

Cozinha Básica

PARA
LEIGOS®

Tradução da 3ª Edição

**por Bryan Miller e Marie Rama
com Eve Adamson**

Prefaciado por Wolfgang Puck



ALTA BOOKS
E D I T O R A
Rio de Janeiro, 2012

Sobre os Autores

Bryan Miller é colunista e trabalhou como crítico de restaurantes no *New York Times*; é autor do livro *Desserts For Dummies*® (com Bill Yosses), publicado pela editora Wiley. Também escreveu outros nove livros, sendo três deles de receitas e em parceria com Pierre Franey (*Cuisine Rapide: The Seafood Cookbook*, *Classic to Contemporary* e *A Chef's Tale*, também com Richard Flaste), e quatro edições do *New York Times Guide to Restaurants*. Colaborou durante 13 anos com Pierre Franey na coluna sindicalizada *60-Minute Gourmet*, semanalmente publicada no *New York Times*. Seu décimo primeiro livro, *Cooking with the 60-Minute Gourmet*, foi publicado em setembro de 1999. Miller ganhou o prêmio “James Beard Who’s Who Food and Beverage Award”, que reconhece conquistas excepcionais no ramo da culinária e vinhos.

Marie Rama é uma consultora independente de mídia e Gastronomia. Escreveu o livro *Grilling For Dummies*® (com John Mariani), publicado pela editora Wiley. Já trabalhou como chef profissional de massas e como responsável pelo desenvolvimento de receitas para diversas empresas alimentícias e associações, incluindo a McIlhenny Company e a United Fresh Fruit and Vegetable Association. Também trabalhou como diretora de Casamentos, Romance e Entretenimento para a Korbel Champagne e como a “Lemon Lady” para a Sunkist Growers, aparecendo em centenas de programas de televisão e de rádio nos Estados Unidos e Canadá. Marie Rama mora em Bronxville, Nova York, com seu marido, Mark Reiter, e seus dois filhos, Nicholas e William.

Eve Adamson é uma premiada escritora, autora e coautora de mais de 25 livros e centenas de artigos de revistas nos mais variados temas, desde cozinha até yoga e animais de estimação. É autora de *Dachshunds For Dummies*® e coautora de *Labrador Retrievers For Dummies*®, com o treinador Joel Walton, ambos publicados pela editora Wiley. É coautora – ou contribuiu – com receitas para diversos livros culinários, incluindo o popular *The Mediterranean Diet: A Recipe for Wellness*, em conjunto com a nutricionista Marissa Cloutier. Eve é membro da International Association of Culinary Professionals e é uma cozinheira autodidata. Ela mora (e cozinha) com seus dois filhos e com o artista Ben Minkler, em Iowa City, Iowa.

Sumário Resumido

.....

Prefácio.....xvii

Introdução..... 1

Parte I: Não Tenha Medo: É Apenas a Cozinha..... 9

Capítulo 1: Cozinhando com Confiança.....11

Capítulo 2: Reunindo as Ferramentas Necessárias.....27

Capítulo 3: As Necessidades Cruciais: Enchendo a Despensa.....51

Parte II: Conheça as Suas Técnicas..... 75

Capítulo 4: Ferver, à *Poché* e no Vapor.....77

Capítulo 5: Salteando.....99

Capítulo 6: Refogado e Ensopado: Isto Sim É Comida Caseira.....113

Capítulo 7: Há um Cheirinho Bom pela Casa: Assando.....125

Capítulo 8: Carvões e Bobinas: Na Grelha e na Brasa.....151

Capítulo 9: Criando Molhos Sensacionais.....167

Parte III: Aumentando o Repertório..... 185

Capítulo 10: O Maravilhoso Ovo.....187

Capítulo 11: Crie Deliciosas Sopas Caseiras.....203

Capítulo 12: Saladas e Molhos.....221

Capítulo 13: Mania de Massas.....235

Capítulo 14: Refeições na Panela.....251

Capítulo 15: Docinhos.....265

Parte IV: Agora Você Está Cozinhando!

Cardápios Reais para a Vida Real..... 291

Capítulo 16: Cozinha de Luxo a Baixo Custo.....293

Capítulo 17: Querida, o Chefe Vem para o Jantar.....305

Capítulo 18: Cozinhe Apenas Uma Vez: Aproveitando as Sobras.....329

Parte V: Ocasões Especiais.....345

Capítulo 19: Noites de Verão.....347

Capítulo 20: Bufê de Final de Campeonato.....361

Capítulo 21: Sugestões para um Jantar Especial.....369

Parte VI: A Parte dos Dez.....389

Capítulo 22: Dez Desastres Comuns e Como Lidar com Eles.....391

Capítulo 23: Dez Formas de Pensar Como um Chef.....399

Apêndice A: Glossário dos Cem Termos Culinários

Mais Comuns.....403

Apêndice B: Substituições Comuns, Abreviações

e Equivalências.....411

Índice.....417

Sumário de Receitas



Aperitivos

Aperitivos Crocantes.....	363
Asinhas Picantes de Frango.....	364
Fatias de Frango Defumado com Molho de Coentro.....	325
Guacamole.....	325
Hummus.....	325
Kebab Picante de Camarão.....	325
Molho de Maça com Curry.....	373
Molho Morno de Alcachofra e Espinafre.....	372
Pastinha de Tomate Seco.....	325
Quesadillas de Tomates Frescos.....	324

Sopas

Creme de Batata.....	214
Sopa de Carne com Legumes.....	210
Sopa de Cebola à Francesa.....	217
Sopa de Cenoura com Endro.....	216
Sopa de Feijão e Macarrão.....	332
Sopa de Frango com Noodles.....	212
Sopa de Mexilhões.....	218
Sopa de Peru com Arroz.....	213
Sopa de Tomate.....	215
Sopa Gelada de Frutas.....	219

Saladas

Legumes Grelhados com <i>Pesto</i> Fresco.....	233
Molho de Frutas.....	234
Salada Coleslaw Americana.....	354
Salada de Arroz com Pimentão.....	233
Salada de Batatas à Francesa.....	224
Salada de Frango, Abacate e Cebola Roxa.....	336
Salada de Grão-de-Bico.....	233
Salada de Macarrão e Presunto ao Molho de Mostarda.....	355
Salada de Ovo Fácil.....	195
Salada de Pepino e Endro.....	233
Salada de Tomate, Cebola Roxa e Manjerição.....	233
Salada de Tomate-Cereja e Queijo Feta.....	233
Salada de Tomate e Abacate.....	318
Salada Doce de Três Frutas.....	234
Salada em Camadas de Queijo e Legumes.....	233

Salada Medley de Macarrão.....	233
Salada Toscana de Pão.....	37
Salada Verde Fácil.....	232
Tabule.....	87

Carnes e Aves

<i>Bratwurst</i> na Cerveja.....	164
Carne Assada com Legumes.....	116
Churrasco Gaúcho.....	166
Contrafilé Assado.....	141
<i>Coq au Vin</i> Fácil (Frango ao Vinho).....	118
Cordeiro ao Curry.....	334
Costelas de Porco Assadas com Molho Barbecue.....	148
Cozido de Carne à Moda Antiga.....	120
Empadão de Frango e Bolacha.....	260
Filé Mignon <i>Sauté</i> com Pimenta.....	110
Fraldinha Grelhada ao Estilo Cajun.....	320
Frango ao Fogo Brando com Bolinhos.....	252
Frango Assado.....	134
Frango Frito com Amendoim.....	298
Frango Frito para um Batalhão.....	350
Frango Grelhado.....	160
Guisado Mediterrâneo de Frutos do Mar.....	122
Lombo de Porco.....	140
Macarrão com Porco Salteado.....	342
O Filé Perfeito.....	159
O Hambúrguer Perfeito.....	158
Ossobuco.....	308
Paella Espanhola.....	257
Peitos de Frango <i>Sauté</i> com Tomate e Tomilho.....	108
Pernil de Cordeiro ao Molho e Calda de Groselha.....	142
Peru Recheado.....	376
Picadinho de Porco Defumado.....	331
Porco Defumado com Legumes.....	330
Presunto Defumado com Damasco em Calda.....	146
Rolo de Carne e Peru.....	264
Strata de Bacon e Queijo.....	256
Taco à Caçarola.....	365
Torta do Pastor.....	258
Wrap de Frango com Legumes Grelhados.....	338

Peixes e Frutos do Mar

Atum Grelhado com Molho <i>Niçoise</i>	162
Espetinho de Camarão.....	165
Filé de Peixe com Tomates.....	327
Linguine de Frutos do Mar.....	246
Postas de Atum com Gengibre e Chili.....	106
Postas de Salmão à <i>Poché</i> com Molho Béarnaise.....	96
Salmão Marinado com Gengibre e Coentro.....	306

