

— A COZINHA DO —

PALÁCIO PIRATINI

1º Edição

Pesquisa

Daliana Mirapalmete
Liana Bach Martins
Munir Zambrano
Thais Gomes

Fotografia

Belisa Boniatti
Camila Domingues
Claudio Fachel
Eduardo Seidl
Gustavo Gargioni
Magdalena Szabo
Milton Moraes
Pedro Revillion

Revisão dos textos

Liana Bach Martins

Produção

Aline Brochado
Ana Cláudia Heidel

Design Gráfico

Magdalena Szabo

Edição Comemorativa ao Centenário

Design Gráfico - Edição Centenário

Gabriel Abreu

Fotografia

Alvaro Bonadiman

Fotos páginas: 22, 29, 30, 74, 75, 76, 77, 79, 83, 84, 90

Foto capa edição centenário

Doces e Sobremesas: Arroz de Leite, Brigadeiro com
Cerveja, Mousse de Erva Cidreira, Mousse de Erva Mate,
Mousse de Paçoca, Pessego em Calda, Sagu com Creme

Coquetel / Canapés: Canapé de Polenta com
Linguiça de Cordeiro e Geleia de Menta

O Churrasco: foto início de capítulo, Aippim com Molho
de Carne, Salada de Cebola Roxa com Tomate

Coordenação da edição comemorativa ao centenário

Mateus Gomes

Prefácio à Edição 2021

*Jussara Pereira
Dutra e Liana
Bach Martins*

A gastronomia gaúcha é o resultado de uma fusão de culturas. “A comida para os seres humanos é sempre cultura”, lembra Montanari. “Cada cultura transforma o alimento em comida”, que passa a ter significações próprias, reconhecidas pelos membros dessas comunidades. O gosto e a preferência por determinados alimentos ou preparações são resultado dessa relação cultural. Durante os seus quase trezentos anos de história, o Rio Grande do Sul recebeu imigrantes de mais de duas dezenas de nacionalidades que, junto com os indígenas nativos, formaram a população rio-grandense.

Ao longo do tempo, essas diferentes culturas acabaram interagindo, mesclando-se e estabelecendo trocas, possibilitando a formação de uma gastronomia única no país pela sua imensa diversidade e variedade de pratos. Hoje, muitas dessas receitas identificam determinada região ou cultura

imigratória do estado, sendo únicas e inexistentes em nas regiões de origem dos imigrantes, sendo o fruto das adaptações aos ingredientes, técnicas e ao conhecimento ancestral do local.

O livro “A Cozinha do Palácio Piratini” surgiu dentro de um contexto de valorização da cozinha regional, que acontece como movimento global, com ingredientes e receitas locais. A equipe, que assumiu a Cozinha do Palácio Piratini, em 2011, procurou trazer a culinária regional para o dia-a-dia das refeições do governador, para os eventos e almoços de trabalho. A cozinha do Palácio passou a ser uma vitrine da cultura gastronômica e dos produtos locais, servindo não apenas o tradicional churrasco, mas pratos das diferentes regiões e culturas gastronômicas do estado, do litoral a serra, dos vales ao pampa, da cidade ao rural. Esse livro é uma seleção desses pratos servidos nessas ocasiões, que vão desde os pratos mais simples aos mais elaborados, mas que expres-

tas e ouvindo as narrativas sobre a origem das receitas; histórias e sabores que despertavam a memória afetiva das pessoas com as quais se conversava. Esse projeto, também, contou com o apoio das Universidades e Escolas de Gastronomia e da FAPERGS, resultando em estudos nessa área.

A reedição desse livro, em meio digital, durante o ano do centenário do Palácio Piratini, vem demonstrar que o interesse que gastronomia regional não é meramente uma tendência, mas, bem mais que isso, é uma forma de valorizar as tradições e a cultura rio-grandense, despertando as memórias afetivas, ligadas aos sabores e à comida das famílias e comunidades, adormecidas pela correria do cotidiano.

Pré - Entradas

Sopas e Cremes



Sopa de Agnoline

Ingredientes

½ un. frango
1 kg de ossobuco
3l de água filtrada
q.b. óleo
q.b. sal

Modo de Preparo

Destrinchar o frango, separando a pele e a carcaça para fazer o brodo. Em uma panela quente agregar o óleo, a carcaça do frango, o ossobuco, a carne do frango até dourar, deglaciá-la com a água. Deixar reduzir de 1h à 2h e coar as espumas e a gordura que se acumularem na superfície. Coar os ossos, reservar a carne e corrigir o sal do caldo. Cozinhar o agnoline neste caldo de legumes até ficar al dente. Em duas molheiras, acompanhar a salsa picada e o parmesão ralado.



Creme de Ervilha Partida

Rendimento: 6 porções

Ingredientes

- 500 g de ervilha partida
- 1,5 litro de caldo de carne
- 200 g de cebola picada
- 2 dentes (30g) de alho picados
- 2 folhas de louro
- q.b de sal e pimenta-do-reino
- 100 g de bacon picado em cubinhos para servir
- 1 colher de sopa rasa (15g) de manteiga
- 1 colher de sopa (10ml) de azeite de oliva para refogar

Modo de Preparo

Em uma panela de pressão, leve à fervura a ervilha (já escolhida) com o caldo de carne e o louro. Deixe na pressão por, aproximadamente, 15/20 minutos. Após cozido, reservar. À parte, refogue a cebola na manteiga e no azeite. Junte a cebola ao caldo com a ervilha cozida e bata no liquidificador (deve ser bem batido). Passe o creme por um chinóis ou peneira fina. Leve de volta ao fogo e apure os temperos. Frite os cubinhos de bacon na sua própria gordura e seque bem em papel absorvente. Sirva o creme com crispies de bacon e torradas.



Creme de Milho

Ingredientes

1,5l de caldo de frango
12 espigas de milho
1 pitada de noz moscada
sal e pimenta do reino q.b.
raminhos de tomilho fresco

Modo de Preparo

Leve à fervura o caldo de frango e cozinhe as espigas neste caldo até emarilhar o milho. Debulhe o milho cozido das espigas e bata com o caldo no liquidificador ou processador por 2 min. Coe este caldo num chinóis ou uma peneira fina, retirando totalmente a película do milho. Retorne o creme formado ao fogo brando, temperando com o sal, a pimenta e a noz moscada. Deixe apurar por 15 min. Decore e aromatize com os raminhos de tomilho.



Creme de Moranga com Charque

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

100 g de charque

2 litros de caldo de charque

1un. grande (1,5 kg) de moranga cabotiá

q.b de sal

q.b de noz moscada

2 colheres de sopa (30 g) de manteiga

Modo de Preparo

Desfiar o charque, depois do dessalgue (ferver o charque três vezes trocando a água a cada vez) e da obtenção do caldo. Fritar o charque em uma frigideira com a manteiga e escorrer em papel para ficar crocante. Reservar. Cortar a moranga em cubos, retirar a casca e as sementes. Cozinhar no caldo de charque por, aproximadamente, 1 hora ou até a moranga ficar macia e liquidificá-la. Passar por uma peneira. Voltar ao fogo brando e temperar com sal e noz moscada a gosto. Decorar com o charque desfiado e salteado, servir.

Entradas

Saladas e Guarnições

Alimentação Orgânica

Maria José Guazzelli

Centro Ecológico/Ipê-RS

As atuais crises ambiental, climática, de energia, de saúde e de alimentos são sintomas da sobre exploração do Planeta que nós, seres humanos, estamos fazendo. Para contrapor essa utilização dos recursos naturais acima da capacidade da natureza, é crescente o interesse no desenvolvimento de produção “limpa”, sustentável e ecológica tanto de alimentos quanto de produtos industriais. Buscam-se modelos que respeitem os limites naturais e pensem o futuro. É primordial conseguir produzir bens e serviços preservando-se a capacidade de recuperação da Terra. Em um país como o Brasil, onde o desenvolvimento rural é um imperativo para aliviar a pobreza, gerar empregos e garantir a soberania alimentar, a produção de alimentos limpos através da agricultura familiar pode desempenhar um importante papel econômico e social, promovendo um desenvolvimento real aliado à preservação dos recursos naturais.

A necessidade crescente de produzir alimentos em quantidade e qualidade adequadas deve vir acompanhada de políticas públicas que assegurem a todos o pleno acesso ao alimento. Mas essa necessidade de aumento da produção de ali-

mentos deverá estar associada a um papel cada vez mais urgente do setor agrícola, qual seja, a proteção ambiental e a conservação dos recursos da natureza que possam garantir a própria obtenção de alimentos e a sobrevivência da espécie humana, sob crescente ameaça por problemas de ordem ambiental, especialmente das incertezas climáticas. O atual sistema mundial agroindustrial de alimentos tem contribuído decisivamente para o quadro de degradação ambiental presente no mundo contemporâneo.

A produção abundante de alimentos com a simultânea conservação ambiental e garantia de uma vida digna para agricultores familiares é uma função inerente aos sistemas de produção orgânica. Esses sistemas produtivos, acompanhados de iniciativas tais como circuitos curtos de comercialização, agregação de valor em agroindústrias em pequena escala e a organização de agricultores e agricultoras em estruturas comunitárias, são capazes de gerar verdadeiros círculos virtuosos de produção e consumo de alimentos. O resultado é a dinamização das economias locais, a



promoção do acesso a alimentos saudáveis justamente para os segmentos da população que se encontram em situação de vulnerabilidade, e a conservação, e, até mesmo, a recuperação das funções da natureza. Conceber e implementar políticas públicas que fomentem essas iniciativas é indispensável para atender a urgência de se acabar com a fome sem, contudo, comprometer ainda mais a base ecológica que sustenta o Planeta e que, conseqüentemente, permite a própria produção de alimentos.

O que é agricultura orgânica?

Há nuances diferentes na definição de agricultura orgânica, dependendo do contexto onde ela se desenvolve. Recentemente, a Federação Internacional dos Movimentos de Agricultura Orgânica (IFOAM) fez um esforço para construir uma definição de maneira conjunta entre seus mais de 750 membros, em 116 países, qual seja:

A Agricultura Orgânica é um sistema de produção que promove a saúde dos solos, dos ecossistemas e das pessoas. Tem como base os processos ecológicos, a biodiversidade e ciclos adaptados às condições locais em alternativa ao uso de insumos com efeitos adversos. A Agricultura Orgânica combina tradição, inovação e ciência de modo a ser benéfica para o espaço partilhado e promove relações justas, assegurando

uma boa qualidade de vida a todos os envolvidos. São, também, parte desta definição, os 4 pilares da agricultura orgânica, denominados: Princípios da Ecologia (a Agricultura Orgânica deverá se basear nos sistemas ecológicos vivos e seus ciclos, trabalhando com eles, imitando-os e contribuindo para a sua sustentabilidade); da Saúde (a Agricultura Orgânica deverá manter e melhorar a qualidade dos solos, assim como a saúde das plantas, dos animais, dos seres humanos e do planeta como organismo uno e indivisível); da Justiça (a Agricultura Orgânica deverá se basear em relações justas no que diz respeito ao ambiente comum e às oportunidades de vida); e da Precaução (a Agricultura Orgânica deverá ser realizada de uma forma cautelosa e responsável, de modo a proteger o ambiente, a saúde e o bem-estar das gerações atuais e futuras).

A qualidade do alimento orgânico

O Brasil tem sido, nos últimos anos, o maior consumidor mundial de agrotóxicos. O programa anual de monitoramento realizado pelo Governo Federal, através da Anvisa, o PARA, tem mostrado resultados alarmantes. Por exemplo, em 2010, mais de 80% das amostras de pimentão analisadas estavam fora da lei, seja porque tinham excedido os limites de tolerância a agrotóxicos ou porque continham agrotóxicos não permiti-



dos para aquele alimento. Ou seja, a população brasileira está exposta a riscos inaceitáveis devido ao uso de agrotóxicos. O PARA consegue mostrar um panorama de contaminação de alimentos in natura, mas não funciona como instrumento de defesa para o consumidor, pois os alimentos que serviram para recolher as amostras já foram comercializados e consumidos antes das avaliações serem divulgadas. São bastante conhecidas as consequências danosas dos agrotóxicos sobre a saúde e o ambiente.

Experimentos realizados com animais mostram que a ingestão de alimentos orgânicos fortalece o sistema imunológico conferindo maior resistência a enfermidades. Um pequeno estudo sobre alimentação, publicado em 2005, nos Estados Unidos, dá uma mostra de como a mudança de uma alimentação convencional para uma orgânica pode influir no organismo humano: apenas 2 semanas após ser introduzido o consumo de alimentos orgânicos na dieta não foi mais detectada a presença dos dois agrotóxicos monitorados nas 23 crianças acompanhadas, com idade entre três e onze anos.

Os alimentos orgânicos têm um melhor valor nutricional porque são produzidos em solo mais equilibrado em nutrientes. Apresentam menos nitratos (tóxicos), mais minerais, teores maiores

de antioxidantes (ácidos fenólicos, polifenóis, flavonóides e ácido ascórbico) e mais fibras. Uma destas substâncias bem conhecida é o resveratrol, também presente no vinho tinto e no suco de uva convencionais, mas em quantidade bem maior no suco de uva orgânico. Além disso, os alimentos orgânicos são cultivados sem o uso de agrotóxicos e de fertilizantes sintéticos. A sua conservação pós-colheita também é maior.

A presença do alimento orgânico no mercado

Em termos mundiais, o valor comercializado de produtos orgânicos passou de aproximadamente 18 bilhões de dólares em 2001 para cerca de 60 bilhões de dólares em 2011. Em área, a América Latina tem apresentado crescimento sistemático na última década, ficando atrás da Oceania e Europa, porém à frente da América do Norte, Ásia e África.

Há poucos dados consolidados a respeito do mercado nacional, mas sabe-se que a demanda por produtos orgânicos tem aumentado. No Censo Agropecuário de 2006, 90 mil estabelecimentos agropecuários (1,8% do total) declararam que faziam agricultura orgânica. Hoje, existem 15.000 agricultores cadastrados no Ministério da Agricultura (MAPA) como produtores orgânicos. As grandes redes de supermercados vendem ali-



mentos orgânicos e são centenas de feiras semanais orgânicas e agroecológicas em todo o país, especialmente no Sul do Brasil. Outro mercado importante são as compras através de programas governamentais, que remuneram os produtos orgânicos com um valor diferenciado, nas quais têm crescido sistematicamente a participação dos produtos orgânicos. No Brasil, em anos recentes, estima-se que o mercado de produtos orgânicos teve crescimento de 20% ao ano, alcançando, em 2010, o valor de R\$ 1,2 bilhões, sendo que o Rio Grande do Sul foi responsável por cerca de 5,3% deste total.

Quais as vantagens do aumento do consumo de alimentos orgânicos?

Aumentar a produção de alimentos conservando o meio ambiente é um dos grandes desafios do século XXI. Sabemos ser necessário que a agricultura atenda à exigência crescente de produção de alimentos sem deteriorar as condições ecológicas que a tornam possível. Esta busca deve ser de todos aqueles comprometidos com a sustentabilidade do planeta, respeitando o direito que as gerações futuras têm a uma base de recursos naturais que garanta a satisfação de suas necessidades. A agricultura de base ecológica se propõe a superar o falso dilema entre a necessidade crescente de produção de alimentos

e o imperativo contemporâneo da preservação ambiental, buscando ser o vaso comunicante entre um e outro. E o agricultor familiar agroecológico pode, e deve, se constituir como o principal sujeito na construção dessa ponte. Estudo realizado por um grupo de cientistas da Universidade de Michigan, Estados Unidos, concluiu, após a análise de 293 casos provenientes de diversas partes do mundo, que métodos orgânicos podem produzir alimentos suficientes para sustentar a população humana atual e futura, sem precisar ampliar as fronteiras agrícolas. Estima-se que nos países em desenvolvimento a agricultura orgânica realizada por pequenos e médios produtores possa produzir cerca de 80% a mais do que a agricultura convencional.

O papel dos sistemas orgânicos de produção também se destaca na mitigação dos gases de efeito estufa, conforme estudo produzido pelo renomado Instituto de Pesquisa em Agricultura Orgânica (FiBL), que possui unidades de pesquisa e assessoria em agricultura orgânica na Alemanha, Áustria e Suíça. O estudo conclui que a agricultura orgânica tem muito a oferecer em termos de mitigação dos efeitos da mudança climática, através de sua ênfase em ciclos fechados de nutrientes. E que os sistemas orgânicos são particularmente resilientes e produtivos para estratégias de adaptação às mudanças do clima.



A alimentação com produtos limpos pode ajudar a reverter a aceleração do aquecimento global, pois os sistemas orgânicos e os solos ricos em matéria orgânica são capazes de estocar uma quantidade significativa de carbono.

Leis federais, estaduais e municipais vêm garantindo a aquisição de gêneros alimentícios diversificados, produzidos em âmbito local e, preferencialmente, pela agricultura familiar e pelos empreendedores familiares rurais, com especial ênfase a produtos da agroecologia, visando garantir a segurança alimentar e nutricional tanto em relação à quantidade quanto à qualidade.

Em todas as regiões do Brasil existem exemplos concretos e bem sucedidos de produção orgânica e de transição agroecológica. As diversas redes de agroecologia e comercialização solidária congregam milhares de famílias e organizações. Entre elas, a Rede Ecovida de Agroecologia e Certificação Participativa, no Sul do Brasil, representa hoje quase 3.000 famílias organizadas em 270 grupos, associações e cooperativas, 10 cooperativas de consumidores, e 30 ONGs, em 190 municípios dos estados do Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná e Sul de São Paulo, desenvolvendo um trabalho de apoio à produção, à comercialização e à certificação de produtos ecológicos.

