

ELEMENTOS DA CULINÁRIA  
*de A a Z*

TÉCNICAS, INGREDIENTES E UTENSÍLIOS

Michael Ruhlman

ELEMENTOS DA CULINÁRIA  
*de A a Z*

TÉCNICAS, INGREDIENTES E UTENSÍLIOS

A arte do chef traduzida para a cozinha da sua casa

Introdução:  
ANTHONY BOURDAIN

Tradução: Maria Luiza X. de A. Borges

Revisão técnica: Daniela Narciso Pacheco  
*Professora do curso de Gastronomia  
da Universidade Anhembi Morumbi – SP*



**ZAHAR**

Rio de Janeiro

*Para Michael Pardus e Thomas Keller*  
*Vocês são ótimos chefs porque são ótimos professores*

Título original:  
*The Elements of Cooking*  
(*Translating the chef's craft for every kitchen*)

Tradução autorizada da primeira edição norte-americana,  
publicada em 2007 por Scribner, uma divisão de Simon & Schuster, Inc.,  
de Nova York, Estados Unidos

Copyright © 2007, Michael Ruhlman

Copyright da edição brasileira © 2009:  
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)

Projeto gráfico: Carolina Falcão  
Capa: Miriam Lerner

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

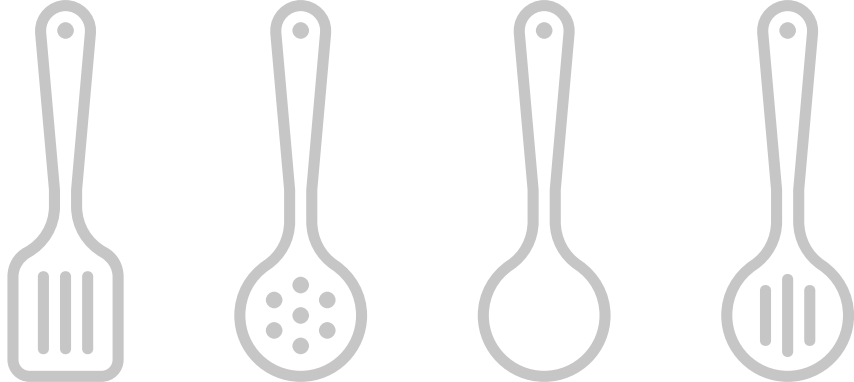
---

R877e Ruhlman, Michael, 1963-  
Elementos da culinária de A a Z: técnicas, ingredientes e utensílios: a arte do  
chef traduzida para a cozinha da sua casa / Michael Ruhlman; introdução Anthony  
Bourdain; tradução Maria Luiza X. de A. Borges; revisão técnica Daniela Narciso  
Pacheco. — Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2009.

Tradução de: *The elements of cooking: translating the chef's craft for every  
kitchen*

Inclui bibliografia  
ISBN 978-85-378-0141-3

I. Culinária. I. Título.



## SUMÁRIO

Introdução, por Anthony Bourdain	7
<b>NOTAS SOBRE CULINÁRIA: DO CALDO À FINESSE</b>	9
1. Caldo	11
2. Molho	22
3. Sal	29
4. O ovo	34
5. Calor	42
6. Utensílios	50
7. Fontes e agradecimentos (15 bons livros sobre comida e culinária)	57
8. Finesse: o maior desafio do cozinheiro e o caminho para as supremas recompensas	63
<b>ELEMENTOS DA CULINÁRIA: DE A A Z</b>	69
<i>Agradecimentos</i>	289
<i>Bibliografia</i>	291

# INTRODUÇÃO



por ANTHONY BOURDAIN

Hoje em dia, quando todo mundo parece ter uma opinião sobre comida, é útil saber de que diabos estamos falando. E, quando planejamos cozinhar para valer, é aconselhável, se não compulsório, saber o que estamos fazendo. Desde a explosão da consciência gastronômica, já é bastante difícil decodificar um cardápio – com sua plethora de termos culinários, muitas vezes flagrantemente mal usados –, mas compreender perfeitamente uma receita antes de atacar nossos ingredientes com uma faca, ardor e boas intenções é cada vez mais uma necessidade. Não é mais admissível despejar um punhado de vegetais e arroz integral numa *wok*, mexê-los até que virem uma papa e depois convidar os amigos e esperar que fiquem encantados. Eles agora não se deixam enganar.

E se você consegue de algum modo assar adequadamente um frango e servi-lo com um pouco de molho, é bom ser capaz de explicar como exatamente o fez. Seu frango não ficou dourado na fôrma por mágica. Os vários elementos de seu molho se harmonizaram por alguma razão. Outros vieram antes de você – arruinando muitos frangos e molhos similares antes de acertar. É provável que você tenha aprendido, explícita ou intuitivamente, com os erros deles. As misteriosas forças físicas do Universo, a história e as tradições da raça humana e os elementos básicos da cozinha se combinam e entram em jogo cada vez que você empunha uma faca e se põe a cozinhar. Há fundamentos a considerar.

