

1001 COMIDAS

PARA PROVAR ANTES DE MORRER



Cereja Rainier

Todas as cerejas encontradas na atualidade descendem de duas espécies selvagens: *Prunus avium*, a ancestral de todas as cerejas “doces”, e *Prunus cerasus*, ancestral das variedades “ácidas”. Harold Fogle, cientista da Universidade do Estado de Washington, desenvolveu a Rainier, variedade intensamente doce, em 1952, com o cruzamento de duas cepas de cereja: Bing e Van. O resultado? Uma cereja delicada, com carne e pele amarelas e um rubor vermelho intenso que a torna bonita o suficiente para que garotinhas a usem como brinco. Ele deu o nome em homenagem ao monte Rainier, nas montanhas Cascade, que atravessam o Estado.

A pele da cereja Rainier se machuca facilmente, deixando as plantas extremamente vulneráveis às condições climáticas, especialmente o vento e a chuva, mas a fruta também reage mal ao calor. A delicadeza dessas cerejas torna sua colheita difícil e o transporte um verdadeiro desafio, por isso a safra nunca é tão grande quanto a de outras variedades, o que encarece a fruta – ainda mais se for importada. As cerejas Rainier podem ser usadas em pratos que peçam qualquer tipo de cereja, mas o melhor é comê-las ao natural, com a mão. Comercialmente, são secas e cobertas com chocolate amargo para fazer um doce delicioso. **SH**

Sabor: A mais doce das cerejas doces, a Rainier tem polpa firme, suculenta e amarela, com um gosto intensamente frutado. Quando seca, o sabor fica ainda mais concentrado.



Griotte

As cerejas azedas silvestres supostamente receberam o nome da cidade turca de Cerasus, embora tenham desde então se espalhado mais para o norte. Ao natural, são ácidas. Em vez de serem servidas frescas, são destinadas à culinária, onde o uso de adoçantes pode aprimorar seu sabor. Aparecem não apenas em geléias, compotas e licores da Europa Central e Setentrional, mas também no *meggy leves*, a sopa húngara de cerejas, e no *Schwarzwälder kirschtorte* (torta da Floresta Negra). Podem ser conservadas em líquido à base de kirsch e vendidas como *griottines*, ou açucaradas e mergulhadas em cobertura de chocolate, uma iguaria natalina. Na Bélgica, são usadas na fabricação de uma espécie de vinho e também de uma cerveja à base de frutas. Recém-colhidas e usadas em um *clafoutis*, são absolutamente irresistíveis.

Não se deve ignorar o fato de que as griottes raramente são vendidas ao natural no balcão das mercearias por conta do seu sabor azedo, mas são comuns em pomares e jardins. A suculência permite que sejam bastante empregadas na cozinha. São mais adequadas a acompanhar o clássico pato assado com cerejas do que as variedades mais doces e amareladas recomendadas por alguns livros de receitas. **MR**

Sabor: Repletas de sumo, as griottes variam de tamanho, forma e cor. Todas são agradavelmente ácidas, com um gosto frutado extremamente sedutor, com notas que variam do café a frutas doces e vermelhas.



Acerola

É a mais rica fonte de vitamina C conhecida em todo o mundo. Uma acerola madura contém, proporcionalmente, 20 a 30 vezes mais ácido ascórbico do que uma laranja. Quando se considera que a árvore consegue dar três safras por ano com facilidade, há de causar pouco espanto sua reputação como fruta milagrosa.

Com um tom escarlate alaranjado vivo, a acerola parece uma espécie de cereja supercolorida. Origina-se supostamente da ilha caribenha de Barbados – por isso é conhecida em vários lugares como “cereja de Barbados” e “cereja das Índias Ocidentais”. De fato, provém da América Central, mas encontrou no Brasil sua terra de adoção. Na década de 1950, foi introduzida nos Estados Unidos em razão do interesse despertado pela vitamina C que contém, mas nunca deslançou.

A *Malpighia amarginata*, uma árvore notável, alcança até 3m de altura e, nos trópicos, floresce durante a maior parte do ano. Nas mãos de confeitheiros habilidosos, sua fruta se transforma em ingrediente mágico de bolos, compotas, geléias e sorvetes. A beleza da acerola também leva chefs sagazes a utilizarem-na como ornamento de saladas e pratos principais. **AL**

Sabor: A acerola é muito aromática. Tem um gosto agradavelmente azedo de cereja com traços de limão. Deliciosa ao natural, com ela preparam-se sucos e drinques refrescantes.



