

BOA MESA

POR FERNANDA LOPES DA REDAÇÃO

Viva o ovo!

Versátil, ele deixa as receitas melhores e ainda se basta sozinho

A chef norte-americana Alice Waters, precursora do movimento slow food, costuma dizer que quem tem ovos em casa sempre poderá preparar algo para comer. E é verdade. Os ovos são versáteis e se bastam sozinhos. Além disso, dão liga a massas, sustentam tortas e suflês, deixam bolos fofinhos, engrossam molhos e podem, sim, ser o prato principal da refeição.

Eles são tão respeitados que cada dobra do chapéu dos chefs de cozinha representa uma forma diferente de prepará-los. Porém, de tão trivial, o ovo acabou em segundo plano por muito tempo. Mas isso mudou e, agora, ele protagoniza pratos de menus estrelados.

SEGREDINHOS

Certamente, quem criou a expressão “não sabe nem fritar ovo” desconhece quão cheio de melindres é esse ingrediente. Considerado o primeiro passo da culinária, precisa de muita técnica para que o resultado explore todo o seu potencial. Nada pior do que um ovo frito cuja clara parece um plástico ou um ovo cozido super-ressecado, ambos passados do ponto.

Segundo a bíblia do Instituto Americano de Culinária, o Profissional Chef (Editora Senac), não importa como os ovos são feitos “quando são cozidos demais, a coagulação excessiva das proteínas força a água para fora e ficam ressecados”. Mas, se preparados com a técnica correta, são verdadeiros deleites. Pequenos detalhes se mostram importantes em um prato de poucos ingredientes – ou um só, como no caso do ovo frito ou do pochê.

Escolher um produto fresco é fundamental. Ovos recentes apresentam clara mais firme, que não espalha na frigideira de forma descontrolada e que sustenta bem a gema na superfície. Para testar, agite levemente o ovo. Caso a gema se mova de maneira perceptível no interior da casca, é sinal de que a clara não está mais tão firme. Veja sempre a data de validade na caixa.

Além de preciosos nas receitas, os ovos são ricos em nutrientes. Possuem vitaminas A, D, E, do grupo B, além de sais minerais, como o ferro, o fósforo, o zinco e o selênio.

E eles fazem parte da nossa história. Os portugueses são mestres nos doces com esse ingrediente. As freiras usavam as claras para engomar os hábitos e as gemas que sobravam ao serem juntadas ao açúcar resultavam em sobremesas que realmente nos levam aos céus, como pastel de nata e travesseiro de sintra. Sem falar do brasileiroíssimo quindim.



OVOS À ESPANHOLA, FERNANDA LOPES

Ingredientes

400g de carne moída (usel patinho); 1/2 linguiça calabresa; 1 pimentão vermelho pequeno; 1 cebola pequena sem casca; 1 cenoura pequena sem casca; 2 dentes de alho sem casca; 1/2 pimenta dedo-de-moça (para menos picância, tire as sementes); azeite o quanto baste; sal a gosto; 1 xícara de ervilhas (utilizei a congelada que tem menos sódio); 8 tomates-cereja cortados ao meio; 1 xícara de molho de tomate e 6 ovos.

Preparo

No processador ou liquidificador, moa a linguiça, a cebola, o alho, o pimentão, a cenoura e a pimenta até ficar bem picadinho (quase uma pasta). Em uma panela, coloque um fio

de azeite e junte essa mistura. Deixe refogar por 5 minutos. Acrescente a carne moída e vá soltando com um garfo enquanto cozinha. Deixe soltinha. Adicione o molho de tomate e acerte o sal. Espere apurar por 10 minutos em fogo baixo. Junte as ervilhas. Desligue o fogo. Coloque em uma frigideira grande ou em uma panela que possa ir à mesa, porque esse prato é servido na própria panela. Deixe a carne na mesma altura, pois sobre ela vão os ovos. Para colocá-los, pegue um potinho e quebre um ovo. Ponha-o sobre a carne. Repita a operação com os outros cinco ovos, de modo que um fique do lado do outro. Tempere com uma pitada de sal e, se quiser, pimenta moída. Adicione os tomatinhos. Tampe a frigideira e ligue o fogo no baixo. Deixe os ovos cozinharem no ponto que desejar – preferi com gemas cremosas. Sirva quente, com fatias de pão.



