







Vera Saboya

# **Ateliê culinário para viagem**

*crônicas, receitas e  
um pequeno guia gastronômico*



**ZAHAR**

Jorge Zahar Editor

Rio de Janeiro

Copyright © 2007, Vera Saboya

Copyright desta edição © 2007:  
Jorge Zahar Editor Ltda.  
rua México 31 sobreloja  
20031-144 Rio de Janeiro, RJ  
tel.: (21) 2108-0808 / fax: (21) 2108-0800  
e-mail: jze@zahar.com.br  
site: www.zahar.com.br

Todos os direitos reservados.  
A reprodução não-autorizada desta publicação, no todo  
ou em parte, constitui violação de direitos autorais. (Lei 9.610/98)

*Composição:* Isadora Travassos

*Fotos:* Anna Dantes: p.8, 77, 101, 107, 115, 120, 131 e 151; Beatriz da Costa: p.1, 6,  
15, 19, 25, 37, 43, 53, 61, 71, 87, 93, 135, 145, 177, 193, 211 e 235; Bel Pedrosa:  
p.2, 4, 5, 7, 161, 167, 183, 199 e 205; Chico Bicalho: p.3.

CIP-Brasil. Catalogação-na-fonte  
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ.

---

Saboya, Vera  
S122a Ateliê culinário para viagem: crônicas, receitas e um pequeno guia gastronômico/Vera Saboya. — Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2007.

248p.: il.  
ISBN 978-85-378-0041-6

1. Gastronomia — Ficção. 2. Culinária — Ficção. 3. Ficção brasileira. I. Título.

07-3799

CDD: 869.93  
CDU: 821.134.3(81)-3

---

# Sumário

## A CASA

### LIVROS

Risoto de camarão com maçã tatin  
Carne-seca desfiada com alho-poró e purê de batata-baroa  
Quiche de ratatouille com queijo de cabra  
Salmão mi-cuit com batatinhas no alecrim

### CAFÉ FILÔ

Bolinho de fubá do Solar da Ponte  
Pão integral com aveia e iogurte  
Granola crocante com mel  
Mango chutney  
Compota de maçãs com sorvete de baunilha

### O FOGÃO-DIVÃ

Cakes de cevadinha com cogumelos e legumes  
Cherne aromatizado com purê de aipim  
Mignon com galettes de batata, maçãs verdes e gorgonzola  
Abobrinha com amêndoas e pecorino

### ARRANJOS DE FLORES

Chá de capim-cidreira do Cafundó  
Creme de batata-baroa com cogumelos  
Rolinhos de pão-folha com presunto de parma e coração de alcachofra  
Tapioca com gorgonzola e peras  
Cracker de parmesão com guacamole e camarão  
Mix de frutas secas

## CAMINHOS DE FESTAS

Terrine campagne  
Terrine de legumes com queijo de cabra  
Sopa de milho  
Sopa toscana

## POR FORA, BELA VIOLA...

Salada de parma e queijo de cabra  
Salada de lentilha rosa  
Saladinha de bifum  
Salada de maçã verde e leguminhos assados

## CONSULTORIAS

Mignon com flan de milho  
Arroz selvagem com legumes grelhados  
Risoto de rúcula e radicchio  
Marinière de cherne e salmão  
Copo ou taça de limão com amoras

## SONHOS

Moqueca de namorado com banana-da-terra  
Feijoada na tigela  
Sardinha marinada com batatinhas  
Manjar de coco com calda de manga

## ODEON

Ovos mexidos com alho-poró  
Caesar salad  
Picadinho Odeon  
Farofa de banana-passa  
Franguinho com shoyu e purê de batatas com alho-poró

## COMIDINHAS E DIVERSÃO

Scones de banana, manga ou morango  
Marshmallow home made  
Panquequinhas com malte de cevada  
Muffin de chocolate  
Bolo de laranja

## A MARCA

Bolo de Natal  
Torta de peras com amêndoas  
Tiramisu silvestre  
Torta de frutas sem açúcar

