



**RODRIGO ZARIFE**

# Ervas aromáticas, o sotaque da cozinha

REPRODUÇÃO

**A**s ervas aromáticas são empregadas na preparação dos alimentos com a intenção de perfumá-los, torná-los cheios de aromas e sabores que agucem e incrementem o paladar. É muito comum a utilização de ervas no cotidiano gastronômico. Algumas são quase indispensáveis para a culinária nacional, como a salsa, a cebolinha, o coentro e o louro. Outras, como o estragão, o manjeriço e o tomilho, apesar de menos utilizadas, não deixam de ser especiais e de grande valia em termos de sabor. As ervas aromáticas dão, por assim dizer, o sotaque da cozinha local.

A cozinha francesa, por exemplo, utiliza uma vasta gama de ervas, e se dá ao luxo de elaborar combinações, misturando vários tipos delas. Assim, temos o chamado bouquet garni, um buquê de ervas frescas ou secas, amarradas em molho ou colocadas dentro de um pequeno saco de algodão. Uma das versões mais comuns usa salsa, tomilho e louro, mas pode haver variações. É utilizado durante o preparo e retirado na fase final do prato. Outra combinação são as chamadas ervas de Provence. A mistura mais usada é salsa, cerefólio, estragão e cebolinha, utilizada na culinária francesa em saladas, sopas e ensopados.

Não há uma regra rígida para a utilização das ervas na gastronomia. O que existem são as combinações clássicas, desenvolvidas ao longo de séculos de alquimia. Lombo de porco com alecrim, peixe com coentro e carne de cordeiro com hortelã são exemplos de sucesso garantido. Cozinhar com ervas requer apenas um pouco de conhecimento e muita criatividade. Saber quais ervas combinam melhor com determinadas iguarias é o primeiro passo para uma longa caminhada nesse vasto campo de sabores. Empregue ervas fortes para alimentos de sabor mais intenso, e ervas mais suaves para o preparo de iguarias mais delicadas.

Outro ponto importante: a diferença, no momento de empregar, entre ervas secas, ou desidratadas, e frescas. Sempre que possível, prefira essas últimas, pois possuem um sabor mais característico. Empregue-as na etapa final da preparação, pois perdem seu potencial aromático quando expostas a cozimentos prolongados.



As ervas secas apresentam a vantagem de poder ser armazenadas por um longo período de tempo. Guarde-as em potes fechados, em local seco e longe do calor do fogão. Elas devem ser friccionadas contra as palmas das mãos antes de serem adicionadas, para que liberem seu aroma e sabor. Acrescente-as no início ou durante o preparo dos alimentos, para que reidratem-se e espalhem suas características pelo alimento.

Em relação à quantidade a ser empregada, não há regras, pois irá depender exclusivamente do paladar almejado. Porém, uma dica é começar empregando uma quantidade pequena, suficiente para cobrir de forma irregular a superfície do alimento. Prove e veja se é necessário aumentar a quantidade ou diminuí-la, em uma próxima incursão pela cozinha. Não tenha medo de tentar - isso é fundamental para o aprendizado na culinária!

## RECEITA

(para quatro pessoas)

### INSALATTA FRUTTI DI MARE

Ingredientes: 250g de lula fresca em anel, 125g de polvo fresco, 250g de camarão rosa fresco, 300g de mexilhão, um pé de radichio, dois limões, meia dúzia de azeitonas pretas, cinco colheres (sopa) de azeite de oliva, um quarto de colher de mostarda em pó, um dente de alho, duas colheres (sopa) de salsa picada, uma colher (sopa) de manjeriço picado, sal e pimenta do reino branca a gosto.

Lavar cuidadosamente a lula, o polvo e os camarões (sem casca e intestino). Ferver em um litro e meio de água durante cinco minutos. Esfriá-los com água corrente e gelar durante duas horas. Limpar os mexilhões e repetir o processo. Molho: misture azeite, mostarda em pó, suco de um limão, o alho picado, a salsa, o manjeriço e acerte o sabor com sal e a pimenta do reino. Depois de tudo frio, misturar os ingredientes, guarnecer com folhas de radichio, limões em meia lua, ramos de salsa e azeitonas pretas. Regar com o molho e servir acompanhado de um Chardonnay frio. Bom apetite!

