

**O DESPERTAR DE UMA
NOVA GASTRONOMIA**



STEFANO BIGNOTTI



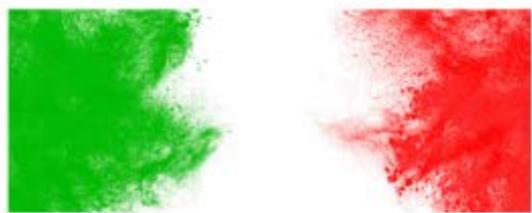


O

**DESPERATAR
DE UMA NOVA
GASTRONOMIA**



O
**DESPERATAR
DE UMA NOVA
GASTRONOMIA**



Stefano Bignotti

Este livro é uma obra com o objetivo de consulta e com receitas clássicas da gastronomia mundial e receitas autorais. As suas orientações são baseadas em pesquisa, mas cada pessoa é única. Quanto mais prestamos atenção as reações de nosso corpo, melhor serão nossas escolhas alimentares e mais adequadas as preparações dos alimentos para a nossa constituição única. As receitas e técnicas aqui descritas têm o objetivo de facilitar os processos de cozinha, e proporcionar um dia-a-dia mais prático e uma alimentação mais leve e integral através de alimentos em sua forma natural, não substituindo as orientações de um programa dietético.

SUMÁRIO

Introdução

Um pouco de minha história

O Despertar de uma nova gastronomia

A minha visão sobre saúde
alimentar

Da Revolução Verde ao Slow Food

10 maneiras para alimentar-se melhor

Métodos Básicos de Cocção

SALADAS

Da Casa

Caprese

Pasta & Basta

Cesar Salad

Chicken Cesar Salad

Crispy Chicken Cesar Salad

Salmon Cesar Salad

Quinoa & Lentilha

Fattoush

Falafel

Grega

Niçoise

BOWLS

Integral

Vegano

Oriental

Thai

MOLHOS

Azeite de Ervas

Vinagrete de Limão Siciliano

Vinagrete de Balsâmico

Vinagrete de Mel

Vinagrete de Alcaparras e Azeitonas

Maionese

Cesar

Maionese Sriracha

Maionese de Gergelim

Tártaro

Tzatziki

Raita

DIPS

Pesto Manjericão

Tapenade

Hommus

SOPAS

Abóbora com Quinoa

Cenoura com Gengibre

Beterraba com Nozes

Brócolis & Espinafre

Mandioquinha com Shitake

Tomates Assados

Alho-Poró

CHUTNEY

Maçã com Banana

Manga com Abóbora

Tomates

CONSERVAS

Repolho Roxo

Cenoura

Rabanete

Pepino

Cebola

SUCOS

Sunrise

Aloha

Mandarin

Detox

Leite de Amêndoas

Shake Frutas Vermelhas

Shake Pitaya

Smoothie Tropical

Smoothie Frutas Vermelhas

SOBREMESAS

Crumble de Amêndoas,
Chocolate & Frutas Vermelhas

Brownie Chocolate sem Glúten

Chia Pudding

"A cozinha não se faz por decreto; ela é inventada e tecida com combinações e afinidades. Melhor, ainda, as vezes ela é naturalmente deduzida de encontros e descobertas, de lembranças e trocas... "

Alain Ducasse



Um pouco de Minha História

Sou nascido em São Paulo e após 22 anos de cozinha dentro desta grande selva de pedra e ao redor do mundo trabalhando em grandes capitais como Paris, Milão, Sydney e Nova Iorque, resolvi escrever este livro, que tem o compromisso de abrir portas para receitas e ideias sobre um compromisso de sustentabilidade, alimentação saudável, agricultura orgânica e preservação ambiental.

Acredito que é possível a busca da saúde por meio dos alimentos e bem-estar através de práticas sustentáveis e saudáveis dentro de uma grande metrópole como São Paulo ou como em qualquer outro local do Mundo.

A preocupação em preservar o planeta Terra e, conseqüentemente, a vida humana e animal é cada dia maior, isto me inspira diariamente a criar, praticar e difundir práticas para uma vida melhor e mais saudável, uma gastronomia sustentável para o planeta e para as presentes e futuras gerações produzidas e distribuídas de maneira sazonal, orgânica, limpa e justa. Estes são preceitos e princípios do movimento Slow Food, do qual faço parte desde 2010.

Apesar de ser um cozinheiro urbano, minha ligação com o Campo e o Mar sempre foi muito grande. Uma ligação com a natureza é essencial. Quando o homem se afasta da natureza seu coração torna-se difícil.



Espero compartilhar aqui neste livro receitas de felicidade e vida, de uma maneira que possa nos levar a uma interação e equilíbrio maior com a natureza e com nossas famílias em tempos de tanta modernidade.

Inspirar e suportar a inovação através de uma cozinha moderna e sustentável com receitas e procedimentos que remetem as nossas tradições, criando os valores do amanhã. Esse é meu compromisso com a gastronomia.

**O DESPERTAR
DE UMA NOVA
GASTRONOMIA**



Acredito que é possível a busca da saúde por meio dos alimentos. Que o resgate do bem-estar da vida contemporânea passa pela restauração através dos alimentos sem a necessidade de alimentos industrializados e com o consumo consciente de proteína animal.

Também compartilho cada vez mais a preocupação em preservar o planeta Terra e, conseqüentemente, a vida humana e animal.

Como surfista aprendi a amar a natureza e conseqüentemente a preservá-la e compreender seus ciclos e ecossistemas. Como cozinheiro aprendi a valorizar os produtores, os produtos locais, respeitar as estações, conhecer biomas e *terroirs*.

A cozinha para mim é a união entre cultura, natureza e imaginação. Isto me inspira diariamente a criar, praticar e difundir uma gastronomia inventiva, leve, gostosa. Uma gastronomia que preza pela valorização e preservação da biodiversidade e cultura alimentar.