A Agroecologia e a Produção Orgânica fazem parte das propostas inteligentes para superar as atuais crises. O Brasil pode, e deve, se ver como parte das lideranças que farão com que a sustentabilidade deixe de ser um ideal distante e passe a ser condição básica dos processos de produção de alimentos, em particular, e de nosso modelo de civilização como um todo.

A agricultura de base ecológica permite à sociedade buscar uma nova relação com a natureza, colocando a humanidade como mais um elemento a se integrar, como diria José Lutzenberger, nesta maravilhosa sinfonia da vida.





Tomate Recheado com Ricota e Espinafre

Rendimento: 6 porções

Ingredientes

6 un tomates médios bem firmes
350g de ricota esmagada
1 molho de espinafre
50g de parmesão ralado
2 colheres de sopa (30g) de creme de leite
q.b de sal
q.b de pimenta do reino branca
5ml azeite de oliva para untar

Modo de Preparo

Tirar as sementes dos tomates com cuidado, salpicar com sal e colocar virados pra baixo sobre papel absorvente. Deixar escorrer a água de dentro. Branquear as folhas do espinafre, bater com a faca e misturar com a ricota e o creme de leite. Recheiar os tomates com esta mistura, salpicar com o parmesão e levar ao forno (180° para gratinar).



Mix de Folhas com Pimentões Assados

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

½ pé de alface crespa

½ pé de alface mimosa

½ pé de alface americana

½ molho de agrião roxo

½ molho de radicchio verona

Quanto baste de sal fino

15ml azeite de oliva para regar

2un. pimentões amarelos

2un. pimentões vermelhos

½ cabeça (100g) de alho cortada em lâminas

200 ml de azeite de oliva para assar os pimentões

Modo de Preparo

Assar em forno médio os pimentões cortados em cubos de, mais ou menos, 3 x 2 cm, virando para não queimar até os pimentões ficarem tenros (sem queimar). Mais ou menos 20 minutos de forno. Fazer uma cama com as folhas numa saladeira e dispor os pimentões acima. Servir regado com o vinagrete.



Salada de Maionese

Rendimento: 6 porções

Ingredientes

800g batata crua
1 ovo
35g cenoura crua
200g maionese pronta
q.b. sal fino
6 florões agrião roxo

Modo de Preparo

Cortar as batatas na aranha, ou em cubos pequenos e cozir em água fervente. Em separado cozinhar o ovo e depois de descascado, ralar. Também ralar a cenoura crua e misturar junto as batatas, o ovo e a maionese, cuidadosamente. Servir as porções e decorar com um florão de agrião cada.



Salada de Folhas Verdes com Amendoim, Bergamota, Gergelim e Damascos

Ingredientes

- ½ pé de alface crespa
- ½ pé de alface mimosa
- ½ pé de alface americana
- ½ molho de agrião roxo
- ½ molho de radicchio verona
- q.b. de sal fino
- 15ml azeite de oliva para regar
- 1 colher de sopa (20g) de gergelim preto e branco torrados
- 50g de damascos cortados em *Julliene*
- 2 colheres de sopa (40g) de amendoim torrado
- 2un. bergamotas em gomos sem pele e sem sementes
- 100ml de vinagrete de bergamota

Modo de Preparo

Em uma saladeira, faça uma cama de folhas verdes, disponha os damascos, as amêndoas e os gomos da bergamota e, por cima, polvilhar o gergelim e regue com o vinagrete.



Salada de Bacalhau

Rendimento: 6 porções

Ingredientes

- 200g de bacalhau dessalgado em lascas
- 4 ovos cozidos
- 30 azeitonas verdes
- 30 azeitonas pretas
- 3 batatas médias (350g) cozidas e cortadas em rodelas
- q.b. de sal
- 15ml azeite de oliva para regar

Modo de Preparo

Coloque as batatas em uma saladeira, calculando 3 azeitonas verdes e 3 azeitonas pretas por pessoa. Decore com ovos cozidos cortados em “gomos” e o bacalhau dispostos em cima das batatas.



Abobrinha Italiana Recheada com Creme de Queijo Serrano

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

2 un. de abobrinha italiana c/ pescoço longo
120g de queijo serrano ralado n fino
120g de queijo kershmier
50g de creme de leite fresco
sal e pimenta do reino q.b.
6 fatias finas de copa p/ o criski

Modo de Preparo

Higienize bem e corte o pescoço da abobrinha em três pedaços de aproximadamente 2 dedos de espessura. Abra um oco no centro, retirando o miolo, porém mantendo um fundo. Salpique um pouco de sal e deixe escorrer em papel absorvente. À parte, misture o queijo serrano (100g), o kershmier e o creme de leite. Tempere a gosto, com o sal e a pimenta. Recheie as abobrinhas com este creme, salpique com 20g de queijo serrano ralado e com o criski da copa. Leve ao forno brando (180°) por 15 min. ou até gratinar. Para o criski de copa: coloque as fatias de copa entre duas folhas de papel absorvente e leve ao microondas em potência máxima por 1 min. Fatie como preferir.

O Churrasco



Gastronomia Gauchesca

Luiz Claudio Knierim

Professor de história e
Diretor Técnico da Fundação
Instituto Gaúcho de Tradição e
Folclore – FIGTF

O estudo histórico sobre a gastronomia regional vai nos mostrar as permanências e mudanças estabelecidas por escolhas realizadas tanto pela memória coletiva como pelos recortes executados pela escrita da história. O nosso olhar do presente sobre o passado vai nos permitir compreender a construção da culinária e da identidade regional, pois o estudo histórico nos oferece inúmeras informações sobre a estrutura e a organização dessa sociedade e sobre as correntes migratórias ocorridas em diversos períodos da história sul-rio-grandense que revelam novos ingredientes empregados na subsistência dessa população. Então, se a história é uma construção seletiva do passado, separamos alguns momentos históricos que nos ajudarão a entender a nossa gastronomia regional.

A região pampeana, onde hoje se localizam o Uruguai, parte da Argentina e do Rio Grande do Sul, caracteriza-se pela abundância de mananciais de água e pelas pastagens de excelente qualidade. É

nesse espaço geográfico determinado por essas condições ambientais que os europeus irão introduzir, durante os séculos XVI e XVII, o gado bovino, ovino e eqüino, que, em pouco tempo, se reproduzirá aos milhares, transformando-se numa riqueza atrativa aos colonizadores portugueses e espanhóis. Desenvolve-se, nessa região, uma cultura agropastoril determinante para a construção da nossa culinária regional.

A região, no entanto, não era uma “terra de ninguém” como sugerem alguns livros de história. Todos os recantos do Rio Grande do Sul eram habitados por povos charruas e minuanos ou guaranis e caigangues, carijós e arachanes que sobreviveram, por muito tempo, como caçadores-coletores. Nômades, deslocavam-se constantemente em busca do alimento e da subsistência de seu grupo. A coleta de frutos nativos, de raízes e de folhas como a erva-mate - complementava a alimentação fornecida pela caça e pela pesca. Dentre os povos citados, havia aqueles que já dominavam a cultura do plantio do feijão, do milho, da mandioca, entre outros. Portadores de culturas



diferenciadas, eles preparavam seus alimentos moqueados ou chamuscados ao fogo, e também cozidos em potes de cerâmica. Algumas dessas formas de subsistência irão, no processo histórico, se agregar a nossa culinária regional.

Nos séculos XVI e XVII, essas culturas “nativas” se encontram com as culturas espanhola e portuguesa, que começam a ocupar o território através da construção das primeiras fortificações e da distribuição das terras através do “haciendamiento”. Surgem as primeiras estâncias, fundadas por portugueses e espanhóis que chegam a essa região sul da América trazendo uma carga cultural gerada por seu próprio processo histórico, como os mais de setecentos anos de dominação islâmica na península ibérica. Muitas receitas que recebemos como contribuição portuguesa ou espanhola são provavelmente contribuições dos árabes, como, por exemplo, o cuzcuz do Magreb, que se difundiu na Espanha e mal era conhecido no Oriente, segundo informa Bernard Rosenberger² em “A cozinha árabe e a sua contribuição à cozinha européia”.

Ao lado da ocupação oficial dessas terras pampeanas, doadas aos militares por serviços prestados à Coroa - formando as estâncias ou haciendas -, foi se constituindo um outro grupo social formado por desertores ou fugitivos dos exércitos

européus, por índios guaranis, charruas, minuanos, e ainda por negros fugidos das charqueadas e das estâncias. Esses homens viviam em bandos ou grupos, caçando aquele gado deixado aqui e que se tornara selvagem. Dos bovinos abatidos, retiravam apenas o couro, os chifres e o sebo, utilizados como moeda de troca por alguns produtos para a sua subsistência como erva-mate, sal, panos etc. Nômades e andarilhos, viviam em casebres rústicos feitos com o que tivessem; utilizavam muito e para vários fins o couro retirado da gaderia. As carcaças com o resto da carne ficavam jogadas nos campos alimentando lobos-guará, cachorros “cimarrões” e corvos.

Esses homens eram chamados de gaúchos ou gaudérios. Também eram chamados pelos estancieiros locais, de faeneros, changadores, vagabundos, ladrões de gado. Sobre esses homens, o viajante inglês Nicolau Dreys diz que “Sem chefes, sem leis, sem polícia, os gaúchos não tem da moral senão idéias vulgares”. Para os estancieiros que também disputavam aquele gado selvagem e aos olhos dos europeus viajantes, causavam estranhamento o aspecto e a forma de vida daqueles homens, que nomearam de gaúchos.



Vivendo dessa forma, o gaudério ou gaúcho sobrevivia basicamente do churrasco, uma culinária primitiva e rústica que não utilizava a panela. De uma rês derrubada, aproveitavam apenas o “costillar” para matar a fome com um rápido churrasco; a língua e os rins eram assados nas brasas. Essa era a culinária do gaudério, transformada na gastronomia típica do Rio Grande do Sul e exportada para todo Brasil e para o mundo, servindo uma variedade de carnes como o frango, o porco, o salsichão e o coração de galinha, coisas que aquele gaúcho histórico jamais comeu. Antes, feito no chão com a carne espetada em uma vara, hoje é feito em sofisticadas churrasqueiras com espetos rotativos. Na fronteira, ainda é costume assar a carne em uma grelha ou trempe, herança castelhana, que os uruguaios chamam de “parrillera”.

A ocupação e o domínio desse território meridional do Brasil só foram possíveis com a participação ativa do homem negro. Na fundação da Colônia do Sacramento em 1680, na expedição dos lagunistas ocupando as terras litorâneas do norte do nosso estado e na fundação da cidade de Rio Grande, em 1737, ou na ocupação das terras das primeiras estâncias chimarronas, o negro esteve presente desempenhando vários papéis. Mão de obra explorada, fez de tudo, trabalhou como lavrador, peão campeiro, ginete, domador,

tropeiro, esquilador, peão caseiro e cozinheiro ou cozinheira na casa da estância ou para peões e escravos.

Segundo Câmara Cascudo⁴, em História da Alimentação no Brasil, o *zea mayz* ou o milho, nativo da América, já no século XVI era um elemento fundamental para a alimentação, constituindo inúmeros pratos identificados no idioma africano, Banto ou Quimbundo, como angu, canjica, munguzá, fubá, etc. Para melhor compreendermos o processo histórico, convém observar que a introdução, na África, de espécies vegetais de origem americana e asiática, como o tomate, a batata, o milho, a mandioca, o arroz e novas espécies de feijão provocaram uma mudança profunda no habitus das povoações, revolucionando a agricultura e a gastronomia do continente africano. Em terras brasileiras, todos esses produtos agrícolas, temperos e modos de preparo se mesclaram sem que perdessem a sua “originalidade”. Pratos que foram trazidos da África foram reelaborados no Brasil com elementos locais indígenas e europeus. Portanto, os negros que chegavam ao Rio Grande do Sul vindos do norte do Brasil ou do continente africano já conheciam a mandioca, o milho e muitos pratos feitos com esses produtos, que acabaram incorporados à culinária regional sul-rio-grandense.



Com a descoberta do ouro na região onde hoje é Minas Gerais, o gado, o cavalo e principalmente a mula, existentes em abundância no pampa americano, são trazidos do território argentino e uruguaio, e ganham valor e importância na economia local. No chamado “ciclo do tropeirismo”, estradas são abertas para facilitar esse comércio e, com a troca de mercadorias, ocorrerá o intercâmbio cultural, tanto com os “castelhanos” como com a população das Minas Gerais.

Além do tropeirismo, um outro momento histórico que provoca mudanças profundas na economia sulista é a instalação das primeiras charqueadas a margem do arroio Pelotas. Depois de enfrentar três anos de secas no nordeste, o português José Pinto Martins decide deixar o Ceará e instalar a sua indústria de carne seca aqui no sul. Não mais o couro e sim a carne, a partir daquele momento, ganha valor de comércio, provocando nas estâncias uma mudança na cultura do pastoreio. Com o comércio da carne seca que alimentava escravos dos engenhos de açúcar da Bahia, Pernambuco e inclusive de Cuba, escravos da mineração em Minas Gerais e escravos domésticos no Rio de Janeiro, ocorrem também trocas culturais que não podem ser reduzidas apenas ao arroz de carreteiro. O charque, ou a carne seca, irá fazer parte de dezenas de receitas do sul, do nordeste ou da região mineira.

O poeta e pajador rio-grandense Jaime Caetano Braun, ao definir quem são os gaúchos, afirma que eles são “índios, negros, lusitanos, mestiços e castelhanos brotados da geografia”. Nos estudos pós-coloniais de Edward Said, o pesquisador afirma que “todas as culturas estão envolvidas entre si, nenhuma delas é única e pura, todas são híbridas, heterogêneas”. A cultura gaúcha, portanto, é uma cultura híbrida e sua gastronomia é uma espécie de “caldeirão cultural”, que “fundiu” elementos diferentes de culturas heterogêneas.

Dessa forma, a nossa culinária gaúcha é fruto desse longo processo histórico, antropológico e sociológico em que as necessidades de subsistência e um conjunto de relações e estruturas de produção da sociedade que se formava foram a base para forjar a nossa cultura e identidade regional. Na medida em que essa estrutura econômica e material vai se transformando com a chegada de novos atores sociais, como os germânicos e ítalos, vai se transformando também o nosso modelo cultural. Assim, a nossa cultura gastronômica se construiu e continua se reconstruindo permanentemente.

Todas essas contribuições a gastronomia regional vão ser reunidas em edições de livros contendo receitas de pratos considerados típicos ou

identificados com o gauchismo, apenas no finalzinho do século XX, com as publicações de “A Cozinha Gaúcha na História do Rio Grande do Sul”, um estudo histórico de Dante de Laytano, editado em 1981, o livro “Fogão Campeiro – Receitas Gaúchas” do pesquisador Carlos Castillos, publicado em 1984 e por último “Comida Gaúcha – Cozinhando com Mestre Leite” de Luiz Alberto Leite.

² Conforme artigo “A cozinha árabe e a sua contribuição à cozinha européia”. In: FLANDRIN, Jean-Louis. MONTANARI, Massimo (org.). História da Alimentação. São Paulo – SP, Editora Estação Liberdade Ltda, 1998. p. 341.

³ DREYS, Nicolau. Notícias descritivas da Província de São Pedro do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, IEL, 1961. p.160.

REFERÊNCIAS

BURKE, Peter. Trad. MENDES, Leila de Souza. Hibridismo Cultural. Editora Unisinos. São Leopoldo, 2003. p. 49.

CASCUDO, Luis da Câmara. História da Alimentação no Brasil: 1º Vol. Cardápio Indígena, Dieta Africana, Ementa Portuguesa. Ed. Itatiaia Ltda. e Editora da Universidade de São Paulo. p. 195.

CASTILLO, Carlos. Fogão Campeiro; receitas gaúchas. Porto Alegre: Martins Livreiro Ed., 1985.

DREYS, Nicolau. Notícias descritiva da Província de São Pedro do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, IEL, 1961. p.160.

FLANDRIN, Jean-Louis. MONTANARI, Massimo (org.). História da Alimentação. São Paulo – SP, Editora Estação Liberdade Ltda, 1998. p. 341.

LAYTANO, Dante. A Cozinha Gaúcha na História do Rio Grande do Sul.

Porto Alegre. Editora Escola Superior de Teologia São Loureço Brindes, 1981.

LEITE, Luiz Alberto. Comida Gaúcha - Cozinhando com o mestre Leite: 3ª Edição. Porto Alegre. Martins Livreiro, 1995.

MACIEL, Maria Eunice. Identidade Cultural e Alimentação. Antropologia e Nutrição: um diálogo possível. Rio de Janeiro – RJ. Editora Fiocruz, 2005.

OLIVEN, Ruben George. A parte e o todo – A diversidade cultural no Brasil-nação. Petrópolis – RJ. Editora Vozes, 2006.



O Churrasco

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

2 un. Picanha - (1,2 kg)

1 un. Vazio - (2,5 kg)

2 un. Costela Bovina - (0,8 kg)

7 un. Sobre Coxa - (0,13 kg) ou Primo canto

2 un. Costela Suína - (1,1kg) ou Cordeiro

CORDEIRO

1.un. Pernil - (2,5 kg) ou 1 un. Paleta - (1,6 kg)

GALETO

10 un. Primo canto - (0,6 kg) Alternativa para sobre coxa.

1un. Cupim - (2,2 kg) Alternativa para cordeiro.