Pratos Principais Vegetarianos

Espaguete com Molho de Tomate Rápido.....	244
Fritada Suíça de Cogumelo.....	198
Lasanha.....	248
Macarrão com Queijo.....	262
Omelete com Ervas.....	196
Ovos Mexidos.....	24
Penne com Queijo Parmesão e Manjerição.....	245
Quiche Lorraine Clássica.....	199
Ratatouille.....	253
Risoto.....	84
Risoto de Funghi na Panela de Pressão.....	254

Legumes e Acompanhamentos

Arroz Espanhol.....	368
Arroz Indiano com Gengibre, Nozes e Passas.....	322
Arroz Parboilizado.....	80
Arroz Pilaf Básico.....	82
Arroz Selvagem Básico.....	83
Batatas-Doce Assadas ao Rum.....	384
Batatas <i>Sauté</i>	104
Broa de Milho para o Recheio.....	381
Brócolis no Vapor com Manteiga e Limão.....	91
Cenouras Amanteigadas com Cominho.....	300
Cogumelos Portobello Grelhados ao Alho.....	161
Espinafre <i>Sauté</i>	105
Feijão Assado.....	352
Feijão-Branco com Tomates e Tomilho.....	302
Vagens com Chalotas.....	383
Legumes Assados.....	138
Legumes Crocantes.....	137
Lentilhas com Vinagre Balsâmico.....	303
Milho Cozido Perfeito.....	353
Polenta com Ervas.....	88
Purê de Batata Caseiro.....	90
Recheio com Broa de Milho, Linguiça e Maçã.....	380
Repolho Refogado com Maças e Cominho.....	310
Torta Praliné de Abóbora.....	386
Verduras com Bacon.....	304

Molhos e Guarnições

Calda de Caramelo.....	182
Calda Quente de Conhaque.....	368
Calda de Mirtilo.....	323
Calda de Morangos Frescos.....	183
Calda Quente.....	181

Chili Texano.....	296
Chutney de Manga com Cebola Roxa	335
Creme Chantili.....	182
Creme de Baunilha.....	180
Molho Béarnaise.....	176
Molho Béchamel.....	170
Molho Hollandaise.....	174
Molho Madeira.....	378
Molho Escuro Básico.....	172
Molho Pesto.....	179
Molho Ranch Caseiro.....	226
Molho Rápido e Simples.....	178
Molho Vinagrete.....	224
Preparado Fresco de Oxicoco e Laranja com Nozes.....	382
Purê de Pimentão Vermelho.....	94
Velouté.....	171

Sobremesas

Cobbler de Pêssegos e Mirtilos.....	276
Barrinhas de Limão.....	280
Bolo de Chocolate Perfeito.....	286
Bolo-Pudim de Limão com Frutas Vermelhas.....	282
Brownies Divinos.....	281
Cobbler de Pêssegos e Mirtilos.....	276
Cookies com Gotas de Chocolate.....	278
Crisp de Maçã e Pera.....	275
Granita de Limão.....	269
Maçãs Assadas ao Vinho Tinto.....	274
Massa Básica para Tortas.....	312
Musse de Chocolate.....	272
Pudim de Arroz Caseiro.....	268
Pudim de Chocolate.....	270
Pudim de Pão à Moda Antiga com Calda Quente de Conhaque.....	366
Shortcake de Morango, Mirtilo e Chantili.....	356
Sorvete de Limão.....	270
Tarte de Frutas Frescas.....	284
Tiramisú.....	288
Torta de Maçã.....	316
Torta Perfeita de Limão com Merengue.....	200
Torta Praliné de Abóbora.....	386

Bebidas

Limonada com Morango.....	358
Smoothie de Verão.....	359

Sumário



<i>Prefácio.....</i>	<i>xvii</i>
-----------------------------	--------------------

<i>Introdução.....</i>	<i>1</i>
-------------------------------	-----------------

Sobre Este Livro.....	2
Convenções Usadas Neste Livro.....	2
Só de Passagem.....	3
Penso que... ..	4
Como Este Livro Está Organizado.....	4
Parte I: Não Tenha Medo: É Apenas a Cozinha.....	5
Parte II: Conheça as Suas Técnicas.....	5
Parte III: Aumentando o Repertório.....	5
Parte IV: Agora Você Está Cozinhando! Cardápios Reais para a Vida Real.....	5
Parte V: Ocasões Especiais.....	6
Parte VI: A Parte dos Dez.....	6
Ícones Usados Neste Livro.....	6
De Lá para Cá, Daqui para Lá.....	7

<i>Parte I: Não Tenha Medo: É Apenas a Cozinha.....</i>	<i>9</i>
--	-----------------

<i>Capítulo 1: Cozinhando com Confiança.....</i>	<i>11</i>
---	------------------

Preaquecimento para a Cozinha.....	12
Estabelecendo seu espaço culinário.....	12
Apresentando os eletrodomésticos: Amigos em vez de adversários.....	15
Conhecendo as Principais Técnicas Culinárias.....	20
Planejando Seu Cardápio.....	21
O Básico da Segurança na Cozinha.....	22
Agora, Mãos à Obra.....	24

<i>Capítulo 2: Reunindo as Ferramentas Necessárias.....</i>	<i>27</i>
--	------------------

Reunindo as Ferramentas Básicas para a Sua Cozinha.....	27
Painéis e Frigideiras – O Básico.....	28
Comparando os utensílios antes da compra.....	28
Investindo no essencial... e um pouco mais.....	29
Extras que podem se tornar essenciais.....	35
Fatiando e Cortando: Facas para Todas as Ocasões.....	36
Selecionando as facas necessárias.....	36
Usando facas de forma segura.....	39
Utensílios para Misturar e Assar.....	40
Eletrodomésticos: Necessidade ou Luxo?.....	43

Painéis elétricos e painéis de pressão.....	44
Torradeiras e fornos elétricos.....	45
Grelhas elétricas e placas de grelhar.....	45
Mixer, batedeira e liquidificador.....	45
Processadores de alimentos, cortadores e fatiadores.....	46
Hora do café: Cafeteiras e moedores.....	47
Eletrodomésticos pequenos: Ajuda ou inconveniência?.....	47
Artefatos e Engenhocas Variadas.....	47
Capítulo 3: As Necessidades Cruciais: Enchendo a Despensa.....	51
Produtos Secos: A Medula da Despensa.....	52
Apimentando a Vida com Ervas Secas, Condimentos e Temperos.....	52
Manteiga de Amendoim e Além: Produtos Engarrafados e Enlatados.....	58
Condimentos para Melhorar Qualquer Refeição.....	60
Armazenando Suprimentos para o Forno.....	61
Refrigerando o Básico.....	63
Espregando um Melão: Comprando Frutas e Legumes.....	66
Escolhendo suas verduras.....	66
Armazenando em sua despensa como um profissional.....	67
Armazenando para durar.....	68
Selecionando, Comprando e Armazenando Carnes, Aves e Peixes.....	69
Carne bovina.....	70
Frango.....	71
Peixes.....	72
Parte II: Conheça as Suas Técnicas.....	75
Capítulo 4: Ferver, à Poché e no Vapor.....	77
Cozinhando com Água: Definindo as Técnicas.....	77
Fazendo um Arroz Perfeito.....	79
Arroz parboilizado.....	80
Arroz de grão longo e arroz de grão curto.....	81
Arroz selvagem.....	85
Arroz integral.....	85
Trabalhando com Outros Grãos Integrais.....	86
Legumes Deliciosos no Vapor ou Cozidos.....	89
Dicas simples para cozinhar os legumes.....	92
Experimente novidades: Purê de legumes.....	94
Escaldando Frutos do Mar.....	95
Capítulo 5: Salteando.....	99
Sabendo Quando Usar Óleo ou Manteiga.....	100
Fazendo Grandes Molhos de Resíduos na Panela: Deglaçamento.....	101
Picando Cebolas e Alhos.....	102
Ficando Versátil com o Seu <i>Sauté</i>	103
Legumes.....	104
Peixes firmes e fartos.....	106
Frango.....	107
Carne vermelha.....	109

Capítulo 6: Refogado e Ensopado: Isto Sim É Comida Caseira.....113

Refogado X Ensopado.....	114
Tente Refogar: É Fácil!.....	115
Tempo para Guisados.....	119