Estou consciente de que as pessoas somente se renderão a essa culinária se ela trazer consigo o sabor e a boa experiência aos olhos, ao olfato e, sobretudo, ao paladar. O ritual gastronômico se compõe também do ritual que envolve os prazeres da mesa, o afeto, a união da família e amigos, os aromas, sabores e texturas dos pratos que saem da cozinha.

Melhor ainda quando essa culinária carrega consigo a boa nutrição com embasamento científico, acarretando mais saúde. Uma gastronomia que une prazer, saúde e sustentabilidade.

A ideia de combinar sabor com saúde não é minha. A natureza executa isto com perfeição ao nos oferecer os alimentos integrais desde nossa criação.

“Vejam! Eu lhes dou as ervas que semeiam sementes, ervas que estão sobre a terra inteira; e todas as árvores com frutos que semeiam sementes: será alimento para vocês” Gênesis 1:29

Somos o que comemos e por isso parecemos muito mais selvagens na maneira de nos alimentarmos que nossos antepassados pré-históricos. O alimento de hoje é um estudo cuidadoso de como é produzido, comercializado e consumido e acima de tudo um elemento capaz de abrir nossos olhos para o que nos tornamos e para onde estamos indo. Somos inteligentes e porque não nos alimentarmos desta maneira? A compreensão das múltiplas dimensões do que comemos nos possibilita reconstruir as bases para um futuro sustentável.

Muitos dos meus raciocínios partem da experiência pessoal, como cozinheiro, nos últimos vinte dois anos, trabalhando ao redor do mundo em diversas operações de negócios de alimentação.

Somos tanto mais inteligentes quanto mais consumimos alimentos próximos da origem, pois estes são mais equilibrados e saborosos.

Nos alimentos integrais, os elementos vitais vêm perfeitamente balanceados, em quantidade e qualidade ideais para o ótimo funcionamento da máquina humana. Dessa maneira, nosso organismo assimila a perfeição os nutrientes, obtendo a saúde plena.

O homem está convencido de que pode dominar a natureza e tê-la a sua completa disposição. Porém, para cada resposta tecnológica que concebe para solucionar um problema, novos problemas aparecem, cada vez mais graves. Essa teoria é bastante apropriada para a Terra atual, onde parece que atingimos o limite extremo.

Uma situação assim impõe algo além de uma simples mudança de rota; impõe uma mudança radical de mentalidade, um pensamento mais complexo, mais humildade e senso de responsabilidade em relação a natureza. Os atuais sistemas de produção de alimento estão entre as maiores causas dessa condição e, ao mesmo tempo, sofrem os maiores efeitos desse estado de coisas, dessa maneira de pensar fortemente influenciada pela cultura capitalista.

Muitos chefs, cozinheiros e a maioria das pessoas não sabem a origem de seus alimentos e tampouco fazem ideia da maneira como são produzidos. Simplesmente seguem tendências buscando alimentos e dietas da moda, e os consomem nas prateleiras de grandes mercados sem pensar no *“foot-print”* que eles causam no nosso planeta. O preço deste consumo será muito maior que o valor do alimento na prateleira.

Temos permitido que nosso sistema de produção de alimentos seja operado por grandes companhias. Hoje tudo se baseia em uma economia capitalista, produção de larga escala e o preço final do alimento na prateleira. O preço baixo de nossos alimentos vem do custo de nossos animais e meio ambiente como um todo. Nós realmente temos que parar e olhar para o que estamos consumindo e a maneira como vivemos. As dietas modernas e vida contemporânea estão nos afastando cada vez mais dos alimentos integrais e da maneira como nossos avós viviam.

Meu ponto de partida é a reivindicação de um direito fundamental da humanidade, defendido pelos gastrônomos: o direito ao prazer, um direito natural e fisiológico, cuja negação muito contribuiu para a atual situação. É uma situação muito complicada, mas acredito que a gastronomia nos fornece

algumas boas perspectivas para compreendê-la.

Cozinhar é uma arte nobre histórica, mas cozinhar com a compreensão de como os ingredientes crescem e os impactos que eles trazem a nossa saúde e meio ambiente nos levarão a uma reavaliação da ciência gastronômica, que redefinirá e criará um modo moderno e sustentável de alimentação consciente.

Neste livro além de apresentar as receitas que desenvolvi e recriei ao longo de vinte dois anos de trabalho, venho compartilhar uma maneira prática e alegre de se alimentar, que hoje apresento em meu ateliê de saladas o Adoro Saladas. Utilizando alimentos acessíveis em todo o nosso território e técnicas de cozinha para consumi-los de várias maneiras sem precisar de uma variedade enorme de ingredientes. São receitas de saladas, sopas, sucos, conservas e marmeladas que visam utilizar e reaproveitar os alimentos trazendo saúde e nutrição.

Mais do que um best-seller de dietas e nutrição onde se contam e medem as calorias e proteínas consumidas, este livro encoraja a um fácil entendimento para receitas que nutrem e sustentem nossos corpos e mentes com comida de verdade. Muitos autores propõem dietas milagrosas que funcionam para eles, mas isto não significa que funcionarão para você, pois cada corpo é único. Porém com maior conhecimento do preparo de alimentos mais seguros e empoderados nos sentiremos para seguir com as dietas propostas por nutricionistas. Ultimamente, a melhor maneira de servir nossas necessidades nutricionais únicas é ouvir o nosso corpo e observar como ele responde as nossas escolhas alimentares.

Chegou a hora de cada um de nós tomarmos a responsabilidade por nossa saúde, olhar para o que comemos e o que realmente nós somos.



Como chef, surfista e apaixonado pela alimentação consciente e saudável, tenho a esperança de que este livro afirme que aquilo que você acredita: como bom alimento, sustentável e ético valha a pena pagar. Que mais vegetais sazonais façam parte de sua primeira escolha e que seu consumo de proteína animal seja mais consciente.