A carne assada em braseiros já era uma característica dos habitantes das Américas antes do descobrimento. No início da colonização do Rio Grande do Sul, a carne ocupou um papel de destaque na alimentação dos seus habitantes, em especial durante o ciclo do gado, quando as extensas manadas de gado eram levadas aos mercados consumidores do centro do país. Durante a longa jornada, nada mais fácil do que carnear um boi e assá-lo de maneira rudimentar sobre brasas dentro de uma vala, bastando uma estaca de madeira, uma faca afiada, um bom fogo e sal grosso, ingrediente abundante que é utilizado como complemento alimentar do gado. Os viajantes europeus, como Saint-Hilaire e Arsenè Isabelle, relatam o modo rústico de alimentação destes homens do campo, admirando-se do consumo que consideram excessivo da carne, em detrimento de outros alimentos.

plô a utilização de lenha ou carvão, de espeto ou grelha, temperado ou não, com sal grosso ou refinado, de gado, suíno, aves ou frutos do mar. O correto é afirmar que não existe fórmula exata, uma vez que cada região desenvolveu um tipo diferente de carne assada, mas, sem dúvidas, a imagem mais famosa no Brasil é o churrasco preparado pelos gaúchos, expressão que virou nome do cidadão nascido no estado do Rio Grande do Sul.

Hoje, o hábito do churrasco está incorporado à alimentação do gaúcho, não só do campo, como das cidades pequenas, médias e grandes. Nada mais tradicional do que caminhar pelas ruas das cidades do Rio Grande do Sul aos domingos e sentir o “cheiro” do churrasco, até mesmo os apartamentos possuem “varanda com churrasqueira”.





Aipim com Molho de Carne

Rendimento: 12 porções

Ingredientes

2.5kg de aipim (cozido sem desmanchar)
1L de caldo de carne, 4 colheres de
sopa (60g) de extrato de tomate, 2un (200g)
de cebola picada, ¼ de xícara (30g) de farinha
de trigo, 500g de coxão mole
q.b. de sal, 2 dentes (20g) de alho picados,
5ml Óleo (suficiente)

Modo de Preparo

Tempere a carne com água e sal e peneire a farinha sobre a mesma. Em uma panela, agregue o óleo, frite as cebolas até dourar e acrescente o extrato de tomate, frite por alguns minutos e acrescente a carne e vá adicionando o caldo de carne até que desprenda as fibras. Sirva o molho como base os aipins acima do molho e no canto do prato uma porção da carne. duas folhas de papel absorvente e leve ao microondas em potência máxima por 1 min. Fatie como preferir.



Salada de Cebola Roxa com Tomate

Rendimento: 6 porções

Ingredientes

200g cebola roxa sem casca, 500g tomates cortados em rodela, 2 colheres de sopa (20ml) azeite de oliva, 6 florões alecrim, q.b. sal

Modo de Preparo

Cortar os tomates em lâminas/ rodela. Cortar as cebolas em Julliene, escaldar em água quente ou deixar em imersão na água com gelo por cerca de 10min para tirar a acidez. Servir em prato de sobremesa com os tomates na borda e a cebola no meio. Decorar com um ramo de alecrim.

Pão com Alho

Rendimento: 16 por-

Ingredientes

15un pão francês, 1 xícara (200g) manteiga,
4un (400g) cebola picada, 1 cabeça (160g)
de alho picado
20g orégano, 1 colher de sopa (10ml) óleo
q.b. sal fino e pimenta moída,q.b. tempero verde

Modo de Preparo

Descascar e picar as cebolas e a cabeça de alho e reservar.

Em cada unidade de pão francês fazer um furo pela sua lateral e reservar. Em uma frigideira quente, agregar a manteiga com fio de óleo e aguardar até que desmanche por inteiro. Logo após refogar a cebola, o alho e por último agregar o orégano. Tempere à gosto.

Após a mistura pronta, com o dedo abra cuidadosamente a cavidade do corte do pão para que possa entrar o recheio sem que ele tenha danos.

Etnias e Cultura Gastronômica no Rio Grande do Sul: uma Breve Abordagem

Chef Mauro Cingolani

Coordenador dos Cursos da Escola de Gastronomia da UCS

Valdir dos Santos

Setor de Pesquisa da Assessoria de

Apresentação

A paisagem gastronômica do Brasil resulta, sem qualquer dúvida, da variedade de ingredientes nativos somados aos condimentos e sabores dos incontáveis frutos da terra, além da contribuição da pesca e da caça de animais selvagens, cujas carnes sempre foram apreciadas, associadas aos sabores tradicionais de culturas milenares europeias, e também africanas, que aqui aportaram, aos poucos, desde o período pós-descobrimento, no século XV, e de forma organizada, com os imigrantes no séc. XVIII. Foram séculos acolhendo imigrantes, viajantes e comerciantes diferentes, trazendo conhecimentos, hábitos e costumes que se mesclaram aos sabores e hábitos da terra, num processo de sábia convivência.

O povoamento lento assegurou a popularização de hábitos regionais, dando destaque para os ingredientes de produção própria, nos campos e

lavouras, onde os conhecimentos da cultura agrícola e os afazeres rurais garantiam boa parte da dispensa e, em tempos de escassez, da sobrevivência alimentar básica dos colonizadores e suas famílias, além de oportunizar boa parte desses produtos agrícolas ou do artesanato da alimentação para ser colocada em trocas por outros produtos escassos ou raros ou simples da comercialização desses excedentes.

A formação cultural do Rio Grande do Sul

Os primeiros europeus na região que hoje é o Rio Grande do Sul foram os espanhóis, em decorrência da posse territorial do novo continente assegurada pelo Tratado de Tordesilhas.

Mais tarde, os portugueses, motivados pela posse das terras, vieram e trouxeram hábitos e conceitos comportamentais, gerando oportunidades de fortuna e poder. Aqui, ao encontrar os povos indígenas, também apresentaram os fundamentos religiosos que respeitavam e sob os quais faziam sua cruzada cristã.



Na região das Missões, onde o clero estabeleceu histórica aglomeração de grupos populacionais organizados, também houve, em decorrência dessa integração, a convivência e a experiência alimentar, estabelecendo regras, hábitos de higiene e muitas informações da produção de alimentos, e que se transformam em mantimentos, sob alto controle disciplinar. Educadores, os missionários jesuítas eram metódicos, disciplinados e rígidos. Plantavam a terra, cuidavam das plantações, faziam a colheita, procediam a silagem, faziam o abate de gado, constituíam grupos de trabalho organizado, ensinavam-se novos conhecimentos nas escolas. As reduções, como eram chamadas esses aglomerados conduzidos por missionários, tinham prerrogativas de ações e comportamentos europeus e aí desenhavam-se, provavelmente, os primeiros acordes dessa sinfonia gastronômica e integrada, que hoje encontramos no Rio Grande do Sul.

Ao chegar ao Brasil em 1704, o português Cristóvão Pereira de Abreu (nascido em 13 de julho de 1678 em Portugal e morto em 22 de novembro de 1755, em Rio Grande) jamais sonhou que seria um dos desbravadores dos caminhos das tropas, saindo dos Campos de Viamão, no Rio Grande, passando pelos Campos de Cima da Serra, por Lages, pelos Campos de Curitiba. Sua missão era levar inicialmente três mil cabeças de cavalga-

duras e gado, chegando a São Paulo e estabelecendo o ciclo comercial da região sulina que, entre 1727 e 1733, levou cerca de meio milhão de peças de couro anuais.

A tropa alcançou Sorocaba e, em 1735, chegou a Minas Gerais, normatizando o comércio de gado e cavalgadas, até então contrabandeados à solta, tendo como foco a fragilidade fronteiriça dessa parte do país. Além do couro, o foco dos tropeiros era o charque, propiciando o fortalecimento das grandes estâncias e das charqueadas, capítulo que por si só merece sérios estudos, pois é uma das vertentes do tropeirismo que marcou a unificação nacional.

Qual a importância desse fato?

Em primeiro lugar, a importância desse período, além do fortalecimento da economia campeira e do estado, foi também a integração entre os estados sulinos, beneficiando a cultura e a economia e, principalmente, a troca de experiências e hábitos. Esses tropeiros eram homens rudes e fortes, habituados aos longos percursos feitos a cavalo, portanto apreciadores de uma mesa farta, de fácil preparo e reconfortante. Ao trilhar os famosos caminhos das tropas, desenharam os pontos de convergência das comitivas, os pontos e as temporadas de troca de produtos e de informações,



criando oportunidades de novas formas de produção e consumo alimentar.

Nesse mesmo período, em que se fortalecia a estância e a vida pastoril, a charqueada e a agropecuária, praticava-se também a escravidão negra, pois a escravidão indígena poucos resultados trouxera. Os mecanismos internacionais apoiaram a escravidão no solo das Américas, que só não se consolidou por mais tempo pois logo em seguida surgiu um processo de imigração necessária aos países europeus, em consequência da industrialização, do fracionamento da economia.

Nessa época, fracionavam-se os territórios das grandes nações europeias diante da independência de novos países e do surgimento de novos padrões da sociedade, o que abriu portas para a vinda de imigrantes para o Brasil, principalmente de imigrantes alemães para o Rio Grande do Sul, processo iniciado em 1825, e para os italianos, processo ampliado a partir de 1875. Vieram milhares de famílias inteiras, mudando a paisagem humana do país.

Essa abertura das terras brasileiras para acolher os imigrantes buscava também o clareamento da população, daí o incentivo de que se formassem colônias habitadas por grupos europeus e seus descendentes. Era uma proposta ampla. Isso

incluía a formação de uma nova cultura, e portanto de uma nova gastronomia, fruto da adequação e da evolução desses grupos. Nesse mesmo período, 1835 a 1845, no território que é o Rio Grande do Sul, ocorreu a Revolução Farroupilha, de caráter independente, período em que buscava-se uma identidade regional. Com essa proposta, a cultura geral, com reflexos no comportamento alimentar, sofreu grandes mudanças, até hoje pontuando o repertório popular e suas tradições.

De caráter épico e ufanista, já na metade do século passado, ocorreu o surgimento do movimento nativista, centrando ações nos Centros de Tradições Gaúchas – os CTGs, onde se viu a consolidação da culinária até então em segundo plano, que deixou as planícies e ranchos de fundo de estância para apossar-se, solene e saborosa, das atenções dos convivas das mesas oficiais de banquete gaúcho.

Essas fases culturais, aliadas à presença de espanhóis e portugueses, os primeiros “donos” das terras no sul do Brasil, e à associação aos hábitos alimentares decorrentes da vida e da produção agropastoril, foram elementos básicos da nossa formação alimentar, o que começou a ocorrer ainda no século XV.



No caso específico do Rio Grande do Sul, o fenômeno de integração e troca de conhecimentos de toda a espécie, transcorreu com alguns fatores diferenciais que tornaram essas passagens, essa convivência e o processos de absorção e adequação muito produtivas. Há que se destacar também a influência de outros fatores, como a questão climática, que nos permite oferecer pratos típicos fortes e outros mais leves, também tradicionais, perfeitamente desenvolvidos e adequados para consumo no decorrer das quatro estações do ano. Ao conviver com os povos indígenas, os imigrantes perceberam que os deslocamentos dessas tribos eram sistemáticos, norteados pelas estações do ano e pelo conhecimento das safras naturais de frutos da floresta, que engordava a caça e propiciava um tempo relativamente controlado de fartura.

É importante destacar o papel que o desenvolvimento do Rio Grande do Sul, notadamente após a primeira e a segunda guerra, despertou em outros grupos migratórios de origem europeia e oriental, não apenas pelas oportunidades de novos horizontes pessoais e familiares, numa região de oportunidades de trabalho e que valoriza a paz, mas também pela acolhida bondosa desses pequenos grupos, instalados em pequenas comunidades rurais e e também nas cidades gaúchas.

O comércio, a indústria, o turismo e a qualificação hoteleira também geram novos patamares para a ação efetiva e contínua desses imigrantes, tanto para os oriundos de outros continentes como também os novos habitantes trazidos pela migração interna, brasileiros de várias regiões aportando ao solo gaúcho. Renova-se, assim, a experiência do paladar, dos sabores e dos aromas, enriquecendo o conhecimentos populares com receitas diferentes ao alcance dos gaúchos.

As etnias e a gastronomia gaúcha

No Rio Grande do Sul, a questão gastronômica hoje tem dimensões e valores imensuráveis, decorrentes de uma rica plataforma étnica, além da variedade geográfica e das riquezas regionais da Serra, da Campanha, do Litoral, das Missões, das regiões fronteiriças, associadas aos hábitos das regiões povoadas por populações descendentes de imigrantes, na sua maior parte europeus, mas também com acentos negros vindos da África e até do Oriente. Nas cozinhas rurais e camponesas, pobres ou ricas, nas cidades grandes e seus arrabaldes, nas sedes das fazendas e nos galpões, nas cozinhas dos peões ou dos trabalhadores das indústrias, das regiões de pampa, do litoral ou da serra, se manifestaram os primeiros acordos sistemáticos dessa orquestração de sabores.



A passagem do tempo, os novos acessos ao conhecimento, a escala social de populações menos favorecidas e a vertente de trabalho e obstinação do povo gaúcho foram terras férteis para a proliferação de novos conceitos alimentares, subsidiados pela premência de tempo e pela aptidão natural dos gaúchos pela farta e saborosa mesa. Outros aspectos foram as iniciativas que visam a orientação profissional sobre a alimentação, com destaque principalmente para a qualidade alimentar de cada dia, em todos os níveis populacionais.

A questão de alimentar-se transcendeu seus limites de hábito ou necessidade cotidiana e tornou-se alvo e objeto de reflexão acadêmica, permitindo que outras áreas assumam o papel científico que lhes cabe na definição inclusive de uma política governamental em favor de saúde alimentar e da cadeia gastronômica do país, bem como o de desencadear políticas alimentares nas escolas e nos postos de trabalho. Boa alimentação gera saúde, boa saúde gera educação do gosto, o aprimoramento do gosto qualifica o paladar e o sabor e a soma desse fatores passa a ser ingrediente e motivação para toda e qualquer festa. Aliás, as festas regionais – e são inúmeras no Rio Grande do Sul – são vitrinas sinceras de cada região, mostrando seus quitutes e segredos culinários, hoje aliando-se a tudo isso a sólida cadeia

de produção de bebidas em geral, destacando-se no entanto a produção sofisticada de vinhos, sucos e espumantes, laços de ouro para qualquer momento de deleite gastronômico.

Nessa esteira do interesse em Gastronomia, surgiram cursos profissionais, a partir de iniciativas como as da Universidade de Caxias do Sul que em 1978 criava o primeiro Curso de Hotelaria no Brasil, inicialmente localizado em no litoral e depois em Canela, na Serra Gaúcha. A Hotelaria foi uma das plataformas que abasteceram e incentivaram um perfil de mercado econômico que hoje é destaque no estado. A Escola de Gastronomia UCS-ICIF, em Flores da Cunha, foi idealizada em conceitos internacionais para formar profissionais de linha de frente em hotéis, restaurantes e outras unidades de trabalho onde o conhecimento, a alta qualidade do cardápio e sua harmonização sejam destaques.

Há também a contribuição da UCS nas pesquisas acadêmicas sobre a identidade regional da Serra Gaúcha e suas múltiplas facetas que, a partir de 1970 passaram a fazer parte do cotidiano acadêmico, definindo o perfil regional que hoje é conceituado no mundo inteiro, gerando especialistas, pesquisadores e obras que estudam e investigam o *modus vivendi* dos descendentes de europeus, principalmente de italianos. Iguais processos, focados em descendentes de



outras etnias, como a alemã, e portuguesa e em outras áreas do estado, são investigados seriamente por instituições de ensino superior. A questão supera os conceitos de folclore e hábitos para tornar-se, à luz da ciência, um rico campo a ser analisado. Tudo é conhecimento. Tudo é ciência.

Para que haja evolução, é preciso focar na qualificação em gastronomia e na questão hoteleira, da mesma forma que a questão hoteleira pressupõe e exige a qualificação do turismo, da produção cultural que esteja aliado aos eventos, festas e manifestações do bem viver de cada comunidade, das pesquisas acadêmicas que despertam, portanto de cunho científico, sobre a qualidade de matéria-prima, de competitividade da produção graneleira, das frutas sazonais, que também geram festas e do papel dos CTGs e de sua cozinha campeira tocada por prazerosa simplicidade, onde também encontramos pratos únicos, de sabores de difícil definição, mas que, ao serem provados, incorporam inesquecíveis referências ao paladar dos gaúchos e surpreendem os visitantes.

Na região vinícola gaúcha, tanto na tradicional e decantada serra, como nas surpreendentes vinícolas do pampa, desenvolve-se uma cultura de novos conceitos da produção de uvas finas, de viníferas nobres para a produção de vinhos e de espumantes competitivos e que estão conquis-

tando os consumidores. É um processo social e regional consolidado, de enorme envergadura econômica, que centraliza ações e investimentos constantes, cria universos culturais diferenciados, promove ações turísticas, absorve mão de obra qualificada e revela-se como carro chefe de alto valor social, tudo isso alicerçado na tradição da cultura vitivinícola e na evolução compartilhado com a enogastronomia.

A identidade cultural regional passa também pela valorização de uma nova consciência hoteleira e turística, que se vale de aspectos geográficos e se consolida na paisagem gastronômica. Não há turismo competitivo onde não há uma identidade gastronômica reconhecida, e isso se faz com investimentos, ideias novas, qualificação profissional dos agentes e harmonia dos pontos de acolhida, de lazer e de recreação de visitantes. É uma receita de alto valor.