Capítulo 7: Há um Cheirinho Bom pela Casa: Assando.....125

O Básico do Assado.....	126
Temperando um assado.....	126
Selar ou não selar.....	126
Regar.....	127
Descansando o assado.....	127
Tempo e temperatura dos assados.....	128
Assando Aves.....	132
Assando Legumes.....	136
Assando o Armamento Pesado: Carne Vermelha, Porco, Cordeiro, Presunto e Costelas.....	139

Capítulo 8: Carvões e Bobinas: Na Grelha e na Brasa.....151

Preparação para a Hora de Grelhar.....	152
Escolhendo entre carvão, gás e eletricidade.....	152
Dicas para o grelhado.....	155
Mitos e fatos das marinadas.....	156
Comece a Grelhar!.....	157

Capítulo 9: Criando Molhos Sensacionais.....167

O que Realmente É o Molho.....	168
O Clássico Molho Branco dos Franceses.....	169
Molhos Escuros para Comer de Babador.....	172
O Ovo no Seu Molho.....	174
Molhos de Liquidificador: Impressionantes em Minutos.....	177
Molhos Doces Irresistíveis.....	179

Parte III: Aumentando o Repertório..... 185

Capítulo 10: O Maravilhoso Ovo.....187

Selecionando Ovos Frescos.....	187
Tudo sobre ovos: Tipo, tamanho e cor.....	188
Ovos especiais: Valem o bacon extra?.....	188
Descobrimo a Verdade Sobre os Ovos Crus.....	189
Melhorando as Técnicas Básicas.....	190
Quebrando alguns ovos.....	190
Separando um ovo.....	191
Batendo claras de ovos.....	191
Misturando as claras de ovos.....	192
Cozinhando e descascando ovos duros.....	192
Receitas Extraordinárias de Ovos.....	195

Capítulo 11: Crie Deliciosas Sopas Caseiras.....203

Fique a Par do Essencial da Sopa.....	204
A favor do sabor: Salteando carnes e legumes.....	205
Esmague o dente: Preparando alho fresco.....	206
Chegando ao centro dos tomates frescos: Pelando e retirando as sementes.....	206
Descascando uma cebola: Segure as lágrimas!.....	207
Siga Dicas para Fazer Boas Sopas.....	207
Engrosse a sopa.....	208
Escume sopas e caldos.....	209
Sopas Reconfortantes.....	209
Como Atingir a Mistura Perfeita: Sopas-Purê.....	214
Sopas Consistentes para Fincar os Dentes.....	217
Adocicando as Sopas.....	219

Capítulo 12: Saladas e Molhos.....221

Tantos Molhos, Tão Pouco Tempo.....	221
Vinagretes picantes.....	222
Preparando molhos cremosos.....	226
A Alma da Salada: Verduras Crocantes e Frescas.....	227
Lavando bem as verduras.....	227
Comprando e armazenando verduras.....	227
Glossário verde.....	228
Dez Saladas Rápidas...Tão Fáceis que Você Não Precisa de Receitas.....	233

Capítulo 13: Mania de Massas.....235

Não se Torture pelo Fresco: Massa Seca x Massa Fresca.....	235
Dicas e Truques Sobre Massas.....	236
Os Tipos de Massa e Seu Cozimento.....	238
Macarrão.....	239
Massas cilíndricas.....	239
Massas achatadas.....	240
Massas com recheios.....	240
Várias outras formas.....	241
Molho: O Melhor Amigo das Massas.....	241
Tipos de molhos clássicos.....	242
Escolhendo os tomates perfeitos.....	243
Criações de Massas.....	243

Capítulo 14: Refeições na Panela.....251

Saboreando as Vantagens das Panelas Elétricas.....	251
Apressando a Cozinha: Usando a Panela de Pressão.....	254
Do Forno para a Mesa: Simplicidade na Panela.....	255

Capítulo 15: Docinhos.....265

Meio Cheio ou Meio Vazio: Técnicas de Medição.....	266
Pudins Aconchegantes e Sorvetes Elegantes.....	267
Frutas Direto do Forno.....	273
Coleção de Cookies: Só Precisa de um Copo de Leite.....	277
Que Comam Bolo (ou Tarte ou Tiramisú).....	282

Parte IV: Agora Você Está Cozinhando!

Cardápios Reais para a Vida Real.....291

Capítulo 16: Cozinha de Luxo a Baixo Custo.....293

Grandes Pratos a Preços Pequenos.....	294
Chili que agrada a todos.....	295
Salteando por centavos.....	297
Superacompanhamentos.....	299
Tubérculos e raízes.....	299
Feijões secos.....	300
Vegetais da estação.....	304

Capítulo 17: Querida, o Chefe Vem para o Jantar.....305

Se Tiver o Dia Todo.....	306
Aperitivos clássicos.....	306
Entradas elegantes.....	308
Acompanhamentos suaves.....	310
Sobremesas irresistíveis – fácil como mamão com açúcar.....	311
Se Tiver Uma Hora.....	318
Começando: Aperitivos rapidinhos.....	318
<i>Entrée</i> : Versão curta.....	319
Acompanhamentos super-rápidos.....	321
Sobremesas em dobro.....	322
Se Tiver Trinta Minutos.....	323
Com fome? Aperitivo instantâneo.....	324
Pratos principais em minutos.....	325
Verduras num instante.....	328
Docinhos Rápidos.....	328

Capítulo 18: Cozinhe Apenas Uma Vez: Aproveitando as Sobras.....329

Aproveitando o Máximo da Paleta Suína.....	329
Cordeiro: Servindo-o de Três Maneiras.....	333
Jantar de Frango Triplicado.....	336
Maneje Seu Wok: Salteando.....	340

Parte V: Ocasões Especiais.....345

Capítulo 19: Noites de Verão.....347

Planejando a Festa.....	347
Frango Frito para um Batalhão.....	349
Servindo Acompanhamentos e Sobremesas.....	351
Fazendo Bebidas de Frutas para Matar a Sede.....	358

Capítulo 20: Bufê de Final de Campeonato.....361

Jogando com um Supercardápio.....	361
Pronto no Intervalo: Preparando Sua Refeição.....	362

Capítulo 21: Sugestões para um Jantar Especial.....369

Planejando um Cardápio Especial.....	370
Aquecendo a Festa com Molhos Frescos.....	371
Assando o Peru.....	374
Preparando Recheios Deliciosos.....	379
Preparando Vegetais para Comemorações.....	382
Quem Quer Sobremesa?.....	385

Parte VI: A Parte dos Dez.....389**Capítulo 22: Dez Desastres Comuns e Como Lidar com Eles.....391**

Um Incêndio Começou.....	391
Você se Queimou.....	393
Você Queimou a Comida.....	393
Você se Cortou.....	394
Algo Deu Errado.....	394
O Churrasco Queimou e Outros Desastres na Grelha.....	395
Se Não Tiver um Ingrediente.....	396
Você Tem Muitas Pessoas e Pouca Comida.....	396
Você Danificou a Bancada da Cozinha.....	397
Você Cozinha Tão Bem que Sempre Prepara Tudo Sozinho.....	398

Capítulo 23: Dez Formas de Pensar Como um Chef.....399

Conheça as Técnicas Básicas.....	399
Use Apenas os Ingredientes Mais Frescos.....	399
Prepare-se.....	400
Com Esse Manjerição, Eu Me Declaro.....	400
Todo Prato É um Palco.....	400
Planeje o Cardápio com Antecedência.....	401
Seja Econômico.....	401
Não Seja Escravo das Receitas.....	401
Simplifique.....	402
Acima de Tudo, Divirta-se.....	402

Apêndice A: Glossário dos Cem Termos Culinários**Mais Comuns.....403****Apêndice B: Substituições Comuns, Abreviações e****Equivalências.....411****Índice.....417**

Prefácio



Cozinha Básica Para Leigos®, Tradução da 3ª Edição pode parecer, à primeira vista, uma brincadeira através do mundo da culinária. Mas, de fato, por trás de toda a diversão há um livro sério, com uma aprendizagem sólida, capaz de introduzir o leitor em uma gama impressionante de habilidades. Ingredientes maravilhosos e técnica apurada são essenciais para uma boa mesa e, tendo em mente que saber realçar o que há de melhor na comida é o que torna uma refeição memorável, a técnica é o principal da boa gastronomia, seja ela profissional ou amadora. Todo grande chef inicia em algum lugar e *Cozinha Básica Para Leigos®, Tradução da 3ª Edição* mostra onde.