FOTOS ALEXSANDER FERRAZ

OMELETE ESPECIAL, CHEF VERÔNICA JORDÃO

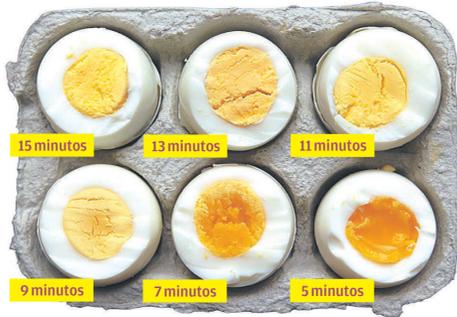
Ingredientes

3 ovos; 3 colheres de sopa de creme de leite ou leite ou água (prefiro creme de leite); 1 colher de sopa de requeijão; 1 colher de sopa de manteiga; sal e pimenta-do-reino a gosto. **Recheio:** 1 tomate picado sem semente; manjerição (três folhinhas picadas); 4 fatias de queijo (ou o que tiver na geladeira).

Preparo

Em uma tigela, quebre os ovos, coloque o creme de leite, o requeijão e misture com um garfo, tempere com sal e pimenta-do-reino.

Leve ao fogo médio uma frigideira antiaderente. Deixe aquecer, junte a manteiga e espere derreter. Mexa a frigideira, tipo vaivém, para que a manteiga derreta bem (mas não a deixe queimar). Coloque a mistura de ovos na frigideira, à medida que a beirada for cozinhando, com a ajuda de uma espátula levante essa borda e deixe a mistura líquida do centro escorrer por debaixo da parte já frita. Repita esse procedimento até que não escorra mais. Coloque o recheio e dobre ao meio a omelete. Deixe até o queijo amolecer. Sirva quente.



TEMPO DE COZIMENTO

CUIDADOS E CURIOSIDADES

É preciso tomar cuidado com a bactéria Salmonella, uma das principais causas de intoxicações alimentares. Por isso, não se deve consumir ovos crus ou malcozidos, já que a bactéria só morre em altas temperaturas. Confira o tempo ideal de cozimento para eliminá-la:

- **Ovos cozidos:** cinco minutos de cozimento na água fervente;
- **Ovos fritos:** três minutos de um lado e dois minutos do outro;
- **Ovo pochê:** cinco minutos em água fervente;
- **Ovo mexido:** no máximo três minutos.

OUTRAS DICAS

Não cozinhe o ovo mais de 12 minutos, porque ele fica com uma cor cinza em volta da gema, que também acaba ressecada;

Para fazer musses, bata as claras em neve em alta velocidade sobre o banho-maria;

Ovos que estão mais tempo na geladeira batem claras em neve mais fofinhas e volumosas;

Quando o ovo está fresquinho, a clara é bem unida à gema, que, por sua vez, é bem firme;

Na hora da compra, evite ovos com cascas trincadas;

Em casa, armazene-os na parte alta da geladeira. Na hora de consumir, lave-os com água corrente e sabão;

Em geral, os ovos podem ser guardados na geladeira por até um mês. Por isso, veja a data de validade na embalagem;

Para a casca não rachar no cozimento, deixe o ovo em temperatura ambiente. O choque térmico pode rachá-lo;

E para bater a clara em neve, a vasilha não pode estar engordurada e não deve haver nenhum resquício da gema (que também possui gordura).

MOMENTO DIVINO

POR CLAUDIA G. OLIVEIRA COLABORADORA

Geórgia: O Berço do Vinho

Santé! Foi durante a fase aguda da pandemia de covid-19 que recebi o convite da socióloga e tradutora Lorena Ferraz para produzir a introdução do livro Geórgia: O Berço do Vinho. Confesso que fiquei muito lisonjeada com a oportunidade. Evidentemente, tive acesso àquele conteúdo rico e com ilustrações belíssimas que me envolveram divinamente. Que honra!

O livro já é um best-seller do autor georgiano Dato Turashvili, lançado em vários idiomas e que, agora, está traduzido para o português, com um pleno trabalho de pesquisa do autor.

Dato Turashvili nos remete à verdadeira história dos vinhos da Geórgia, das uvas, das videiras selvagens domesticadas e cultivadas entre as montanhas do Cáucaso e ao redor do Mar Negro. Estar em verdadeira sintonia com os costumes e métodos ancestrais de elaboração e ainda de seus rituais – tanto para fazer quanto para servir a bebida – é, sem dúvida, um grande aprendizado sobre essa terra, outrora dominada pelos soviéticos.

A Geórgia é considerada o berço do vinho, como o autor bem o diz: “Foi a cultura do vinho que definiu nossa arquitetura, literatura e todos os traços de nosso caráter. O vinho moldou as nossas tradições e gostos, a nossa liberdade e amor, a nossa vida e a nossa morte”.