Receita de sabores gaúchos

Para entender o Rio Grande do Sul e seus sabores, é preciso imaginar os homens e mulheres que o habitam, gente afeita ao trabalho duro e constante, de sol a sol, todos os dias da semana, do mês, sob as quatro estações do ano, posicionado o homem diante da realidade econômica, muitas vezes dura, simples e rústica, mas facili-



tando a criatividade diante das dificuldades, com o olhar atento aos produtos da terra, da carne – um dos alimentos tradicionais dos gaúchos - ao lado do feijão, do arroz, do leite e do pão sagrado de cada dia, dos derivados do trigo e do milho e suas aplicações na cozinha.

Nas casas simples, de quintais coloridos de flores, os ovos, a carne delicada das aves, a horta cultivada com orgulho pelas mulheres, verdadeiro cartão de apresentação familiar, os pomares e suas frutas, sempre encontramos as estações do ano ditando as cores dos balaios e gamelas de cultivares recém-colhidos, o que faz lembrar a geada nas manhãs de inverno e os verões escaldantes.

O visitante, e mesmo os nossos conterrâneos, precisam conhecer melhor essa sinfonia em honra ao paladar harmonizada pelas comidas que compartilhamos na mesa gaúcha, é um festival de sabores que resgatam acentos portugueses, como os doces de fina textura e os bolos leves como nuvens, unindo-se aos sabores marcantes das receitas alemãs, qualificando a carne e embutidos suínos e as cervejas que os sublinham e os pães e cucas cobertos de geleias.

Depois, é preciso percorrer o litoral e desenhar a paisagem de barcos repletos de peixe recém-

-pescados, desfrutar os sabores rústicos da cozinha diária dos pescadores, simples e únicos como as tainhas na brasa. Vá em frente, prove o pirão de peixe e farinha de mandioca e, de quebra, doure na banha quente um naco de aipim para amaciar o paladar, ou se quiser, simplesmente cozido e coberto com tempero verde.

Suba a serra, deleite-se no aroma dos parreirais, aspire os aromas dos vinhos e seus segredos, dê um abraço carinhoso no pessoal das cozinhas coloniais, descubra os requintes, quase perversos, de massas e molhos que só os deuses poderiam inventar, feche os olhos e absorva com prazer os aromas e sabores dos assados no espeto corrido, servido bem devagar. Mergulhe nas festas de doçuras, cores e nuances das sobremesas, dos biscoitos, pães e bolos rústicos.

Não pare por aí, volte seu olhar para o pampa, para o irresistível churrasco assado na brasa, feito unicamente com carne boa e sal, desfaça-se em costelas dignas de banquetes irrepreensíveis, caminhe pelos campos, pare numa sombra de eucalipto, cujos galhos dão espetos perfeitos para os churrascos caseiros, experimente os pêssegos da festa dos navegantes, as uvas de colônia, as cucas e os cafés coloniais que só essa mescla de etnias e nacionalidades, ao gerar esse povo de olhar sereno e de alma leve como

as nuvens do nosso céu sabe aprontar. Depois, mesa farta provada e aprovada, olhe e diga: este é o nosso grande Rio Grande do Sul.



Bibliografia:

CESAR, Guilhermino. O contrabando no sul do Brasil. Caxias do Sul, EDUCS/ESTSLB, 1978

DORNELLES, Sejanos. Gumersindo Saraiva: o guerrilheiro pampeano. Caxias do Sul, EDUCS, 1988

Pesquisa para composição do artigo: Valdir dos Santos – Setor de Pesquisa da Assessoria de Comunicação da UCS.

LAYTANO, Dante. Folclore do Rio Grande do Sul. Caxias do Sul, EDUCS/ESTSLB, 1987 POZENATO, José Clemente. Processos culturais: reflexões sobre a dinâmica cultural. Caxias do Sul, EDUCS, 2003

PAVIANI, Jaime, IOTTI, Luiza Horn e SANTOS, Valdir dos, pesquisa histórica e textos, JORDANI, Guilherme, fotografias; outros autores. Vivências sensoriais – leituras múltiplas, o espumante. Caxias do Sul, Edição coordenada pela Confraria do Champagne da Serra Gaúcha, Editora São Miguel, 2012

RIBEIRO, Cleodes Maria Piazza Júlio. Anotações de Cultura Regional. Caxias do Sul, EDUCS, 2005

SPLENDOR, Firmino, organizador. Vinhos, degustação e serviços, saúde, enoturismo. Caxias do Sul, Coleção Hotelaria, EDUCS, 2003

SPALDING, Verdi. Na voz do povo: ensaios de folclore. Caxias do Sul, EDUCS, 1976

TOMAZZONI, Edegar Luis. Turismo e desenvolvimento regional, dimensões, elementos e indicadores. Caxias do Sul, EDUCS, 2009

TONUS, João Wianey, organizador. Victur: Valorização do turismo integrado à identificação de territórios. Caxias do Sul, Editora Belas Letras, Caxias do Sul, 2007



O Galetto

& acompanhamentos



Primo Canto à Moda Italiana

Rendimento: 8 porções

Ingredientes

8 un de galeto
700 ml de vinho branco
1 ramo de sálvia
1 ramo de tomilho
1 ramo de manjerona
q.b de sal fino
q.b de pimenta-do-reino branca

Modo de Preparo

Limpar os galetos, cortá-los ao meio, deixando peito, coxa e sobre coxa do mesmo lado. Higienizar o tomilho, a sálvia e a manjerona. Dispor as metades do primo canto, colocando sal, pimenta e as ervas e, aos poucos, ir colocando o vinho branco. Deixar marinando no mínimo 4 horas antes de assar.

Observações:

Assar na churrasqueira espetando da coxa para o peito. Assar no forno colocando a pele para cima. Servir com espaguete com molho sugo, radicchio com bacon e polenta brustolada.



Massa Espaguete ao Molho Pomodoro

Ingredientes

200g de espaguete
(grano duro ou fresca)
150ml de molho pomodoro

Modo de Preparo

Em um panela de água em fogo algo, agregar um punhado pequeno de sal grosso, aguardar a fervura e agregar a massa dentro. Retirar a massa quando atingir o ponto al dente e coar. Servir com molho pomodoro.



Radiccio com Bacon

Ingredientes

1 molho de Radiccio (higienizado)
80g de bacon
5ml azeite de oliva

Modo de Preparo

Higienizar as folhas verdes, reservar. Cortar o bacon em cubos e agregar em uma frigideira seca e quente, preferencialmente anti-aderente, coar a gordura e secar com papel toalha. Dispor acima do prato as folhas verdes, os cubos de bacon e um fio de azeite de oliva.



Polenta Brustolada

Ingredientes

1,4 kg de farinha de milho
3L de caldo de galinha
3 colheres sopa (50g) de manteiga
q.b de sal
20ml óleo (para untar a frigideira)

Modo de Preparo

Hidratar a farinha de milho com parte do caldo de galinha frio, e colocar o restante para ferver. Após levantar fervura, acrescentar a manteiga e a farinha hidratada. Deixar ferver novamente e abaixar o fogo, mexendo sempre até ficar com a consistência desejada. Dispor a polenta em um recipiente (travessa/forma) resfriar de 4 a 6 horas antes de cortar. Em uma frigideira ou chapa quente usar um fio de óleo, dispor fatias de 1,5cm de espessura da polenta e deixar dourar os 2 lados.

Prato Principal

& acompanhamentos

Comidas Emblemáticas: Antropologia, Alimentação e Patrimônio



Maria Eunice Maciel

UFRGS / NEICA

Nas últimas décadas, os estudos sobre as práticas e representações alimentares tiveram um grande impulso no Brasil. Além das áreas tradicionais afetadas ao campo alimentar (tal como a Nutrição e a Nutrologia) estão sendo desenvolvidas diversas pesquisas relacionadas às ciências sociais e humanas em geral, dentro de uma perspectiva que vai muito além das conhecidas variáveis biológicas, procurando compreender a alimentação no seu sentido mais amplo. De fato, a alimentação humana tem características particulares e assim tem sido analisada através de estudos que procuram suas estruturas, normas e regras, prescrições e proscricções; seus temas que compreendem desde a produção dos alimentos até o seu consumo, enfim, procurando a complexidade de uma alimentação humana e culturalmente construída.

Tal perspectiva tem mobilizado pesquisadores de diferentes sensibilidades a refletirem e compreenderem grandes questões que se encontram na ordem do dia, como por exemplo: a fome e a abundância, a segurança alimentar e a saúde, os estilos de vida, os padrões estéticos, as moda-

lidades de distribuição dos alimentos, as crises no abastecimento alimentar, a problemática da agricultura atual no âmbito nacional e mundial, as formas de produção e seus efeitos, o meio ambiente, a sustentabilidade, o aproveitamento de recursos naturais, o patrimônio natural e cultural tradicional (saberes e fazeres), a gastronomia (de luxo e popular), e a etnogastronomia, entre outras possibilidades

Não é por acaso, nem um fenômeno passageiro. A alimentação humana possui um diferencial que faz com que tenha características próprias derivadas do fato de ser uma construção cultural e assim implica em práticas e representações sociais que vão muito além de sua constituição nutricional. Afinal, como diz Claude Fischler, o homem é um onívoro que se nutre de carne, vegetais e imaginário.

De fato, além da dimensão biológica, ao que pode ser visto como as condições para “suprir a necessidade de sustentar e reproduzir a existência enquanto um ser vivo”, o comer implica em

articulações e estruturas de sentido, em valores, julgamentos, escolhas e seleções. .

Continuando a citação de Fishler, “a alimentação relaciona-se à biologia mas, em toda a evidência, ela não para aí; o simbólico, o onírico, os signos, os mitos, os fantasmas nutrem, eles também, e eles concorrem para regular nossa nutrição. No ato alimentar, homem biológico e homem social são estreitamente, misteriosamente, misturados e intrincados” ² (1977) .

Desta forma, a Alimentação Humana, quando reduzida a uma só dimensão, sendo que a biológica é a que prevalece, perde seu significado enquanto, justamente, Humana. Ela é bem mais que uma mera fonte de energia revelando-se como um fenômeno muito mais complexo e esta é a preocupação e a busca da Antropologia da Alimentação. Sem esquecer que há uma necessidade vital de se nutrir, procurar aquilo que está mais além e que implica em uma alimentação humana e humanizada.

Este processo está relacionado não apenas ao que as pessoas comem mas também (e, principalmente) em relação ao que pensam sobre o que comem. Como já dizia Claude Lévi-Strauss, a comida é “boa para comer e boa para pensar”.

O que chamamos de “comida” é o mesmo que alimentação?

Esta é uma pergunta importante. Vários são os autores que pensaram esta questão e a responderam de uma maneira diferente. Se, para a diferenciação relativa aos nutrientes é fácil, em relação à dupla alimentação e comida há divergências.

Uma das perspectivas é aquela que percebe “comida” como a alimentação culturalizada, ou seja, aquilo que comemos (e quando, como, com quem, etc). Assim, a comida relaciona-se diretamente ao que é comestível e (temos esta palavra em português), “comível”

Para deixar mais claro: o comestível pode ser visto como aquilo que se pode comer e não morreremos. Mas o “comível” é aquilo que, na nossa cultura, é o que efetivamente, consideramos comida. Por exemplo, no Brasil, de uma maneira geral cachorro, embora saibamos que é algo comestível (há povos em que são considerados iguarias), não são comíveis. Da mesma forma, outros casos. Embora caramujos (escargots) e rãs sejam consumidos em muitos lugares, especialmente na França (e não proibidos como Brasil, como é o caso dos cachorros), as tentativas de criação e oferta destes itens têm muita resistências e acabam sendo deixadas de lado.





Porém, há comidas tradicionais em determinados lugares do Brasil que fogem á regra, incluindo o comer de insetos. E não apenas em sociedades indígenas, mas em regiões e mesmo em zonas urbanas. De fato, em diversas cidades do interior do Brasil as formigas Tanajuras ou Iças são servidas como aperitivo, em geral fritas ou com farofa. Na cidade de Silveira (SP) há ,até mesmo, o Festival das Iças, que movimenta a cidade na época da revoada das formigas. FISCHLER, 1977, P. 1

Portanto, há uma seleção, dentre toda a gama de produtos alimentares, o que vai ser comido, o que vai virar Comida. E esta é uma das questões mais importantes a ser verificada. Por que uma grande quantidade de sociedades indígenas da Amazônia , tendo uma grande quantidade de alimento em seu meio natural, resolveu, há milhares de anos, domesticar a mandioca brava, planta altamente venenosa e que precisa passar por um processo técnico trabalhoso para ter seu veneno retirado, tornando-a seu alimento de base?

Pensar a alimentação de um grupo, é também pensar na identidade deste grupo, ou seja, em uma das dimensões através da qual os grupos constroem sua “especificidade”, marcam sua diferenciação uns em face aos outros. E, para isso, criam marcadores de identidade, pontos de referência, os chamados “sinais diacríticos”

ou diferenciais através do qual podem distinguir uma coisa da outra. E um dos mais importantes é, justamente, a comida.

Só para dar um exemplo, utilizando a linguagem, para os guarani, Tembiú é “comida de gente”, diferente de Sembiú, “comida de animal”. Segundo Tempass (2005) ainda existe Orérembiú, (ore é “nós” no sentido exclusivo de quem fala) para designar a “comida nossa”, a “comida tradicional guarani” usada quando querem marcar diferenças entre a sua comida e a dos outros grupos.

O caso brasileiro, país de dimensões continentais, sua história de colonização, que fez com que este território tivesse uma apropriação territorial muito diferenciada, gerando uma grande diversidade social e cultural, apresenta uma riqueza notável no que concerne ao patrimônio cultural e, entre ele, o alimentar.

Mas, para conhecê-lo, muito mais do que um realizar um “inventário” de “pratos típicos” ou de “hábitos alimentares”, cabe sim verificar os processos sociais envolvidos na construção, reconhecimento e, sobretudo, utilização deste patrimônio. A cozinha de um povo, entendendo esta como o conjunto de práticas e representações ligadas á alimentação, é fruto de diversos fatores ligados aos componentes deste grupo social, as



relações entre si e com a natureza. Ou seja, uma comida não existe independente das pessoas relacionadas a ela.

A primeira dimensão a ser verificada é a de definir o que é este patrimônio. Podemos partir da definição mais simples de patrimônio, referindo-se a uma herança cultural, um bem coletivo, uma referência de memória na qual um grupo reconhece a si mesmo como tal.

Processo social, ele se dá através de uma seleção, de uma escolha daquilo que pode representar um grupo, uma região, um povo. O fruto deste processo de identificação, a identidade, é assim uma construção social fazendo parte da dinâmica cultural e, portanto, plástica, mutante, em um contínuo movimento de fazer-se e refazer-se, sempre mutante pois a vida e a cultura assim o são. Essa visão opõe-se firmemente à idéia da possibilidade de existência de uma identidade enquanto algo centrado, fechado, unido e cristalizado, possuidora de uma dada “essência” que a naturaliza.

O que se observa é que, dentro do processo de reconhecimento de um dado elemento (tal como a cozinha de um povo), como elemento identificador, privilegia-se a visão de identidade social como algo dado, “naturalizado a partir de explicações do tipo por que “é do brasileiro”, “é

da essência do gaúcho” ou outras semelhante. Às vezes, a palavra “cultura” aparece como um sinônimo de “essência” (ou “natureza”) sem questionamentos maiores.

É assim comum ver-se listas de determinados elementos (em geral pratos mas também modos de fazer, técnicas) escolhidas dentre o repertório que constitui o sistema alimentar e alçadas ao status de “típicas” ou melhor, emblemáticas. Falar em “cozinhas” de um ponto de vista “territorial”, associadas a uma nação, um território ou região, tal como a “cozinha chinesa”, a “cozinha baiana” ou a “cozinha mediterrânea”, indica locais de ocorrência de determinadas estruturas e sistemas alimentares.

No processo de construção e reconstrução destas “cozinhas”, a culinária permite que cada país, região ou grupo assinale sua distinção, o que fez com que alguns autores retomassem o adágio de Brillat-Savarin, “dize-me o que comes e te direi quem és” modificando-o para “Diga-me o que comes e te direi de onde vens”. No entanto, a questão de delimitar espacialmente uma cozinha não é tão simples quanto possa parecer à primeira vista. Além das fronteiras geográficas – os chamados “suportes físicos” – ela implica os significados atribuídos a certos pratos que a irão caracterizar.



Por exemplo, sinaliza-se assim a feijoada, tida como prato nacional brasileiro, assim como o assado é associado à Argentina, ou a Paella como característica da Espanha. Ou, no caso de regiões, o churrasco ao Rio Grande do Sul, o Vatapá à Bahia e o pão de queijo à Minas Gerais, só para citar alguns.

O que torna estas comidas emblemas de seus locais? Qual o significado disso? Pensar sobre estas questões, é procurar desvendar as redes, os fluxos, as idéias, o imaginário que pertence ao grupo. É ver qual o sentido destas comidas se tornarem referenciais identitários -manifestação de relações sociais – e o que isso implica na vida das pessoas envolvidas superando a mera listagem de pratos, técnicas e ingredientes. Nem sempre o prato considerado “típico”, aquele que é selecionado e escolhido para ser o emblema alimentar da região, é o de uso mais cotidiano, mas, sim, aquele por meio do qual as pessoas querem ser vistas e representadas.


Muitas são as questões envolvendo este processo. Focalizando o caso brasileiro, podemos iniciar pelo cotidiano, por um prato que unifica o Brasil constituindo-se³, na comida básica do brasileiro: o “feijão-comarroz”, corriqueiro, comum, presente nas mesas brasileiras. Para Roberto Da Matta, (1987) este prato exprime a sociedade brasileira

combinando o sólido com o líquido, o negro com o branco, resultando numa combinação que gera um prato de síntese, representativo de um estilo brasileiro de comer: uma culinária relacional que, por sua vez, expressa uma sociedade relacional⁴.

