



Menu para nota
Alunos do curso de Gastronomia
do Unimonte preparam delícias em
homenagem aos países da Copa

PÁGINA 4



Boa mesa

Dicas + Receitas + Histórias + Tendências + Ingredientes

VANESSA RODRIGUES

Cadernos de receitas

Eles podem estar na gaveta, esquecidos e até amarelados. Mas, suas folhas guardam segredos e tradições das famílias, hoje substituídos pelas ferramentas tecnológicas.

PÁGINAS 2 E 3



Sabores do passado

Você tem um caderno de receita? Esse hábito, cada vez mais raro, preserva histórias de família, truques culinários e retratos de uma época

FABIANA HORRATO
Abrir um caderno de receitas é fazer uma viagem no tempo. Voltar à uma época em que não se preocupava com a quantidade de açúcar ou gordura em um preparo e com o tempo que se levava até o resultado final. Mas, além da personalidade culinária, esses manuscritos guardam histórias de família, de amigos, de uma cidade. Tradição que se transforma, como a sociedade, e dá espaço aos aplicativos, sites e blogs que ensinam os segredos da cozinha.

Nos papéis, anotaram-se dicas pessoais, erros na execução ou na quantidade de tal ingrediente e até mesmo a referência daquela receita: bolo da tia, torta de legumes da vizinha, massa de pizza da mãe... Detalhes que, na opinião de Rodrigo Anunciação Abreu, chef e professor de Gastronomia da Unifobras, fazem parte da herança imaterial de cada família.

"Ainda hoje, com toda a tecnologia que temos, existe a ideia de que a receita do caderno é a que funciona", diz ele, com a propriedade de quem é neto da culinária Orléia Anunciação (falecida em 1998) e cozinha desde os 16 anos.

Entre os cadernos da avó, da mãe e da esposa, Rodrigo lembra com orgulho que o chef Alex Atala, do restaurante D.O.M, em São Paulo, recebeu uma receita de Orléia para preparar a maçã de alho. "Eu tenho um caderno, só com as minhas primeiras anotações, de quando comecei na cozinha, mas armazeno tudo de forma digital, porque são 6.500 tipos de preparos diferenciados, não tem como fazer no papel". Anunciação lembra que a troca de informações sobre culinária era um

hábito em sua casa e que, naquela época, as receitas eram passadas de outra forma, como em um diário. "Agora, primeiro você lê os ingredientes e depois, o modo de preparo. Acho que a pressa da vida de hoje também contribuiu para mudar esse hábito dos cadernos".

O aperfeiçoamento das receitas manuscritas, segundo o chef, era outra vantagem dessa prática, uma vez que aquele mesmo preparo era feito inúmeras vezes ao longo da vida de uma pessoa ou família. Dessa forma, corrigia-se e melhorava-se o prato, registrando essas mudanças no próprio papel. "Eu mesmo senti isso com uma massa de pizza. Usando dois de grama, o teste me mostrou um resultado de 30% a 25% melhor que com o óleo de soja".

SEGREDOS
Justamente com a intenção de preservar todos os segredos, acentos e sensações da receita de família que o empresário Eduardo Mota criou um site sobre o delicado livro: *Receitas que diferenciam os brasileiros*, lançando fevereiro. Muito além de um luxuoso livro de receitas, a obra é um livro de histórias. E tudo surgiu quando ele juntava com um casal de amigos, já separado, e se dedicava com um prato de bacalhau e brócolis. "Era simples, mas fantástico. Focou que aquela receita, como tantas outras, se perderia no tempo, já que as pessoas não querem mais cozinhar e preferem os fast foods. Decidi registrar tudo isso".

E assim começou a busca por histórias, tradições e memórias trazidas em doces, pratos, aves e carnes com um tempo especial: o de cada família. Muitos pratos tem o gosto da própria infância de Mota, descenden-

te de imigrantes portugueses. Entre seus preferidos, o Bacalhau dos romenos, feito para durar três dias, o tempo da romaria de Aracua até Filadélfia, em Portugal, e o almeirão de ervas na peregrinação. "É assado na brasa e fica submerso no azeite. Fica ótimo no primeiro dia e melhor ainda no segundo".

Outro preparo que tem o sabor da infância é a Sopa do cavalo caudado, que era servida, inicialmente, ao próprio animal durante as longas viagens, no fim do dia, apenas para que não morresse de fome. Levou muito tempo até ser feita com leite e açúcar a gosto. E servida com a braga mergulhada na mistura da bebida e do açúcar. Alimento energético.

Depois de um tempo, os homens chegam em casa, após um dia de trabalho, e as mulheres serviam essa sopa, para que aquecessem até o jantar ficar pronto. Casos de tomar isso quantos pratos, era muito comum". Mota adora cozinhar, crescer o seu ambiente e envolve a filha, Julia, de 7 anos, em suas aventuras culinárias. Mas reconhece que nem o melhor caderno ou livro de receitas são capazes de transformar qualquer um em chef de cozinha. Isso porque, muitos maquetes e toques pessoais só se aprendem com a observação ou a transmissão oral da técnica. "Se você não teve muito contato com aquela história, com aquele prato, fica difícil captar aqueles segredos que transformam o preparo".

