gastronomia. Comecei minha trajetória em 1992 no restaurante Truta Rosa em São Paulo. Depois, passei por outros restaurantes que foram fundamentais para a minha trajetória, como o Santa Grelha, o Marigot, que ficava dentro do Hotel Meliá, que me fez ficar apaixonado pela cozinha francesa, posteriormente, integrei a equipe do Chef Rouge, no qual, me dediquei por 18 anos. Por meio dele, também tive a oportunidade de me especializar, realizando o curso de formação do Alain Ducasse em Paris. Em 2019, entrei para o LCB como chef da cozinha de produção e posteriormente me tornei chef professor de cuisine e cozinha brasileira.

2. Como você se apaixonou pela Cozinha Brasileira?

PS: A minha paixão pela gastronomia brasileira surgiu quando tive os primeiros contatos com as técnicas francesas. A miscigenação de culturas associada a diversidade de ingredientes e a possibilidade de uso é fascinante, isso despertou o meu interesse em pesquisar a cultura gastronômica das diversas regiões do país. O Brasil é um país continental e possui diversos ingredientes desconhecidos da grande maioria da população.

3. Quais os profissionais de gastronomia brasileira que você admira? Por quê?

PS: Poderia citar diversos nomes de chefs brasileiros que estão fazendo um trabalho brilhante, mas, vou começar pelo Alex Atala, pois, foi o pioneiro a elevar a gastronomia brasileira a um nível internacional. Rodrigo Oliveira elevou a cozinha do sertão, trazendo um toque contemporâneo. Thiago Castanho e Manu Buffara valorizam os produtos de sua região e pequenos produtores, Mara Salles, uma das precursoras desta gastronomia, além de “Cumpadre João” e Onildo Rocha na Paraíba, para citar alguns.

4. Como está sendo a experiência de lecionar gastronomia brasileira no Le Cordon Bleu?

PS: Uma experiência fantástica. Sou grande entusiasta da nossa gastronomia e o fato de poder contribuir com a formação de futuros profissionais é incrível. A gastronomia brasileira é uma das mais diversificadas do mundo, formada inicialmente pela influência de 3 povos, o colonizador europeu, os Índios nativos, que nos apresentaram alguns ingredientes e técnicas, e os escravos africanos que trouxeram receitas e ingredientes de sua cultura.

5. Deixe uma mensagem para os alunos Le Cordon Bleu que querem seguir carreira na Culinária Brasileira.

PS: A gastronomia brasileira é uma das mais diversificadas do mundo, anexada em um único país. Pesquisem os ingredientes, testem, respeitem as técnicas ensinadas no Le Cordon Bleu. Não se esqueçam da gastronomia clássica, porém, sempre pensem em apresentá-la de numa forma criativa e atual, sem se esquecer de colocar afeto. A nossa gastronomia é incrível, e exatamente por isso é preciso honrá-la da melhor forma possível.



Eduardo Ribeiro – Chef de Cuisine – LCB RJ

1. Conte um pouco da sua trajetória na gastronomia.

ER: Eu sempre achei que fosse trabalhar com Arte, fui até professor de desenho. Felizmente, acabei conhecendo a gastronomia através do design. Fiz faculdade em gastronomia e no último período entrei para a equipe do chefe Troisgros. Estagiei na Maison Troisgros em Roanne e, um ano depois, voltei e morei por três anos na França. Passei por cidades como Nice, Annecy e Paris. Trabalhei com o chef Mauro Colagreco, Marc Veyrat e na cozinha de produção de Potel & Chabot. Realizei um sonho de representar o Brasil na arena do Bocuse d'Or em 2019 e me tornar professor do Le Cordon Bleu.

2. Como você se apaixonou pela Cozinha Brasileira?

ER: Tenho um aluno americano no curso de cozinha brasileira. Me dei conta de que não é óbvio para um estrangeiro compreender a nossa cozinha. Nós já nascemos dentro dela, não é? A minha avó foi uma referência para mim na infância. Ela é baiana, e fazia beijú no café da manhã, meu pai fazia cuscuz doce também. A minha avó tinha uma comida baiana marcante. Tenho muita lembrança de vatapá e acarajé, mesmo, na época, sem entender que todo aquele sabor era característico nosso. Quando inaugurei um restaurante em Trancoso, resgatei muito dessa memória de vó.

3. Quais os profissionais de gastronomia brasileira que você admira? Por quê?

ER: Em Trancoso pude me aproximar da chef Morena Leite (formada pelo Grand Diplôme do Le Cordon Bleu Paris). Admiro sua militância pela cozinha brasileira e o lado social do Instituto Capim Santo. Sou fã da Chef Roberta Sudbrack pela pesquisa que ela faz com os ingredientes. A cada ano ela selecionava um produto, e assim nasceu o famoso caviar de quiabo.

4. Como está sendo a experiência de lecionar gastronomia brasileira no Le Cordon Bleu?

ER: Está sendo um resgate fantástico. Depois de tantos anos envolvido diretamente com chefs da França, poder aproveitar todo esse conhecimento que só a arte culinária francesa tem e poder contribuir para a evolução da nossa cozinha é gratificante. É claro que nunca vou fazer um prato melhor do que o da minha avó, né? Seria afetivamente impossível, mas tecnicamente tem sido surpreendente.

5. Deixe uma mensagem para os alunos Le Cordon Bleu que querem seguir carreira na Culinária Brasileira.

ER: A história da gastronomia brasileira foi escrita desde os índios, passou pelos imigrantes que vieram a partir de 1500. Continuou sendo escrita pelas nossas avós e antepassados. Ganhou reconhecimento internacional com os grandes chefs de hoje em dia. E a história continua sendo escrita. Se prepare para honrar essa história! Muito provavelmente sairão daqui os futuros protagonistas da nossa cozinha brasileira.