Mas, no Brasil, se é o conjunto feijão com arroz (com algumas variações) que serve como alimentação quotidiana, o “prato típico nacional”, aquele que é servido aos estrangeiros, sendo apresentado como um símbolo da cozinha nacional, acima dos “pratos típicos regionais”, com um sentido unificador, é a feijoada⁵.

Mas a feijoada não requer apenas a adição de mais alguns ingredientes à dupla feijão - com – arroz, tal como os chamados “pertences da feijoada” ou os acompanhamentos: couve e molho de pimenta entre outros. Ela implica em uma transformação no sentido do prato, fazendo com que possa adquirir outro status, virando prato nacional, o prato de ocasiões especiais, símbolo de uma identidade reivindicada.

Existem, em outros lugares, pratos semelhantes à feijoada brasileira. No entanto, a diferença está ligada não tanto aos seus ingredientes e ao modo de preparo mas ao seu significado. Peter Fry⁶, (1982) ao observar este fenômeno, faz uma diferença entre o prato no Brasil e nos EUA, onde há um prato semelhante no sul, mas que é classifi-



cado como “soul food”, ligado à uma identidade étnica reivindicada pelo grupo afrodescendente, o que faz com que possa representar, simbolicamente, este grupo, inclusive em suas lutas sociais.

A diferença é de que, no Brasil, a feijoada, criada na Senzala⁷, sofreu um processo de transformação para ocupar este lugar de destaque, unificador, símbolo de nacionalidade. Assim, é retirada do grupo original (o qual seriam os escravos), passando a ser de todos. Este fato indicaria um aspecto da dinâmica da sociedade brasileira, na qual itens culturais criados por grupos dominados seriam apropriados e “domesticados”, perdendo assim a capacidade de simbolizar o grupo original⁸.

É comum apresentar o Brasil como país onde há uma co-existência de “raças”, uma harmonia social, com a crença em uma “democracia racial” brasileira, o que o diferenciaria de seus vizinhos, fato que já foi amplamente criticado. A história mostra que não é bem assim (ou melhor, nada assim). Muito pelo contrário, é uma forma do “racismo à brasileira” se mostrar, escondendo a hierarquia social discriminatória aqui estabelecida.



Carreteiro de Charque

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

500g de charque picado e dessalgado
2 un. (200g) de cebola branca picada
2 dentes (20g) de alho picados
800g de arroz agulhinha
¼ de xícara (60ml) de óleo vegetal
1,25 lt. de água filtrada
2 un. ovos cozidos e bem picados
½ xícara (100g) de salsa picada

Modo de Preparo

Refogar o charque no óleo vegetal, com a cebola e o alho, até amaciar a carne. Adicionar o arroz e o louro. Refogar, mais ou menos, por um minuto. Adicionar o caldo de charque até cobrir por 2 cm acima do arroz. Cozinhar por 15/18 min aproximadamente, cuidando para não secar demais o arroz. Desligar o fogo e deixar a panela tampada por mais 5 minutos. Servir com a salsa e os ovos picados.

Feijão Mexido

Ingredientes

500 g de feijão cozido e temperado com caldo, 1 colher de sopa de banha de porco ou, 2 colheres de sopa (30ml) de óleo vegetal, 100 g de cebola bem picada, 2 dentes (20g) de alho bem picados, ½ xícara (120 g) de farinha de man

dioca, q.b. cheiro verde picado, 1 colher de chá (5ml) de molho de pimenta (opcional), 100 g de lingüicinha defumada picada.

Modo de Preparo

Cozinhar o feijão a parte, separar o caldo após cozido. Refogar tudo (inclusive os grãos de feijão cozido), adicionar o caldo do feijão. Apurar o sal, se necessário. Acres-



Nhoque de Batata Doce com Ragú de Cordeiro

Rendimento: 4 a 6 porções

Ingredientes

1 Kg de batata doce
1 gema de ovo
1 xícara e meia (150g) de farinha de trigo
q.b. de sal
1 colher sopa rasa (20g) manteiga
15 g de parmesão ralado
q.b. de nos- moscada
q.b. de azeite de oliva

Modo de Preparo

Assar as batatas doces cobertas com alumínio no forno a 200° por, aproximadamente, 1 hora. Sempre controlando a temperatura. Assim que as batatas estiverem assadas, descascá-las e esmagá-las acrescentando a manteiga ao mesmo tempo. Deixar esfriar. Depois de fria, acrescentar o sal, a nós-moscada, o queijo parmesão, as gemas de ovo e, aos poucos, a farinha de trigo até desgrudar a massa das mãos. Fazer rolinhos cilíndricos com, aproximadamente, 1 cm de diâmetro. Depois disso, cortá-las em bastonetes de 1,5 cm e polvilhar com a farinha de trigo. Cozinhar os nhoques em água fervente com sal grosso. Assim que os nhoques subirem (emergirem) na água, eles estarão prontos. SERVIR IMEDIATAMENTE

Ragú de Cordeiro

Rendimento: 18 porções

Ingredientes

1 kg de pernil de cordeiro desossado
300 g de cebola picada
200 g de tomate concassé
600 ml de molho pomodoro
300 ml de caldo de cordeiro
2 dentes (30g) de alho picados
½ xícara (150ml) de vinho tinto seco
1 xícara (150g) de manteiga
¼ xícara (50ml) de óleo vegetal
q.b. de sal e pimenta do reino
1 colher de sopa (15g) de



Modo de Preparo

Cortar o pernil em cubos (2 x 2 cm). Aquecer bem a panela, adicionando parte da manteiga e do óleo. Vá selando a carne pouco a pouco, em porções de 300 g temperando com sal e pimenta e reservando as porções já seladas em outro recipiente. Na panela que selou a carne, coloque o restante da manteiga e a cebola, deixando suar bem. Adicione o alho, cuidando para não queimar. Com cuidado, agregar o vinho para deglacear o fundo, deixar ferver de 2 a 3 min para evaporar o álcool. Junte o extrato de tomate e por último o pomodoro. Adicione a carne ao molho, apure

Carne de Panela

Rendimento: 16 porções

Ingredientes

3 Kg de coxão mole cortados em cubos
3un (270g) cebolas médias picadas
1 kg de tomate (concassé)
500ml de caldo de carne
½ xícara (90ml) de açúcar
½ xícara (60g) de farinha de trigo
q.b de sal
6un. (60g) dentes de alho picados
½ lata (170g) de extrato de tomate

Modo de Preparo

Tempere a carne com o sal e o alho e polvilhe a farinha sobre a carne. Em uma frigideira bem quente, acrescente parte do óleo e o açúcar e aguarde ficar na cor de caramelo, depois acrescente a carne e frite até dourá-la e reserve. Em uma panela coloque o restante do óleo e frite as cebolas. Acrescente o extrato de tomate e deixe ferver por alguns minutos. Adicione o tomate e a carne e deixe cozinhar sempre regando com o caldo de carne até que fique no ponto desejado.

Moranga Caramelada

Ingredientes

1 moranga cabotiá
300 g de açúcar refinado
½ xícara de água
Papel alumínio

Modo de Preparo

Corte a moranga ao meio e retire as sementes, após, corte novamente no tamanho que desejares. Espalhe o açúcar sobre uma assadeira e disponha os pedaços de moranga com a parte interna virada pra baixo e coloque a água. Cubra com o papel alumínio e asse em no forno em fogo médio por 30 minutos. Retire papel alumínio e vire-as para que dourem.

Filé com Molho de Vinho

Rendimento: 8 porções

Ingredientes

1,6 Kg de filé mignon limpo e sem a parte grossa, cortado em medalhões
1 xícara (200g) de manteiga
1 colher de sopa (12g) de açúcar
1/3 de xícara de chá (40g) de farinha de trigo
400 ml de caldo de carne
2 xícaras e meia (600ml) de vinho tinto de boa qualidade
q.b. de sal
q.b. de pimenta-do-reino
2 colheres de sopa (30ml) de óleo vegetal
80ml de conhaque para flambar
90g de cebola picada

Modo de Preparo

Temperar os medalhões com sal e pimenta. Selar em uma frigideira com metade da manteiga e o açúcar. Na mesma frigideira, refogar a cebola e reserve. Com a outra metade da manteiga, fazer um molho roux. Aquecer a manteiga e acrescentar a farinha aos poucos, colocar o caldo de carne aos poucos e bater vagarosamente. Acrescentar o vinho e a cebola já refogada e deixar reduzir 30%. Temperar com sal e pimenta e servir.



Moranga Caramelada

Ingredientes

1 moranga cabotiá com casca, sem sementes,

cortada na metade.

Cheiro verde para polvilhar

3 colheres de sopa de manteiga

2 colheres de sopa rasas de sal

1 colher de sopa de açúcar

Nós-moscada

Modo de Preparo

Assar a moranga coberta com papel alumínio (180° por 45/50 minutos). Retirar da casca e amassar bem. Ainda quente, misturar a manteiga e os temperos e bater na batedeira, retornar ao fogo até soltar do fundo da panela.





Tortéi Recheado com Moranga Cabotiá

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

1 kg de farinha de trigo
8 ovos inteiros

Peneirar a farinha e abrir um buraco no centro. Adicione os ovos e, com movimentos circulares dos dedos, vá formando uma massa lisa e homogênea. Se necessário, colocar mais água. Descansar a massa.

Recheio

½ moranga cabotiá
q.b de sal
1 colher de chá de nós-moscada

Retirar as sementes da moranga e assa-la envolta em papel alumínio em forno pré-aquecido a 200° por cerca de 30 minutos, ou até que o miolo desprenda da casca. Assim que estiver assada, retirar o miolo e fazer uma pasta

Modo de Preparo

Abrir a massa com um rolo até obter uma lâmina relativamente fina. Fazer cortes retangulares na massa. De 5 em 5 cm, colocar uma colher de chá do recheio de moranga. Cobrir com outro corte retangular de massa aberta. Apertar delicadamente as massas entre os recheios.



Picadinho de Filé Mignon com Ervilhas Frescas

Rendimento: 20 porções

Ingredientes

1,5 kg de filé mignon em tirinhas
300 g de ervilhas frescas escaldadas em água
900 ml de molho pomodoro
250 g de cebola picada
1 xícara (200g) de manteiga
 $\frac{1}{4}$ xícara (60ml) de óleo vegetal
200g de tomate (concassé)
2un (20g) de dentes de alho
 $\frac{1}{2}$ xícara (100ml) de conhaque para flambar
300 ml de caldo de carne
 $\frac{1}{4}$ xícara (30g) de farinha de trigo

Modo de Preparo

Salteie a carne, de 500 g em 500 g na manteiga e no óleo, vá flambando com um pouco do co-nhaque. Após este procedimento, reservar toda a carne em outra panela e na mesma panela que foi salteada e flambada a carne, refoogar a cebola, juntando-a à carne em separado. Adicionar o restante da manteiga, juntando a farinha (colocar aos poucos nesta mistura, o caldo de carne – roti). Adicionar o molho pomodoro, a carne no molho e cozinhar por mais ou menos 20 minutos. Após este tempo, adicionar a ervilha, cozinhar por mais 5 minutos e juntar o concassé.



Risoto de Charque e Moranga

Rendimento: 20 porções

Ingredientes

700 g de arroz arbóreo 500 g de charque dessalgado 500 g de purê de moranga cabotiá * 150 g de cebola picada 1,2 L de caldo de legumes q.b de sal ½ xícara (100g) de manteiga 100 g de parmesão ralado q.b. Salsinha para decorar ½ xícara (150 ml) de vinho branco seco de boa qualidade

Modo de Preparo

Em uma panela, com a manteiga, saltear a cebola até que fique suada. Adicionar o arroz arbóreo, mexer por 30s cuidando para que não grude na panela, em seguida, adicione o vinho e continue mexendo em fogo baixo até que ele seque. A partir deste momento, vá adicionando o caldo aos poucos até o arroz ficar al dente, isto dá em torno de 18 min. À parte, salteie o charque na manteiga. Adicione o purê de moranga ao arroz, sempre em fogo baixo, até encorpar completamente. Adicione o charque e depois o parmesão. Desligue o fogo e finalize com a manteiga. Sirva imediatamente com a salsinha polvilhada.



Panqueca de Carne com Molho Sugo

Rendimento: 35 porções

Ingredientes

1 receita de massa base para panqueca
2 kg de carne moída
5 un. (500g) de cebola
3 dentes (30g) de alho
2 colheres de sopa (15g) de salsa picada
2 colheres de sopa (30ml) de óleo vegetal
2 colheres de sopa (30g) de manteiga
500 ml de molho pomodoro
100g de parmesão ralado para polvilhar
q.b. de sal
q.b. de pimenta-do-reino
1 un. folha de louro
1 ramo de tomilho

Modo de Preparo

Refogar a carne moída na manteiga e no óleo vegetal. Reservar a carne em outro recipiente e refogar a cebola na mesma panela que fritou a carne. Após, adicione o alho e refogue-o também. Coloque a carne novamente na panela com a cebola e o alho refogados e adicione o louro e o tomilho, coloque neste momento, o sal e a pimenta a gosto. Cozinhar por 15 minutos adicionando o molho aos poucos (de 100 em 100 ml mais ou menos), sempre cuidando para não ressecar. Adicione a salsa. Recheiar a massa com a porção de carne, enrolar e cobrir com o restante do molho sugo. Polvilhar com o parmesão.



Costela de Porco com Suco de Laranja

Rendimento: 8 porções

Ingredientes

2 Kg de costela de porco cortadas no intervalo dos ossos
q.b. de sal
½ xícara (100ml) de óleo vegetal
5 dentes (50g) de alho picados
3 un (270g) cebolas médias picadas
1 lata (340g) de extrato de tomate
½ litro de suco de laranja
½ litro de caldo de carne
1 un. folha de louro
1 ramo de tomilho

Modo de Preparo

Tempere as costelinhas com o sal e o alho, após em uma panela bem quente. Adicione o óleo e as costelas, frite-as até que fiquem douradas. Acrescente a cebola e o alho, doure-os também. Após, adicione o extrato de tomate e o caldo de carne e o suco de laranja. Deixe cozinhar por, aproximadamente, 45 minutos ou até amaciar.



Pernil de Cordeiro

Rendimento: 16 porções

Ingredientes

3,5 kg de pernil de cordeiro desossado
2 xícaras e meia (600ml) de vinho tinto
1,5L de água filtrada
1 un. (120g) cabeça de alho
1 molho de alecrim
1 un. (150g) cebola grosseiramente picada
½ xícara (100g) de manteiga
3 colheres de sopa (45ml) de óleo vegetal
3 colheres de sopa (50ml) de azeite de oliva

Modo de Preparo

Limpe o pernil, tirando os excessos. Misture todos os ingredientes da marinada e mergulhe o pernil. Deixe nesta marinada por, no mínimo 12 horas, virando a carne a cada 4 horas. Depois de curtido os temperos, leve para assar em forno médio (200°), coberto com alumínio, por 1 hora e 10 min. Retire o papel e deixe mais 20 min para dourar. Para servir, corte o pernil em fatias de, mais ou menos, 1 dedo de espessura. Acompanha bem, um purê de mandioca e geléia de menta como guarnições.



Tainha Recheada com Camarão da Lagoa

Rendimento: 4 a 5 porções

Ingredientes

1un. ou 2un. de Tainhas (1,5kg) (inteiras e desvisceradas, sem escamas e sem o espinhaço)

q.b. sal

q.b. pimenta branca

q.b. gengibre em pó

barbante fino (para amarras do peixe)

Recheio

100g de manteiga

500g de camarão médio (limpo e sem casca)

150g de cebola roxa

20g cebolete

20g tempero verde

200 ml leite de coco (opcional)

50g de Farinha de Rosca (somente para dar liga)

Modo de Preparo

Saltear a cebola roxa na manteiga, adicionar o camarão, a cebolete e o tempero verde. Colocar sal e pimenta a gosto.

Momento de adicionar o leite de coco na receita caso queira, agregar a farinha de rosca para formar uma liga fina e apagar o fogo, mantendo o cozimento no calor da panela com a tampa fechada.



Ensopado de Pintado

Rendimento: 4 a 5 porções

Ingredientes

5 un. (1,5kg) de Pintados inteiros (cortados em postas)
150g de pimentão vermelho (em rodela)
150g de pimentão amarelo (em rodela)
150g de cebola (em rodela)
100g de tomate sem semente (em rodela)
10g cebolinha
10g salsinha
½ limão em suco (para temperar o peixe)
150ml de molho pomodoro
70g de manteiga
5ml de azeite de oliva

(de preferência fazer a receita em Panela de Barro)

Modo de Preparo

Em uma panela bem quente, agregar a manteiga e um fio de azeite para não queimar. Agregar os pimentões (vermelho, amarelo), a cebola e o tomate em rodela e refogar por 1 min a 2 min, em seguida acamar o peixe. Cobrir o peixe com mais uma camada de legumes em rodela, despejar o molho pomodoro e a salsa, mais a cebolinha picada, cozinhar de 15 min a 20 min. Servir como guarnição arroz branco e pirão de peixe.



Matambre Recheado

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

1 un. (1,5kg) de matambre
q.b. de sal
2 dentes de alho esmagados
100g de bacon em fatias
250g de linguiça campeira (ou calabresa)
2 un de cenouras partidas ao meio (cozidas)
1un. de pimenta dedo de moça picada
q.b. tempero verde picado
barbante para as amarras

Modo de Preparo

Retire as aparas da carne e tempere com o sal. Abra a carne com a parte da gordura para baixo, salpique o tempero verde, o alho e a pimenta. Espalhe as tiras de bacon, a linguiça e as cenouras. Enrole o matambre como um rocambole e amarre com um barbante com um nó a cada 3 dedos. Sele a carne numa panela com um fio de óleo (ou banha). Leve para uma forma, cubra com papel alumínio e leve ao forno pré – aquecido, 220°, por 2h. Retire o alumínio e deixe dourar por mais 30 min. Fatie e sirva.