Pitanga

Pequena, aromática e extremamente doce, com sete ou oito “nervuras”, esta fruta elegante cresce selvagem em uma ampla faixa da América Latina, mas ganhou seu nome dos índios tupi, da costa atlântica do Brasil. São costumeiramente de um tom vermelho vivo, mas também podem adquirir outras tonalidades mais escuras, chegando até o púrpura e o quase negro.

A pele da pitanga é surpreendentemente delicada, considerando-se a polpa frágil e carnuda que protege, o que a torna uma fruta adequada apenas aos jardins e pomares domésticos. Essa fragilidade significa que ela raramente chega aos mercados. Como indicam outros nomes usados para designá-la, como “cereja do Suriname”, “cereja do Brasil”, “cereja de Caiena” e “cereja da Flórida”, é possível constatar que ela proliferou pelo mundo, dos Estados Unidos até o Sri Lanka e mesmo na China.

Maior do que a cereja, a pitanga tem um sabor mais forte e mais ácido. É ótima para sucos, sorvetes, geléias e chutneys. No Nordeste do Brasil, as donas de casa esperam pacientemente o início da temporada dessa fruta, que se estende de outubro a janeiro, para fazer um licor que é conhecido por suas propriedades afrodisíacas. **AL**

Sabor: A polpa da pitanga é macia e, comparada à cereja, é mais intensamente doce e ao mesmo tempo ácida. A doçura estabelece um bom equilíbrio com um revigorante toque de amargor.



Shiitake



Pantorra

Fácil de cultivar, repleto de sabor, o shiitake se espalhou da Ásia para o resto do mundo. Conhecido pelos botânicos como *Lentinula edodes*, o shiitake cresce em estado silvestre nas proximidades de um carvalho chamado *shii*, do qual herdou o nome. Tanto no Japão quanto na China, os cogumelos colhidos com os chapéus ainda não totalmente abertos, durante o inverno, são considerados os melhores. Quando frescos, uma cruz decorativa costuma ser cortada no chapéu e o talo é removido.

Incrivelmente, o shiitake seco é mais do que apenas uma versão preservada do cogumelo: é um alimento com méritos próprios. O processo de desidratação gera o aminoácido guanilato de sódio que intensifica o aroma e o sabor dos deliciosos cogumelos frescos, criando mais daquilo que os japoneses chamam de “umami” – a acentuação do sabor. Os líquidos usados para reidratar os cogumelos têm um aroma doce e terroso, parecido com o dos *porcini* secos, que entra como elemento importante no *Shojin ryori*, a cozinha estritamente vegetariana desenvolvida nos templos budistas japoneses. Dá gosto e sabor à dieta e é empregado em versões vegetarianas de *dashi*, o caldo básico utilizado na culinária japonesa. **SB**

Sabor: Os cogumelos frescos são carnudos, com um sabor terroso e brando. Secos e reconstituídos, são mais consistentes com a personalidade ainda mais intensa, também doce e aromática.

Nesta fazenda de shiitake no Japão, a madeira inoculada com esporos do shiitake produz uma fartura de cogumelos.

Apreciados na Ásia, América do Norte e por toda a Europa, a família *Morchellaceae* de fungos inclui diversas variedades comestíveis, alguns de aparência enrugada, outros cônicos, alguns marrons e outros negros. Todos são esponjosos – o nome popular em italiano é *spugnola* – com talos brancos no formato de um funil, e todos aparecem na primavera.

Pantorras frescas são aveludadas ao toque, mas bem sensíveis para os padrões dos cogumelos. Por seu valor comercial, costumam ser exportadas desidratadas para países em desenvolvimento, especialmente para o subcontinente indiano. Reconstituídas, lhes falta o perfume delicado de quando estão frescas e os chapéus podem ser tornar endurecidos e desinteressantes. Quando consumidas cruas, podem provocar distúrbios estomacais porque contêm traços do ácido helvético, que é tóxico e desaparece com o cozimento.

A textura de favos de mel do chapéu captura perfeitamente escalotas bem picadinhas, presunto ou outros ingredientes durante o cozimento. No clássico francês *morilles à la creme*, o molho domina o cogumelo, acentuando o sabor. Os chefs de cozinha recheiam panturras com musses delicadas ou *paneer*, mas isso acaba interferindo na textura e no sabor. **MR**

Sabor: A *Morchella* esculenta, a melhor variedade comestível, tem um aromático perfume característico de cogumelos que ganha intensidade ao ser cozida com creme. O paladar é delicado e persistente.