10 MANEIRAS PARA ALIMENTAR-SE MELHOR

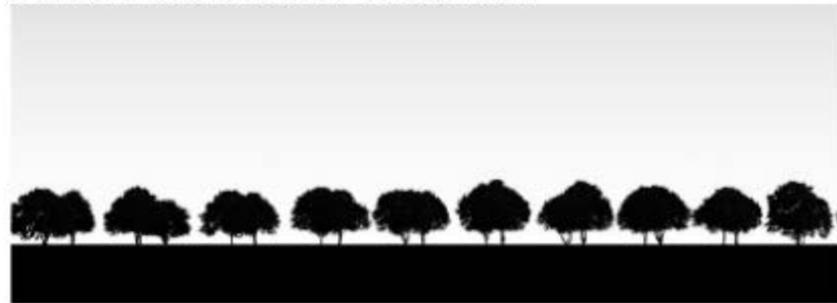
**Toda refeição é uma
oportunidade para fazer a
diferença em seu corpo e no
mundo**

A natureza não criou o homem para se alimentar de refeições prontas ou congeladas com conservantes e aditivos químicos. Nossos ancestrais e antepassados sempre viveram uma simbiose com a natureza e o homem tem sido voltado para a alimentação natural. Baseado no conhecimento de muitos chefs profissionais, dietistas e profissionais do ramo alimentício, e nas lições das pirâmides alimentares

essas recomendações são um convite a pensar sobre os alimentos que você escolhe, as técnicas de cocção que você vê, e os tipos de bebida que você oferece ao seu corpo. Elas devem ser vistas como formas de explorar possibilidades de cozinha saudável, saborosa, natural e consciente.

As recomendações podem parecer simples, mas o efeito acumulativo de ignorá-las pode criar stress no seu corpo, contribuindo para a falta de equilíbrio do seu organismo o que é a base para o surgimento de doenças.

A vida contemporânea nos afasta facilmente destes conceitos básicos de alimentação, e ocasionalmente revê-los é uma maneira útil de nos colocarmos no caminho certo novamente.



I – Selecione os ingredientes com cuidado

Não compre o que você não quer consumir. É muito mais fácil controlar os seus desejos a cada vez que você abrir a despensa ou a geladeira e encontrar alimentos saudáveis do que nas gondolas do mercado. Abasteça a sua casa somente com alimentos nutritivos e isso o ajudará a manter escolhas saudáveis.

Prefira alimentos orgânicos sempre que possível, além de normalmente serem produtos locais, eles contêm mais vitaminas e minerais do que os não orgânicos. Eles ainda são livres de pesticidas, fertilizantes ou geneticamente modificados não tendo efeitos prejudiciais ao nosso organismo como uma sobrecarga no fígado que é responsável pela eliminação das toxinas.

Evite alimentos ultra processados e açucarados especialmente aqueles com altos valores de frutose, xarope de milho e xarope de glucose.

Muito açúcar e outros carboidratos refinados podem levar a altos e baixos níveis de glicose na corrente sanguínea. O descontrole dos índices glicêmicos pode trazer variações de humor e doenças crônicas. Estes alimentos ultra processados podem gerar desejos alimentares em uma forma de dependência ou vício. Quando consumir alimentos com alto índice glicêmico procure balancear com gorduras e proteínas. Prefira frutas e vegetais em lugar de alimentos com muito amido.

Leia os rótulos com atenção. Se você não reconhece os ingredientes do rótulo como alimento não os consuma. Aditivos químicos nos alimentos podem desencadear a destruição de nossos hormônios. Os aditivos químicos são substâncias ou uma mistura dotada -ou não- de algum valor nutritivo que são intencionalmente adicionadas aos alimentos com a finalidade de impedir alterações, manter, conferir ou intensificar

seu aroma, cor e sabor, modificar ou manter seu estado físico. Como regra geral, se você não consegue pronunciá-los, ou estes estão listados por números e códigos, não os consuma.

Administre a quantidade de gordura usada tanto como ingrediente como uma parte da técnica de cocção. Consuma gorduras saudáveis. Muitas pessoas que estão tentando perder peso tentam ingerir o mínimo de gordura e colesterol em razão destes terem mais calorias por grama do que carboidratos e proteínas. De qualquer maneira gorduras saudáveis e colesterol são essenciais para absorção da maioria dos nutrientes e para a produção de hormônios. Por isso a importância de não os evitar. Procure consumir óleo de coco, avocados, oleaginosas, azeite de oliva de boa qualidade (prensado a frio preferencialmente), peixes e carnes de animais orgânicos e alimentados sem ração.



Procure alimentos éticos e de fontes sustentáveis. Saber a origem de nossos alimentos é muito importante isso irá garantir um alimento bom, limpo e justo. **Bom** pois foi produzido de maneira orgânica e local trazendo frescor e qualidade. **Limpo** pois é produzido de maneira sustentável, estará livre de químicos, toxinas e engenharias genéticas que produzem alimentos fora de época. **Justo** para quem produz oferecendo remunerações adequadas e acessível para quem o adquire da forma mais direta possível promovendo a soberania alimentar.



2 – Cores + Sabores = Equilíbrio

Mudanças duradoras e melhorias de saúde não virão através de dietas da moda. Dieta não significa uma fórmula mágica, mas sim a quantidade de comida e bebida regularmente consumida, nossa alimentação habitual.

Sirva porções apropriadas dos alimentos. Uma dieta balanceada inclui uma variedade completa de cores e os 5 sabores; doce, salgado, azedo, amargo e umami. Incorpore uma variedade de pratos com base vegetal em seu cardápio em todas as categorias, comece por sabores e cores que estavam faltando em sua dieta.