Spago Beverly Hills é o meu restaurante mais famoso, e nele, assim como em todos os outros restaurantes, nós mantemos o foco no grelhado. Claro, devemos nossos excelentes resultados em parte à maravilhosa equipe e a uma cozinha profissional, mas *Cozinha Básica Para Leigos®, Tradução da 3ª Edição* mostra ao cozinheiro amador que o grelhado de primeira classe (em oposição ao churrasco de fundo de quintal) está envolto em um punhado de técnicas fáceis de serem dominadas. As receitas passo a passo e as ilustrações funcionam como guias através dos diferentes níveis de sofisticação, para que seja possível ver como todas as boas comidas têm os mesmos princípios.

Cozinhar também significa fazer pratos deliciosos e compartilhá-los com a família e os amigos, e *Cozinha Básica Para Leigos®, Tradução da 3ª Edição* permite isso. Pense neste livro como um conjunto de “rodas de treinamento” que o impulsionam, conforme você vai aprendendo os truques e os segredos da cozinha. Você não terá somente acesso a muitas receitas deliciosas como, em um determinado momento, também conseguirá abandonar as “rodinhas” de apoio e poderá seguir suas próprias receitas, à sua maneira.

Cozinhar deve ser uma aventura e, o mais importante, também deve ser divertido. Suas séries de pequenas descobertas podem levar a uma vida de refeições deliciosas. *Cozinha Básica Para Leigos®, Tradução da 3ª Edição* oferece toda a informação e direção de que precisa para embarcar nesta aventura, confiante para cozinhar com excelência.

— Wolfgang Puck

Introdução

Independentemente da experiência que você tenha em culinária, *Cozinha Básica Para Leigos®*, Tradução da 3ª Edição, vai ajudá-lo. Nossa orientação baseada em técnicas deixa o novato com as ferramentas nas mãos e o conhecimento na cabeça, de modo que ao ler uma receita se perceba dizendo a si mesmo: “Ok, eu posso fazer isto!”. Preparar jantares não será tão enfadonho. Refeições em família? Prontas num piscar de olhos. Você se sentirá seguro até para encarar um jantar mais elaborado.

Os cozinheiros mais experientes também podem querer aprimorar suas competências básicas e as mais de 200 receitas deste livro oferecem várias dicas.

Diferente de muitos livros do gênero, este apresenta mais do que uma compilação de receitas saborosas. Também abordamos técnicas de cozinha como tostar, cozinhar no vapor, guisar e assar. Após o aprendizado destas, você não será mais um escravo das receitas. Lembre-se que é possível cozinhar com imaginação e criatividade – e isto é sinal de que está se tornando um grande cozinheiro.

A melhor parte de se aprender a cozinhar dessa maneira é que, enquanto está praticando suas técnicas, você tem toda uma gama de comidas deliciosas para saborear.

Além disso, este livro está estruturado de acordo com o estilo de vida de cada um. Por exemplo: inclui informação sobre como cozinhar quando não temos muito tempo, como cozinhar de forma econômica e como fazer uma refeição deliciosa quando não temos tempo nem mesmo para ir ao supermercado. Se você precisa cuidar com mais ênfase da sua saúde, tendo que prestar atenção aos carboidratos, às calorias ou às gorduras ingeridas, este livro é ideal. Quer tornar-se vegetariano? Sem problemas! Algumas notas especiais são apresentadas no decorrer das receitas, de forma a se adaptarem ao seu estilo saudável. Também mencionamos diferentes maneiras de adaptar os pratos, para que estejam de acordo com as necessidades nutricionais de cada um.

Cozinhar também é sinônimo de diversão. Na maioria das vezes em que você está na cozinha, explora os infinitos prazeres da culinária.

A revolução alimentar, que começou no final do século XX, tornou disponível aos cozinheiros amadores produtos com os quais eles nunca haviam sonhado: trufas, vinagre aromatizado, frutos do mar exóticos, alimentos congelados, queijo de cabra, inúmeros tipos de azeite de oliva, entre outros. Ao mesmo tempo, a tecnologia dos equipamentos culinários diminuiu a distância entre a cozinha profissional e a de casa.

É claro que novos produtos e novas tecnologias não fazem um bom cozinheiro. Desde o século XVII, os requisitos para se tornar um cozinheiro refinado não mudaram: paladar sensível, conhecimento das técnicas culinárias e dos produtos, habilidade com facas e paciência. Nós queremos ajudá-lo a desenvolver tais habilidades.

Sobre Este Livro

Partimos da estaca zero: sua cozinha e seus equipamentos. Quais são as ferramentas básicas necessárias? Como usá-las? Nós o ajudaremos a abastecer sua despensa, geladeira e freezer, de maneira simples, assim você saberá o que pode utilizar. Posteriormente, passaremos pelas técnicas de cozimento, o que já vai ajudá-lo bastante. Preparar pratos simples traz uma grande satisfação pessoal, como você verá adiante.

Dependendo das suas necessidades e do seu talento culinário, você poderá começar no início do livro e ir traçando seu caminho, seguindo para capítulos que lhe pareçam mais interessantes (o sumário e o índice o guiarão para o caminho certo) ou, se preferir, leia o livro de trás para frente.

Convenções Usadas Neste Livro

Aqui estão algumas convenções que nada têm a ver com as receitas deste livro. São uma espécie de guia, para que você o aproveite melhor.

- ✓ **Itálico:** usado para dar ênfase ou para ressaltar as palavras novas e os termos a serem definidos, ou para destacar palavras escritas fora do nosso idioma.
- ✓ **Negrito:** é usado para indicar a parte principal, entre uma série de passos.
- ✓ **Monofont:** usado para endereços de sites.

Antes de fazer qualquer uma das receitas deste livro, é necessário saber um pouco sobre os ingredientes e as instruções:

- ✓ **Leite integral,** sempre. Você pode substituí-lo pelas versões semidesnatado ou desnatado; no entanto, saiba que o resultado pode ser menos consistente e cremoso para sopas e molhos.
- ✓ **Use manteiga sem sal: é uma forma de controlar a quantidade de sal utilizada no preparo dos pratos.** Não recomendamos substituir a margarina, que tem tantas calorias quanto a manteiga (uma colher de sopa de 20g de margarina possui aproximadamente 100 calorias). No entanto, a margarina é menos saborosa do que a manteiga.
- ✓ **A menos que a receita informe o contrário, utilize ovos grandes, sempre.**
- ✓ **Meça os ingredientes secos por igual.** O açúcar mascavo, por exemplo, deve ser medido após firmemente embalado.

- ✔ **Utilize o sal comum e moa a pimenta na hora em que for utilizá-la.** É raro especificarmos medidas de sal e pimenta porque cada cozinheiro tem um paladar diferente. Prove a receita várias vezes durante o preparo; desta forma, você terá condições de identificar se o tempero lhe agrada.
- ✔ **Atente para o fato de que a medida de graus, para todos os fornos, está em Celsius.**

Atente também para as seguintes regras gerais:

- ✔ Leia cada receita pelo menos uma vez para que possa ter certeza de que entendeu todos os passos, além de saber se todos os ingredientes e utensílios necessários estão próximos a você, no momento em que estiver cozinhando. É importante atentar também para a sua disponibilidade: você dispõe de tempo suficiente para preparar aquele determinado prato? No início de cada receita, listamos os utensílios necessários, assim como a forma de preparar os ingredientes e o tempo de cozimento de cada prato.
- ✔ Quando informarmos determinada medida, certifique-se de que a panela que está usando é de um tamanho adequado.
- ✔ Preequeça fornos, tostadores e grelhas pelo menos 15 minutos antes de utilizá-los. Coloque todas as comidas na prateleira do meio do forno – não o faça somente se a receita informar o contrário.
- ✔ A maioria das receitas deste livro serve quatro pessoas. Você pode reduzi-las pela metade ou acrescentar o dobro de ingredientes, para satisfazer duas ou oito pessoas.
- ☞ Se você procura receitas vegetarianas, as encontrará no “Receitas Neste Capítulo”, localizado no início de cada capítulo. As receitas vegetarianas estão marcadas com este tomate, mostrado aqui ao lado, em vez do triângulo.

Só de Passagem

Nós escrevemos este livro para que você possa: 1) encontrar informações facilmente e 2) entender as informações encontradas. Apesar de acreditarmos que você lerá cada palavra deste livro, nós facilitamos a identificação das partes pelas quais você pode apenas dar uma passada. Essa informação refere-se a algo que, apesar de interessante e relacionado ao tópico, não é essencial.

- ✔ **Texto em boxes:** Os boxes são aqueles sombreados, que aparecem algumas vezes. Eles mostram observações pessoais, trazem informações sobre um petisco “histórico” ou sobre algum fato fascinante, mas não são de leitura obrigatória.
- ✔ **As observações na página de copyright:** A menos que você tenha curiosidade, pode passar por esse item sem dar muita importância.
- ✔ **Nossas extraordinárias biografias:** Você não precisa saber quem somos para perceber que este é o melhor livro de receitas da atualidade. Afinal de contas, todos os autores da série *Para Leigos*® são considerados especialistas no assunto. Ainda assim, você não está curioso?