Galinhada

Rendimento: 6 porções

Ingredientes

1un. galinha inteira (aprox. 2kg)
500g cebola picada
100 ml molho pomodoro
2 L. de caldo de frango (obtido da sua carcaça)
200 ml de óleo vegetal
½ xícara salsa e cebolinha (picados)
3 un. dentes de alho (socados)
2 un. folhas de louro
400g arroz branco (tipo agulhinha)
2 un. ovos cozidos (picados para salpicar)
q.b. sal

Modo de Preparo

Separar a galinha em pedaços (coxa, peito, sobrecoxa), reservando a carcaça para fazer um caldo. Selar a carne em panela de ferro, no óleo quente, aos poucos para não juntar água. Selando e reservando até que todos os pedaços estejam selados. Agregar mais um pouco de óleo, suar a cebola e o alho cuidando para não queimar, juntar os pedaços de frango, os temperos e o molho de tomate para deglacear a panela. Em seguida acrescentar o arroz e o caldo de frango obtido de sua própria carcaça. Cobrir 3 dedos acima do arroz, e deixar reduzir o caldo e quando estiver quase seco manter desligado com a panela tampada cerca de 10 min.

Pirão de Peixe

Ingredientes

300g farinha de mandioca, 800ml caldo de peixe, q.b. salsinha

Modo de Preparo

Deixar o caldo de peixe ferver e aos poucos acrescentar a farinha de mandioca mexendo sempre, para não deixar grumos. Finalizar com salsa picada por cima.

Doces & Sobremesas

Amargas Mudanças, Doces Lembranças



| Renata Menasche¹

Depois do expediente, no caminho pra casa, antes de pegar as crianças na escola, a jovem senhora passa no supermercado: o que preparar para comer? Variações desse tipo de rotina estão presentes no dia-a-dia das mais diversas pessoas, associadas a distintos contextos e condições econômicas, sociais e culturais: todos comem.

Mas não o fazemos do mesmo modo.

Isso porque, como ensina Mintz (2001: 31-32),

Nossas atitudes em relação à comida são normalmente aprendidas cedo e bem e são, em geral, inculcadas por adultos afetivamente poderosos, o que confere ao nosso comportamento um poder sentimental duradouro. Devemos comer todos os dias, durante toda nossa vida; crescemos em lugares específicos, cercados também de pessoas com hábitos e crenças particulares. Portanto, o que aprendemos sobre comida está inserido em um corpo substantivo de materiais culturais historicamente derivados. A comida e o comer assumem, assim, uma posição

central no aprendizado social por sua natureza vital e essencial, embora rotineira. O comportamento relativo à comida revela repetidamente a cultura em que cada um está inserido. (...) Os hábitos alimentares podem mudar inteiramente quando crescemos, mas a memória e o peso do primeiro aprendizado alimentar e algumas das formas sociais aprendidas através dele permanecem, talvez para sempre, em nossa consciência.

As múltiplas formas com que se realizam as práticas da alimentação são, então, indicadoras da diversidade cultural, uma vez que as experiências alimentares vividas – no interior de um grupo social – ficam aderidas à memória, tomando parte na conformação do que somos. É assim, por exemplo, que o experimentar situação de escassez de alimentos poderá marcar as maneiras de relacionar-se com a comida de alguém cuja trajetória há muito tenha se distanciado da pobreza. É também assim que, fechando os olhos, talvez possamos quase inalar o perfume do pão recém-saído do forno ou sentir o gosto do café da tarde com bolinho de chuva da casa da avó, das balas que o



tio sempre trazia no bolso, da fruta tirada do pé, do feijão da mãe. Esses e tantos outros são sabores que contam histórias. Histórias de famílias, de lugares, de épocas, de semelhanças e diferenças, de pertencas: histórias de quem somos.

¹ Doutora em Antropologia Social. Coordenadora do Grupo de Estudos e Pesquisas em Alimentação e Cultura – GEPAC. Pesquisadora do Laboratório de Estudos Agrários e Ambientais – LEAA/UFPel. Professora do Instituto de Ciências Humanas da Universidade Federal de Pelotas – ICH/UFPel, vinculada ao Programa de Pós-Graduação em Antropologia – PPGA. Professora colaboradora do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Rural da Universidade Federal do Rio Grande do Sul – PGDR/UFRGS. Algumas das reflexões apresentadas neste artigo foram antes desenvolvidas em outro trabalho (Menasche, no prelo).

A relação entre comida e memória é aqui entendida – tal como em Amon e Menasche (2008) – a partir da dimensão comunicativa da comida, isto é, a partir do entendimento de que, tal como a fala, a comida pode contar histórias. Ou ainda, como dito por Woortmann (2006), a comida gera discursos sobre outros temas culturais que não a própria comida e, assim, as práticas alimentares são textos culturais, que podem ser lidos.

A partir da perspectiva da dimensão comunicativa da comida, Hauck-Lawson (1998 apud Amon e Menasche, 2008) propôs o conceito de voz da comida, referindo-se ao caráter dinâmico, cria-

tivo, simbólico e singular da comida como canal de comunicação. A comida constitui-se, desse modo, em expressão de “significados, emoções, visões de mundo, identidades, bem como um modo de transformar, pela resolução de conflitos, realização de mudanças, desistências” (Amon e Menasche, 2008: 17).

É nesse quadro que receitas herdadas, pratos tradicionais, produtos e ingredientes locais, espécies e variedades nativas, práticas da alimentação cotidianas ou rituais, utensílios e objetos que conformam a cultura material relacionada à produção e consumo de alimentos, mecanismos de sociabilidade em que se dá sua circulação e, ainda, espaços – mercados e feiras, entre outros – em que se realizam atos associados ao comer são percebidos enquanto elementos que compõem sistemas culinários (Mahias, 1991 apud Gonçalves, 2002), cuja diversidade é expressão de modos de vida e visões de mundo de grupos sociais específicos, marcando pertencimentos e distinções identitárias.

No entanto, observamos, nas sociedades contemporâneas, um intenso processo de industrialização da alimentação – em curso, vale dizer, desde meados do século XX –, bem como a circulação de produtos alimentares em distâncias cada vez mais longas e, também, como comentado em



Menasche et al. (2012), a difusão do comer fora como hábito de camadas médias urbanas. Tais fenômenos, característicos da globalização no alimentar, marcam um movimento de padronização: de produtos consumidos, gostos e comportamentos alimentares.

Nesse contexto, a oferta de alimentos, em boa medida suprida pelas mesmas empresas e redes de supermercados, apresenta, nos diferentes lugares, produtos iguais ou equivalentes, já não relacionados à proximidade ou sazonalidade. Estaríamos, então, condenados a sabores homogeneizados, produzidos em larga escala pela indústria agroalimentar?

Não é o que parece. E a própria existência desta obra é mais uma evidência de que o global não substitui o local. Vejamos.

Em artigo em que abordam a culinária a partir de sua expressão escrita², Gomes e Barbosa (2004) assinalam a ocorrência, a partir do final do século XX, de um boom culinário e gastronômico em que, como analisado por Contreras³ (2005), são evidenciados aspectos hedonistas, estéticos e criativos da comida, bem como valorizados produtos locais e/ou artesanais, associados a territórios e culturas específicos.

Assim, decorrente das transformações do comer associadas à globalização, podemos observar outro movimento, de sentido inverso à homogeneização, marcado pela segmentação do consumo e pela afirmação do local. De certo modo, podemos identificar aí algo como uma reação aos alimentos sem identidade, dissociados de lembranças, “sem alma”.

E é nesse contexto – em que, vale lembrar, saberes e práticas referentes ao ato alimentar vêm se tornando passíveis de considerados como manifestações de patrimônio cultural – que Contreras (2005: 141) indica a conformação de um uso ideológico da diversidade, argumentando que “o salto que ocorre entre a constatação da diversidade (...) e seu uso ideológico somente é possível porque as práticas alimentares também se integram às estratégias sociais e participam do conjunto de conflitos e de tensões da sociedade”.

Esse processo está ancorado no surgimento de uma nostalgia referente às práticas da alimentação. Ainda nas palavras de Contreras (2005: 138), temos que “a ‘insipidez’ de tantos alimentos oferecidos pela indústria agroalimentar provocaria lembranças mais ou menos mistificadas das ‘delícias’ e ‘variedades’ de ontem”.

Desse modo, podemos pensar que é na memória, em memórias afetivas de experiências alimentares, vividas por pessoas e grupos sociais, associadas a identidades, que são buscados os elementos que se articulam na expressão da insatisfação diante da massificação da alimentação e na construção de perspectivas que a ela se contrapõem.

Amargas mudanças, doces lembranças: daí a novidade dos velhos sabores.

² A “culinária de papel” analisada no estudo citado compreendeu um banco de dados composto por 907 livros sobre o tema, publicados no Brasil entre os inícios dos séculos XX e XXI. ³ Apenas em 2010 a cozinha tradicional mexicana, a gastronomia francesa e a dieta mediterrânea passaram a compor a Lista Representativa do Patrimônio Cultural Imaterial da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura – UNESCO. No Brasil, adotando a noção de referências culturais – que desloca o foco dos bens para a dinâmica de atribuição de sentidos e valores –, o Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional – IPHAN reconheceu como Patrimônio Cultural do Brasil o “Ofício das Paneleiras de Goiabeiras” (2002), o “Ofício das Baianas de Acarajé” (2005), o “Modo artesanal de fazer Queijo de Minas nas regiões do Serro e das serras da Canastra e do Salitre” (2008) e o “Sistema Agrícola Tradicional do Rio Negro” (2010). Para obter mais informações a respeito, ver: e .

Referências:

AMON, Denise e MENASCHE, Renata. Comida como narrativa da memória social. *Sociedade e Cultura*, Goiânia, 11(1): 13-21, 2008. CONTRERAS H., Jesús. Patrimônio e globalização: o caso das culturas alimentares. In: CANESQUI, A.M. e GARCIA, R.W.D. (Org.). *Antropologia e Nutrição: um diálogo possível*. Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz, 2005. GOMES, Laura Graziela e BARBOSA, Livia. Culinária de papel. *Estudos Históricos*, Rio de Janeiro, 33: 3-23, 2004. GONÇALVES, José Reginaldo S. A fome e o paladar: uma perspectiva antropológica. In: *Alimentação e Cultura, Série Encontro e Estudos 4*, Rio de Janeiro: FUNARTE, 2002. MENASCHE, Renata. Cuando la comida se convierte en patrimonio: puntualizando la discusión. In: MINGOTE C., J.L. (Org.). *Patrimonio inmaterial, museos y sociedad. Balances y perspectivas de futuro*. Madrid: Ministerio de Cultura, no prelo. MENASCHE, Renata; ALVAREZ, Marcelo; COLLAÇO, Janine. Alimentação e cultura em suas múltiplas dimensões. In: _____ (Org.). *Dimensões socioculturais da alimentação. Diálogos latino-americanos*. Porto Alegre: Ed. UFRGS, 2012. MINTZ, Sidney W. Comida e antropologia: uma breve revisão. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, São Paulo, 16(47): 31-41, 2001. WOORTMANN, Klaas. O sentido simbólico das práticas alimentares. In: ARAÚJO, W.M.C. e TENSER, C.M.R. (Org.). *Gastronomia: cortes e recortes*, Brasília: Ed. SENAC, 2006.





Papo de Anjo

Rendimento: 50 porções

Ingredientes

24un gemas de ovos

2,5kg de açúcar

1 colher de chá (4g) rasa de fermento químico

3L de água

60un de cravo-da-índia (10 + 50 para decoração)

1 colher de chá (5ml) de essência de baunilha

5g de manteiga para untar as forminhas

Modo de Preparo

Levar ao fogo a água juntamente com o açúcar e 10 unidades de cravo-da-índia mexendo sempre até dissolver todo o açúcar. Pare de mexer ao levantar fervura. Mantenha em fogo baixo até ficar em ponto de calda rala (20/30 minutos). Coar as gemas para retirar a pele e bater na batedeira até ficar um creme leve e homogêneo para adicionar o fermento. Unte as forminhas com a manteiga e despeje o creme de gemas até 2/3 da forma. Assar em forno médio (200°) pré-aquecido por, aproximadamente, 10-12 minutos. Desenformar ainda morno, furar com um palito no meio do doce e colocar de molho na calda. Ao servir, decore com um cravo no meio do papo-de-anjo.



Abóbora em Calda

Rendimento: 22 porções

Ingredientes

1 kg de abóbora
1 kg de açúcar
2 litros de água
q.b de cravo-da-índia
q.b de canela
50 g de cal virgem
5L de água filtrada (para misturar no cal virgem)

Modo de Preparo

Descasque a abóbora e corte em cubos pequenos. Deixando os cubinhos de molho em um recipiente com água e o cal virgem de 45 min a 1h. Faça uma calda média com o açúcar, a água, o cravo e a canela. Lave a abóbora em água corrente e ferva na calda por aproximadamente 2 horas, sempre verificando o ponto desejado. Pode ser mantido em conserva na calda, em recipiente bem fechado por até 2 semanas.



Compota de Pêssego

Rendimento: 15 porções

Ingredientes

2kg de pêssegos amarelos (descascados, cortados ao meio e sem o caroço)

700g açúcar

2L de água filtrada

Modo de Preparo

Fazer uma calda com água e o açúcar, em fogo baixo até atingir o ponto de calda rala (aproximadamente 30 min).

Adicionar o pêssego, deixar cozinhar na calda por mais 20 min a 25 min. Resfriar e guardar em compoteiras.



Mousse de Paçoquinha

Rendimento: 22 porções

Ingredientes

1 Caixa de leite condensado (395g)
2 Creme de leite (400g)
5g de gelatina sem sabor
200g de Paçoquinha (10un de rolha)

Modo de Preparo

Bater no liquidificador o leite condensado, o creme de leite, a paçoquinha e a gelatina sem sabor. Decore com a paçoquinha esfarelada.



Arroz de Leite

Rendimento: 22 porções

Ingredientes

1L de água
2 xícaras (240g) de arroz
2 xícaras (360g) de açúcar
1L de leite
1 colher de sopa (15g) de manteiga
q.b. canela em pau
q.b. Canela em pó para polvilhar

Modo de Preparo

Levar ao fogo em uma panela a água e a canela em pau até ferver. Acrescentar o arroz e deixar cozinhar até quase secar. Em outro recipiente colocar o leite a manteiga e o açúcar, levar ao fogo até ferver. Quando o arroz estiver quase seco, acrescentar o leite fervendo, mexer bem. Estará pronto quando o arroz estiver bem macio (cerca de 30 minutos). Pode-se acrescentar a esta receita depois de desligar o fogo: 1 lata de leite condensado, ou 1 vidro de leite de coco, ou 100 g, de coco ralado, conforme o gosto de cada um.



Brigadeiro de Cerveja

Rendimento: 20 porções

Ingredientes

1 lata (350ml) de cerveja lager
2 caixas (400g) de creme de leite
1 caixa (395g) de leite condensado

Modo de Preparo

Levar a cerveja ao fogo brando, deixar ferver para reduzir à 70ml. Misturar a redução de cerveja com os ingredientes restantes. Retornar ao fogo brando, mexendo sempre até o ponto de “brigadeiro de colher”.



Pudim de Ricota com Calda de Goiabada

Rendimento: 16 fatias/porções

Ingredientes

Para o pudim:

320 g de ricota

7 ovos

2 caixinhas (400g) de creme de leite

2 latas (790g) de leite condensado

Para a Calda

350 g de goiabada

1/2 xícara (120 ml) de água

Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Exceto os ingredientes da calda. Derreta a goiaba com a água em fogo brando e unte a forma de pudim com esta mistura. Coloque a mistura de ricota na forma de pudim e ferva em banho-maria por aproximadamente 1 hora. Desenforme depois que a forma e o pudim estiverem frios.



Mousse De Erva Cidreira

Ingredientes

1 lata de leite condensado
2 caixas de creme de leite
10 g de gelatina em pó sem sabor
100 ml de essência de capim cidró
5 ml de suco de limão

Modo de Preparo

Levar a cerveja ao fogo brando, deixar ferver para reduzir à 70ml. Misturar a redução de cerveja com os ingredientes restantes. Retornar ao fogo brando, mexendo sempre até o ponto de “brigadeiro de colher”.



Ragú de Frutas Vermelhas

Ingredientes

200 g de morangos
200 g de amoras
200 g de framboesa
200 g de açúcar
200 ml de vinho tinto

Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes para ferver em uma panela em fogo Brando até engrossar. Sirva com a mousse de capim cidró.



Ambrosia

Rendimento: 22 porções

Ingredientes

1 litro de leite
8 ovos (6 inteiros e 2 gemas)
100 ml de suco de laranja
500 g de açúcar
1 amarrado (trouxinha) de
1 pau de canela e 5 cravos

Modo de Preparo

Bater no liquidificador todos os ingredientes, menos o amarrado de canela e cravos. Levar em fogo brando, mexendo até talhar e formar grumos. Após este processo, manter em fogo brando, mexendo de vez em quando, por 40/45 minutos.



Pudim de Leite

Rendimento: 16 porções

Ingredientes

600 ml de leite
300g de açúcar
7 de ovos
1 colher de chá (5ml) de essência de baunilha
10g de amido
PARA A CALDA:
300g de açúcar

Para Calda

300g de açúcar

Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Derreter o açúcar para calda, em fogo brando, para formar o caramelo direto na forma de pudim. Servir a mistura na forma por cima do caramelo e levar ao banho-maria por 50 min a 60 min.