3 – Ouça e Honre seu Corpo

Ouça seu corpo, faça escolhas saudáveis de dieta e exercícios para encontrar o equilíbrio diariamente alimentando-se da maneira mais integral e limpa possível e assim descobrindo a fórmula que melhor atende a sua composição única. O homem busca no consumo desenfreado a felicidade e o bem-estar, e, quando essa fome não é preenchida, ele se torna refém de tal armadilha, esquecendo-se de que a felicidade está nos verdadeiros sentimentos de amor e amizade.

Quando estiver na cozinha em busca de beliscar algo, pergunte a si mesmo, “Estou com fome ou sede?” ou simplesmente buscando conexão com algo? Se todos se alimentarem bem e de maneira saudável irão ter um corpo funcionando de maneira mais eficiente, produtiva, saudável e feliz.

4 – Pratique Bons Hábitos

Nós precisamos de refeições regulares para alimentar nosso metabolismo para as atividades diárias. Transforme regras de alimentação saudável em hábitos. Regras são uma forma de disciplina a ser seguida enquanto hábitos são princípios naturais. Quanto mais você praticar bons hábitos alimentares, mais automáticos eles irão se tornar um bom exemplo para a família, crianças e pessoas que nos cercam. Seja inteligente na cozinha e prepare seus alimentos com muito **AMOR**.

Armazene e prepare todos os alimentos com o objetivo de preservar o melhor sabor, textura, cor e valor nutricional possível. Utilize e consuma o sal com cuidado. Abandone e abomine o micro-ondas para sempre. Consuma mais alimentos crus. Faça prática de exercícios e sempre reserve alguns minutos do seu dia para uma meditação sentado em um lugar silencioso e calmo.

**love,
peace,
and joy**



5 - Mude Devagar

Moderação é o segredo do sábio. Cada corpo tem uma frequência e uma composição bioquímica única. Comece com calma com seu corpo, organismo, estilo de vida e paladar. Um grande passo de alimentos industrializados e processados para alimentos naturais e integrais pode trazer efeitos colaterais e stress. Faça mudanças graduais, permita seu corpo entender e se adaptar aos novos hábitos para obter resultados duradores. O corpo precisa de pelo menos 4 semanas para compreender um novo hábito.

Mas esse período pode variar, a transformação não é sobre os dias e, sim, sobre adaptações e transformações do cérebro e corpo agindo em conjunto. Celebre todos os dias as novidades e a transformação, desta forma você terá mais prazer no que está construindo e isso se tornará algo poderoso em sua vida.

6 – Mastigar bem os Alimentos

Mastigar bem os alimentos facilita o trabalho do organismo em fazer a digestão, pois as enzimas e sucos digestivos se misturam melhor aos alimentos promovendo uma maior absorção dos nutrientes. A mastigação lenta faz com que o alimento fique em contato por mais tempo com as papilas gustativas o que faz sentir melhor o sabor de cada parte da dieta. A mastigação correta que irá prevenir a azia e má digestão.

Mastigar bem também ajuda a regular o processo de eliminação dos alimentos. Durante a mastigação que ocorre a trituração dos alimentos. Nesse processo as enzimas digestivas presentes na saliva, ajudam a produzir moléculas cada vez menores, que serão mais facilmente aproveitadas pelo organismo. A maioria das constipações é provocada por uma insuficiência de enzimas para digerir a comida absorvida. O simples processo de mastigar melhor pode ajudar a perder peso.





7 – Coma Relaxado e Tenha Prazer a Refeição

Tenha prazer e aproveite seu horário de alimentação e seu alimento. O cotidiano moderno nos leva a fazer muitas escolhas ao mesmo tempo. Cada escolha que fazemos irá nos influenciar de alguma maneira, física ou emocional. Devemos identificar nossos reais objetivos e fazer as melhores escolhas. O que irá nos nutrir da melhor maneira possível? Consumir e usar o alimento da maneira correta nos fará mais felizes e saudáveis.

Cada refeição deve durar cerca de 30 minutos, assim você garante 30 mastigações por porção antes de engolir, de forma a ingerir porções de alimento menores. Quando o alimento que ingerimos alcança o nosso estômago, essa informação leva em média 20 minutos para chegar ao nosso cérebro, tempo suficiente para fazermos um grande estrago alimentar. O ato de comer devagar permite que o cérebro capte, de maneira mais eficiente, o recado enviado pelo hormônio da saciedade de que você já está satisfeito, ou seja, que já é hora de parar. Nosso estômago e sistema digestivo são muito sensíveis. Comer de maneira apressada pode fazer com que o organismo não absorva todos os nutrientes ou prejudicar a digestão. Aquilo que não digerimos corretamente pode virar um inchaço causado por fermentação bacteriana, causando uma autointoxicação.

Estas matérias em putrefação que estacionam no intestino operam como agentes paralisantes das fibras musculares e inibem o trabalho das glândulas da mucosa intestinal, podendo causar refluxos e constipações. Coma sentado e relaxado, tome o tempo necessário para fazer sua refeição. Uma pequena caminhada após a refeição também irá ajudar.

8–Pare de Comer antes de Dormir

Quando nos dormimos todo nosso organismo entra em estado de descanso, trabalhando de maneira mais lenta, incluindo o nosso sistema digestivo. Se nós formos dormir com comida em nosso estômago, nosso sistema digestivo não irá parar de funcionar. Talvez nossa mente pare, mas o estômago continuará a trabalhar a noite toda.

O processo de digestão lento, ocasionado pela redução da atividade durante o sono, pode desencadear problemas como indisposição no dia posterior, causar refluxos, disfunções hormonais e alterar a pressão arterial. A longo prazo isso irá desregular nosso organismo como um todo, mantendo-o ativo durante a noite e prejudicando a nossa saúde. Devemos parar de nos alimentar pelo menos 3 horas antes de nos deitarmos, isso porque a digestão está diretamente ligada a movimentação.