Penso que...

Nós escrevemos este livro tendo em mente algumas suposições sobre o seu comportamento como leitor. Aqui estão as conclusões a que chegamos:

- ✔ Você ama a ideia de cozinhar. É um mestre fervendo água. Mas ainda não sabe muito bem como organizar uma refeição, realizar muitas ações ao mesmo tempo ou combinar comidas e sabores de maneira a impressionar seus parentes.
- ✔ Você já cozinhou antes. Às vezes, o resultado era simplesmente delicioso; outras, você ficava aliviado por não ter um convidado. Em outras ocasiões, os bombeiros precisaram ser chamados. No entanto, em algumas oportunidades, o que você cozinhava tornava-se algo simplesmente... delicioso! Você tem certeza de que tem potencial.
- ✔ Durante o dia, você sonha acordado em ir a uma escola de gastronomia ou em impressionar as pessoas com a maneira como corta o alho utilizando as suas caras facas de chef. Mas você ainda não é profissional!
- ✔ Você tem o equipamento básico de cozinha, incluindo panelas, frigideiras e copos medidores. Mas ainda não tem certeza se possui o necessário para cozinhar de forma eficiente. E provavelmente não sabe o nome de todas as panelas e frigideiras diferentes que possui.
- ✔ Você adora comer em restaurantes e muitas vezes se pergunta se poderia cozinhar igual, em casa.
- ✔ Você mesmo comprou este livro de receitas, para finalmente adquirir o domínio necessário das técnicas culinárias para ganhar o título de “cozinheiro de mão-cheia”.
- ✔ Alguém lhe deu este livro de receitas de presente, ou seja, presume-se que seja uma pista relacionada com aquele “negócio na panela”, que você tentou fazer na semana passada.

Pode ser bobagem nossa, mas presumimos que você confiou que tenhamos feito o melhor ao escrever este livro. A ideia é proporcionar-lhe prazer a cada página lida. E mais: queremos que você sinta-se feliz ao preparar cada um dos pratos que aprendeu aqui. Nossa promessa, ao escrever este livro, é fazer com que você pratique com prazer o ato de cozinhar e use as técnicas aprendidas para preparar pratos mais do que saborosos.

Como Este Livro Está Organizado

Este livro está organizado em torno das técnicas culinárias e situações da vida real. As seções maiores são nomeadas de “Parte”. Dentro de cada Parte há Capítulos, direcionados a assuntos específicos. A seguir, há uma listagem de cada Parte e o que poderá encontrar.

Parte I: Não Tenha Medo: É Apenas a Cozinha

Que cômodo estranho é esse? É a parte mais popular da casa, onde os amigos ficam enquanto se servem da sua comida e dos drinks, é onde acontecem as festas – inevitavelmente – e onde os casais têm suas “melhores” brigas. Esta parte foi criada de forma a ajudá-lo a vencer o medo de cozinhar. Diz respeito ao design da cozinha e à sua organização. Ajuda-o a colocar os utensílios no lugar certo, a entender o espaço da cozinha, a identificar como a bancada e os armários podem ser eficientes. Ainda nessa Parte, são abordados detalhes sobre equipamentos necessários a qualquer um que queira fazer uso das técnicas da culinária: panelas, frigideiras, facas e todo tipo de engenhocas. Você saberá quais alimentos básicos deverá ter armazenados, sempre. Além do mais, será convidado a “inaugurar o fogão” nessa Parte. Você preparará receitas simples – mas deliciosas –, uma forma de estimular “seu apetite”, para que cozinhe ainda mais.

Parte II: Conheça as Suas Técnicas

É na Parte II que a “diversão” começa. Cada capítulo inclui receitas que ilustram uma técnica essencial na cozinha: *poché*, salteado, assado, grelhado e muito mais. Desde o início, apresentamos a você inúmeras variações de receitas que mostram como improvisar com confiança e habilidade.

Parte III: Aumentando o Repertório

A Parte III é voltada ao preparo de massas, ovos e categorias grandes, como sopas, saladas, sobremesas e refeições de panela. Aqui você aprende a fazer a omelete perfeita, como fazer um vinagrete balanceado e como usar frutas para preparar sobremesas saborosas. Também estão incluídos gráficos e ilustrações – como o que identifica os diferentes tipos de massas (para que você possa diferenciar o *tagliatelle* do *linguine*) – e, claro, várias receitas deliciosas.

Parte IV: Agora Você Está Cozinhando! Cardápios Reais para a Vida Real

A Parte IV injeta outra dose de realidade na experiência culinária. A maioria dos livros de receitas presume que você tem todo o tempo do mundo para preparar um prato. Outros pressupõem que o preço dos insumos não é uma objeção – “agora pegue o lombo de vitela e salpique trufas negras” – e que você mora perto de um mercado gourmet. No mundo real, você tem 45 minutos – se tiver sorte – para preparar um jantar enquanto o seu filho de dois anos está pendurado na sua perna e o gato está cuspidando bolas de pelo. Ao mesmo tempo, o supermercado da esquina pode fechar em cinco minutos. É sobre isso que esse capítulo trata.

Parte V: Ocasões Especiais

A Parte V oferece cardápios notáveis para ocasiões especiais. Nós damos o necessário para transformar a sua *soirée* de verão num *hit*. Também cobrimos aquelas festas da final do campeonato de futebol, desde o primeiro tempo até os 45 minutos do segundo tempo e o orientamos em relação a um *menu* fantástico para jantares especiais. Se um feriado ou uma comemoração está se aproximando e você não tem ideia do que cozinhar, este é o capítulo que precisa ler.

Parte VI: A Parte dos Dez

Quando você pensava que já havíamos citado tudo, nós lhe proporcionamos mais! Estas listas rápidas incluem desastres das cozinhas e o que fazer quando acontecem, alguns lembretes importantes e a sabedoria culinária. Antes que se dê conta, estará pensando como um chef!

Finalizamos o livro com dois apêndices úteis. Essa seção de referência oferece listas e gráficos funcionais, além de um glossário. Aqui você encontra o significado dos cem termos mais comuns na cozinha. Também oferecemos equivalências e substituições para situações de emergência: quando você descobre, no último minuto, que não tem os ingredientes necessários, por exemplo.

Ícones Usados Neste Livro

Ícones são as imagens que aparecem na margem deste livro. Cada um deles chama a atenção por uma razão diferente e nós as explicamos aqui.



Quando existir uma maneira mais fácil, um passo que lhe permita economizar dinheiro ou um atalho que faça com que você gaste menos tempo na cozinha, nós o informaremos, marcando a dica com esse ícone.



A cozinha pode ser um lugar perigoso. Este ícone, assim como um amarelo fluorescente, afasta você de potenciais desastres.



Esperamos que possa lembrar de cada informação valiosa existente neste livro mas, se não for possível, assegure-se de prestar atenção às dicas deixadas por este ícone.

De Lá para Cá, Daqui para Lá

Você perceberá como é fácil ler cada capítulo deste livro, sem se sentir perdido. É intencional, então comece a desfrutar *Cozinha Básica Para Leigos*®, Tradução da 3ª Edição a partir do capítulo que quiser. Mesmo se já souber cozinhar, recomendamos a leitura inicial de dois capítulos: o Capítulo 2, apenas para que esteja certo de que realmente tem todo o equipamento necessário para preparar as receitas deste livro, e o Capítulo 3, que contém todos os ingredientes básicos necessários no abastecimento da despensa, da geladeira e do freezer.

Se você está no processo de compra de uma casa, remodelando a cozinha ou apenas sonhando com a cozinha perfeita, dê uma olhada no Capítulo 1. Lá, encontrará tudo sobre o design da cozinha, desde a iluminação até prateleiras e eletrodomésticos. Preocupado com a segurança? Leia o final do Capítulo 1 ou vá direto ao Capítulo 22; lá, você encontrará uma lista dos dez desastres mais comuns na cozinha e como evitá-los. Ou, talvez, apenas queira começar a cozinhar. Nesse caso, leia todos os outros capítulos deste livro. Alguns estão organizados somente em técnicas, tais como ferver, grelhar e saltear, com receitas práticas. Outros estão organizados em torno de cardápios para festas, econômicos ou, simplesmente, para a “falta de tempo”. Mas todos os capítulos estão recheados de receitas saborosas e de instruções fáceis.