→ E-mail: chefzaza@hotmail.com



**PALADAR**  
ANDRÉA PIO

## GASTROARTE

Na Galleria da Empada a gastronomia e a arte ocupam o mesmo espaço. Aliás, gastronomia é uma arte e fazer empadas também. É essa a proposta da empadaria. Saborear as especialidades da casa e apreciar obras de pintores e escultores conhecidos, famosos e anônimos. Sabores é que não faltam à apreciada iguaria que cai bem até dormida, no café da manhã, desde que bem feita. Das manjadas de frango, queijo, presunto ou bacalhau, até as misturas inusitadas e exóticas como shiitake com chuchu, alho porró e ricota com tomate seco para serem saboreadas tendo como pano de fundo obras de Fernando Luchesi, Amílcar de Castro, Jorge dos Anjos e outros que começam a despontar no cenário.

### BÁSICO

Informações básicas dos vinhos e um "passeio" pelo velho e novo mundo é a proposta do curso de vinhos aos interessados em se enveredar pelo mundo de Baco. O tour é nos dias 18 e 25 e vai ser conduzido pelo enófilo Márcio Oliveira, dentro da Casa do Vinho do Belvedere. Além do tour, no Curso de Informação Básica de Vinhos haverá degustação de 12 vinhos diferentes e apostila para todos.

### VELHO SONHO

Corneto de Salmão com folhas crocantes, uma entrada por sinal muito saborosa, marcou a campanha de lançamento da nova TeleLista, lista telefônica empresarial de Belo Horizonte, no Vecchio Sogno. O catálogo, editado pela TeleListas vem agora em dois volumes, e fará uma homenagem a Cândido Portinari, o artista que mais pintou no Brasil. Se a TeleLista, empresa que edita os volumes, mostra a sua sensibilidade ao homenagear, no ano do seu centenário, o artista que buscou retratar a diversidade existente no país, o mesmo não poderia dizer do almoço do restaurante que nasceu de um velho sonho. Falta de organização na distribuição dos pratos às mesas provocou desconforto à cortez brigada e desconforto aos convidados ao aguardarem o último a ser servido. E se as capas das listas são colírio para os olhos, também não se pode dizer o mesmo para o prato principal, Codornas Desossadas ao Molho de Tomilho. Talvez pela ausência do toque do chef, passou batido aquele frisson de comer

antes com os olhos. Essa é uma novidade no Vecchio Sogno. Já na telelista a novidade são os vários guias especiais reunidos num só. Num dos momentos mais esperados, o da sobremesa, um Parfait crocante com peras ao vinho até gostosinho, porém meio insosso, ficou para a grande revelação. Os nomes continuarão figurando como "dantes no quartel de Abrantes", pelo primeiro nome. Ou seja, vai continuar sendo impossível achar alguém na lista.

### BACALHOADA DO RIOS

Contagem regressiva para a Bacalhoadada do Rios. Climão de expectativa para a festa pré-carnavalesca que acontece neste sábado à tarde no Café Cancun, abrindo o Carnaval 2003 da cidade e promete repetir o sucesso anterior. Muita gente bonita, descontração, alegria, e claro, bôia da boa. Quem faz os acordos do batuque sonoro é a Banda do Bororó.

### A MODA D'ITÁLIA

O italiano Mário Bedendi está pilotando as caçarolas em outras plagas, no Bedendi's Ristorant do Hotel Royal, da rua Alagoas. E para agradar tanto aos hóspedes quanto ao público, elaborou inclusive uma programação gastronômica. Começa pelo café da manhã diário, passando pelo almoço de segunda a sábado, e a happy hour que inclui um tira-gosto de cortesia de segunda a sexta. Já aos sábados, noite italiana de antipastos, vinhos e acordos sonoros italianos e nacionais, ao vivo. Ainda na agenda, o almoço de domingo, com carnes, peixes e buffet de massas preparadas "al momento" pelo chef.