*Elementos da culinária* é um glossário gastronômico feito por um escritor e cozinheiro que sabe mais do que a maioria de que diabos está falando. Michael Ruhlman é coautor de *The French Laundry Cookbook* com o chef Thomas Keller e de *A Return to Cooking* com o chef Eric Ripert, bem como o responsável por uma excelente série de livros sobre a formação, a especialização e a própria alma dos chefs. Compreende como poucos a natureza

caldos: frango, carne bovina, peixe e vegetais. (O caldo de vitela, o mais versátil de todos, será tratado separadamente.)

Os elementos básicos são poucos e fáceis: ingredientes bons e frescos e fogo baixo.

Caldos são uma destilação de sabor, uma extração da essência dos ingredientes pela água. Se esses ingredientes forem velhos, se forem sem cor e fracos, essas qualidades se refletirão no sabor do caldo. Pergunte a si mesmo: esses ingredientes têm uma boa aparência, seriam saborosos se eu os cozinhasse e comesse como estão? Se a resposta for positiva, eles são adequados para um caldo. Caldos de carne beneficiam-se de um bom equilíbrio entre carne (que fornece o sabor) e ossos e juntas (que fornecem consistência).

Fogo baixo. Não basta dizer que caldos nunca devem ferver – idealmente, não devem nunca sequer chegar a ferver. Água entre 76°C e 82°C extrairá a essência de um ingrediente; a agitação da água fervente pode comprometer um caldo ao estimular a gordura e outras impurezas, deixando um líquido opaco e comprometendo o gosto. Manter carne e vegetais em ponto de fervura tende a cozer demais seu exterior, que começará a se decompor antes que o caldo fique pronto, liberando fragmentos que absorverão seu valioso líquido e serão jogados fora depois; deixar o líquido em quase fervura por longos períodos tem um efeito oxidante que tende a embrutecer e turvar os sabores. Cozer caldo a baixas temperaturas requer um pouco mais de tempo, e há exceções à regra, mas os benefícios do “baixo e lento” são evidentes.

A limpidez pode se referir a dois atributos de um caldo. O primeiro é a aparência. Ele é translúcido ou opaco? Quanto mais claro for, na maioria dos casos, melhor será o sabor. Quando você mergulha uma colher num caldo branco, deve poder vê-la sob a superfície; quanto mais nítida for sua visão da colher, mais claro é o caldo. Numa colherada de caldo escuro, você deve poder ver claramente o fundo da colher; se não puder, é porque o caldo está turvo. A limpidez pode também se referir ao gosto – se, num caldo de frango, o gosto de frango é nítido e você consegue detectar o tomate, a doçura dos vegetais e a complexidade dos aromáticos, como tomilho e pimenta em grão, e se ele parece leve ao paladar, não espesso ou pegajoso, tem um gosto claro, limpo.

Uma questão relacionada, e algo a que você deve estar atento, é o cozimento dos ingredientes antes da adição de água. Água adicionada a cebolas

cruas e depois aquecida terá um sabor diferente de água adicionada a cebolas que foram suadas, e diferente de água adicionada a cebolas que foram douradas. Caldos escuros à base de carne são feitos usualmente com ossos assados em calor seco, que dão ao caldo o aroma tostado que você sente quando tira os ossos do forno. Em geral, cozinhar seus ingredientes antes de adicionar a água intensifica o sabor e torna o caldo mais complexo. Nem sempre isso é desejável – por vezes você quer a pura doçura da cenoura e da cebola em vez das nuances complexas da caramelização.

No preparo de caldos de carne, é melhor começar com água fria sobre a carne e os ossos (os vegetais e outros aromáticos devem ser adicionados perto do fim), permitindo que a temperatura se eleve gradualmente. Quando a água atingir sua temperatura de cozimento – 82°C é ideal –, tire a espuma do caldo. Se os ingredientes estavam crus, uma grande quantidade de sangue coagulado e proteína estará flutuando na superfície nesse ponto; isso, juntamente com quaisquer outros pedacinhos e impurezas flutuantes, deve ser retirado e jogado fora. Se os ingredientes estavam cozidos (ossos branqueados para um caldo claro ou assados para um caldo escuro), essa proteína já terá coagulado e assim menos material precisará ser retirado, mas ainda haverá sangue residual e gordura adicional. Isso deve ser removido logo, enquanto o caldo está bem diluído, sendo a maior parte água.

Retire as impurezas repetidamente, usando uma concha ou colher grande; de modo geral, escumar nunca é demais, mas você não vai querer perder caldo desnecessariamente.