Sabemos que você irá gostar de preparar suas receitas conosco. Cozinhar não é para ser complicado, desde que se saiba o básico. Então, venha para a cozinha, pegue uma panela (nós lhe diremos qual) e comece a cozinhar. Estamos com fome só de pensar nisso!

Parte I

Não Tenha Medo: É Apenas a Cozinha

A 5ª Onda

Por Rich Tennant



“Acho que há alguns ingredientes enlatados na despensa. É para isso que ela existe. Procure perto dos patins, debaixo dos capacetes de bicicleta, em cima das mochilas, debaixo das bolas de tênis.”

Nesta parte...

Não tenha dúvidas: se quiser aprender a cozinhar, terá que passar pela cozinha. Mas não se desespere! A cozinha pode parecer estar cheia de máquinas estranhas, ferramentas em formatos esquisitos, garrafas, jarras e pacotes de ingredientes dos quais você não sabe nada, mas como um cozinheiro iniciante, é aqui que começa a diversão! Nós o ajudamos a navegar, utilizar e até mesmo a curtir sua cozinha com estratégias organizacionais, listas de suprimentos e mesmo algumas dicas de reformas, se precisar delas. Você inclusive colocará em prática algumas receitas, com a certeza de que agradará aos familiares e amigos.

Capítulo 1

Cozinhando com Confiança

Neste Capítulo

- ▶ Dê uma boa olhada na cozinha
- ▶ Fique a par de algumas técnicas culinárias básicas
- ▶ Entenda seus cardápios
- ▶ Transforme a cozinha em um lugar seguro e amigável
- ▶ Teste uma receita simples

Receitas Neste Capítulo

 Ovos Mexidos



Então, quer descobrir como cozinhar? Que bom para você! Cozinhar é divertido, relaxante, emocionante e até mesmo terapêutico. Cozinhar possibilita que você coma gastando menos dinheiro do que pedindo algo para viagem ou jantando em restaurantes todas as noites; e permite que você saiba exatamente o que está comendo, para que possa tomar decisões conscientes e saudáveis. Cozinhar permite que você adapte as refeições para que possam se encaixar nas suas preferências nutricionais e gastronômicas, esteja fazendo uma dieta com poucos carboidratos, uma dieta vegetariana ou, se estiver determinado, queira fazer uma imersão na clássica cozinha francesa. Além do mais, preparar a comida que você mesmo come o aproxima do processo alimentício do seu corpo e isso pode fazer você se sentir melhor consigo, com sua saúde, com seu corpo e com sua vida. Sim, o ato de cozinhar pode ser poderoso!

Nós amamos cozinhar e estamos emocionados por poder dividir nossa sabedoria com você, mas lembramos de quando também éramos cozinheiros inexperientes. Algumas vezes poderá não se sentir muito confiante para tentar fazer uma receita aparentemente complicada, muito menos descobrir quais equipamentos e produtos são necessários e como instalar uma cozinha funcional para você.

Neste capítulo, começamos com a sua cozinha. Quer você tenha uma cozinha minúscula de apartamento com uma bancada do tamanho de um prato de sobremesa, quer tenha uma grande cozinha de interior com direito a fogão a lenha, este capítulo o ajuda a organizar sua cozinha, permitindo que você se torne um cozinheiro mais produtivo. É claro que ter espaço é

muito bom. Mas saber usar o que você tem de forma eficiente é a chave para o sucesso. Você ficaria surpreso ao ver como são pequenas as cozinhas de alguns restaurantes. No entanto, elas funcionam porque tudo está no seu devido lugar e tudo possui um acesso fácil. Você já pulou pela cozinha procurando, desesperado, uma espátula, enquanto sua omelete queimava? Nós queremos assegurar que nunca mais passe pela mesma situação.

Para isso, neste capítulo, nós lhe damos uma visão geral do que é necessário saber para se tornar um cozinheiro eficiente. Nós mostramos como montar o espaço da cozinha, apresentamos a você os grandes eletrodomésticos e damos um vislumbre das técnicas de cozinha mais básicas. Então discutiremos sobre o planejamento de um cardápio, a segurança na cozinha e até ajudaremos a dar seus primeiros passos com uma receita boa, fácil e prática.

Preaquecimento para a Cozinha

Eis aqui: a cozinha. Talvez não tenha o hábito de visitá-la ou talvez apenas goste de frequentar o espaço para ver os outros cozinhando. Ou, até mesmo, talvez você cozinhe seu jantar todas as noites, mas não sinta muito prazer nisso. Não tenha medo. Sua cozinha pode se tornar, com muita facilidade, um lugar onde você adore cozinhar e passar seu tempo. É tudo uma questão de organização.

Estabelecendo seu espaço culinário

Você não precisa de uma cozinha fabulosa para preparar comidas fabulosas. Mas, um lugar com um bom projeto certamente facilita e traz mais prazer na hora de cozinhar. Há poucas chances de você estar remodelando o imóvel, então, terá que se virar com o simples projeto que possui. Mas, se estiver planejando a área da cozinha, considere o conceito de acessos. Se quiser passar o dia correndo, entre para uma academia. Se quiser aproveitar uma experiência culinária eficiente e prazerosa, faça um planejamento da sua área de trabalho. Apesar de não haver nada de errado com uma cozinha grande e com uma copa, o design da área da cozinha deve ser prático. Ninguém deveria andar dez metros para pegar o sal, por exemplo.

Você deveria ser capaz de mover-se da sua área de trabalho para o fogão e para a geladeira de maneira suave e sem obstruções. Essa área de trabalho, na verdade, tem um nome: o triângulo da cozinha (veja a Figura 1-1). Se uma mesa, uma planta ou uma criança pequena está no meio do caminho, retire-a. Para sugestões sobre o design de cozinhas, dê uma olhada em *Kitchen Remodelling For Dummies*®, de Donald R. Prestly (Wiley). Mas lembre-se: mesmo que não consiga fazer o design da sua cozinha, pode conseguir o que quer de maneira que funcione para você. Aqui está um exemplo disso.

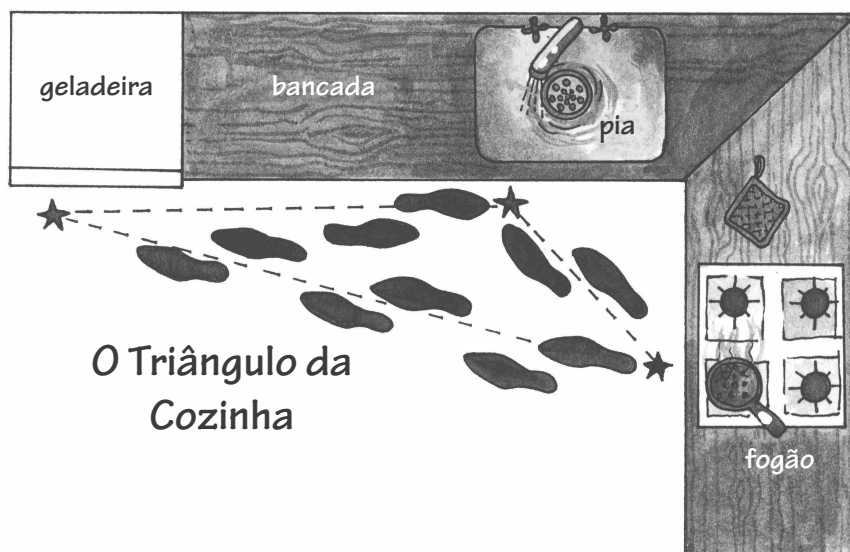


Figura 1-1:
Um triângulo
de cozinha
eficiente.

Organizando as bancadas

Antes de mais nada: dê uma boa olhada na sua bancada. O que há nela? Cafeteira, liquidificador, processador de comida, pilhas de contas, papéis de autorização e projetos de arte escolares? A bancada é o item mais subestimado em muitas cozinhas. Ela é onde você se posiciona, prepara a comida (com frequência, numa tábua de cortar), empilha os pratos, coloca os utensílios e perde as chaves do carro no meio da confusão. Uma bancada limpa e organizada inspira grandes refeições. Já uma bancada tumultuada está mais suscetível a que alguém pegue o telefone e peça uma pizza. Tente mantê-la limpa e simples. Muitas cozinhas têm suas bancadas tão sobrecarregadas com parafernália que se tornam inúteis.

O mais importante na organização da sua bancada é mantê-la livre da maioria das coisas. A menos que use um eletrodoméstico muitas vezes por semana, como a torradeira, a cafeteira e o liquidificador, por exemplo, é preferível removê-lo. Esse espaço de trabalho tão precioso não é uma prateleira de loja, suporte para plantas, adega de vinhos ou lugar da agenda de telefones; portanto, tente não usá-la para tal finalidade se realmente quiser cozinhar!