## ORGÂNICO E SLOW FOOD

Suco de luz  
Bolo de abobrinha orgânico  
Sopa de abóbora orgânica

## MEMÓRIA E PAISAGEM

Rio de Janeiro  
São Paulo  
Tiradentes  
Paris  
Nova York

*Biblioteca*

*Tabelas de conversão de medidas*

*Agradecimentos*

*Nossos endereços*

*Índice das receitas*

## A casa

APRENDI A COMER na casa de duas amigas que contavam com a sorte de ter, em suas famílias, grandes cozinheiras: Beata e Dona Edite. Elas não se conheceram. Suas artes convivem apenas em minha deliciosa lembrança da frigideira de siri e do doce de goiabinha com queijo “de copo”, feitos pacientemente por Beata, e da carne assada com purê de batatas divinamente temperada por Dona Edite. A goiabinha de Beata era feita apenas com aquela parte da goiaba que fica entre uma semente e outra, a polpa da polpa da fruta. Rendia pouquíssimo, mas a família de minha amiga e hoje sócia Niza convidava-me a participar daquele pequeno milagre. A carne assada de Dona Edite vinha à mesa que nos acolhia depois da escola, na casa de minha amiga Julieta, sua mãe “Tia” – Maria Eliza – e seu avô, Lucio Costa.

Nessa casa chegavam cestinhas de Paris com croissants fresquinhos, chocolates *Côté D’or* e *pains aux chocolats* para o dr. Lucio. Nunca havia visto alguém trazer de viagem, de avião, pãezinhos comprados, na última hora, para um amigo saudoso das iguarias francesas. A comida ali tinha grande importância como uma coisa afetiva, que fazia parte da vida. E, é claro, se reconhecia uma boa manteiga, um bom azeite, um bom chocolate. Certa vez, à mesa com Tia e dr. Lucio, este me explicou que os melhores profiteroles eram feitos em três etapas e três temperaturas: o *choux* devia ser fresquinho, em temperatura ambiente, recheado na hora com o sorvete cremoso e gelado; a calda quentinha, jogada por cima, cumpria a terceira etapa da sobremesa, que só era realmente boa se respeitas-

se essas três temperaturas: neutro/*choux*, gelado/sorvete, e quente/calda, ao mesmo tempo.

Pode-se dizer que a cozinha do Ateliê Culinário é produto desses encontros: de histórias, de afetos, de memória e paladar. Eu e Leticia, minha primeira sócia, começamos com experiências em nossas casas, na cozinha, na sala, nos jardins e nos quintais, nas mesas com as famílias e os amigos ao redor. Eu brincava dizendo que éramos as cozinheiras das almas desse mundo, de vapores de memórias quentes saindo do forno.

Era generosa a casa de nossa primeira cozinha, em Santa Tereza. Recebíamos ali muitos amigos. Quando não nos encontravam, estávamos no nosso momento Paineiras, de natureza e ducha gelada, olhando, lá de cima, o Rio de Janeiro ao cair da tarde. Deixavam-nos, então, bilhetes sujos de chocolate enquanto se deliciavam com algum doce ou, se era verão, com uma manga carlotinha. Nossos cadernos, onde passei a colar os bilhetinhos de chocolate, compunham uma espécie de “diário de bomboniére”, inocente, de meninas. Histórias de histórias – crônicas do dia-a-dia ao longo de 15 anos construídos entre muitas receitas de tantas mentes e mãos – eis as motivações primordiais deste livro.



Para as receitas do Ateliê Culinário sugerimos, quase sempre, o uso do sal marinho, produto da evaporação da água do mar. É mineral e tem um sabor diferente do sal refinado. Existem muitos tipos de sal marinho; suas cores variam e ele pode ser moído na hora (é a minha preferência). Você pode se divertir em casa produzindo diferentes sais, misturando-o com ervas aromáticas (alecrim ou tomilho, por exemplo). Fica lindo na mesa.



