

INTRODUÇÃO

Cozinhar pode ser uma das atividades mais prazerosas da nossa vida. É a oportunidade de preparar coisas com as nossas próprias mãos, de alimentar e dar prazer a pessoas de quem gostamos, e de escolher exatamente o que comemos e que fará parte de nós. É também uma maneira de explorar a surpreendente criatividade da natureza e milhares de anos de cultura humana, e de experimentar em nossa mesa alimentos e tradições de todas as partes do mundo. Essa espécie de recompensa sem fim foi o que me manteve debruçado sobre o ato de cozinhar por mais de trinta anos.

Cozinhar é mais prazeroso quando dá certo! É verdade que a única maneira de se tornar um bom cozinheiro é cozinhando, cozinhando e cozinhando ainda mais. Porém, muitos de nós não têm condições de fazê-lo com tanta frequência, e cozinhar sempre pode significar algo feito por hábito, de modo mecânico e medíocre. A maneira mais garantida de obter prazer e sucesso em frente ao fogão – seja você um iniciante, um *gourmet* de fim de semana ou um chef de sucesso – é cozinhar com conhecimento de causa.

Este livro foi criado para ajudá-lo a cozinhar melhor, explicando o que são os alimentos, como o ato de cozinhar os transforma, quais métodos funcionam melhor e por quê.

DICAS PARA COZINHAR BEM não é um livro de receitas. Elas existem em abundância há séculos em todo o mundo, impressas ou na internet, criadas por profissionais ou celebridades, familiares ou amigos. Este livro é diferente. É um guia para ajudá-lo a navegar pelo universo das receitas, sempre em expansão, e chegar à terra prometida de um prato bem-feito.

É fácil se perder pelo caminho. Algumas receitas dão bons resultados, mas muitas não funcionam bem. Há as que, de tão resumidas, nos deixam tentando adivinhar como proceder exatamente. Outras intimidam por serem longas e detalhadas. Receitas diferentes para o mesmo prato podem fornecer instruções e explicações contraditórias. Algumas colocam a tradição acima da realidade dos ingredientes de hoje. E muitas perpetuam antigos equívocos e métodos imperfeitos.

Mesmo boas receitas não são garantia de sucesso. Elas são, no máximo, a descrição incompleta de um procedimento que deu certo para o seu autor. Sempre que cozinhamos a partir de uma receita, é preciso interpretá-la e adaptá-la à nossa cozinha, aos nossos ingredientes e à nossa experiência. E esse processo é tão importante para o sucesso quanto a receita em si. Uma boa receita pode ser mal-executada.

Felizmente, também é verdade que podemos redimir uma receita imperfeita ao perceber seus erros e corrigi-los, adaptando-a.

Dicas para cozinhar bem foi criado com a intenção de ser um manual de críticas construtivas para acompanhar a sua coleção de receitas e um guia para utilizar a cozinha, os utensílios, os ingredientes e as técnicas que transformam as receitas em comida. Ele é um resumo conciso do conhecimento atual sobre o preparo dos alimentos. Fornece fatos e conselhos simples, além de explicações curtas que o ajudarão a entender o *porquê* e a aplicar esse conhecimento sempre que entrar na cozinha. Servirá como apoio para avaliar receitas, reconhecer possíveis defeitos ou problemas e fazer ajustes e correções ao longo do caminho. E espero que ele o ajude a deixar as receitas de lado, a improvisar, experimentar e achar seu próprio jeito de fazer as coisas.

OS PRIMEIROS SEIS CAPÍTULOS DESTA LIVRO descrevem uma série de utensílios e ingredientes alimentícios que estão à disposição do cozinheiro amador, explicam como funcionam o calor e alguns métodos básicos, além de dar informações essenciais sobre segurança na cozinha. É provável que esses assuntos não estejam em primeiro lugar na sua lista de prioridades e talvez você ache que já sabe do que precisa.

Mas, como normalmente equipamos nossas cozinhas e despensas aos poucos e de maneira desordenada, e só prestamos atenção ao funcionamento do forno em situações de emergência, parar e olhar esses detalhes com atenção pode ser bastante revelador. Quando você começa a pensar em como o calor realmente entra e sai dos alimentos enquanto cozinham, entende por que as receitas-padrão de ensopado muitas vezes fazem a carne secar, por que um forno em temperatura média pode queimar pães e bolos, e o que é possível fazer para garantir que esses problemas não se repitam. E você sabia que o cozimento completo pode não matar algumas formas de bactéria mais resistentes que nos fazem mal, como também fazer com que elas se multipliquem mais rápido? Preste atenção às sobras! Os fatos mais importantes na cozinha nem sempre são os mais óbvios.