Além de manter sua bancada livre de objetos desnecessários, tome medidas para cuidar deles. Utilize as tábuas de cortar e suportes para as panelas quentes e limpe os eventuais derrames com rapidez, evitando manchas. Quanto melhor for a aparência da sua bancada, mais você gostará de estar na cozinha (pule para o Capítulo 22 para mais informações sobre cuidados com a bancada).

Que haja iluminação

Cozinhas deveriam ser bem iluminadas, em especial o fogão e a área de trabalho. Se você tiver uma combinação de cozinha e copa, você pode querer utilizar um *dimmer* nas luzes. Desta maneira, você mantém a cozinha iluminada enquanto a copa está escura. A presença de luzes acima do fogão é de grande ajuda quando estiver cozinhando molhos ou salteando legumes. Um ano depois e ainda não trocou aquela lâmpada queimada? Então é hora de fazê-lo!

Uma outra opção é manter luzes especiais para a área da cozinha, sejam elas inclusas no topo do forno, sejam elas de teto. Não há nada pior do que checar a comida na escuridão. Se sua cozinha é pouco iluminada na área de trabalho, a solução mais barata é uma luz de parede suplementar.

Cidade dos ingredientes: Organizando sua despensa

A despensa é o lugar onde você armazena os alimentos básicos necessários, assim como outros produtos não perecíveis. Alimentos não perecíveis são aqueles que não precisam de refrigeração ou congelamento, como a farinha e o açúcar, e alimentos industrializados, como biscoitos de água e sal, biscoitos doces, massas e arroz. Se for uma dessas pessoas de sorte e tiver um quarto ou um armário inteiro como despensa, mantenha-o organizado. Assim, poderá ver e alcançar os alimentos mais usados, como farinha, açúcar e óleo. Mas, mesmo que tenha apenas uma prateleira para despensa, a organização é a chave para a eficácia (para dicas sobre o que manter em sua despensa, vá ao Capítulo 3).

O primeiro a ser considerado na organização da sua despensa é o tipo de armário que decidirá usar e se os alimentos armazenados dentro dele estarão acessíveis.

Já vimos muitos armários de cozinha engenhosos no mercado, como aqueles que têm prateleiras nas portas e também por dentro; armários cujo interior móvel nos dá acesso a tudo nas prateleiras redondas ou rotativas, cujas prateleiras tinham extensões com rodinhas; assim se teria acesso até mesmo ao que estivesse no fundo da prateleira. Se seu armário não possui nenhum recurso conveniente, você pode improvisar montando prateleiras na parte interna das portas ou instalando uma prateleira portátil você mesmo. Procure por kits como esse em lojas de ferramentas ou de cozinha.

Um bom armário permite ver tudo o que há na despensa, ajudando a inspirar sua criatividade culinária e permitindo alcançar o necessário sem derrubar garrafas de vinagre e potes de ervas. Guarde feijão, massas, vários tipos de arroz, farinha, açúcar, chá e café em grandes potes de vidro ou em potes plásticos com etiquetas. Esse tipo de armazenamento é prático e profissional.

Se usa algum ingrediente sempre, considere tirá-lo da despensa e guardá-lo em um lugar mais próximo do seu fogão ou área de trabalho, numa despensa alternativa, como em um armário ou prateleira. Você pode querer fazer o mesmo com os óleos de cozinha, temperos e ingredientes de forno, como bicarbonato de sódio, fermento em pó e baunilha.



Ilhas culinárias são muito eficientes, já que possuem muito espaço de armazenamento abaixo delas. E mais: elas podem funcionar como mesa de cozinha. Se você não possuir uma ilha (e tiver espaço), considere a compra de uma mesa de açougueiro com prateleiras embaixo.

Apresentando os eletrodomésticos: Amigos em vez de adversários

Ali estão eles, os formidáveis eletrodomésticos que transformam sua cozinha em um espaço feito na medida para a preparação de comida e para o armazenamento. Os principais eletrodomésticos são capazes de produzir as refeições mais gostosas e também os piores desastres; um resultado cintilante ou misturas gosmentas de “quem sabe o quê”?

Os principais eletrodomésticos são seus aliados na boa cozinha. Se não fizer amizade com o seu fogão, sua geladeira e com os eletrodomésticos de pequeno porte (a serem discutidos no Capítulo 2), nunca se sentirá confortável de verdade na cozinha. Conhecer seus equipamentos significa amá-los, e conhecer os pontos fracos e fortes de cada um deles ajuda a aproveitar ao máximo o que podem fazer por você.

Fogão e forno

Se você tem um fogão a gás antigo do tempo da vovó ou um fogão elétrico futurista, ele será o eletrodoméstico de maior uso. Logo abaixo dele ou, algumas vezes, acima, ou possivelmente ao lado dele está o forno, que será usado tanto para assar, quanto para grelhar e aquecer as sobras. O fogão e o forno são seus melhores amigos na cozinha (ver Partes II, III, IV e V para receitas utilizando o fogão e o forno). Se estiver comprando um novo, terá a seu dispor todo tipo de novas tecnologias para escolher. Mesmo que não vá comprar eletrodomésticos tão cedo, conhecer que tipo de fogão e de forno você tem pode ajudar seus esforços culinários.

Gás

A maioria dos cozinheiros sérios prefere fogão a gás. Você pode aumentar ou diminuir a chama rapidamente, o que é importante quando estiver salteando ou fazendo molhos. Você pode ajustar a chama pouco a pouco, um recurso mais sensível no fogão a gás do que no elétrico. O fogão comercial a gás é muito poderoso e pode economizar até um quarto de hora do seu tempo na cozinha, mas os outros tipos de fogões também funcionam bem. Os cozinheiros inexperientes podem se sentir intimidados pelo gás, por causa das chamas, e fornos a gás conseguem produzir um calor mais forte do que os elétricos. Portanto, quem estiver acostumado a cozinhar com fornos elétricos terá que se acostumar para não queimar a comida ou destruir a frigideira. Mas, com um pouco de prática, você pegará o jeito de cozinhar a gás. E quando depois proclamar: “Ah, eu só cozinho com forno a gás”, saberá que alcançou um nível diferente dentro das façanhas culinárias.



Fogões a gás nunca deveriam cheirar a gás, mesmo pela boca por onde saem as chamas. Nos modelos novos, nós ligamos por eletricidade, portanto, o gás não circula pelo sistema, a menos que uma saída esteja aberta. Se sentir cheiro de gás, então há um vazamento no seu sistema. É uma situação muito perigosa e você deve chamar a companhia de gás imediatamente. Não use o fogão ou outros eletrodomésticos, mesmo as luzes, já que fazendo isso você pode ocasionar uma explosão.

Aquecimento elétrico

O fogão elétrico era a sensação durante a Segunda Guerra Mundial. Eles eram considerados limpos, fáceis e modernos. O defeito dos fogões elétricos é sua lentidão no tempo de resposta. Reduzir de uma temperatura alta para uma baixa pode tomar até mesmo um minuto. No fogão a gás o fazemos em segundos. No entanto, muitos chefs profissionais preferem o fogão elétrico, principalmente para assar bolos, pois eles são muito exatos e rápidos. Os fornos e fogões a gás e elétricos de hoje em dia sustentam e preservam a temperatura do forno gerando uma variação de apenas 5 °C.

Indução

A indução é uma nova forma de se cozinhar. Alguns chefs profissionais estão tão impressionados com ela que chegam a prever a substituição de todos os outros sistemas nos próximos dez anos.

Se é verdade ou não, a cozinha por indução é algo impressionante de ver. O básico é que trabalha com o princípio de transferência magnética – o calor passa do queimador até a panela através da força magnética. Se colocar um papel-toalha entre o queimador e a panela, ele não se aquece. Uma panela cheia pela metade com água começa a ferver um minuto depois. No entanto, um *cooktop* de indução pode utilizar apenas algumas panelas de metal, onde o magnetismo adere, como aço inoxidável. As panelas de cobre e vidro, por exemplo, não funcionam com a indução. Um *cooktop* de indução é caro, chegando a custar R\$ 700,00 um modelo com quatro bocas.

Fornos de convecção

Os chefs têm usado fornos de convecção há anos. Se tivéssemos que recomendar uma adição à sua cozinha, a convecção seria ela. Um pequeno ventilador situado na parte posterior do forno faz circular ar pela comida, para que cozinhe mais rápido e por igual. O tempo de cozimento e as temperaturas são reduzidos em 25%. É por isso que muitos fabricantes sugerem a redução da temperatura em 5 °C quando estiver assando. Alguns fabricantes de fornos oferecem tanto a versão tradicional como a de convecção no apertar de um botão. Você precisa de um forno de convecção? Não, mas se utiliza o forno sempre, pode aprender a amar um desses.