Aberto

## Arranjos de flores

O QUE GARANTE que uma festa seja, de verdade, uma festa? Os amigos, a música, o bom papo, a cerveja gelada, a atmosfera à vontade com que algumas pessoas conseguem receber amigos em casa; por último, eu diria, sendo talvez injusta comigo mesma, a comida. Nunca vi uma festa ser animada exclusivamente por causa da comida. Olha que eu gosto muito de comer e gosto muito de fazer comidas para festa. Na verdade, sobretudo, é preciso o óbvio: querer muito comemorar algo, um encontro.

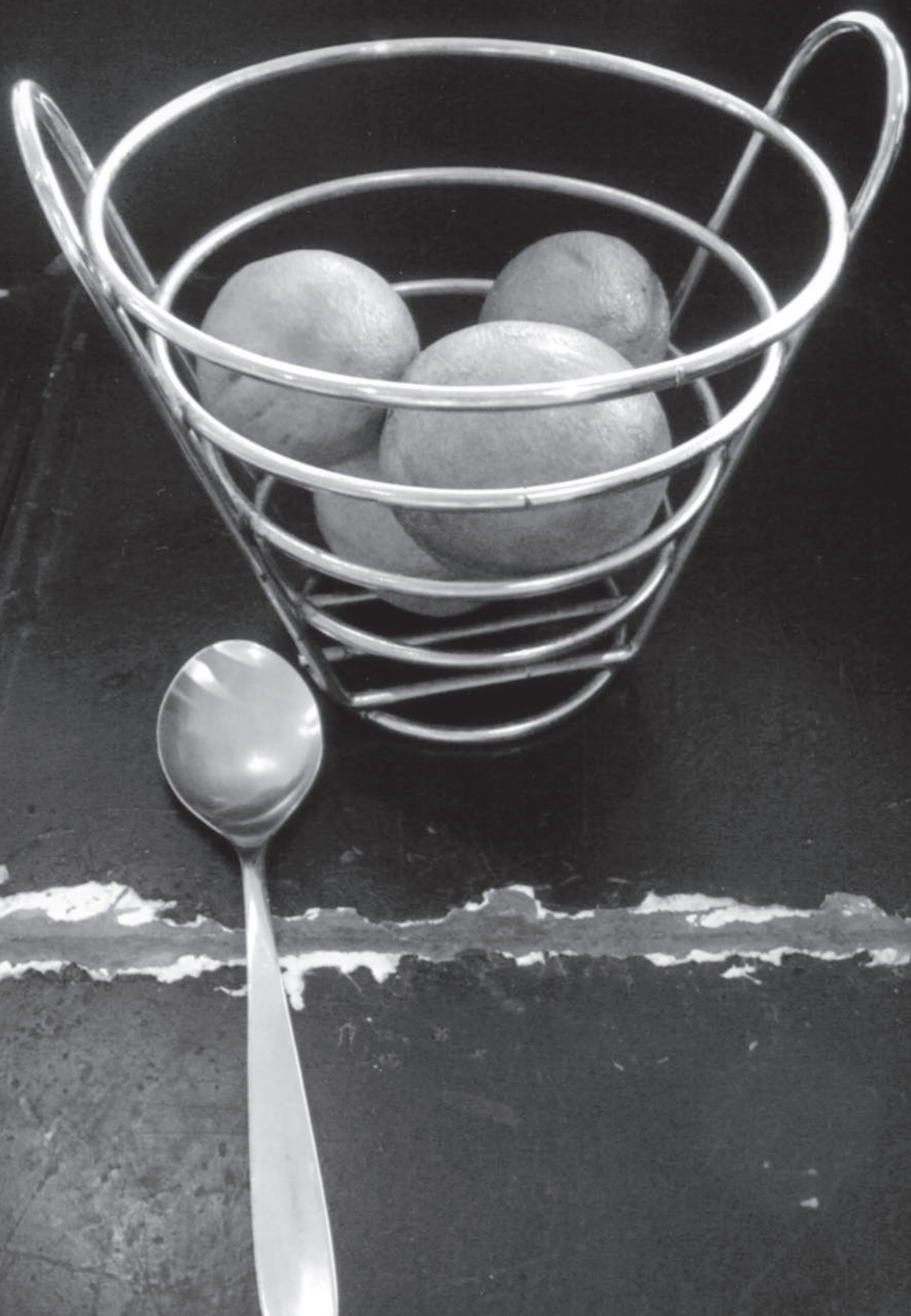
Eu estava, num fim de tarde, na casa de uma cliente, arrumando lírios brancos e jogando canela em pau e anis estrelado na mesa, sobre uma cambraia de linho branco. Nessas horas tudo parece tão singelo e poético! Imaginava aquelas mulheres de antigamente, que tinham tempo para quilar o lençol de linho branco ao sol, colher as flores no jardim e trocar a água das jarras dos quartos... quando entra a aniversariante aos prantos! Só nós, do Ateliê, estávamos na casa, e agora ela, que não conhecíamos, pois o bufê havia sido contratado pela secretária do pai. A moça chorava sem parar. Trouxe então um copo d'água, e ela consentiu, com os olhos, que eu me sentasse na poltrona próxima ao sofá. Bebeu a água e desabafou: "Estou tão triste. Não há festa. É meu aniversário e meu marido não vem mais, nunca mais, nos separamos ontem, ele está apaixonado por outra moça, não quer mais viver comigo, eu não estou me agüentando, não paro de chorar." E jogou a cabeça para trás, fechando os olhos. Não queria ver nada na sua frente, e tinha uma festa para duzentas pessoas que viriam comemorar o seu aniversário.