Sagu com Creme

Rendimento: 30 porções

Ingredientes

500g de sagu de mandioca
800g de açúcar
3L de vinho tinto seco
q.b. de canela em pau
q.b. de cravo-da-índia
1L de água

Modo de Preparo

Ferver o vinho com a água, a canela e o cravo. Lavar em água corrente e pré cozinhar o sagu. Juntar o sagu na calda de vinho e cozinhar, colocando o açúcar quando as bolinhas estiverem quase transparentes. Continue o cozimento até que as bolinhas fiquem transparentes. Sirva frio.

Creme

Ingredientes

1 litro de leite integral, 0,5 fava de baunilha, 9 gemas de ovos, 30 g de amido de milho, 135 g de açúcar.

Modo de Preparo

Aqueça o leite com a baunilha e reserve. Faça uma gemada com os ovos, o açúcar e o amido. Enquanto bate as gemas, verta lentamente o leite morno para as gemas não talharem.



Mousse de Erva Mate

Rendimento: 16 porções

Ingredientes

12 colheres de sopa (100g) de erva mate
200 ml de água filtrada
4 colher de sopa de açúcar
1 caixa (240g) de creme de leite
1 colher de sobremesa (8g) de gelatina sem sabor
20 ml de água para hidratar a gelatina
4 un de gemas
4 un de claras de ovos
500 ml de leite

Modo de Preparo

Ferver a erva mate na água por 10 minutos, e deixar descansar tapado. Coar no pano limpo, apertando para escorrer todo o líquido. Fazer um creme com o leite, as gemas e o amido, adicionar a essência de erva mate e bater. Após misturar o creme de leite até atingir textura e cor homogêneas, bater as claras com açúcar até ficarem em neve e agregar a receita. Misturar delicadamente para que o ar entre e deixe a textura aerada de mousse.



Coquetel / Canapés

Bebidas Regionais do Estado do Rio Grande Do Sul

Juliano Garavaglia

UFCSPA- Universidade Federal das Ciências da Saúde de Porto Alegre

O clima frio, a produção de inúmeras frutas e produtos agroindustriais e a forte presença de descendentes de imigrantes do mundo inteiro, fazem do Estado do Rio Grande do Sul um grande produtor de bebidas. Em todas as partes do Estado são produzidas e elaboradas bebidas com destaque à sua qualidade e até exportadas, bem como, alguns néctares que apenas são consumidos localmente e cheios de tradição. Seja por efeito do clima frio ou pela tradição, as bebidas alcoólicas fazem parte da cultura do povo gaúcho.

A elaboração de bebidas alcoólicas depende, inicialmente, de uma matéria-prima de alta qualidade, ou seja, frutas frescas, ricas em açúcares, aromas e sabores característicos e uma série de outros padrões de qualidade. A produção de frutas de clima temperado é muito desenvolvida no Estado e possui uma alta representatividade na economia de muitas famílias de produtores, além de ser uma matéria-prima excepcional para a elaboração de grande número de bebidas alcoó-

licas. Um exemplo disto é a elaboração de vinhos e vinhos espumantes na região da Serra Gaúcha, nordeste do Estado do Rio Grande do Sul.

A indústria enológica gaúcha avança rapidamente por outras regiões do Estado. Na Serra, sua base é a produção de uvas por pequenos produtores, de origem na imigração italiana, fato este, que trouxe a tradição do vinho para o Estado e o hábito de consumir um bichiere di vino no almoço e outro no jantar. Com o hábito do consumo, o plantio da uva pela região vem aumentando, inicialmente, para a elaboração de vinho para consumo próprio e mais tarde, para produção em larga escala nas vinícolas locais. Sendo assim, o vinho é uma bebida de destaque no Brasil inteiro e inclusive no mundo, onde vinícolas já exportam uma grande quantidade de garrafas. No Estado, são elaboradas anualmente garrafas de vinhos tintos, vinhos brancos, vinhos rosados, doces e secos, vinhos espumantes e outras bebidas derivadas da uva, tais como, o suco de uva, a grappa, a jeropiga e os vinhos licorosos.



As vinícolas mais renomadas elaboram vinhos em várias partes do Estado. Desde a região da Serra, a região mais conhecida e com maior produção, até a Campanha e a Serra do Sudeste, onde inúmeras vinícolas estão expandindo o plantio, na busca de vinhos mais complexos e distintos dos produzidos atualmente. Porém, o Vale dos Vinhedos, mais tradicional região vinícola do país, se destaca e, além disso, desde 2009 obteve a primeira certificação para vinhos do Brasil e foi criada a Denominação de Origem Vale dos Vinhedos.

Para os vinhos elaborados e certificados pela DO Vale dos Vinhedos, inúmeras regras de produção e plantio de uva devem ser obedecidas. Desde as variedades de uva, a quantidade de uva produzida e as técnicas de vinificação devem ser controladas. Isto garante ao consumidor a qualidade do vinho elaborado na DO, além de identificar o mesmo com a região delimitada, territorialmente. Com a Denominação de Origem Vale dos Vinhedos, os vinhos elaborados possuem maior tipicidade e devem ter uma qualidade mínima, baseada na uva e como o vinho será elaborado. Este status somente corrobora para a busca da qualidade internacional dos vinhos elaborados no Estado.

A cerveja, outra bebida fermentada típica do estado, obtida através da fermentação da cevada e outros cereais, vêm ganhando espaço na Gastro-

nomia e no consumo diário do brasileiro. A produção de cerveja sempre foi realizada no Estado, muito da herança dos povos europeus, principalmente alemães. Inicialmente, várias famílias produziam cervejas de forma artesanal para o consumo próprio, mas acabaram surgindo empresas de alto porte e esta tradição foi sendo perdida com o tempo. No Estado, um forte movimento de resgate das cervejas artesanais está desenvolvendo o consumo destas, principalmente, em bares especializados.

Como a produção da cerveja artesanal vem aumentando gradativamente, a qualidade da cerveja esta se expandindo e muitos estilos de cerveja estão à disposição do público em geral. Como isso o aumento da procura por cervejas diferenciadas faz com que toda cadeia de produção de cerveja se especialize ainda mais. Os estilos elaborados vão, desde a tradicional e mais consumida cerveja Lager no Brasil, a Pilsen, até cervejas escuras como a Porter, Stout e outras Ales.

Assim como acontece com o vinho, inúmeros são os exemplos de combinações de preparações gastronômicas com as cervejas, atividade que vem ganhando força nos distintos bares e restaurantes gaúchos. Além de incentivar o consumo de cervejas no Estado, este movimento busca o desenvolvimento de toda cadeia produtiva das

cervejas artesanais, bem como, o fortalecimento da Gastronomia Gaúcha.

Dentre as bebidas destiladas e elaboradas por infusão, uma gama de produtos são elaborados no Estado e considerados típicos, tais como, a Cachaça, o Whiskey de Malte, a Grappa de bagaço de uva, e os licores (infusões com álcool e frutas e ervas) e o próprio Vermouth (também conhecido como vinho composto).

A cachaça, nome tipicamente brasileiro, é uma aguardente produzida a partir do fermentado de cana-de-açúcar e destilado em tradicionais alambiques de cobre tomou destaque na produção gaúcha a pouco tempo. A região de Santo Antonio da Patrulha, na região litorânea do Estado, e sob influência açoriana e italiana, vem aumentando cada vez mais a produção de cachaça de qualidade. Na região, são produzidas cachaças bidestiladas, envelhecidas em barris de carvalho e outras madeiras, bem como algumas aromatisadas. Além desta região, algumas cachaças são elaboradas em outras regiões do estado, inclusive com o plantio de cana-de-açúcar própria, como o caso da região do Vale do Rio das Antas, na Serra Gaúcha e o vale do Rio dos Sinos, próximo à região Metropolitana de Porto Alegre.

A Grappa, também chamada de Grappa, uma

bebida destilada a partir do bagaço fermentado, é uma bebida típica italiana, e foi trazida com os imigrantes italianos, que se instalaram na Serra Gaúcha. Atualmente a produção tem aumentado e a qualidade das bebidas elaboradas no estado são bastante similares aos produtos italianos. Seu consumo é baixo, porém, a elaboração desta bebida surge como uma forma de aproveitamento do bagaço de uva, um subproduto da vinificação. Além disso, o consumo de grappa é muito típico na serra, inclusive com café como forma de suportar o frio intenso durante o período de inverno.

Os licores são bebidas obtidas pela infusão de álcool com frutas, flores, ervas e tantos outros ingredientes, muitos mantidos em segredo pelos produtores, como forma de proteção da receita do mesmo. No Estado são elaborados licores das mais diversas matérias-primas, sendo estes divididos em licores sintéticos e naturais. Os licores naturais, elaborados apenas com matérias-primas de origem natural, têm sido elaborados em maior quantidade no estado, inúmeras marcas e empresas vêm aumentando a produção e seu patamar de qualidade. Licores como o de bergamota, uma fruta típica do Estado, além de inúmeros outros sabores, como figo, chocolate, cacau, rosas, enfim, uma quantidade muito grande de sabores é elaborada no Estado.



Muitas outras bebidas alcoólicas são elaboradas no Estado do Rio Grande do Sul, mas ainda, é uma indústria muito pouco explorada. Existem inúmeras empresas já instaladas e produtos bastante diversos, porém, nem todos possuem qualidade superior. A busca de qualidade e a diversificação dos produtos, fazem com que aumente a busca de novas bebidas e o desenvolvimento da indústria de bebidas aumente ainda mais, ambos como produtos que identificam o Estado do Rio Grande do Sul, ou seja, tipicamente Gaúchos.



Canapé de Polenta com Linguiça de Cordeiro e Geleia de Menta

Ingredientes

250 g de linguiça de cordeiro
1 molho de manjeriço
280 g de geleia de menta
350 g de polenta pronta

Modo de Preparo

A polenta já deve estar pronta e enformada (com uma altura de 1 cm a 1,5 cm). Cortar a polenta, usando o aro de 3,5 cm. Cortar a linguiça de cordeiro já assada em rodinhas finas. Colocar, usando a colher de chá, a geleia de menta sobre cada rodinha de polenta (mais ou menos 2 gramas em cada uma). Colocar uma folha de manjeriço e uma rodinha de linguiça de cordeiro em cima da polenta com geleia. Finalizar com mais um pouquinho de geleia por cima da linguiça (em torno de 2 gramas de geleia).

Geleia de Menta

Ingredientes

2 molhos de hortelã, 200 ml de vinho branco, 100 ml de licor de menta, 150 g de açúcar, 250g maçã ralada 100ml vinagre de maçã.

Modo de Preparo

Descascar e ralar a maçã. Colocar tudo na panela e deixar reduzir até pegar ponto de geleia.





Canapé De Salame Com Chutney de Manga

Ingredientes

100 g de salame
6 pacotes e meio de pão de torta fria preto
20 g de chutney de manga
1/3 do molho de ceboletti

Modo de Preparo

Com o aro, fazer cortes nas fatias do pão para formar a base do canapé. Acima de cada base, acrescentar meia colher de café do molho chutney de manga. Cortar o salame em rodela fina e após novamente, estas ao meio, formando uma meia-lua. Enrolá-las e dispô-las acima do chutney de manga. Cortar a ceboletti na diagonal no tamanho de, aproximadamente, 2 a 3 cm. Colocar as cebolettes cortadas no meio do salame enrolado para decorar.

Chutney de Manga

Ingredientes

400 g de manga, 250 g de açúcar, 20 g de alho, 30 g de mostarda dijon, 60 ml vinagre, 30 g de gengibre, 40 g de cebola

Modo de Preparo

Refogar a cebola, e o alho, acrescentar o açúcar, o vinagre, o gengibre e a manga. Deixar reduzir até ficar em ponto de pasta e finalizar com a mostarda Dijon.



Panqueca de Flor de Capuchinha

Rendimento: 100 porções

Ingredientes

1 col de chá (7g) de sal
1 col de chá (5g) de açúcar
¼ xícara (50ml) de óleo vegetal
8 ovos
2L de leite
1kg de farinha de trigo
4 colheres de sopa rasas (50g) de manteiga
6un a 8un flores de capuchinha
5ml óleo suficiente para untar

Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura completamente homogênea. Use uma frigideira anti-aderente, bem quente e untada com um fio de óleo. Coloque, em média, meia concha do líquido na frigideira e deixe dourar igualmente dos dois lados. Use com o recheio de sua preferência.



Damasco com Molho de Queijo

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

10 unidades de damasco
35g de molho de queijo

Modo de Preparo

Colocar o molho de queijo, usando a manga de confeiteiro, sobre o damasco e uma pimenta rosa bem no topo do canapé.



Mini Ceasar

Rendimento: 50 porções

Ingredientes

1 pão branco de torta fria sem crosta
1 pé de alface americana
1un limão siciliano (em suco)
1 colher e meia de sopa (20g) de mostarda dijon
4 a 5un filés anchova em conserva
50g de parmesão ralado miúdo
50g de bacon picado bem pequeno
1 colher de sopa (20g) de maionese
5g de manteiga para untar

Modo de Preparo

Use para formatar o pão, forminhas de empada. Depois de formatar o pão em círculos, unte as forminhas com a manteiga e vá apertando o círculo de pão na forminha dando forma de um cestinho. Leve ao forno médio (180°) dentro das forminhas, até ficar crocante. Preparo do molho: amasse bem a anchova com um garfo (a anchova é muito salgada, portanto não adicione sal no preparo). Junte à pasta da anchova ao suco dos limões, a mostarda e a maionese. Corte a alface em julienne. Reserve. Puxe o bacon na sua própria gordura e escorra em papel absorvente, secando bem. Monte o canapé: recheie a panelinha cm a julienne de alface, coloque uma pitada do molho (pode ser com o cabinho de uma colher de chá). Salpique com o parmesão e finalize com o crispie de bacon.

Blinis com Pasta de Berinjela e Geleia de Pimenta

Rendimento: 100 porções

Ingredientes

2 xícaras (420g) de farinha de trigo
7un de ovos
1 xícara e meia (315ml) de leite
2 colheres de chá (10g) de sal
2 colheres de chá (10g) de fermento em pó

Modo de Preparo

Peneirar a farinha, o sal e o fermento. Abrir um buraco no meio e adicionar os ovos e o leite. Mexer delicadamente até formar uma massa mole. Distribuir a massa em forminhas untadas previamente. A medida da massa é de 1 colher de chá para cada forminha. Assar por cerca de 8 minutos em forno pré-aquecido a 250 °. Ou Pincele uma frigideira ou panela de teflon, com óleo e deixe aquecer em fogo médio. Como medida use uma colher de chá, cada blini será uma colherada. Coloque a massa, na frigideira quantas couberem e cuidar para que não se encostem umas as outras. Deixe cozinhar por 3 min, até que

Geleia de Pimenta

Ingredientes

250 g pimenta dedo de moça, 1L suco de laranja, ½ L cachaça ouro, 3 xícaras (450g), açúcar, 2un anis estrelado, 3un cravos, 2un pimenta da Jamaica.

Modo de Preparo

Limpar as pimentas, retirar as sementes e cortá-las em Juliennes. Levar o açúcar à panela em fogo médio, diluir sem deixar escurecer demais. Em seguida agregar a pimenta, o cravo, o anis estrelado e a pimenta da jamaica. Por último os líquidos, deixar reduzir em fogo mijote em 50%, até atingir ponto de fio espesso ou napê.



Caprese

Rendimento: 50 porções

Ingredientes

50un de tomate cereja
150g de muzzarella de búffala
150g de cream cheese
100g de molho pesto

Modo de Preparo

Ocar delicadamente os tomates, retirando completamente as sementes. Polvilhar levemente com sal e deixar com a abertura pra baixo sob papel absorvente para retirar o excesso de liquido. Reservar. Processar o cream cheese e a muzzarella, apurando o sal. Colocar esta mistura numa manga de confeiteiro com um bico médio. Recheiar os tomates com esta mistura, cuidando para não encher demais. Sobre o recheio de muzzarella, coloque uma pontinha do molho pesto.

Pasta de Berinjela do Blini

Rendimento: 50 porções em média

Ingredientes

2un de berinjela

¼ xícara (50ml) de azeite de oliva

2 colheres de sopa (15g) de orégano

q.b. Sal e Pimenta do reino moída

Modo de Preparo

Cortar a berinjela ao meio, temperar com sal e azeite e levar ao forno médio (200C°) por cerca de 30 min. Retirar a polpa com uma colher e desmanchar devagar agregando orégano, sal e pimenta a gosto. Misturar até virar uma pasta homogênea. Cobrir o blini com uma porção delicada de pasta de berinjela e finalizar com um fio de geléia com pimenta.

Café & Chás



Pão de Queijo Serrano

Rendimento: 60 porções

Ingredientes

1kg de polvilho azedo
280ml de óleo de soja
280ml de água filtrada
1 colher de sopa (20g) de sal
5un ovos
2/3 xícara (150ml) de leite
300g de queijo serrano
80g de parmesão ralado

Modo de Preparo

Escaldar o polvilho com o óleo, sal e a água fervente. Esfarelar com as mãos, adicionar os ovos com o leite e sovar bem até a massa ficar lisa e uniforme. Acrescentar o queijo parmesão ralado e misturar sem sovar. Colocar o sal aos poucos por causa do queijo. Assar à 180° Célcius de 25 a 30 minutos.