Tomate Seco ao Sol



Pimenta de Piquillo de Navarra

Há séculos, por todo o sul do Mediterrâneo, em países como Itália, Espanha e Grécia, tomates (*Lycopersicon esculentum*) são divididos ao meio, salpicados com sal e secos ao sol durante vários dias, antes de serem colocados em jarras de vidro ou tigelas de barro e cobertos com azeite de oliva, de forma a estarem prontos para o uso fora da estação dos tomates frescos.

A Calábria é particularmente associada a esta iguaria de sabor intenso. Lá, o terreno acidentado e montanhoso faz com que as condições de cultivo sejam difíceis e que a preservação de frutas e vegetais tenha uma longa tradição. Os calabreses temperam o tomate seco com alho, manjerição e orégano, para usar em *antipasti*, risotos e guisados.

Embora o método arcaico ainda seja utilizado por cozinheiros domésticos e pequenos produtores, os tomates atualmente são preservados em desidratadores, método que pode ser até mais rápido, mas não se compara em sabor à secagem natural ao sol. A técnica foi aperfeiçoada na Califórnia em meados da década de 1980. Como resultado, o que já foi um item conhecido apenas por gourmets ganhou popularidade no mundo inteiro. **MR**

Sabor: Os tomates secos são consistentes e doces, de paladar intenso. Aqueles embalados em azeite de oliva devem ser macios, delicados e de um vermelho vivo.

A qualidade superior dos tomates secos no sol da Calábria justifica o trabalho pesado necessário a seu preparo.

Assadas no fogo e descascadas à mão, as pimentas de piquillo – *Pimientos del Piquillo* – são especialidade de uma área de Navarra, na região basca da Espanha. Essas pequenas pimentas vermelhas ganham seu nome por causa de sua ponta curva característica, ou *piquillo*. Crescem nos solos férteis que ficam nas colinas ao norte do rio Ebro e são colhidas entre setembro e novembro.

As melhores são imediatamente assadas sobre brasas para que a pele se solte, mantendo a firmeza da polpa em seu interior. Cerca de 60% do peso é perdido nesta fase, concentrando e intensificando o sabor. São descascadas e depois retiram-se as partes centrais e as sementes à mão. Em seguida, são cortadas e colocadas em jarros com seus sucos naturais. A *Denominacion de Origen Lodosa*, concedida em 1987, garante não apenas a origem da pimenta, mas também seu modo de preparo artesanal.

Com algumas gotas de azeite de oliva e talvez um pouquinho de alho e salsa, essas pimentas não precisam de mais nenhuma atenção. A capacidade de manter a forma mesmo depois do cozimento levou os chefs bascos a recheá-las com uma série de ingredientes, como caranguejo, camarão, bacalhau, *chorizo* e cogumelos. **JAB**

Sabor: Apenas levemente picante, as pimentas têm uma acidez inicial, seguida por um paladar doce e arredondado, proveniente de seus óleos naturais, com um toque defumado resultante de sua passagem pelo fogo.



Roquefort

Um dos três mais famosos queijos de mofo azulado de todo o mundo, o Roquefort (AOC) adquiriu uma boa bagagem de lendas. A mais popular conta que um jovem pastor deixou sua refeição, que consistia em pão e queijo de ovelha, em uma *cave* no sudoeste da França enquanto visitava a namorada. Mais tarde, quando foi encontrado, o pão havia mofado, assim como o queijo, mas o resultado era delicioso. O que de fato tem fundamento histórico é que Carlos VI deu aos habitantes de Roquefort-sur-Soulzon o monopólio para a produção deste queijo.

Entre fato e ficção, temos os principais elementos que fazem o Roquefort: queijo de leite de ovelha com uma característica cobertura azulada, maturado com frequência em porões. Esta cobertura marmorizada vem de uma bactéria da região, *Penicillium roqueforti*, que desde então vem sendo usada como base para diversos queijos do gênero. O Roquefort é um queijo sazonal, maturado por pelo menos três meses, e disponível a partir do fim do inverno. Deve ter cor de marfim com cobertura homogênea. Ao ser cortado, não deve se esfregar. O vazamento de soro deste queijo não é considerado um sinal negativo. Na realidade, há especialistas que apreciam muito esta característica. **MR**

Sabor: O aroma do Roquefort indica o paladar salgado e forte. A intensidade acompanhada por uma doçura sutil é sua principal atração.