Levantei-me e trouxe um chá de capim-cidreira fresquinho do Cafundó. Qualquer calorzinho faz bem nessas horas, segundo minha avó Eilleen. Ficamos algum tempo em silêncio, na sala, enquanto eu continuava os arranjos. Os lírios, que antes me pareciam tão alegres, olhavam-me tristes. Chamei então a jovem melancólica para nos ajudar. Disse a ela que no Japão as moças resolvem qualquer tipo de mal-estar praticando ikebana. Não sei se é verdade, mas usei essa verdade. Ela se levantou e veio me acompanhar.

Conversamos sobre como é difícil e triste separar-se. Ela se sentia pouco atraente para as pessoas já havia muito tempo, dizia. Suas qualidades, aos poucos, tinham se perdido no curso da relação. Uma relação tortuosa, cheia de pedras e desvios como um rio de fluxo atrapalhado, desequilibrado. Contava os acidentes de sua história na busca de compreender o incompreensível, o imponderável da vida. Procurei alongar o tempo arrumando os lírios, a canela, os linhos, a fim de manter aquele coração partido ocupado de flores ainda inteiras. Quando terminamos tudo eram oito horas da noite. Os convidados chegariam às nove. Minha cliente desaba novamente e me pergunta, já com um pouco de intimidade, o que deveria fazer. Com toda aquela tristeza, não estava mesmo em condições de ficar sorrindo para os convidados ou fazendo sala. Então surgiu uma idéia. Perguntei o que ela achava de ficar na cozinha, conosco, montando canapés, enfeitando bandejas e aprendendo um pouco de nossa arte. Assim ela ofereceria o jantar aos amigos, de uma forma original e simpática, sem ter que ficar na sala, sem ter que “fazer sala”. Todos sabem que é na cozinha que sempre, ou quase sempre, se dá o melhor assunto da festa...

Ela aceitou o convite: colocou o vestido, penteou o cabelo. Em seguida, sapequei-lhe o avental por cima, e a aniversariante passou a noite com minha equipe, esboçando alguns sorrisos, ouvindo

o papo dos cozinheiros e dos garçons que traziam comentários engraçadíssimos do salão. Os convidados não entendiam nada, mas, na surpresa, também não questionavam. Na hora do bolo, a própria moça o levou para a sala, cantando parabéns, possivelmente aliviada por se livrar de tudo aquilo sem maiores danos. Podemos dizer que, nessa festa que tinha muito para dar errado, a comida teve um grande papel.