Então sugiro que você revise de vez em quando esses capítulos iniciais para ganhar mais intimidade com alimentos, utensílios e métodos culinários, não importa quão familiar eles lhe pareçam. E dedique um tempo ao Capítulo 6, “Segurança na cozinha”. Milhares de pessoas são intoxicadas por alimentos todos os dias, e muitas delas em consequência de erros desnecessários, cometidos por cozinheiros que poderiam e deveriam estar mais bem-informados.

O restante dos capítulos está organizado por ingredientes e tipos de preparo. Leia as partes introdutórias para descobrir como reconhecer e manusear bons ingredientes. Então, quando for preparar um determinado prato, consulte os poucos parágrafos dedicados àquele tipo de preparo. Para selecionar uma receita, fazer um ajuste na que

foi escolhida ou apenas se organizar, revise as dicas e as diferentes possibilidades antes de começar. Se surgir um problema ou uma dúvida no meio do caminho, ou se uma etapa precisar de esclarecimentos, consulte novamente.

Para que este livro seja fácil de manusear, ele cobre apenas o básico sobre cozinha, e não técnicas avançadas ou refinadas. E porque um cozinheiro precisa voltar imediatamente ao trabalho, tentei fazer com que as informações estivessem acessíveis de maneira rápida. Mantive as frases curtas e diretas, as repeti quando necessário para evitar o trabalho de procurar referências cruzadas e realcei as palavras-chave a fim de que ficassem bem visíveis na página.

Assuntos-chave e questões importantes a serem lembrados são indicados em negrito.

Instruções e ações importantes são indicadas em itálico.

AQUI ESTÁ UM EXEMPLO de como espero que este livro seja usado. Imagine que o Natal esteja chegando, você não assou nenhum peru desde o ano anterior e achou uma receita de salmoura para deixá-lo mais úmido. Você pode começar dando uma olhada na introdução sobre o cozimento de carnes, na p.254.

Não importa o que você leia em receitas ou ouça de pessoas que deveriam saber a respeito, tenha sempre em mente estas verdades simples:

- **Selar *não* concentra os sucos, e a maioria dos métodos de cozimento úmido não torna a carne úmida.** A suculência depende quase inteiramente de como o interior da carne é cozido. Se ele aquecer muito além de 65°C, ficará seco.

- **A carne passa do ponto rapidamente. O fogo baixo diminui a velocidade de cozimento e proporciona maior controle do ponto.**
- **A maioria das receitas não pode prever o tempo de cozimento correto.** Não há nada melhor do que verificar você mesmo o ponto da carne, quanto antes e com frequência.

Depois, leia o resumo a respeito das vantagens e desvantagens da salmoura, na p.262:

A salmoura é a imersão da carne em uma solução fraca de sal e água, com ou sem outros temperos, por horas ou dias antes do cozimento. Injetar a salmoura no interior da carne acelera o processo. O sal penetra na carne, tempera e aumenta sua capacidade de reter umidade e maciez.

Salmouras com certa potência, 5% a 10% do peso em sal, também fazem com que as proteínas da carne absorvam água da salmoura, deixando-a excepcionalmente suculenta quando cozida. Carnes de aves e de porco muito magras podem se beneficiar dessa umidade extra, sobretudo quando cozinham demais.

Faça salmouras com cuidado. A salmoura tem desvantagens: dilui os saborosos sucos da própria carne na água morna e normalmente torna os sucos da panela muito salgados para serem deglaçados na forma de molho.

E, finalmente, consulte as informações básicas a respeito de como assar aves, que começam da seguinte maneira, na p.274:

Assar bem aves inteiras é um desafio. A carne do peito tem pouco tecido conjuntivo e cozinha melhor a 65°C, no caso de frangos e perus, e a 57°C para patos e codornas. Mas a carne dos membros tem muito tecido conjuntivo e cozinha melhor a 70°C, enquanto sua pele necessita de 175°C para ficar dourada e crocante.

Para que a carne do peito fique úmida e a dos membros tenra:

- *Não recheie a cavidade do corpo nem confie em termômetros que levantam.* O recheio precisa ser aquecido a 70°C para matar as bactérias, então a carne do peito ficaria cozida demais e seca. Os termômetros só levantam quando a carne do peito já passou do ponto.

Agora você pode decidir se quer um peru na salmoura ou um molho saboroso; um peito úmido ou um recheio cozido dentro da ave; e pode colocar um termômetro culinário na sua lista de Natal (e consultar a p.58 para ver conselhos sobre como usá-los).

As palavras deste livro não pretendem ser as últimas, e sim as primeiras. Portanto, as margens e o espaçamento entre as linhas de cada página estão aí para serem preenchidos por você, com novas informações e ideias que surgirem, anotações específicas para sua cozinha, com suas preferências e descobertas – e suas próprias dicas para cozinhar bem.

Espero que seu exemplar fique logo manchado e anotado, e que o ajude por muito tempo a cozinhar com conhecimento, prazer e sucesso.