9 – Alimentando-se como a natureza pretendeu



Tudo são ciclos, nós temos as 4 estações do ano dentro de nós, marcando cada uma das fases de nossa energia assim como a natureza. As conexões do homem com o alimento refletem em nossa saúde e em nosso planeta. Nós somos recomendados sempre a comer muitos vegetais, frutas, oleaginosas, ervas, cogumelos e alimentos integrais, de preferência com todas as cores do arco-íris e o mais natural possível.



Mas este alimento precisa ser significativo, fonte de prazer e comprometimento com a responsabilidade socioambiental. O homem integral é aquele que olha para si mesmo e para o que está a sua volta, tem a sensibilidade alimentar e do gosto, e luta pela conservação e uso sustentável da biodiversidade. É fundamental salvar vegetais e raças animais, contribuir com a promoção da biodiversidade, das culturas alimentares e dos sabores de cada território e suas comunidades. Devemos viver em simbiose com a natureza e voltar-nos para a alimentação natural e sazonal. Sempre respeitando os ciclos da natureza.



10 - Deixe o Rio Fluir

Dar uma ênfase exagerada em comida e dietas também não é saudável. Quando tentamos seguir regras e nos disciplinar através de dietas pré-concebidas ou ditas da moda, tendemos a agir artificialmente. Quando criamos hábitos saudáveis, estes se tornam princípios de vida, e a partir disso agiremos de forma natural. Não deixe a comida te controlar. Coloque-a em um lugar saudável, e alimente-se abundantemente com tudo o que a vida tem a oferecer. Para muitos de nós, comer de maneira saudável e limpa não é uma questão de aprender o que comer, mas sim de aplicar o que já sabemos comer. Faça escolhas inteligentes, coma ótima comida e colha os frutos.



Da Revolução Verde ao Slow Food

A alimentação modificou-se drasticamente ao longo do último século e junto a evolução da humanidade desde seu princípio. Ao mesmo tempo que evoluímos também criamos problemas e desafios. Em 1920 éramos 2 bilhões de habitantes e hoje já somos 8 bilhões. Produzir alimento para uma população deste tamanho envolve muita coisa em um mundo capitalista.

A alimentação tornou-se um mercado de massa através da industrialização e distribuição em grande escala, e as refeições servidas em restaurantes passaram por uma grande evolução, enquanto a alimentação doméstica ficou cada vez mais distante.

A chamada “Revolução Verde”, iniciada sob a égide do Banco Mundial após a Segunda Guerra Mundial, acendeu uma esperança em muitos recantos do mundo que passavam fome. Fertilizantes e novas variedades híbridas, capazes de incrementar consideravelmente a produção e gerar mais de uma colheita ao ano, permitiram resolver os problemas de nutrição em algumas áreas do planeta. Entretanto, essas áreas não eram suficientes; no final das contas, a Revolução Verde foi um desastre, tanto ecológico quanto econômico.

As zonas de produção foram se especializando, policulturas deram lugar a monoculturas em vastos espaços. O autoconsumo deu lugar as trocas comerciais internacionais de *comodities* diminuindo a autoprodução. Essa revolução da distribuição em grande escala teve como consequência a transformação da produção agroalimentar em um processo industrial.

Com isso a alimentação torna-se um mercado de massa com procedimentos comerciais modernos de marketing, packaging e publicidade, sendo distribuídos por grandes redes comerciais. A agricultura passa a selecionar produtos por sua aparência e duração de vida nas lojas, também, desenvolvem e se generalizam mercadorias (espécies) mais fáceis de estocar, transportar, exibir e conservar nas prateleiras.

Somente muito mais tarde as pessoas se deram conta de seus inconvenientes para o ambiente. O notável empobrecimento dos recursos naturais: as novas variedades híbridas consomem mais água (70% da água tratada no Brasil é consumida pela agricultura), substituem a biodiversidade existente e, indiretamente, minam os solos, que necessitam de quantidades crescentes de fertilizantes químicos e de pesticidas.

O desastre tem proporções bem maiores. Juntamente com a perda de

biodiversidade e de técnicas agronômicas tradicionais, desapareceu um patrimônio inestimável de conhecimentos, ligados não somente ao cultivo ou a consciência do efeito benéfico de certas plantas em determinados ecossistemas, mas também ao emprego dos produtos, sua transformação e preparação. Além disso, como o crescimento agrícola é um dos componentes principais para o desenvolvimento dos países mais pobres, a Revolução Verde abriu um novo e vasto mercado para as operações das grandes multinacionais, que obtém lucros predominantes em três setores: sementes, fertilizantes e pesticidas. O poder assumido por alguns desses colossos econômicos e financeiros configurou-se, aos poucos, numa segunda colonização, que depois toma a forma de uma dominação agressiva cada vez pior. O balanço final mostra os efeitos de tais mudanças: danos desmedidos ao ecossistema, aumento da quantidade de

alimento produzido – que, no entanto, não solucionou os problemas de fome e desnutrição – e perdas sociais e culturais incalculáveis. Antigos saberes e conhecimentos foram esquecidos, a população rural abandonou os campos para congestionar as cidades – nos países em desenvolvimento, o fenômeno atinge proporções desastrosas, vide centros urbanos como Nova Delhi ou Cidade do México -, verificou-se a perda sistemática de conhecimentos gastronômicos e culinários que eram base de um uso correto (e agradável) dos recursos agrícolas. Estamos diante de um genocídio cultural sem precedentes, que afetou os campos de todo o mundo.

O Agrobusiness planetário não destrói, pura e simplesmente, as particularidades culinárias locais: desintegra e, ao mesmo tempo, integra, produz e transforma os alimentos naturais locais em produtos culturais homogeneizados para o consumo maciço.