Vegetais e ervas aromáticas são cruciais. Cebola e cenoura são os mais comuns, por sua doçura, assim como aipo, louro, tomilho, salsa, pimenta em grão e alho; evite usar simplesmente os vegetais que tem à mão – você não desejaria nabo ou pimenta verde como aromatizantes. Vegetais, ervas e especiarias aromáticas devem ser adicionadas perto do fim. Elas liberam seus sabores em uma hora ou menos a partir do momento em que o caldo, esfriado pelos ingredientes adicionados, volta à temperatura de cozimento; se você cozinhá-los por tempo demais, eles podem se decompor e comprometer o resultado. Caldos de vegetais precisam de uma hora ou menos para cozer.

Quando o caldo fica pronto – em geral, 1 a 4 horas para frango, 4 a 6 horas para carne bovina, 8 a 12 para carne de vitela, menos de uma hora

para peixe, uma hora para vegetais –, deve ser passado primeiro por um coador ou um chinóis, depois coado em um pano para remover a maior quantidade de partículas possível.

Em seguida o caldo deve ser usado ou esfriado e guardado. Quanto mais depressa ele esfriar, melhor (como qualquer comida que é cozida e esfriada). Deve-se deixar a gordura subir para a superfície e retirá-la, ou deixá-la solidificar para mais fácil remoção depois. É possível esfriar caldos rapidamente pondo a panela num banho de gelo, mas isso exige grande quantidade de gelo e pode não ser prático. Em casa, deixe o caldo chegar à temperatura ambiente, depois refrigere-o até que fique gelado, remova a gordura e tampe. Como alternativa, se você for usá-lo durante toda a semana, devolva-o à panela depois de coado e deixe-o destampado sobre o fogão; o cozimento matou a maior parte dos micróbios que poderiam estragá-lo, e a facilidade de ter à mão um caldo que pode ser fortificado com aparas de cebola, aipo, cenoura e saborosos retalhos de carne e ossos é tentadora por sua conveniência e economia.

Caldos se conservam por vários dias quando refrigerados; se bem acondicionados, podem ficar congelados por até dois meses (depois disso, começam a pegar os sabores de outros alimentos e a desenvolver um gosto ruim).

Não é preciso mais nada – usar bons ingredientes de base, fogo baixo pelo tempo apropriado para os ingredientes, adicionar aromáticos de qualidade no final, escumar ocasionalmente, coar, e pronto. Não há nada como caldo fresco e nada que torne outras comidas tão saborosas e nutritivas.

### *Pontos a ressaltar nos caldos comuns*

**Frango:** É o mais comum, porque frango é barato e disponível e dá um excelente líquido para uso geral. Ossos e carne de frango podem ser usados assados ou crus; a carcaça de um frango assado dará um excelente caldo.

**Carne bovina:** Como os ossos de carne bovina resultam num desagradável sabor gelatinoso, uma grande proporção de carne é o componente decisivo de um bom caldo. Preferivelmente, devem ser usados ossos carnudos, com muito tecido conjuntivo (tutano), mas carne moída também funciona. No caso de animais terrestres maiores que o frango, é melhor cozinhar os



ossos antes de usá-los, para livrá-los de impurezas (como sangue e gordura) antes de adicionar água. Ossos podem ser branqueados – isto é, submetidos a uma fervura completa, depois coados e cuidadosamente enxaguados com água fria. Podem também ser assados, o que tem um efeito “limpante” similar, mas dará ao caldo o gosto complexo do assado que o branqueamento não dá.

**Peixe:** Caldo de peixe, também chamado de *fumet* (palavra que sugere que foi usado vinho branco e reflete a delicadeza do líquido depois de pronto), requer os ossos mais frescos de peixes de carne branca retirados com delicadeza. Cebola, cenoura e aipo são primeiro suados, depois os ossos são adicionados e também suados, seguidos de vinho e depois água. Mais do que para qualquer outro caldo, é essencial não deixar que ele ferva. *Fumet* de peixe requer menos de uma hora de tempo total de cozimento e, quando pronto, deve ser imediatamente coado e esfriado.

**Vegetais:** Como o caldo de peixe, o caldo de vegetais deve ser cozido suave e brevemente. Os chefs variam na maneira como lidam com ele – alguns gostam de vaporizar os vegetais antes de adicionar água para uma extração rápida, outros os suam para extrair o máximo de sua essência. Não poderia ser mais fácil fazer caldo de vegetais em casa – use vegetais bons e doces, bem como cogumelos, por seu efeito suculento e substancioso, e não tem como errar. Mas ele é volátil, e por isso deve ser feito à medida que for necessário ou ser esfriado e congelado.

### Caldo de vitela – uma reflexão pessoal sobre o mais valioso ingrediente do cozinheiro caseiro

O caldo de vitela distingue-se de todos os outros por sua neutralidade e sua gelatina: a carne e os ossos não têm gosto forte próprio, e assim realçam os sabores dos alimentos com que se combinam; os ossos de um animal jovem contêm abundante colágeno, que se decompõe em gelatina, dando excelente corpo ao caldo pronto.

De ingredientes tão simples vem não só um dos instrumentos mais requintados da cozinha como algo que mais parece um milagre natural ou