Passagens de ar naturais – as fleurines – asseguram ao Roquefort que matura nos porões uma boa ventilação.



Bleu d'Auvergne

Costuma ser descrito como uma espécie de Roquefort feito com leite de vaca por causa de seus veios, obtidos no passado com a ajuda de pão de centeio mofado. O Bleu d'Auvergne (AOC) é um dos queijos franceses de mofo azul mais consumidos. Também é o primeiro a ter produção industrial.

Auvergne já era conhecida pelo queijo Cantal em 1854, quando um queijeiro, Antoine Roussel, descobriu que podia fazer com que seus grandes Cantals ficassem azuis ao furá-los enquanto amadureciam nos porões. O sabor do queijo marmorizado era novo e diferente. Isto significava que ele podia vender o produto a peso de ouro. (A associação entre a bactéria *Penicillium roqueforti* e os veios azuis não seria compreendida do ponto de vista científico antes do início do século XX.) Como acontece com outros queijos “azuis”, o leite é inoculado com bactérias e os queijos frescos são furados em sua circunferência para poder respirar. Durante o amadurecimento, o mofo se forma nas cascas salgadas manualmente e uma rede uniforme de marmorização se desenvolve no interior. Um queijo semelhante, o Bleu des Causses (AOC) é produzido mais ao sul, nos *départements* de Hérault e Gard, com a mesma receita, sempre com leite não-pasteurizado. **MR**

Sabor: Firme e gorduroso, o Bleu d'Auvergne tem um aroma intenso. O sabor é potente e bem salgado, com toques de azedume que acompanham sutis notas de grama e flores selvagens.



Ovo de Codorna

Até o século XX, a codorna era considerada uma ave pequena e selvagem, uma boa carne de caça. Mas a combinação dos excessos da caça e, na Itália, do uso de redes – prática que, segundo fontes do século XIX, garantia a captura de 100 mil aves por dia – fizeram com que a espécie fosse raramente encontrada fora de granjas na Europa. São criadas comercialmente em grandes bandos, tanto pela carne quanto pelos ovos que, com suas bonitas cascas manchadas, eram no passado uma rara iguaria.

Pequeno o suficiente para caber em uma colher de chá, o ovo de codorna tem condições perfeitas de servir de ornamento aos pratos produzidos em restaurantes. Durante a era da *nouvelle cuisine*, chefs profissionais criavam versões em miniatura de pratos consagrados como entrada ou *amuse-bouche*. A moda foi reforçada graças a uma variedade de receitas que procuravam determinar a melhor forma de cozinhar os ovos. Para ficarem moles, precisam de três minutos. Duros, cinco. O vinagre na água fervente torna mais fácil a retirada das cascas.

Deixando de lado os detalhes de seu cozimento, os ovos de codorna tendem a ser distribuídos pela rede de alimentação mais fresco do que os de galinha. Também são mais gordurosos, e com teores mais altos de colesterol. **MR**

Sabor: Um ovo de codorna tem paladar parecido com o de um ovo de galinha caipira, embora a qualidade, a riqueza e a profundidade de sabor possam variar de acordo com a dieta do pássaro.



Ovo de Gaivota

Os vikings consideravam os ovos de gaivota uma iguaria. Nos dias de hoje, eles permanecem com um prazer tradicional durante a época de reprodução das aves, nas regiões do norte do globo, do Alasca até a Sibéria, via Escandinávia. Na Inglaterra, onde os ovos eram um tradicional *hors d'oeuvre* nos clubes de cavalheiros da era eduardiana, eles estão recuperando no momento seu status de iguaria. Como há um século, chegam à mesa dentro das cascas pontudas e sardentas, embora hoje sejam mais freqüentemente servidos moles do que duros.

Atualmente, a coleta de ovos de aves selvagens é estritamente controlada em muitos países. Na Grã-Bretanha, é preciso ter uma licença e a prática fica liberada apenas durante uma estreita janela sazonal. Entretanto, uma pesquisa independente para o *Journal of Environmental Monitoring* (2005) parece indicar que os ovos de gaivota estão cada vez mais contaminados por poluentes tóxicos. E concluiu que crianças e lactentes não devem comê-los e que adultos saudáveis devem reduzir sua ingestão ao mínimo. Considerando-se este aviso tão inequívoco, pode ser que no futuro o ovo de gaivota se torne, no Hemisfério Norte, o equivalente ao fugu dos japoneses – uma questão de morrer ou não pela boca. **MR**

Sabor: Apesar da dieta de peixe, os ovos de gaivota não lembram nem remotamente as criaturas marinhas. Têm gema de uma riqueza tocante e paladar intenso, acompanhada de uma clara frágil e cremosa.