Torna-se, portanto, urgente a necessidade de pensar em novas formas de agricultura, uma verdadeira nova agricultura e um **Despertar Gastronômico**, pois a demanda é que determina a escala de produção. Você pode chamar de alimentação ética, Slow Food, orgânica ou biodinâmica. Uma nova filosofia de consumo alimentar que fará o mover da nova agricultura. Métodos sustentáveis que recomecem do pouco (ou muito, depende de onde você está no mundo) que ainda não tenha sido eliminado pelos métodos agroindustriais: biodiversidade, saberes e métodos antigos. Não se trata de uma volta ao passado, mas de recomeçar do passado, conscientes dos erros cometidos nos últimos anos. Trata-se de recuperar a produtividade de zonas em que a atividade agrícola foi abandonada por não ser mais conveniente, segundo critérios industriais. É preciso preservar, melhorar e difundir o conhecimento de práticas

tradicionais que demonstrem que outros modos de produção são possíveis, além de devolver a dignidade a oferecer novas oportunidades as pessoas marginalizadas pela globalização da agricultura.

Apenas mediante uma nova agricultura sustentável, que respeite tanto a tradição milenar quanto as modernas tecnologias (que por si só não são o mal; depende de como são usadas), e possível ter esperança num futuro melhor. E somente com sua difusão os gastrônomos poderão deixar de protestar contra as tendências que prevalecem para serem pessoas felizes, que continuam a considerar o alimento um elemento central de nossas vidas.

E assim como na agricultura a modernização dos modos de vida foram modificados profundamente pela urbanização, elevação do nível de vida, educação, acesso ao lazer, férias e viagens. O homem moderno já quase não tem mais acesso e contato com o produ-

tor de seus alimentos, seja em feiras-livres ou nos carros de frutas e legumes da estação nas esquinas das cidades conduzidos por agricultores que vem trazer seus produtos. Ao invés disso dão lugar a motos apressadas que entregam através de aplicativos alimentos que você não sabe a procedência ou maneira de manejo que foi utilizada para sua produção. O número de refeições fora de casa é uma crescente realidade a décadas. E a modernidade em domicílio talvez seja a que mais vem crescendo nos últimos anos com o sistema delivery, refeições entregue em casa, que já predominam em muitos lares. Os Market Places do delivery manipulam e selecionam aquilo que você consome através de algoritmos e promoções, fazendo com que você consuma mais daquilo que eles querem vender e menos daquilo que você realmente precisa comer. Sem contar nos congelados e refeições prontas para micro-ondas. Tudo isso nos afastou de

uma alimentação simples e nutritiva. Trazendo consigo também doenças modernas. Essa alimentação moderna já mata mais que o cigarro no mundo e é responsável por várias doenças crônicas. Sem contar o foot-print deixado pelas embalagens, transporte e métodos de produção utilizados em todo esse processo.

Em contrapartida somos super nutridos de informações sobre como devemos nos alimentar. Nutricionistas, pirâmides alimentares propostas por organizações governamentais e associações de profissionais de saúde, marqueteiros e publicitários da indústria de alimentos, e mais recentemente os influenciadores digitais. Todos tentando nos vender uma ideia de dieta perfeita, o elixir da longa vida. Antigamente nossos avós alimentavam nossos pais sem a necessidade de orientações de profissionais, mas sim baseados em conhecimentos passados de geração em

geração. Nossos pais por sua vez perderam a voz para estes profissionais da saúde e nutrição e para os gigantes do marketing dos alimentos.

Esse combo de vida moderna, alimentação e excesso de informação (que muitas vezes só pode ser compreendida por cientistas) pode transformar o simples ato de nos alimentarmos em algo complicado. Comer também é sobre o prazer a mesa, comunidade, família, afeto, espiritualidade, nossa relação com a natureza, cultura, expressão de identidade e criatividade.

A planetarização da indústria agroalimentar e distribuição em grande escala também modificaram os restaurantes e fizeram surgir a alimentação fast-food. Conceitos da industrialização movida por Henry Ford começaram a ser implantados nas cozinhas. Surgido na América para conquistar o mundo, o fast-food, é a divisão e racionalização do trabalho da

preparação de refeições servidas em um restaurante. Introduzindo na preparação das refeições o sistema da produção em cadeia, com uma equipe reduzida, sem grande qualificação, baixos salários, equipamentos adaptados e procedimentos padronizados. Servindo de maneira mais ágil e rápida (em alguns casos em segundos) e barata uma população que tem a cada dia mais tarefas e afazeres em seu cotidiano. Deixamos de lado e nos esquecemos da importância de nossas refeições e das escolhas de nossos alimentos, muitas vezes nem paramos uma atividade para nos alimentar. Comemos dirigindo, trabalhando, empreendendo, na rua ou até no elevador.

Esse processo iniciado nos anos 40 foi crescendo através do surgimento da demanda de franchising e se impôs por todo os Estados Unidos através de redes de hambúrgueres, pizzas e outras vertentes culinárias.

Com sua exponencialidade nos anos 60 cruzou o oceano e chegou a Europa com fortes críticas e obstáculos políticos. Na Suécia, nos anos 70, o fast-food foi duramente criticado por querer impor a saudável juventude sueca a engolir “alimentos plásticos” estranhos a tradição local. Na Itália, nos anos 80, após a abertura de uma dessas redes de fast-food na Piazza di Spagna no centro histórico de Roma, o jornalista Carlo Petrini iniciou o movimento Slow-Food em contraposição filosófica, política e ideológica ao modelo padronizante de alimentação que aquela loja de hambúrgueres simbolizava. O movimento que defende o direito ao prazer e a necessidade de um outro modo de se relacionar com o alimento, vem crescendo desde então. Faz oposição à lógica predatória das grandes empresas alimentícias, foca “energia em salvar as coisas que estão em vias de extinção, em vez de perseguir as novas de que não

gostamos” diz Petrini o fundador do movimento. Assim estabelece a missão de salvaguardar as culturas e tradições locais que contribuem e compõem a diversidade alimentar, valorizando os saberes, os produtos e as pessoas. Resumido em seu lema de um alimento bom, limpo e justo para todos.