Ivan Ribeiro de Oliveira, o chef-mestre das caçarolas Targino Lima e José Luiz Hallak

## PALADAR INDICA

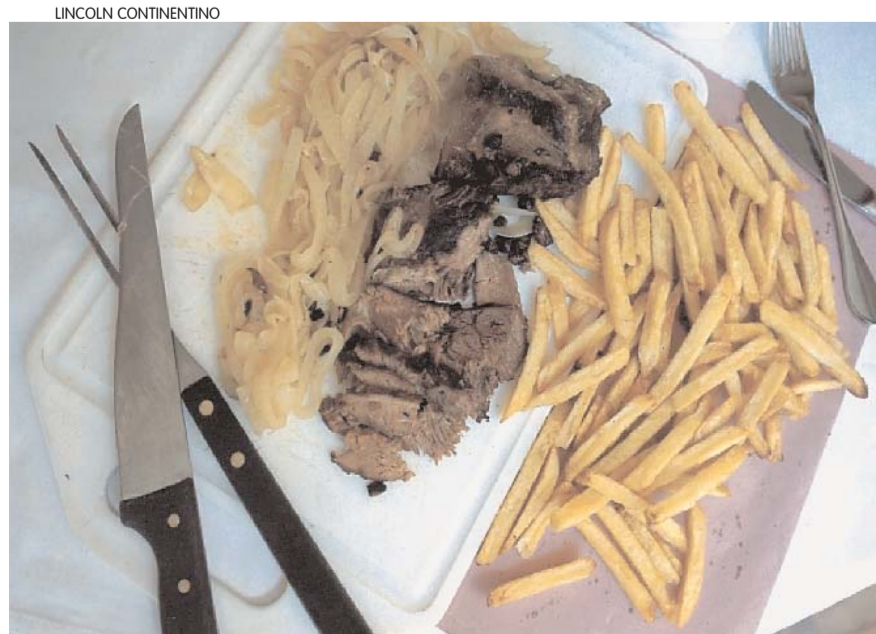
### MAÇÃ DE PEITO

Se bem cedo o prato do dia na Merceria Lili é o pão fresco e o leite para o café da manhã, ao final da tarde as atenções se voltam para os petiscos. A Lili é uma típica mercearia de bairro, em que a simplicidade é a palavra-chave. Nas concorridas mesas na calçada ou na parte interna, em meio a produtos de limpeza, pilhas, latarias e tudo mais que uma mercearia de bairro oferece, pode-se saborear uma bem preparada Maçã de Peito, como poucos sabem fazer. E, dependendo da fome, pode ser compartilhada por até três pessoas. Guarnecida com cebolas em rodelas e batatas fritas, o charme da porção, ao preço de R\$ 17,65, fica por conta do papel absorvente para as fritas. Aquele cor de rosa, de longa data, que muitas

farmácias ainda usam para embrulhar remédios. Alguns reclamam do horário de funcionamento: aos sábados a cozinha fecha às 17h30 e aos domingos não abre. É pouco tempo para saborear a cerveja gelada e os outros petiscos. O consolo é voltar no decorrer da semana, quando a cozinha funciona das 17h às 22h15. O bar/mercearia foi aberto há 54 anos e o nome é uma homenagem ao antigo proprietário, Antônio Servo, cujo apelido era Lili. Hoje, quem comanda e participa de tudo é Dércio Antônio, o Dias. Desde a produção na cozinha até o momento de ir à mesa do cliente, muitas vezes levado por ele mesmo. "Gosto de ver a reação dos clientes. Olho no olho. Aí ele pode me xingar ou fazer alguma sugestão", conta.

### Onde Encontrar

Merceria Lili - Rua São João Evangelista, 696, Santo Antônio, tel. 3296-1951.



### CROCODILO DANDE

Vai ser na Cantina do Lucas, "a quarentona mais gostosa da cidade", o primeiro jantar mensal da Abrasel. No "ajuntamento" do próximo dia 17, os proprietários dos bares e restaurantes associados à entidade aproveitam também para colocar o papo em dia. Tudo regado às boas especialidades da Cantina, "birrignights" e lágrimas de crocodilo, como é de praxe e para não perder o costume.

### PARA REFLETIR:

"Grandes vinhos inspiram, impressionam, revigoram e, talvez o mais significativo de tudo, intrigam". (Jancis Robinson, escritor inglês e mestre em vinhos).

→ e-mail: paladar@hotmail.com



**buona fav**  
SPAZIO GASTRONOMICO  
R Alagoas, 763 - Savassi R Sant  
3261-6027

