

Acompanhamentos: os coadjuvantes da gastronomia

BIANCA ARMAN, LUANA LONTRA, FERNANDA CARNEIRO E SILVIA FRAGA

Poucos brasileiros são capazes de resistir a um prato de arroz com feijão. Há aqueles que preferem uma saladinha; outros já não dispensam aquela batatinha. De uma maneira ou de outra, eles estão sempre ali, fazendo a cabeça e o prato dos apreciadores da boa comida. Os acompanhamentos são o componente essencial de uma boa refeição.

O hábito de compor pratos com acompanhamentos data de séculos. Para se ter uma idéia, há notícias de que em 1569, o viajante português Pero de Magalhães Gandavo, já escrevia sobre o feijão preto, muito consumido pelos índios. E desde 1587 há referências ao pirão de peixes com farinha de mandioca. Segundo a nutricionista Flávia Antunes, a origem deste costume provavelmente provém do fato de as proteínas terem sido sempre muito mais caras do que os grãos, vegetais, legumes e carboidratos.

Seguindo esta lógica, as pessoas não necessitariam gastar tanto dinheiro para fazer uma boquinha. Com uma pequena amostra do alimento mais valorizado e algumas



porções dos outros nutrientes já se teria uma refeição sadia e completa. O hábito persistiu e, hoje, os acompanhamentos não são apenas necessários, como também, na maioria das vezes, são os responsáveis por todo o charme do prato.

Acompanhamentos pelo mundo

Os costumes de um povo constituem sua tradição cultural e, dentro desse "código" estão pre-

sentes, desde o início, os hábitos alimentares. Nós brasileiros, por exemplo, apontamos a feijoada como nosso prato típico mas o que não pode faltar em nosso cardápio diário é o feijão com arroz. O mais curioso disso tudo é que nenhum desses dois pratos é o prato principal de nossas refeições. Ou seja, o essencial numa refeição brasileira é o acompanhamento.

O que para nós parece uma refeição comum, causa estranhamento em estrangeiros. A americana Deidre Campbell, relações-públicas, surpreendeu-se ao saber que os brasileiros costumam comer arroz com feijão. "Arroz com feijão? Isso não combina!", afirma Deidre.

Enquanto os norte-americanos acham que os nossos mais tradicionais acompanhamentos não combinam, os japoneses pensam bem diferente. No país do Sol Nascente, o arroz é figurinha certa. Lá, eles preparam nosso popular acompanhamento de diversas formas: misturado com ervilhas, castanhas... Na Espanha, variações do arroz transformaram-se em pratos principais. E o que para nós é, tradicionalmente, um acompanhamento, para eles é um ingrediente fundamental.



Também muito chique, ele já ganhou até peça de teatro em sua homenagem. Enquanto o *chef* e ator Rodolfo Bottino cozinhava e representava, a platéia satisfeita degustava a especiaria. A comédia de Luis Salem e Stella Miranda fez sucesso nos almoços do centro do Rio em 2000, servindo a refeição. A estrela era o arroz do tipo arbóreo incrementado pelo *funghi porcinni seco*.

O arroz pode ser também o craque do segundo tempo. De sobremesa, arroz doce. Quentinho, com cravo e canela, não há quem resista.

Quando eles viram a mesa e se tornam prato principal

Se o Brasil pode ser resumido a cinco ícones, são eles: mulatas, samba, futebol, caipirinha e feijoada. As mulatas e o samba vão bem, o futebol nem tanto. A caipirinha é outra história. Consagrada como símbolo de brasilidade, a expressão mor de nossa culinária é a feijoada: exaltação do popular e trivial feijão preto ao mais representativo de nossos pratos principais. Ela foi criada pelos negros, que incrementavam o feijão da senzala com o que era rejeitado na casa grande. O historiador e mestre-cuca Ivan Alves

Filho garante que a feijoada é uma criação coletiva, antiga e anônima, fruto da evolução do feijão preto e do charque indígenas, e do arroz selvagem de nossas terras.

Segundo ele, "a feijoada é o mais brasileiro dos pratos, porque reúne os ingredientes indígenas, a maestria dos fumeiros de Portugal – nos toucinhos, lingüiças e paos – e a criatividade africana de incorporar ao prato partes do porco como a orelha e o rabinho, que não eram considerados nobres pelos europeus".

E por último, não menos importante, a batata. Normalmente ela acompanha todo mundo, sempre ao gosto do freguês.

Se ela não tem a tradição da feijoada, de uma coisa pode se gabar: é moda e faz a cabeça. Se não ganhou peça de teatro como o arroz-risoto não fica atrás, tem até restaurantes. Na Batata Inglesa, só dá ela, temperada com um mix de recheios de cair o queixo. Na rede Beluga, a batata é o carro-chefe em sua forma rostie em 22 sabores.

Na contramão, o prazer das saladas

Saborear verduras, legumes e frutas pode se transformar num

verdadeiro prazer quando se quer uma alimentação rica em nutrientes, saborosa e com pouquíssimas calorias. Além de melhorar o funcionamento de todo o organismo, as saladas são ótimas fontes de fibras, minerais e vitaminas. O milagre da boa e velha alface fresca no calorão brasileiro é ponto para a cozinha alternativa; e talvez o clima contribua para escolhas mais leves. Destacam-se as folhas, os legumes e os vegetais.