Além de todos esses fatos relevantes que a história dos alimentos e da alimentação nos traz, existe a história de cada dia, feita de encontros e experiências que constroem a identidade pessoal e coletiva, sendo que cada um desses encontros e experiências a confirma e remodela. Não existe uma identidade “pura” ou modelo de dieta perfeita como se as condições geográficas comuns fossem suficientes para definir uma comunidade de escolha e costumes. O que a história pode nos dar é que as transformações são inevitáveis, devemos saber administrar a relação do passado e do presente, da tradição e da mudança, e que cabe tanto a nossa gera-

ção quanto coube às precedentes.

Se nós soubermos as origens de nossos alimentos, se pudermos confiar neles, se nos entendermos as expressões e sentimentos de quem os preparam, então o alimento estará ao seu lado e em seu benefício. Devemos entender a ética dos alimentos em uma sociedade moderna, somente assim poderemos fazer boas escolhas na hora de consumi-los. As questões em torno da sustentabilidade na agricultura e o consumo consciente são uma realidade há muito tempo e crescerão muito mais nas próximas décadas. Por isso é muito importante aprendermos com o nosso passado. Enquanto a grande maioria hoje consome preço e conveniência, há um movimento crescente de pessoas que acreditam na mágica do Despertar Gastronômico. Animais tratados com respeito, técnicas antigas de produção de vegetais sem o uso de fertilizantes, manejo correto e sustentável de suas propriedades.



O quão seriam sustentáveis estas indústrias dos alimentos que devastam e desertificam grandes áreas e depois vão a televisão e mídias eletrônicas com discursos bonitos através de artistas e influenciadores que nunca consomem os alimentos que divulgam? Apenas o tempo dirá.

Você é aquilo que você consome, então consuma de maneira consciente os seus alimentos.



Métodos Básicos de Cocção

A maneira como preparamos nossa comida tem um profundo efeito em nosso estado de equilíbrio assim como os alimentos que comemos. Instintivamente queremos alimentos mais quentes no inverno, e alimentos leves e refrescantes no verão. Comidas que requerem um cozimento mais longo em temperaturas mais altas nos ajudam a manter o corpo aquecido e equilibrado durante o inverno.

Já o contrário ocorre no verão quando preferimos alimentos crus, frutas e saladas, fazendo com que o corpo passe por um processo natural de eliminação dos excessos e nos mantendo leves e refrescados. Por isso sempre considere o ambiente que você vive e a maneira que você sente seu corpo, se você se sente muito quente ou muito frio, busque alimentos e métodos de cocção que trarão equilíbrio para o seu corpo. Dependendo da região em que você vive e época do ano a variedade de alimentos mudará muito, especialmente nos meses mais frios do ano, outono e inverno. Devemos respeitar os ciclos do corpo e da terra através das estações do ano, isso ajudará a manter nosso equilíbrio. A mãe natureza nos provem os alimentos certos durante as estações do ano. No inverno alimentos como raízes, grãos e folhas verdes escuras. No verão somos abençoados com frutas diversas, legumes e folhagens para saladas.



Consuma sempre alimentos locais e sazonais, e busque métodos de cocção que potencializem os alimentos e tragam o equilíbrio perfeito para seu corpo através das estações.

Moderação é o tesouro do sábio. Lembre-se que somos seres únicos e todo corpo é diferente. Mais você presta atenção as reações de seu corpo, melhor serão suas escolhas para combinar os alimentos e métodos de cocção para a sua constituição única.



Picles - Conservas

São conservas de vegetais em vinagre ou salmoura. É um importante método de preservação de alimentos conhecido há centenas de anos. Muitas vezes denota algum tipo de acidez no ingrediente assim preparado. Esse processo produz a fermentação láctica do alimento. É uma fermentação natural em que a acidez é desenvolvida através da ação das bactérias alimentando-se dos açúcares do vegetal e gerando ácido láctico, um conservante extra em relação ao sal.



Germinados - Sprouting

Os alimentos germinados são sementes que brotaram para dar início à formação da planta, e quando consumidos nesta fase fornecem nutrientes como proteínas, fibras, vitaminas e minerais importantes para o organismo, além de serem de fácil digestão para o intestino. Esses alimentos podem ser facilmente produzidos em casa para serem usados tanto em sucos, saladas, tortas, quanto em sopas, além de poder serem utilizados para produzir leites vegetais.



Além de serem de fácil digestão os germinados aumentam a absorção de nutrientes no intestino por serem ricos em enzimas e pobres em fatores anti nutricionais. Após cerca de 24 horas que as sementes são colocadas na água, essas sementes ruins já foram consumidas para o processo de germinação, não mais prejudicando a absorção de nutrientes para o organismo. Os germinados também são uma boa fonte de fibras, tem ação antioxidante e ajudam no emagrecimento.



Juicing - Dieta de Sucos

O juicing é uma dieta que consiste em se alimentar através de sucos de frutas, verduras e legumes crus processados através de uma centrífuga ou outro processo de extração do sumo dos ingredientes. Esta dieta promove o consumo de frutas, verduras e legumes o que é benéfico para quem tem déficit de consumo destes alimentos. A combinação de alguns alimentos também ajuda no processo de desintoxicação do organismo. O juicing também proporciona uma absorção mais rápida dos nutrientes pelo organismo e ajuda na perda de peso.





Raw Food - Alimentação Viva

Dieta onde todas as receitas são realizadas com alimentos in natura, ou seja, do jeito que são encontrados na natureza. O princípio desta dieta é consumir alimentos crus ou cozidos até 42 graus de temperatura, isso porque após esta temperatura as enzimas dos alimentos podem ser alteradas e perderem seus valores nutricionais, as enzimas ajudam na digestão, e uma vez que tiverem sua capacidade digestiva reduzida, o organismo terá que lançar mão de suas próprias enzimas, postergando a digestão.