Tive imenso prazer ao ler o livro, por mergulhar na cultura do vinho georgiano, arraigada em todos os seus cidadãos. Ainda nessa obra, podemos apreciar inigualáveis imagens da Geórgia, os seus instrumentos e acessórios para o cultivo e o tratamento das videiras, além dos quevris, as afamadas ânforas de barro, utilizadas para a vinificação.

Pesquisas arqueológicas atestam que a cultura das uvas e a fabricação do vinho são evidentes na Geórgia no período neolítico, há 8 mil anos. Lá, foram encontradas sementes de uvas e fragmentos de potes de barro com resíduos de vinho resinado e ácido tartárico, de uma época muito anterior à da escrita, quando o homem se alojava em cavernas.

E onde tem uva tem vinho, uma vez que a fermentação espontânea acontece pela atividade das leveduras selvagens, presentes nas cascas dessas frutas. Certamente também há recipientes de cerâmica, possivelmente ânforas, que são o símbolo dos vinhos georgianos.

Esse povo acredita que, se Deus criou o homem do barro, a ânfora é uma dádiva divina. No processo ancestral, a fermentação das uvas se dá em grandes ânforas de barro ou quevris enterrados no solo até o pescoço e selados por argila ou cera de abelha. É uma forma totalmente natural de vinificação. Cachos inteiros são fermentados sem qualquer aditivo ou conservante. É, inclusive, o método de elaboração do vinho laranja, hoje tão em voga, no qual uvas brancas são vinificadas com as cascas, como nos vinhos tintos. Além dessa técnica, há muita mística e um valor simbólico e espiritual agregado. Tem quem afirme que a elaboração dos vinhos “é quase como uma licença divina”.

A vitivinicultura georgiana se apoia na



- + Geórgia: O Berço do Vinho
- + Autor **Dato Turashvili**
- + Tradução **Lorena Ferraz**
- + Introdução **Claudia G. Oliveira** Editora **INBRAEDH**

videira selvagem que, nos primórdios, foi domesticada. O livro traduz essa cultura georgiana e sua técnica peculiar de elaborar o vinho. Durante a leitura, ficamos a par das referências ancestrais dessa terra longínqua e encantadora.

O contato com a versão traduzida para o português muito me emocionou e acredito que irá emocionar a todos os amantes do vinho. Eu me identifico com o conhecimento de tão complexa obra, que, escrita por um georgiano, nos apresenta com propriedade sobre detalhes da cultura, costumes e tradições do povo.

Agradeço à equipe editorial da Inbraedh (www.inbraedh.com.br) e à Lorena Ferraz pela perfeita tradução e pela oportunidade que tive de escrever a introdução dessa obra.

Acrescento que a Lorena, além de tradutora e socióloga, é também sommelière e winemaker, produtora dos vinhos Lorangi Marani, em Goiás, pertinho de Brasília, elaborados no método ancestral georgiano. E ela já foi citada aqui na coluna.

A edição do livro em português do autor Dato Turashvili é um grande ganho, o resgate de uma vivência legítima dessa história a ser preservada e certamente propagada. Considero um presente para os amantes do vinho e para a nossa vitivinicultura, sem a menor chance de dúvida.

Vale lembrar que o vinho é a bebida do prazer e da verdade, o líquido que nos alegra e faz o mundo ser mais prazeroso para todos nós.

O livro está à venda pelo preço de R\$ 41,40, no site da editora e na Amazon, em versão digital. Em breve, estará disponível também em versão impressa.

No site da editora, é possível baixar uma pré-visualização, com a minha introdução e algumas páginas.

Até a próxima taça!

MOMENTODIVINO@TRIBUNA.COM.BR @CLAUDIAENAMIGOS



CLAUDIA G. OLIVEIRA É SOMMELIÈRE



ESCOVA | CORTE | MECHAS
COLORAÇÃO | MAQUIAGEM
PENTEADOS | DIA DA NOIVA
MANICURE E PEDICURE

13 99660.6830
13 3224.1800
cpiovesana

Claudio Piovesana
C A B E L E I R E I R O S



Filet à Arthur
filet à milanesa ou grelhado coberto com muçarela, presunto parma, rúcula, tomate cereja e pesto de manjerição. Acompanha batatas rústicas com ervas finas e arroz

PARA OS AMANTES DE presunto parma e rúcula

Salada Parma e Melão
Rúcula, presunto parma, melão, amêndoas laminadas e molho balsâmico

CANTINA **Babbo Américo**

Siga o Babbo - Av. Ana Costa, 404 - Gonzaga - Santos

Delivery: 3302.0951 - 3284.5999 ou pelo QRCode