Apresentações variadíssimas, e sempre com legumes e folhas cortados em minúsculos pedaços, fazem lembrar pratos japoneses, tamanha perfeição de cores e cortes. Na década de 80, saladas de folhas eram inexistentes e as pesadas maioneses reinavam absolutas. Nos anos 90, este quadro começou a mudar, elevando a salada a prato "da moda". Hoje, seis tipos de folhas bem frescas e crocantes aparecem ao lado de berinjelas e abobrinhas grelhadas e o manjericão faz presença na salada de tomates e mussarela. As saladas se tornaram acompanhamentos versáteis, rápidos e refrescantes.

Segundos os chineses, na primavera (a hora de comer mais saladas cruas) devemos limpar o fígado para podermos viver um saudável verão sem enxaquecas, azias e mau humor. Para isso, nada melhor do que uma bela salada verde, sobretudo no almoço. Os vegetais folhosos e legumes crus como cenoura, beterraba, rabanete e pepino fazem o papel de uma estopa nos nossos intestinos, limpando as alças intestinais de resíduos e gorduras acumuladas. Saladas cruas ajudam na prevenção do câncer e dos excessos de colesterol.

Alface, couve, acelga, repolho e outros folhosos oferecem ainda cálcio. A cenoura é rica em vitamina A, a beterraba em ferro, o tomate em vitamina C e a cebola é antioxidante, ou seja, contribui no combate ao envelhecimento precoce. Como se não bastassem tantos benefícios, essas maravilhas da natureza são pobres em calorias. Quando cruas, oferecem, em grande quantidade, 50 calorias. Quando cozidas, a quantidade superior a uma xícara pode chegar a um valor calórico de 150.

Mas como fugir da churrascaria ou do rodízio de pizza? O restaurante Centro Aquariano, inaugurado em 1986, em Recife, é especializado em alimentação natural, vegetariana e alternativa. A variedade de saladas da casa é indicada para quem deseja levar uma vida saudável e o cardápio conta com 100 tipos de hortaliças, frutas, verduras e legumes, proteínas vegetais, cereais e sopas. Também em Recife, inaugurado há um ano, o Gergelim já conquistou o coração dos pernambucanos e tem como destaque a variedade de saladas preparadas com verduras e legumes sem agrotóxicos. No Rio, há os clássicos Celeiro e Gula Gula com suas excelentes saladas e molhos – febre de gerações cariocas.

A variedade de ingredientes e receitas, aliadas a uma boa dose de criatividade, completam o cardápio alternativo, mesmo em casa. Alface, agrião, rúcula, miolo de escarola, acelga, brócolis, repolho, couve e legumes constituem uma boa base para começar. As saladas podem ainda ser enriquecidas com frutas frescas – maçã verde ou vermelha, pêra,

laranja ou mexerica, figo, abacaxi, uva rubi ou Itália, manga – ou secas, como damasco, uva passa e tâmara. Não esquecendo os queijos dos tipos cottage, branco, muzzarella, prato ou suíço, ricota temperada, parmesão ralado grosso ou do tipo minas.

Para não cair na monotonia e enjoar, a dica é variar no corte dos alimentos. Pode-se, com os mesmos ingredientes, fazer diversas

saladas diferentes, usando formas redondas, quadradas, diagonais e em tirinhas ajuda. "Com toques especiais, você pode deixar a salada mais cheirosa e gostosa. Especialmente se acrescentar um molho leve como o vinagrete, com iogurte natural e polpa de fruta, ou um mais simples, com azeite de oliva. O importante é incluir as saladas no cardápio diário", revela a nutricionista Eliane Souza.



Capítulo à parte: os temperos

AÇAFRÃO ESPANHOL - Muito utilizado na culinária francesa, espanhola e sul-americana, para o preparo de arroz, paella, frutos do mar e pães.

ALECRIM - Dá um sabor especial às aves, aos molhos e sopas, frutos do mar, carnes, patês, berinjela, batatas, couve-flor.

ALHO PORÓ - Lembra um pouco a cebola. É ideal para molhos à base de manteiga e cogumelo fresco, sopas e caldos de peixe.

CEBOLINHA VERDE - Muito usada em omeletes, molho vinagrete e molhos à base de creme de leite para peixes.

COENTRO - A semente inteira é usada no preparo de ponches, pickles, doces e no café. Moída, é usada no tempero de peixes, carnes, aves, molhos, sopas de feijão, lentilhas e legumes.

ESTRAGÃO - Dá um toque especial a vinagres, pickles, molho tártaro de mostarda e maionese.

GENGIBRE - Moído, é ideal para molhos, sopas, aperitivos, carnes, legumes, saladas e frutas.

MANJERICÃO - Ideal para receitas com tomate – pizzas, churrasco, lagosta, assados e legumes.

PÁPRICA DOCE - Usada como ornamento colorido para alimentos de cor clara.

PIMENTA CHILLI - Extremamente picante, é utilizada no preparo de pratos mexicanos e italianos.