Biscoitos esquecidos ou Mentirinhas

Ingredientes

12un de gemas
6un de claras
450g de açúcar,
450g de farinha de trigo

Modo de Preparo

Bata as gemas e as claras com o açúcar (como para pão-de-ló) e junte a farinha, mexendo até dar liga. Em tabuleiros untados, com uma colher, destribua pequenas porções separadas, formando os esquecidos. Leve ao forno bem quente para assar.



Cuca

Rendimento: 8 porções

Ingredientes

1,2 Kg farinha de trigo
30g fermento biológico
6g sal
52g açúcar
150g banha
6un ovos
750ml leite
Casca de limão ralado
(1colher de chá)
Farofa:
200g de farinha de trigo
100g de açúcar
150g de manteiga
01 colher de sopa rasa de
canela em pó

Modo de Preparo

Fazer a esponja com 250g de farinha, o fermento, o açúcar e 100ml de leite morno. Deixar crescer. Com o restante da farinha, adicionar o sal, a banha, a esponja crescida e o restante do leite aos poucos, adicione a casca de limão ralado. Bater a massa e verificar se ela esta com uma textura lisa e homogênea, colocar em forma de 20x30 untada com óleo.

Agregar a farofa e levar ao forno pré - aquecido, 180°, por aproximadamente 45 a 50 minutos.



Biscoito de Nata

Ingredientes

250g de nata ou creme de leite
q.b. sal (uma pitada)
½ kg de farinha de trigo
1 colher (15g) de fermento em pó
4 colheres (60g) de açúcar

Modo de Preparo

Misture o sal com a nata e junte os demais ingredientes, obtendo uma massa lisa. Forme biscoitos estreitos e compridos e leve ao forno quente, em tabuleiros untados para assar.

Chimia de Morango

Ingredientes

500g de morangos

250g de açúcar

Modo de Preparo

Limpar os morangos e picar grosseiramente. Ferver com o açúcar em fogo brando até o ponto de geléia.

Tabela de Medidas

CHOCOLATE, CACAU EM PÓ

1 xícara	90 g
1/2 xícara	45 g
1/3 xícara	30 g
1/4 xícara	20 g
1 colher de sopa	6 g

FARINHA DE TRIGO

1 xícara	120 g
1/2 xícara	60 g
1/3 xícara	40 g
1/4 xícara	30 g
1 colher de sopa	6 g

AÇÚCAR

1 xícara	180 g
1/2 xícara	90 g
1/3 xícara	60 g
1/4 xícara	45 g
1 colher de sopa	12 g

MANTEIGA, MARGARINA GORDURA VEGETAL

1 xícara	200 g
1/2 xícara	100 g
1/4 xícara	65 g
1 colher de sopa	15 g

LÍQUIDO (por volume) (leite, água, óleo, bebida alcoólica, café)

1 xícara	240 ml
1/2 xícara	120 ml
1/3 xícara	80 ml
1/4 xícara	60 ml
1 colher de sopa	15 ml
1 colher de chá	5 ml

LÍQUIDO (POR PESO)	10 g	40 g	60 g	100 g
LEITE, ÁGUA, CAFÉ	2 COLHERES (CHÁ)	2 E 1/2 COLHERES (SOPA)	1/3 DE XÍCARA	1/2 DE XÍCARA
ÓLEO, AZEITE DE OLIVA	1 COLHER (SOPA)	4 COLHERES (SOPA)	1/3 DE XÍCARA	1/2 DE XÍCARA
MEL	1/2 COLHER (SOPA)	2 COLHERES (SOPA)	3 COLHERES (SOPA)	1/3 DE XÍCARA

GLOSSÁRIO GASTRONÔMICO

CALDOS

Legumes- Consiste em cozinhar em água e sal, vegetais variados (cebola, salsão, cenoura, alho poro, salsinha e louro) lavados e cortados grosseiramente.

Frango- Consiste em cozinhar em água e sal o frango com sua carcaça, temperado com ingredientes aromáticos (cebola, alho, louro e salsão, por exemplo) para em seguida reservar ou descartar a carne e reservar apenas o líquido após coar.

Carne- Cozinhar um pedaço de carne ou aparas (patinho, músculo, ou coxão mole) em uma panela, temperar com sal e ingredientes aromáticos a gosto (cebola, alho, louro e salsão, por exemplo) e agregar sal e água. Deixar cozinhar em fogo médio sem deixar secar, reservar ou descartar a carne, coar o caldo e reservar somente o líquido.

Peixe- Consiste em cozinhar em água e sal o peixe inteiro, mas desviscerado, temperado com ingredientes aromáticos (cebola, alho, louro e salsão, por exemplo) sempre coar enquanto cozinha para retirar gorduras e impurezas da superfície, descartar a carcaça e reservar apenas o líquido após coar.

Brodo- Caldo ralo, com os ingredientes coados, pode ser feito a partir de qualquer um dos caldos.

MOLHOS (QUENTES)

Molho Bechamel- 1L de leite integral, 60g de manteiga, 100g de cebola descascada, 1 folhas de louro, 3un de cravo-da-índia, 1/3 xícara (70g) de farinha de trigo, q.b. Noz moscada Preparo: Fixe as folhas de louro nas cebolas usando os cravos-da-índia (fure-as). Aqueça o leite junto com as cebolas. Derreta a manteiga e adicione a farinha. Cozinhe por 3 minutos. Adicione o leite aos poucos, sem parar de mexer, para não embolar. Cozinhe de 20 a 25 min.

Molho Pomodoro- 4kg de tomate (polpa), 5un (500g) de cebola picada, 2dentes (30g) de alho picados 120ml vinho tinto seco, 3 colheres de sopa (50ml) de azeite, q.b. de açúcar, q.b. de sal q.b. manjeriço (picado para finalizar), Bouque Garni. Preparo: Deixar os tomates em polpa na panela até desmanchar. Em outra panela, refogar a cebola, o alho com azeite, acrescentar o vinho tinto seco, deixar ferver para evaporar o álcool. Liquidificar e peneirar a polpa dos tomates, voltar ao fogo e agregar o Bouque Garni. Misturar a cebola refogada, deixar reduzir e temperar. Usar um pouco de açúcar para controlar a acidez Q.B. Finalizar com o manjeriço picado.

Molho de Queijo- 1L de leite, 3 colheres de sopa (60g) de manteiga, ½ xícara bem cheia (90g) de farinha de trigo, 220 g de muzzarella, 250 g de provolone, 280 de gorgonzola, q.b. de sal Preparo: Derreter a manteiga, acrescentar a farinha e, aos poucos, o leite. Quando encorpar acrescentar os queijos e deixar derreter. Desligar o fogo e deixar esfriar.

Molho de Gorgonzola- 700ml de molho bechamel, ½ xícara (150ml) de creme de leite, 150 g de gorgonzola. Preparo: Leve o bechamel ao fogo baixo, assim que aquecer (mais ou menos 70°), adicione o gorgonzola, mexendo sempre para não pegar no fundo da panela. Assim que o gorgonzola se homogeneizar com o bechamel, desligue o fogo e acrescente o creme de leite, ainda misturando. Está pronto para servir com massas, carnes e etc.

Molho Velouté- 750 ml de caldo de galinha, 2 colheres de sopa (50g) de manteiga, 2 colheres de sopa e ½ (50g) de farinha de trigo, q.b de sal fino Preparo: Amorne o caldo de galinha em uma panela. Em outra, aqueça a manteiga e adicione a farinha e cozinhe por 3 minutos. Adicione o caldo aos poucos e cozinhe por 50 minutos em fogo baixo. Basta substituir o caldo para obter outros veloutés.

Ragus-(molho espesso e com pedaços grandes) charque, cordeiro, linguiça, frutas vermelhas.

MOLHOS (FRIOS)

Vinagretes- Balsâmico, Bergamota, Laranja. (Emulsões à base de um suco ácido, vinagre, azeite de oliva)

Chutney de manga- (Uma vertente de molho frio com cocção em fogo baixo manteiga clarificada, algumas especiarias e bastante açúcar)

Molho Pesto- 30g de parmesão, 1 xícara de folhas de manjeriço, 40g de nozes, 1 dente (15g) de alho, ½ xícara (120ml) de azeite de oliva, q.b. de sal Preparo: Processar tudo no “pulsar” do liquidificador.

MASSAS

Massa base (para todos os formatos de massas) 4 xícaras (0,5kg) de farinha de trigo, 4un ovos inteiros, 40ml água para dar liga, Sal q.b. Preparo: Peneirar a farinha e abrir um buraco no centro. Adicione os ovos e o sal, fazer movimentos circulares com os dedos, colocar água aos poucos, se necessário, até que fique uma massa lisa e homogênea. Descansar a massa aproximadamente 30 min. Abrir com um rolo em uma superfície lisa e enfarinhada, Até atingir a espessura desejada.

Massa de panqueca- 2 xícaras (500ml) de leite integral, 2 xícaras (250g) de farinha de trigo, 2un ovos, q.b de sal, 1 colher de sopa (15g) de manteiga, 1 colher de sopa (25ml) de óleo de soja, 1 colher e meia de sopa (20g) de açúcar. Preparo: Bater todos os ingredientes junto ao liquidificador. Agregando a farinha por último e aos poucos, até que fique uma massa homogênea.

Massa de panqueca capuchinha (mesma receita de panqueca, agregando flor capuchinha).

TERMOS E TÉCNICAS DE COZINHA

Acamar- Fazer uma cama com um alimento, e a seguir servir outro alimento por cima desta base. Em forma de camadas.

Aerar- Técnica de cozinha baseada em agregar ar à receita, normalmente em sobremesas ou massas de empanadas. Bater claras até o ponto firme, “em neve”, e misturar levemente e delicadamente à receita fazendo movimentos de cima para baixo, agregando assim os famosos furinhos de ar na mistura.

Al Dente- Expressão italiana, que indica o ponto do cozimento de massas e arroz. Quando oferecem alguma resistência ao serem mordidos, apesar de estarem cozidos.

Apurar- Deixar o molho por mais tempo no fogo, para evaporar o líquido e engrossar.

Atar- Normalmente as peças de carne e peixe que posteriormente serão assadas, geralmente com barbante ou linha de algodão.

Bouquet Garni- Bouque de ervas amarradas por um barbante, usado para aromatizar os caldos e molhos. O bouquet é descartado no final do cozimento.

Branquear- Mergulhar rapidamente em água fervida e retirar em seguida, cessando o cozimento de molho em água com gelo.

Cebola Suada- Ponto de cocção, mantendo a crocância e a cor transparente, mas já sem acidez.

Charque- É uma carne salgada e seca ao sol com o objetivo de mantê-la própria ao consumo por mais tempo. Produzida e vendida em forma de mantas para facilitar o armazenamento e o manuseio.

Cocção- O mesmo que cozimento.

15 segundos (não mais do que isso, para que não cozinhem). Retirar os tomates e colocá-los em água fria para cortar o cozimento. Em seguida, puxar a pele em pétalas, partir o seu tomate, retirar as sementes e cortá-lo em brunoise.

Chonois- Utensílio de cozinha em forma cônica, todo perfurado, servindo para coar molhos e caldos.

Crispies- Cortes em laminas finas, de legumes e vegetais, submersos em óleo quente. Após fritar, secar bem e servir como acompanhamento ou decoração.

Croutóns- Pães cortados em pequenos pedaços e assados ao forno até ficarem crocantes. Temperados ou não.

Debulhar Embutidos- Retirar a pele externa e esfarelar a carne, até ficar com a aparência de um guisado.

Escaldar- Mergulhar ou lavar em água muito quente, a ferver.

Esponja- Fazer a esponja consiste em misturar farinha, o fermento, o açúcar e o leite morno. Essa mistura fica em repouso na geladeira e começa a crescer. Usado para massas de bolos eucas.

Flambar- Adicionar bebida alcoólica (conhaque, vodka, licor) ao alimento e atear fogo para que evapore do álcool e permaneça o aroma da bebida utilizada.

Florão- Ponta, de ervas e legumes que lembram algum tipo de flor (manjerição e aspargos, agrião, por exemplo) cortar e servir inteiro como decoração.

Fouet- Utensílio de cozinha usado para bater molhos e etc.

Homogeneizar- Misturar os ingredientes até que fiquem lisos. In Natura - Frutas, Legumes e derivados que sejam usados sem nenhum preparo industrial após ser colhido.

Marinar- Deixar o alimento (carne, ave ou peixe) coberto por molho de vinho aromatizado com ervas frescas, legumes, vinagres ou sucos cítricos ao seu gosto.

Mantecatto- Técnica italiana usada para finalizar pratos como risotos, por exemplo. A qual se usa uma generosa colher de manteiga na receita após retirar do fogo, e mexe-se bem. O resultado é um prato mais brilhoso, cremoso e saboroso.

Mijote- Fogo bem baixo, geralmente permanece aceso bastante tempo.

Mirepoix- Cortar em cubos grandes legumes a sua escolha que farão parte dos caldos e molhos. Após pronto coar.

Molho- Usado para identificar uma grande quantidade de determinados alimentos, principalmente usado para ervas aromáticas e verduras (alecrim, agrião, por exemplo).

Napê- Ponto que se dá em caldas, onde se passa o dedo atrás da colher e ela não espalha.

Passa Purê- Utensílio de metal, espécie de coador para purês, possui uma base com orifícios e uma manivela acima que faz pressão contra os furos. Passando os alimentos por entre os pequenos furos.

Polvilhar- Espalhar em forma de chuva, farinha, pão ralado, salsa, pimenta, canela ou queijo ralado, sobre a receita ou prato final.

Puxar- Mesmo que refogar / saltear, dependendo da ocasião. Se “puxa” em forma de refogado para preparo de molhos ou se “puxa” em panela bem quente apenas para que dourem, como saltear.

Q.B.(quanto baste)- Expressão que simboliza uma medida, deixando ao gosto de cada cozinheiro o tempero final da receita.

Reduzir- Reduzir o líquido do alimento diretamente no fogo.
Refogar- Cozimir alimentos em manteiga ou óleo até que estejam prontos para consumo. Geralmente atingem a consistência de molho.

Roux quente- É uma preparação utilizada como espessante para molhos e cremes. O Roux é preparado utilizando-se farinha de trigo e manteiga em volumes iguais, coloca-se em uma panela e leva-se ao fogo para incorporar bem a manteiga e a farinha, assim que estiver incorporado pode-se optar por três tipos de roux.

Roux claro- cozinha-se a farinha de trigo na manteiga por cerca de um minuto e acrescenta-se o líquido para o molho. (leite para o béchamèl ou caldo para o velouté)

Roux médio- cozinha-se a farinha na manteiga até se obter um tom castanho claro, cerca de 4 minutos e acrescenta-se o líquido. (normalmente caldo de frango para um molho velouté de frango).

Roux escuro- cozinha-se a farinha de trigo na manteiga até que esteja bem dourado, cerca de 8 minutos, acrescenta-se o caldo. (normalmente para receitas à base de carne).

Roux frio- É uma preparação utilizada como espessante para molhos e cremes. O Roux é preparado utilizando-se farinha de trigo e manteiga em volumes iguais, neste caso, deixar a manteiga em temperatura ambiente e agregar a farinha de trigo aos poucos até que atinja uma consistência firme. Formar bolinhas de tamanho pequeno e por para gelar novamente. Quando necessário dissolver uma ou mais bolinhas em líquido e mexer até que fique homogêneo e sem grumos.

Salpicar- O mesmo que polvilhar, espalhar em forma de chuva, especialmente temperos e especiarias, neste caso para ajudar a regular o sabor.

Saltear- Saltear é a técnica utilizada para preparar ingredien

tes saltando-os na frigideira, é aquele movimento que os Chefs fazem permitindo aos ingredientes literalmente saltarem durante o cozimento, dourando-os por igual.

Selar- A técnica para grelhar carnes é tostar os dois lados de um bife rapidamente, para selar as superfícies e evitar que a carne solte seu suco e permaneça suculenta. Depois, a carne pode ser cozida em fogo baixo.

Terrina- Recipiente de cerâmica ou metal, de bordas retas e altas (lembra uma telha funda) é usado em preparações de forno e frias, também é usual ver em nome de pratos preparados neste recipiente.

CORTES (DE TUBÉRCULOS, LEGUMES E VERDURAS)

Corte Julienne- Termo técnico da culinária profissional, cortes com aproximadamente 3mm de largura x 3mm de espessura, por 3 a 5 cm de comprimento.

Corte Chiffonade- Termo usado para corte em tiras fininhas de folhagem, (couve manteiga, alface, etc) as folhas são colocadas uma em cima da outra, enroladas bem apertado e cortadas em tiras finas como a couve mineira da feijoada.

Corte Batonnet- É o corte Julienne, só que mais grosso, mais ou menos 1cm x 1cm de largura e uns 7cm de comprimento.

Corte Allumettes- É um corte para guarnição de grelhados, é um tipo de palito de 3mm de largura por 6cm de comprimento.

Corte Bronoise- É uma técnica que consiste em primeiro cortar em tiras depois em cubos pequenos de mesmo tamanho.

Corte Chips- São rodela finas, as batatas devem ser colocadas em água gelada e depois secar antes de fritar.

Corte Noisette- Corte em formato redondo (igual a uma bola-de-gude pequena), feito com a faca apropriada, usada para guarnições.

Corte Jardineira- Corte em formato de bastões fininhos e retangulares de uns 7 mm de comprimento por 2 mm de largura. Usado em acompanhamento de carnes e salteadas com manteiga ou óleo na frigideira.

Corte Éminces- São corte em laminas finas. Usado em guarnições.

Corte Mascotte- Corte em formato de gomos de laranja.

Cenoura Vichy- É um corte finíssimo da cenoura, em forma de palha, muito usado em saladas cruas e guarnições. (também: beterraba, repolho etc...).