Isto poderá trazer sensação de má digestão, lentidão e sonolência após as refeições. O aquecimento dos alimentos também altera o pH, podendo torná-los mais ácidos, bem como desnaturar a maior parte de suas vitaminas. Mesmo uma dieta baseada em alimentos crus precisara de carboidratos, gorduras e proteínas. Não basta sair comendo tudo cru, é preciso balancear esses alimentos.





Branquear - Blanchir

Tecnicamente, branquear significa mergulhar uma fruta em água fervente por um minuto ou menos para que fique mais fácil descascá-la, ou fazê-lo com uma verdura para “firmar” sua cor – mudar de verde descorado para verde vivo -, mantendo-a crua. O termo que também pode ser conhecido como aferventar, consiste em cozer um vegetal em água muito salgada sob ebulição intensa, cozendo-o inteiramente, depois removendo-o para um banho de água com gelo, o choque térmico.



Saltear - Sautéé

Método de cozimento por calor seco. A palavra vem de sauter, que em francês significa saltar. É usado para cortes macios de carne, vegetais e outros itens feito em uma panela com pequena quantidade de óleo. Costuma-se saltear em fogo muito alto, de modo a dar sabor ao exterior do alimento. O aquecimento apropriado da panela antes que a gordura ou alimento sejam postas nela é parte importante do método, assim como a escolha do tamanho certo de recipiente.

Se for grande demais, os itens podem ficar secos e queimar; se for pequeno demais os alimentos ficarão apinhados e irão cozinhar no vapor em vez de dourar, e podem esfriar a panela e grudar. Essa técnica evita que o alimento perca seu líquido e dessa forma preserva seu sabor.

Cozimento Lento - Simmering

Cozinhar em fogo brando é um método de cozimento que usa um calor moderado para amolecer suavemente os alimentos enquanto combina temperos e ingredientes lentamente. É frequentemente usado para sopas, ensopados e carne de cozimento lento. A definição de simmer é cozinhar um líquido logo abaixo do ponto de ebulição (100° C), com uma faixa de cerca de 85° C a 96° C.

A fervura cozinha em temperaturas mais altas de 100° C ou mais e é mais adequada para massas, grãos e raízes vegetais. A fervura quebra e amolece os alimentos em um ritmo mais rápido, com o aumento da evaporação criando sabores concentrados.

Para medir mais facilmente o fogo brando, simplesmente observe a quantidade de bolhas subindo do fundo da panela até a superfície do líquido. Em uma fervura baixa, o líquido terá movimento mínimo, com apenas algumas pequenas bolhas subindo intermitentemente, acompanhadas por pequenos fios de vapor. À medida que o calor aumenta até fervura completa, fluxos mais estáveis de pequenas bolhas começam a subir e se multiplicar. As bolhas irão quebrar a superfície ocasionalmente, mas a maior parte do movimento deve permanecer sob a superfície.



Em contraste, ao ferver um líquido, espere ver grandes bolhas em toda a panela, rompendo rapidamente a superfície. Haverá muito mais movimento de rolamento no líquido e maiores quantidades de vapor.

A maioria das receitas exige dois métodos principais de cozimento em fogo brando: aquecer até ferver rapidamente e depois reduzir a temperatura para ferver ou ir lentamente aumentando de fogo baixo para médio e depois mantê-lo. Leia sempre a sua receita com antecedência para garantir os melhores resultados e evitar cozer demais.

A fervura tem alguma variação na temperatura abaixo do ponto de ebulição, variando de uma fervura baixa a uma fervura completa. Pode ser necessário ajustar a temperatura de acordo com o fogão, utensílios de cozinha, ingredientes e receita de sua escolha.



Esteja ciente de que acima do nível do mar a pressão do ar é reduzida, fazendo com que o líquido ferva em temperaturas mais baixas e evapore mais rápido. As temperaturas e os tempos de cozimento devem ser ajustados de acordo para garantir que os alimentos sejam bem cozidos.



Assar

Método de cozimento com calor seco normalmente feito normalmente feito no forno, com temperatura de quente a muito quente, e em geral com a peça descoberta (para evitar que seja impregnada de vapor). Resulta nos chamados "dourados", sabores ricos e intensos das carnes douradas e dos vegetais caramelizados. Costuma-se usar essa técnica e esse termo para cortes grandes de carne, aves inteiras e vegetais.



Panela de Pressão

Um instrumento que permite cozinhar em água acima do ponto de ebulição (120°C). é especialmente eficaz para cozer grãos (como feijão, grão de bico) ou proteínas que exigem um cozimento mais longo para ficarem macias (músculo, rabada) em um tempo menor. Muito útil também em grandes altitudes, onde a água ferve a baixa temperaturas.



Grelhar

Grelhar é uma técnica que consiste em cozinhar os alimentos em lume vivo, como churrasco. Excelente método de cocção em calor seco que difere da maioria dos outros por adicionar novos sabores ao alimento e sabores complexos da fumaça. Há três escolhas fundamentais a fazer quando se determina como grelhar: fogo alto ou baixo, calor direto ou indireto, grelha coberta ou descoberta. Para decidir sobre todas essas questões, é preciso saber por quanto tempo e com que suavidade a comida precisa ser cozida.

Use fogo alto direto se o alimento for macio e não precisar de longo tempo de cozimento (como um corte de carne baixo ou vegetais laminados); isso resultará rapidamente num exterior bom e saboroso. Caso o alimento exija cozimento mais demorado (cortes mais altos ou com osso) use fogo mais baixo. Muitas vezes a melhor maneira de conseguir isto é através do calor indireto ou de uma combinação de calor direto e indireto. Chamas diretas devem ser evitadas porque resultam em sabores amargos e possivelmente no desenvolvimento de nitrosaminas cancerígenas. Panelas de ferro fundido com superfícies estriadas podem ficar quentes o suficiente para criar marcas de grelha no alimento. Essas panelas são usadas principalmente pelo apelo estético e por utilizar pouca gordura para cozinhar os alimentos, pois não dão os sabores do cozimento numa grelha sobre brasas ou madeira.