Ovo de Faisão

Embora o faisão tenha se espalhado de seu lar no Cáucaso até a Ásia e da Europa para as Américas, seus ovos raramente são coletados com o intuito de algo além de dar prosseguimento à sua criação, embora Anthimus – o gourmet de Bizâncio que também foi embaixador junto aos francos – tenha feito referência a eles no século VI.

Hoje em dia, os ovos de faisão costumam ser um subproduto dos esportes ao ar livre, embora iniciativas comerciais para obtê-los estejam em andamento. Nas propriedades britânicas, os faisões são criados e soltos no mato para fornecer alvo aos caçadores. As fêmeas selvagens são capturadas em armadilhas e mantidas para dar ovos. Botam até 35 ovos por ano, cada uma, e embora a maior parte deles vá para as chocadeiras a fim de fornecer aves para a próxima temporada de caça, alguns são mantidos como artigos de luxo.

Maiores do que os ovos de codorna – pesam cerca de 22g –, os ovos de faisão são arredondados de um lado, porém mais pontudos do que os de galinha no outro. São raramente vendidos fora das fazendas, difíceis de encontrar e caros. Cada um costuma custar até três vezes mais do que um ovo de galinha, que é bem maior. **MR**

Sabor: Cozido até ficar duro, na casca, o ovo de faisão poderia ser confundido com o de gaivota, a não ser pelo fato de a clara ser menos translúcida. A gema tem o paladar semelhante aos dos melhores ovos de galinha.



Ovo de Ganso

Seria fácil presumir pela aparência – que pode variar de uma raça para outra, como acontece com as galinhas – que o ovo de ganso é uma versão ampliada do ovo de galinha. Tamanho, naturalmente, é documento. Os ovos de ganso podem pesar duas ou três vezes mais do que os de galinha, o que normalmente significa de 53 a 75g na balança, embora haja também outras diferenças.

Apesar de levar em consideração que a dieta dos pássaros influencia a composição dos ovos – da mesma forma que a idade –, ovos de ganso são bem mais ricos em gordura do que os de galinha. Um exemplar típico contém um teor bem mais alto de colesterol e gorduras saturadas do que aqueles que costuma ser encontrados no ovo de galinha médio.

Estranhamente, as claras não se transformam em espuma consistente quando batidas. Por isso não é possível usar os ovos para fazer suflê ou zabaglione. Também não reagem bem quando são fervidos. Mas são capazes de se transformar em opulentos pudins, ovos mexidos e até em bolos feitos com fermentos químicos. Ao quebrar uma casca de ovo de ganso, é aconselhável usar algum utensílio de cozinha sem ponta para abri-la, evitando danificar a gema, que tem uma cor muito intensa. **MR**

Sabor: Usados na cozinha, os ovos de ganso dão a impressão de ter mais corpo. Os molhos ficam mais espessos, brilhantes e, no paladar, parecem ter sido enriquecidos com manteiga.



Kaszanka

Esta substanciosa lingüiça de sangue, guarnecida com grãos de trigo-sarraceno, é conhecida como kaszanka na Polônia e como kiska na América do Norte, para onde foi levada por poloneses imigrantes, há mais de um século. Os amantes de kaszanka nos dois lados do Atlântico dispõem-se a pagar muito dinheiro pelo produto.

Como outras lingüiças de sangue, a kaszanka era tradicionalmente preparada na época do abate de porcos, no começo do inverno, quando os povos parcimoniosos de pouco tempo atrás garantiam que nada fosse desperdiçado. O sangue coagula e se deteriora muito rápido, por isso as lingüiças de sangue são feitas em muitas culturas onde há criação de porcos.

A kaszanka polonesa destaca-se graças ao uso de trigo-sarraceno, assim como de cebola e outras especiarias. Além do sangue de porco, há também peles, pulmões, bochechas e aparas, que em geral são cozidos e picados de forma grosseira, e pedaços de toucinho fritos até ficarem crocantes. A mistura é temperada com sal, pimenta, manjerona e, às vezes, pimenta-da-jamaica, e depois de embutida em intestinos grossos de porco é fervida ou assada. Alguns admiradores do produto insistem que a lingüiça fica melhor cozida no vapor. Durante o cozimento, a lingüiça é espetada com um pedaço de palha para se verificar se está no ponto certo. Se a palha sair seca, a lingüiça está cozida o suficiente; se sair úmida, precisa de mais cozimento.

