



RODRIGO ZARIFE
RODIZIO DE CHEFS

Memórias de uma merendeira

Ser pai é, sem dúvida, uma experiência única. Faz a gente parar para pensar em várias coisas, rever valores, replanejar o futuro. E, no meio desse rio de mudanças, um aspecto se destaca de modo especial para mim, que sou chef de cozinha: a alimentação dos pequenos.

Mariana, minha filha, está com apenas quatro meses, mas já vem me inspirando em variações e criações das tradicionais comidinhas de neném: as papinhas de frutas recebem toques de frutas exóticas e mel, o caldinho de feijão com gema amassada é feito com ervas que incrementam o paladar. Claro que tudo dentro dos limites permitidos pelo pediatra e inspecionados pela minha mulher.

Outro dia, comentando sobre o assunto em uma roda de amigos, começamos a lembrar como era a nossa alimentação na infância e acabamos caindo no universo das merendeiras da época de colégio. Risos à parte, as recordações não eram das melhores: garrafinhas térmicas com eterno cheiro de suco de caju, vitamina de mamão talhada, sanduíches de apresuntado enlatado, frutas com casca cheias de amassados, pequenos crimes cometidos por nossas mães, fonte de risos para os adultos que somos e de alguns traumas para as crianças que fomos.

Continuando a conversa, chegamos à conclusão de que aquelas merendeiras são as culpadas pelo chamado paladar infantil que acomete adultos por toda parte.

Deixando de lado as brincadeiras, a opção por um menu que agrada nossas crianças foi unânime naquela roda de amigos: arroz, feijão, bife, batatas fritas e ovo de gema mole foi o prato campeão, seguido de cachorro quente com direito a salsicha extra. Claro que os pratos elaborados têm seu lugar, mas só de vez em quando. Bom mesmo é o menu acima.

Mas, o que fazer em relação às merendeiras, apontadas como as grandes vilãs? Em homenagem a minha filha, pensei em algumas soluções. Pequenos sanduíches são uma ótima opção para o paladar e alcance dos valores nutricionais necessários. Pão de forma sem casca recheado com pasta de frango desfiado e tomate seco fica bem apetitoso. Mini hot dog também, ainda mais se acompanhado de molho de tomate fresco e milho.

De sobremesa, pequenos mimos, como carolinas recheadas ou muffins podem ser uma tentação. Frutas, só se forem sem casca e picadinhas, puras ou sob forma de saladas de frutas. Se forem daquelas que oxidam, algumas gotinhas de limão resolvem o problema. E armazenadas em vasilhas descartáveis, por favor. Para beber, sucos e bebidas lácteas em embalagens tetra pack garan-



tem o sucesso e evitam possíveis traumas. Mães que não têm tempo para arrumar merendeira ou que passam a bola para a cantineira da escola que me perdoem, mas cuidar de perto do que os filhos comem me parece ser extremamente prazeroso.

RECEITA

Hoje, em homenagem ao paladar infantil, passo os truques do "arroz-feijão-bife-batata-frita-epara ninguém nunca mais errar.

ARROZ

O segredo está em adequar o tamanho da boca da panela à quantidade de arroz que será feita. Se for fazer pouco arroz, dê preferência a uma panela de boca menor, para que o arroz não fique com muita superfície e pouco volume, o que irá favorecer seu ressecamento. Quanto à quantidade de água, deverá ser suficiente para cobrir o arroz e ainda sobrar um dedo acima da superfície.

FEIJÃO

Depois de cozinhar, refogar em bastante alho fresco picadinho. Pedacinhos de bacon magro dão um toque especial.

BIFE

O segredo é usar uma frigideira de fundo grosso e colocar o bife apenas quando estiver bem quente. Fritar em manteiga é a melhor opção para o paladar. Não mexer enquanto estiver fritando, virando apenas uma vez, para que os dois lados fiquem corados.

BATATA FRITA

Cortar as batatas em palitos finos e reservar em água salgada. Secá-las e fritar em óleo quente, na hora de servir.

OVO DE GEMA MOLE

Fritar um por vez, em fogo médio, utilizando uma colher de manteiga. Não esquecer de salgar. Tampar para cozinhar por cima mas continuar com a gema mole, deixando por mais 2 minutos.

ORGÂNICOS



ANDRÉA PIO
PALADAR

A exemplo das feiras de alimentos orgânicos que acontecem na rua Cláudio Manoel, entre as avenidas Getúlio Vargas e Afonso Pena, no bairro Funcionários, na Praça JK, na avenida Bandeirantes e no Mangabeiras, o Belvedere também ganhou a sua. A feirinha acontece todas as segundas-feiras, das 7 ao meio dia, na rua Celso Porfírio Machado, em frente ao posto policial. Direto do produtor e sem intermediários, o público pode adquirir diversos alimentos orgânicos. Todos ecologicamente corretos e saudáveis, livres de agrotóxicos ou conservantes.