Para ele, quem já trabalha na segunda edição da obra, a história das receitas de algumas famílias já estão eternizadas. "Foi muito especial acompanhar essas pessoas preparando suas receitas. Elas se sentiram homenageadas".

Na internet, cadernos em um clique

Há quem veja nos espaços virtuais, sejam aplicativos, sites ou vídeos, o manuseio regado de um antigo hábito: a troca de receitas. Para outros, esses recursos substituem, de forma prática, os cadernos com as anotações culinárias. Na web, dá para escolher desde o tipo de culinária que se quer aprender (italiana, europeia, asiática...) até o perfil dos pratos (práticos, de micro-ondas, light...).

Uma dessas ferramentas, o Cyber Cook surgiu de forma inovadora há 16 anos, em Santos, justamente com a intenção de trazer praticidade à cozinha. Tudo isso com a internet e o computador no Brasil. "No início, o objetivo era solucionar o problema de espaço dos cadernos de receitas convencionais, tornando-o acessível em qualquer lugar", explica Alexandre Camalho, diretor geral da Mida, empresa que administra o Cyber Cook.

Com a evolução e o enorme número de usuários, o Cyber Cook se transformou, também, em um grande espaço de compartilhamento de experiências, reunindo hoje 100 mil receitas e cerca de 4 milhões de visitas mensais. Já pra acessar por aplicativos específicos ou no site.

"Antes, as pessoas imprimiam as receitas e as colocavam na porta da geladeira, no armário. Hoje, com os celulares, não potencializamos os cadernos de receitas, que vão à cozinha na forma de *smartphones* e *tablets*". Se o universo da culinária hoje tem esses e outros facilitadores, para Leonardo Gonçalves da Silva, que mantém o blog Cozinha Proposta (cozinhaproposta.com) a atração pelo tema teve início ainda com os manuscritos de culinária da mãe. "Sempre a acompanhava na cozinha, mas só observava. Comecei a cozinhar por substituí-la mesmo. Essa referência do caderno de receitas, das coisas no papel, é muito forte para mim".

Somente de cerveja e moqueca em São Bernardo do Campo, ele busca esses papéis antigos inspiração para um novo prato ou preparo diferenciado. "Conversei com o blog justamente com a intenção de criar o meu caderno de receitas, para registrar o que eu fazia na cozinha. Mas, de um hobby, o blog se transformou em uma profissão", afirma.

Ele também acredita a sociedade e escritores Ross Balduino, cujo trabalho consiste na pesquisa da história da gastronomia. Depois de seis livros publicados sobre o tema e inúmeros cadernos de receitas consultados, ele pondera que muito da tradição da culinária paulista vem se perdendo com o fim do hábito dos cadernos de culinária.

"Ainda uso o caderno que era da minha avó, de 1911. Muitos preparos eu faço com adaptações, porque não se coloca mais tanto açúcar e nem farinha na comida".

Ele ainda prefere recorrer às folhas amareladas para preparar um cuscut tradicional, como o que cozinha na fazenda das avós, no Interior. "As receitas marcam uma época, quando, por exemplo, as mulheres não se sentavam à mesa com os maridos, comendo junto com os escravos, até no chá, depois de preparar a refeição".

Ele ainda prefere recorrer às folhas amareladas para preparar um cuscut tradicional, como o que cozinha na fazenda das avós, no Interior. "As receitas marcam uma época, quando, por exemplo, as mulheres não se sentavam à mesa com os maridos, comendo junto com os escravos, até no chá, depois de preparar a refeição".

Ele ainda prefere recorrer às folhas amareladas para preparar um cuscut tradicional, como o que cozinha na fazenda das avós, no Interior. "As receitas marcam uma época, quando, por exemplo, as mulheres não se sentavam à mesa com os maridos, comendo junto com os escravos, até no chá, depois de preparar a refeição".

Ele ainda prefere recorrer às folhas amareladas para preparar um cuscut tradicional, como o que cozinha na fazenda das avós, no Interior. "As receitas marcam uma época, quando, por exemplo, as mulheres não se sentavam à mesa com os maridos, comendo junto com os escravos, até no chá, depois de preparar a refeição".

Ele ainda prefere recorrer às folhas amareladas para preparar um cuscut tradicional, como o que cozinha na fazenda das avós, no Interior. "As receitas marcam uma época, quando, por exemplo, as mulheres não se sentavam à mesa com os maridos, comendo junto com os escravos, até no chá, depois de preparar a refeição".

Crise pela internet, e serviço em tempo real
Interaja com os usuários, via WhatsApp, para enviar receitas personalizadas

Videocast de culinária com receitas locais e dicas práticas. Além de sites, www.cocinareal.com.br, tem canal do YouTube

Crise pela internet, e serviço em tempo real Interaja com os usuários, via WhatsApp, para enviar receitas personalizadas



Entre os cadernos de receita da minha própria família (avó, uma especial da minha avó, Orléia Anunciação de Carvalho, com direito à receita). Para Rodrigo Anunciação Abreu, as receitas fazem parte da infância com a avó famosa, Orléia