A kaszanka pode ser consumida quente ou fria, sozinha ou acompanhada de mostarda, pasta de raiz-forte ou pepino em conserva. Algumas pessoas gostam da lingüiça frita e coberta por cebolas, enquanto outras requeentam a sua kaszanka em água fervente. A kaszanka quente servida com mostarda, uma fatia de pão de centeio e uma caneca de cerveja é uma comida de rua e de feira tradicional na Polônia. Como todas as lingüiças de sangue, a kaszanka tem validade reduzida e é melhor consumi-la até três semanas após a fabricação. **RS**

Sabor: Os grãos escuros misturam-se com a carne e o sangue, resultando em uma massa rica e substanciosa, com fragrância de manjerona acentuando o sabor principal.

As kaszankas são um lanche quente muito convidativo em feiras de inverno movimentadas na Cracóvia.

Botifarra Dolça

A botifarra dolça é uma lingüiça catalã excêntrica e cilíndrica, caracterizada pela adição de limão e açúcar ou mel. Existem dois tipos desta lingüiça: a crua e a seca, sendo esta última exposta ao ar por, no máximo, 25 dias. Também é possível acrescentar canela na mistura de carne de porco. A carne da lingüiça é embutida em peles naturais e fervida cuidadosamente em água que também contém limão e açúcar ou mel.

Diz-se que a botifarra dolça deriva de uma receita moura, tendo suas origens na culinária medieval, quando mel e açúcar eram usados com mais frequência em pratos salgados. Secar a carne ou conservá-la em banha, em vez de salgá-la, são métodos alternativos de conservação. Encontra-se esta lingüiça apenas nas regiões de Gerunda e do Alt Empordà, norte da Catalunha, particularmente nos vilarejos de Salitja, Sant Dalmai e Vilobi d'Onya, palcos do festival anual da botifarra dolça. A produção é tão restrita ao local que a lingüiça é praticamente desconhecida em outras partes da Catalunha.

A combinação de sabores da botifarra dolça é tão inesperada ao palato moderno que os chefs têm dificuldade em saber quando usá-la. Por tradição, deve ser preparada como prato principal, acompanhada por maçãs ou batatas cozidas, mas, por ser doce (a pele carameliza no cozimento), costuma ser servida erroneamente como um pudim, muitas vezes com pão doce frito. Uma boa solução é servi-la com um aperitivo, quando a doçura aromática da lingüiça pode satisfazer o apetite. Diz-se que esta lingüiça era um dos pratos favoritos de Salvador Dalí. Em sua homenagem, a maior botifarra dolça do mundo foi feita e medida bem na frente do local onde o artista nasceu. **RL**

Sabor: A botifarra dolça tem a presença salgada da lingüiça de porco permeada por claras notas de mel caramelizado e leves toques de canela.



Avestruz

Na natureza, o avestruz é um animal quase sempre solitário. Assim como ocorria no século XIX, hoje em dia o animal está sendo novamente criado em grandes fazendas. Até o início do século XX, suas elegantes penas eram o quarto item, após o ouro, o diamante e a lã, na lista de produtos sul-africanos mais exportados.

Além das fortes pernas que alcançam a velocidade de 65km/h, a alimentação rica em sementes, folhas, flores e insetos contribui para a carne de cor vermelho intenso e rica em oxigênio, contendo entre 2% e 3% de gordura, cerca de 26% de proteína e baixo colesterol. Devido ao baixo teor de gordura, a carne pode parecer seca se não for cozida corretamente.

Bife, filé e pescoço são os cortes mais populares desta carne, mas o animal pode ser usado quase por inteiro, até mesmo o estômago. *Schnitzel*, *goulash*, hambúrguer, patê e *biltong* são apenas alguns exemplos de receitas feitas com carne de avestruz. Rico em ômega 3, 6 e 9, além de não-comedogênico (não obstrui os poros), o óleo de avestruz é usado na produção de um ótimo sabão. As penas e o couro, bem como os passeios turísticos no dorso do animal, continuam a contribuir para o crescimento dessa indústria. **HFi**

Sabor: Com agradável sabor de carne e notável distinção de outros animais de caça, o avestruz pode ser uma alternativa saudável para a maioria das receitas com carne bovina.