FESTIVAL GASTRONÔMICO EM CARANDAÍ

De 19 a 21 próximos, a Estalagem Fazenda Lazer, na cidade de Carandaí, promove o seu 1º Festival Gastronômico. No pacote da programação, constam jantares, cursos, oficinas, degustações de vinhos e aperitivos típicos mineiros, além de atrações especiais de lazer, incluindo shows, passeios, recreação e acompanhamento monitorado para os menos crescidinhos. No cardápio, as delícias das culinárias italiana, árabe, internacional e a rica cozinha mineira. Informações pelo telefone (31) 3274-2785.

SHOW TIME

É a boa nova a ser inaugurada em breve na cidade. O espaço cultural múltiplo, (avenida do Contorno, 3849) é um "mexido" de restaurante, bar, café, casa noturna, espaço para eventos, e funcionará de terça a domingo, com espetáculos de artes cênicas, visuais e apresenta-

ções musicais de estilos variados. O empreendimento é da arquiteta e empresária Cláudia Mattos, e dos jovens Breno Soares e Hércules Siqueira Costa.

IMIGRANTES

A movimentação da tarde do próximo dia 18, na Casa do Conde de Santa Mariana, fica por conta da abertura da Feira dos Imigrantes. O evento pretende ser um grande encontro da família da capital mineira, que tem sua história marcada por forte influência de imigrantes de vários países. Na programação, a dança, o artesanato, a gastronomia e o folclore de vários países em quatro dias de muita festa e alegria. O espaço de gastronomia terá o melhor da culinária árabe, italiana, judaica, alemã, russa, portuguesa, francesa e brasileira, entre outras.

SABORES DO MUNDO

Os amantes da boa mesa terão mais um bom motivo

para visitar o Restaurante Escola Senac de Belo Horizonte. Nesta sexta-feira, das oito à meia noite, acontece o primeiro jantar da série "Sabores do Mundo", com o tema "Noite Portuguesa". Polvo com pimentões e tomate à Algarvia, Lulinhas no forno com vinagre balsâmico, Sardinhas recheadas com ervas e pão de especiarias, Arroz de pato com enchidos regionais, Posta de bacalhau assada à Lagareiro, Pargo no forno com tomates, devidamente ancorados por um Caldo verde à portuguesa com chouriço caseiro, além de Pastéis de nata, Arroz doce e Bolo de cenoura, são algumas das delícias típicas portuguesas a serem servidas acompanhadas de vinhos provenientes da região do Alentejo, seguido de apresentações de danças típicas da "terrinhã". O evento temático é mensal e acontecerá sempre às sextas-feiras.

"A folha da bananeira/De tão verde amarelou/A boca dessa morena/De tão doce açucarou".

Quadrinha popular

buona fav
SPAZIO GASTRONÔMICO
R Alagoas, 763 - Savassi R San
3261-6027

CANTINA do LUCAS
Desde 1962
PATRIMÔNIO CULTURAL DE BELO HORIZONTE
Av. Augusto de Lima, 233 - Lj. 18 e 19
Tel.: (31)32367153

→ e-mail: paladar@hotmail.com



Lúcio Portela, Ângela Gutierrez e Omar Perez em tarde gourmet na Confeitaria da Vovó, em Tiradentes.

Belvedere



TERRAZZO ESMERALDA

QUALIDADE DE VIDA E INOVAÇÃO PARA VOCÊ BRILHAR EM 2004.

O MELHOR LIDER DE TODOS OS TEMPOS ESTÁ QUASE LAPIDADO.

CONSTRUTORA **LIDER**
Tradição em Acabamento
3 0 7 4 - 4 4 4 4
www.lider.com

FOTO EM AGOSTO DE 2003

RESTAM APENAS 2 UNIDADES

<p>ESPAÇO PARA O SEU CONFORTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 4 suítes diferenciadas ■ Área social com 105m² ■ Um por andar, 340 a 370m² de área privativa ■ 5 vagas de garagem ■ Estar para 3 ambientes, sala de jantar ■ Estar íntimo com lareira e sala de almoço. 	<p>ÁREA DE LAZER COMPLETA</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Piscina de 25m e piscina infantil aquecidas ■ Green golf ■ Quadras de tênis, squash e poliesportiva ■ Sauna, fitness ■ Churrasqueira e salão de jogos ■ Salão de festas de 270m² com acesso independente da área de lazer.
---	---

VISITE O APARTAMENTO-MODELO
Entrega em março/2004
Plantão: 3286-3374