## Creme de batata-baroa com cogumelos

A presença de uma sopinha de batata ou de mandioquinha faz, para mim, uma diferença grande nas festas. Esse recurso confortável ameniza os efeitos do álcool e garante um bom sono. Nas festas de meu filho, sempre deixo um panelão de sopa pronto no fogão. Quase todos dão um pulo na cozinha, antes de ir embora, para encher uma cuia de cerâmica com o caldo quente.

### Ingredientes

700g de batata-baroa	1/4 de xícara de vinagre balsâmico
1 1/2 xícara de água filtrada	1 pitada de sal marinho
1/2 xícara de creme de leite fresco	1 pitada de pimenta-do-reino
300g de cogumelos shitake	

### Modo de fazer

Cozinhe a batata-baroa até que ela esteja bem molinha. Bata-a no liquidificador com um pouquinho da água do cozimento.

Grelhe os cogumelos em tiras com um pouquinho de azeite virgem.

Reduza o vinagre balsâmico numa panelinha, em fogo baixo, até que ele ganhe a consistência de caramelo.

Aqueça o creme de batata-baroa com o creme de leite fresco e ajuste o sal.

Ponha o creme em pequeninas tigelas, com algumas fatias de cogumelo no centro, por cima. Circunde os cogumelos com um fio do caramelo balsâmico, brincando com o desenho, e sirva.

**Rendimento:** 4 porções.





## Scones de banana, manga ou morango

Sempre que me perguntam o que são scones, respondo que são primos do “pão de minuto” com frutas misturadas na massa. Também faço uma advertência: são “gororobas” de farinha com banana quentinha, deliciosas! Rústicas.

### Ingredientes

400g de farinha de trigo branca	150g de manteiga
2 colheres de sopa de açúcar mascavo	150ml de leite
1 pitada de sal marinho	1 ovo
3 colheres de chá de fermento em pó	4 bananas-d'água ou 2 mangas ou 1 caixa de morangos

### Modo de fazer

Preaqueça o forno a 200°C. Misture os ingredientes secos. Junte o ovo ao leite e acrescente à mistura dos ingredientes secos. Junte a fruta picada em pedaços. Faça bolinhas do tamanho de uma ameixa.

Asse por 15 minutos. Use um palitinho e verifique se a massa está assada.

**Rendimento:** 22 bolinhas.

## Pequeno guia

ESTE GUIA LEVA OS clientes aos lugares que alguns de nós, do Ateliê, gostamos de freqüentar. Mostra apenas algumas das referências que influenciam ou influenciaram nosso trabalho. Ele não pretende, em hipótese nenhuma, dar conta de todos os excelentes cafés e bistrôs que essas cidades têm para oferecer.

No Rio de Janeiro, o guia é muito pessoal. Leva os leitores aos lugares que mais freqüentamos, que fazem parte da nossa semana, do nosso dia-a-dia, de preferência fora dos shoppings, na paisagem da cidade.

### Rio de Janeiro

*Cafés, sucos, comidinhas e sanduíches*

#### **Armazém do Café**

rua Rita Ludolf 87, Leblon,  
(21) 2242-5183

*Variedade de cafés de todas as regiões do Brasil. Eis um café que leva o café a sério!*

#### **B!**

av. Visconde de Pirajá 572,  
na Livraria da Travessa, Ipanema,  
(21) 2249-4977

*Além de ser um café delicioso, com sanduíches de primeira, está dentro de uma das livrarias mais queridas*

*da cidade. Peça o sanduíche de fala-fel sempre que me instalo naquelas mesinhas após um longo passeio pelos livros, CDs e DVDs.*

#### **Café du Lage**

rua Jardim Botânico 414,  
Jardim Botânico, (21) 2538-1091

*O Parque Lage finalmente ganhou uma cafeteria que corresponde ao cenário da antiga casa. Muito despojado, o Café du Lage conta, além da floresta que o envolve, com o glamour de um ótimo trio de música*

*clássica e choro todo domingo pela manhã.*

### **Café Severino**

rua Dias Ferreira 417, Leblon,  
(21) 2239-5294

*Um lugar delicioso dentro de uma das melhores livrarias da cidade, a Argumento.*