Javali Toscano

Os declives e bosques da Toscana sempre foram ricos em animais de caça, e não seria diferente com o robusto *cinghiale*, ou javali. A carne deste animal tem uma maravilhosa intensidade de sabor, desenvolvida por causa da dieta rica em forragens contendo raízes, ervas, bolotas, castanhas, cogumelos e, às vezes, até mesmo trufas. Não surpreende que seja uma especialidade regional há tempos. Receitas das mais variadas passam de geração a geração, e diversos cortes servem de base para a produção italiana dos mais refinados tipos de *prosciutto*, salame e lingüiça. A carne de javali tem essência mais intensa e acentuada que a do porco doméstico. As lingüiças e carnes curadas costumam ter sabor e aroma mais encorpados.

A temporada de caça ocorre durante os meses de inverno. O javali toscano responde bem ao cozimento lento em vinhos tintos e viçosos da província, resultando em caçarolas e cozidos fortes e saborosos. Um dos pratos favoritos de moradores e turistas da Toscana chama-se *pappardelle al sugo di cinghiale*, isto é, massa tipo *pappardelle* com delicioso molho de javali. **LF**

Sabor: De cor vermelho vivo, a carne de javali tem sabor intenso. Apesar de aromática, não é excessivamente rústica. Seu sabor é encorpado, com uma ponta adocicada mas pungente.

O *cinghiale in porchetta* (javali assado) é um lanche saboroso, servido na Toscana sobre pão rústico de crosta grossa. 🍷





Escargot de Bourgogne

Há muitas espécies de caracóis comestíveis, do *petit gris* ao caracol gigante africano, que pode chegar a 25cm de comprimento, mas poucos têm algum atrativo peculiar. O fascínio está na extração de uma carne incomum que antigamente era armazenada para tempos de escassez de alimentos. Mosteiros medievais incluíam caracóis no menu durante a Quaresma. Marinheiros levavam os animais a bordo dos navios. Purificados com alecrim, são um componente tradicional da paella.

Os franceses são vorazes consumidores de caracóis, devorando umas 40 mil toneladas por ano. Hoje o caracol mais consumido na França é o caracol comum (*Helix aspersa*), que vem principalmente de criações no exterior. Até pouco tempo atrás, o escargot de Bourgogne (*Helix pomatia*) – parente próximo do caracol comum – aparecia no menu de todos os bistrôs e era sinônimo de um estilo tradicional de culinária francesa. Mas a espécie não se dá bem com criação, e hoje os caracóis selvagens são escassos na França. Como consequência, os pratos com escargots de Bourgogne estão cada vez mais raros.

Apesar do sabor sutil, o caracol requer uma preparação considerável. São coletados vivos e purificados para eliminar toxinas vegetais e granulações. Para tal, os animais ficam sem comer entre cinco e sete dias ou podem ser mantidos à sombra, como em um balde, por exemplo, alimentando-se de ervas por cerca de duas semanas. São então afogados, escaldados e fervidos lentamente, e estão prontos para o cozimento final. Na receita clássica, os caracóis são devolvidos às grandes conchas pálidas acompanhados de *beurre d'escargot* – uma manteiga ao alho e salsinha – e assados em forno bem alto. É um prato delicioso e possui alto teor de colesterol, sendo uma especialidade tradicional de réveillon na França. **MR**

Sabor: Os escargots de Bourgogne têm uma carnosidade indefinível. Não são muito fáceis de mastigar e devem o status de iguaria famosa à manteiga ao alho, que deve ser servida borbulhando.

Apesar de o caracol ser uma fonte de proteína usada como último recurso em várias culturas, os franceses elevaram seu status.

Larva de Abelha

Comer insetos é um conceito estranho para os ocidentais, mas diversas culturas no mundo inteiro, da Ásia à América Central, consomem estes animais como alimento básico e como iguaria. O homem tende a recorrer a insetos quando há escassez de peixes e carnes e, portanto, necessita de fontes alternativas de proteína.

Comem-se larvas de abelhas no México e no Extremo Oriente. No Japão, China, Tailândia e Vietnã, normalmente servem-se larvas como aperitivo, às vezes acompanhadas de favos de mel. As larvas são amarelas e muito delicadas; parecem gordas larvas de moscas ou bichos-da-farinha. Podem ser comidas vivas, retiradas frescas da colméia, mas também são preparadas de diversas maneiras. Fritas no óleo com sal e pimenta, talvez um toque de pimenta do tipo chili, as larvas adquirem uma textura crocante.

Para quem prefere doces, as larvas podem ser fritas com molho de soja e açúcar, enquanto no México às vezes são servidas cobertas por chocolate. No Japão, as larvas, chamadas *hachinoko*, são vendidas em lata, conservadas em óleo de soja. Os chineses marinam as larvas com cebola, erva-cidreira e creme de coco. Após marinadas por completo, as larvas são envoltas em linho, cozidas no vapor por 20 minutos e servidas com arroz ou macarrão cozidos.

Quando as sociedades se urbanizam, os hábitos alimentares mudam e surge uma dependência cada vez maior de fast-food e ingredientes ocidentais. Em tais circunstâncias, as pessoas passam a associar o consumo de insetos ao subdesenvolvimento e ao passado. No Japão, diz-se que o consumo de larvas de abelhas pelos jovens está em declínio, enquanto os mais velhos ainda apreciam seu *hachinoko* com nostalgia. No entanto, secreções de insetos, tais como mel de abelha, continuam populares por quase todo o mundo. **CK**

Sabor: Cruas e vivas, as larvas se mexem e têm um sabor de leite e mel. Fritas, têm textura crocante e quebradiça, com um leve sabor de mel.



Lekvar

As ameixas européias são cultivadas desde a Antiguidade. As primeiras árvores foram plantadas, provavelmente, nas regiões central e sudeste da Europa, onde a cada ano boa parte da colheita é transformada em uma espessa manteiga de frutas chamada de lekvar. As primeiras referências escritas a esta conserva parecida com uma geléia consistente podem ser encontradas ainda em 1350, mas nos dias de hoje algumas aldeias do Leste Europeu ainda promovem um festival na ocasião em que as ameixas são transformadas em purê e cozidas lentamente em imensas panelas de cobre até ficarem espessas o bastante para serem espalhadas no pão.

O lekvar é tradicionalmente armazenado em pequenos barris de madeira forrados com papel encerado, de onde a manteiga de frutas é retirada com uma espátula de madeira. Como as ameixas contêm um conservante natural, o lekvar tem uma vida longa nas prateleiras, e os barris podem ser enviados para o mundo inteiro. Hoje em dia, porém, é mais comum encontrá-lo guardado em jarras, nas delicatessens, ou nas prateleiras dos supermercados, na mesma seção das geléias.

O lekvar é um recheio popular para massas como os *pierogies* e os *kipfels* austríacos, com forma de croissant. A manteiga de ameixa também é usada como um dos recheios do *hamantashen*, as tradicionais massas triangulares comidas na festa judaica do Purim. **WS**

Sabor: O longo e lento processo de transformar as ameixas em purê dá ao lekvar um intenso sabor da fruta, por isso basta espalhar um pouquinho de cada vez no pão.



Coalhada de Limão

Um dos mais exuberantes recheios de torta (embora agora seja usado também como pasta para ser espalhada no pão), a coalhada de limão descende diretamente dos cremes de limão e das manteigas de laranja apresentados no livro *Art of Cookery*, de Hannah Glasse, no século XVIII. Leva apenas limões, ovos, manteiga e açúcar e não sobrevive mais de algumas semanas, mesmo quando pasteurizada – e para isso precisa permanecer na geladeira. Uma boa parte do que costuma ser encontrado sob o nome de “coalhada de limão” não passa de uma caricatura do produto autêntico, engrossada com maisena e um pouquinho de ovos secos. Embora se conserve bem sem refrigeração, esse arremedo não merece ser consumido.

As limas e laranjas de Sevilha também podem ser usadas para fazer esses cremes, e alguns gourmets consideram a coalhada de laranja superior à de limão. Em todos os casos, é preciso cozinhar a mistura em fogo bem baixo para evitar que forme coágulos. Os cheesecakes de limão de Hannah Glasse eram recheados com esta mistura e então iam ao forno – bem diferentes dos atuais. Sua receita mais extravagante pedia dois limões, 500g de açúcar, meio quilo de manteiga, 12 gemas de ovos e oito claras! **MAS**

Sabor: A coalhada de limão pode ser espalhada nos scones bem como usada em pudins. É um recheio muito melhor para a torta de limão com suspiros do que aquele engrossado com maisena.

A coalhada de limão caseira deve ser preparada em pequenas quantidades, pois não se conserva por muito tempo. 🕒