### **Café Sorelle**

rua Capitão Salomão 14,  
Botafogo, (21) 2527-9991

*O Humaitá ganhou um ótimo café no bairro. Os cookies são muito gostosos e o Sorelle veio para ocupar um espaço pra lá de necessário.*

### **Colher de Pau**

rua Rita Ludolf 90-A, Leblon,  
(21) 2274-8295

*O melhor brigadeiro da cidade. Meu bolo de aniversário durante muitos anos foi, e às vezes volta a ser, a toalha felpuda da Colher de Pau. Uma delícia tradicional.*

### **Da Casa da Táta**

rua Prof. Manoel Ferreira 89,  
Gávea, (21) 2511-0947

*O melhor bolo de chocolate da cidade é feito na Casa da Táta. Ela o chama de fondant. Almoço ali uma vez por*

*semana. Sou daqueles clientes que pedem sempre a mesma coisa: tortinha integral com salada verde e limonada com mascavo. Restabelece em mim um bem-estar antigo, do tempo em que conhecíamos os jornaleiros, farmacêuticos e padeiros de nosso bairro. Sentar ali é estar, como o próprio nome diz, na casa da Táta. É bom fazer parte daquela família.*

### **Felice Terraza**

av. Ataulfo de Paiva 270, quiosque 1  
(varanda do Rio Design Leblon),  
Leblon, (21) 2249-9361

*O sanduíche caprese tem o pão sempre crocante, as sopinhas de legumes são ótimas e sobretudo os sorvetes cremosos são deliciosos. Meu preferido: chocolate amargo.*

### **Juice & Co.**

rua General San Martin 889, Leblon,  
(21) 2294-0048

*Sucos divinos e sanduíches sofisticados em ambiente de muito bom gosto!*

### **Kurt**

rua General Urquiza 117-8N, Leblon,  
(21) 2294-0599

*Tive o prazer de conviver, na livraria onde trabalhei, com essa especial confeitaria. Freqüento a lojinha desde que ela ocupava parte do atual endereço*

do Talho Capixaba. Sugiro a torta de damasco e a de ricota, o strudell de maçã, os biscoitos grandes, o crumble e qualquer coisa que leve aquele maravilhoso chantilly.

### **Mil Frutas Café**

rua Garcia D'Ávila 134, Ipanema,  
(21) 2247-2148

*O sorvete do Mil Frutas é, por si só, um programa ensolarado e saudável. Mas vale também se aventurar pelos ótimos sanduíches e sopas que entraram no cardápio dessa filial. Uma delícia!*

### **Pizza al Taglio**

rua Carlos Góes 234, loja G, Leblon  
(pertinho do Cinema Leblon),  
(21) 2259-0988

*É um fast-food de pizza, mas considero uma das melhores pizzas da*

*cidade: massa azedinha de longa fermentação, crocante, com recheios fresquíssimos.*

### **Talho Capixaba**

av. Ataulfo de Paiva 1022, Leblon,  
(21) 2512-8760

*Para mim, o melhor sanduíche da cidade. O pão feito ali, os frios cortados na hora, o sanduíche quentinho feito na chapa como mandam as tradicionais padarias da cidade.*

### **Vegetariano Social Club**

rua Conde de Bernadote 26,  
loja L, Leblon, (21) 2294-5200

*A salada de grãos e o manjar de coco com malte de cevada são os meus preferidos! O suco rosa também é imperdível. É mais um lugar saudável na cidade.*

## *Almoços e jantares*

### **66 Bistrô**

rua Alexandre Ferreira 66,  
Jardim Botânico, (21) 2266-0838

*Claude Troisgros abriu esse bistrô bem parisiense, de ambiente aconchegante e ótima comida, para a alegria do carioca. Vale a pena conhecer!*

### **Amir**

rua Ronald de Carvalho 55,  
Copacabana, (21) 2275-5596

*Esse restaurante árabe, além de ter um ambiente alegre, entrega sua ótima comida em nossas casas. Encomendar o couscous para um almoço com os amigos garante uma simpática tarde de domingo.*