Se um forno de convecção está fora do orçamento, considere sua versão menor e mais barata, em especial, se estiver cozinhando para uma ou duas pessoas. Ele torra, assa bolos, grelha hambúrgueres e assa um frango pequeno. E os tempos de cozimento são mais curtos do que nos fornos convencionais. Os fornos de convecção pequenos custam algumas centenas de reais, enquanto os modelos grandes de convecção podem chegar a custar até R\$ 60.000,00, dependendo do modelo.

Como o forno micro-ondas cozinha?

Todo forno micro-ondas possui uma caixa de energia chamada magnetron, capaz de produzir micro-ondas a partir da eletricidade. Elas passam através de materiais como vidro, papel, porcelana e plástico e convertem-se em calor quando entram em contato com as moléculas da comida. As micro-ondas fazem com que as moléculas de água presentes na

comida girem tão rápido que elas chegam a vibrar, criando fricção e calor.

Um dos grandes equívocos é a crença de que o micro-ondas cozinha de dentro para fora. Eles não fazem isso. As micro-ondas penetram primeiro a superfície e não atingem mais que cinco centímetros de profundidade. O calor se espalha por condução para o restante da comida.

Forno micro-ondas

Cozinhar com um forno micro-ondas é diferente de qualquer tipo de cozinha convencional. É necessário seguir um conjunto diferente de regras culinárias. Apesar de 90% das cozinhas americanas possuírem um forno micro-ondas, a maioria apenas o utiliza para reaquecer a comida e como descongelador. Se esta for a sua intenção, compre um modelo simples, com apenas um ou dois níveis de intensidade. Se tem pouco espaço na cozinha, considere uma combinação de micro-ondas e forno de convecção, permitindo o uso dos dois métodos.

As micro-ondas não conseguem passar pelo metal, então, não é possível utilizar panelas tradicionais. Você pode, no entanto, utilizar vidro, alguns plásticos, porcelana, papel, cerâmica e bolsas plásticas culinárias. Alguns micro-ondas permitem o uso de folhas de papel-alumínio para cobrir pratos, desde que não encostem nas paredes do aparelho ou no termômetro. Dê uma lida no manual do fabricante do seu micro-ondas e verifique se é possível usar papel-alumínio. Os recipientes colocados no micro-ondas não deveriam se aquecer. Se estiver acontecendo, é provável que não esteja apto para ser usado nesse aparelho.



Um forno micro-ondas não é substituto da cozinha convencional, como o grelhado de carnes, o assado de pães, bolos, cookies e outras comidas que precisem dourar – a menos que o micro-ondas tenha essa capacidade. Use o que o micro-ondas tem de melhor em combinação com outros eletrodomésticos. Por exemplo, você pode pré-cozinhar o frango em minutos no micro-ondas e terminar o cozimento no forno ou em uma churrasqueira ao ar livre. A seguir, estão algumas dicas:

- ✓ Receitas que precisam de muita água, como massas, não funcionam no micro-ondas e é provável que cozinhem mais rápido no seu fogão.
- ✓ Os alimentos devem estar bem dispostos para que cozinhem por igual. Coloque as partes mais grossas, como os caules de brócolis, virados para o exterior do prato. Coloque comidas do mesmo tamanho e formato, como batatas, em um círculo, com espaço entre elas e nenhum item no meio.
- ✓ Ao cobrir os pratos, estará eliminando os respingos e também diminuindo o tempo de cozimento. Ao mexer e virar a comida com frequência, você assegura a distribuição de calor.

- ✓ Assim como no cozimento convencional, cortar a comida em pedaços menores diminui o tempo de cozimento.
- ✓ Antes de cozinhar, pegue um garfo e fure os insumos que têm pele, como batatas, salsichas e linguças. Ao fazer isto, estará liberando o vapor que fica preso, prevenindo estouros e respingos repentinos.
- ✓ Um grande número de variáveis, incluindo o tipo de micro-ondas, pode afetar o tempo de cozimento de uma receita. Portanto, cheque o cozimento quando o tempo mínimo passar. Você sempre pode continuar a cozinhar depois. Também preste atenção ao tempo de espera da receita, já que a comida de micro-ondas continua a cozinhar após sua retirada.
- ✓ Tenha certeza ao utilizar o botão de descongelamento (igual a 30% ou 40% da potência normal), assim o alimento descongelará lentamente e por igual. Do contrário, a parte externa começará a cozinhar enquanto o interior ainda estará congelado.



Leia o manual do seu micro-ondas com cuidado antes de usá-lo. Uma conhecida nossa arruinou seu aparelho porque usava o botão de cozinhar como marcador de tempo, sem perceber que nunca deveria colocar um micro-ondas para funcionar com ele vazio, um aviso encontrado em quase todo manual.

A maioria das companhias de eletrodomésticos, incluindo Brastemp, Electrolux, Bosch, entre outras, possui centrais telefônicas gratuitas, com especialistas preparados para responder a perguntas sobre o uso e cuidado com seu forno micro-ondas.

Geladeira

As geladeiras são os buracos negros da cozinha – objetos entram nelas e nunca mais são vistos, pelo menos, até a próxima limpeza. E, então, suas sobras estarão parecendo adubo. E o que será que tem nessa pequena bola de papel-alumínio? Não abra!

As geladeiras vêm em muitos tamanhos e formatos. Uma família de quatro membros precisa, no mínimo, de um modelo de 450 litros e é mais provável que compre um modelo que permita até 510 litros (a menos que tenha um adolescente; neste caso, seria necessária uma segunda geladeira). Se usa o freezer com bastante frequência, tê-lo na parte superior é mais conveniente. Certifique-se de que as portas abrem da maneira conveniente para a sua cozinha. Também veja os compartimentos da porta e se há espaço para colocar uma garrafa em pé. A porta não deveria ser lotada de pequenos compartimentos, que apenas consomem espaço.



Tente não encher demais a geladeira. Dessa maneira, o ar frio tem espaço suficiente para circular e esfriar a comida. Armazene a comida no mesmo lugar para que não tenha que procurar por aquele potinho de mostarda ou de geleia cada vez que abrir a geladeira. Limpe as prateleiras e caixas e verá com facilidade onde se encontra tudo.

Os armários de baixo são, em geral, os mais frios e deveriam ser usados para armazenar carnes, aves e peixes. Legumes frescos são armazenados, em geral, na gaveta de alimentos frescos, localizada em cima da gaveta de carnes. Folhas verdes e ervas aromáticas podem ser lavadas e, quando secas, envoltas em papel-toalha. Isto ajudará a estender o tempo de armazenamento. Outros vegetais, como brócolis e couve-flor, deveriam ser lavados apenas na hora de servir. O excesso de água em qualquer vegetal armazenado pode acelerar sua deterioração.

Retire os alimentos velhos da geladeira a cada duas semanas e dê um bom banho com água e sabão nela a cada par de meses. Um vidro aberto de bicarbonato de sódio consegue absorver os odores, mas lembre-se de trocar o bicarbonato depois de alguns meses.

Freezer

Sua geladeira e freezer têm o que sua despensa e seus armários não têm: os alimentos que precisam de refrigeração. Seu freezer pode ser um ótimo local de armazenamento para comidas compradas em grandes quantidades, como carnes, legumes congelados, pão e também para as sobras, como sopas, feijão, ensopados e bolos. Como o espaço do seu freezer é pequeno, não é possível armazenar muita coisa nele. Para conseguir um melhor uso, arrume com carinho e use caixas para manter tudo organizado.

Se tiver sorte e possuir um freezer grande, melhor! Você poderá aproveitar as promoções de carnes, legumes congelados e frutas, e também poderá cozinhar em grandes quantidades e depois congelar sopas, ensopados, molhos e sobremesas. Assim, sempre terá comida a um toque no botão de descongelamento do micro-ondas. Também poderá organizar seu freezer da mesma maneira que a geladeira, arrumando a comida em prateleiras separadas.

Finalmente, tenha certeza de que sua geladeira ou seu freezer está ao alcance da sua área de trabalho. No entanto, o freezer pode ser colocado em outra área da cozinha ou até mesmo em outro cômodo da casa.

Lava-louças

Como há coisas melhores para se fazer numa tarde do que lavar os pratos daquele almoço para oito pessoas, é provável que queira uma lava-louças. Sua lavadora pode ser imbutida na parede ou portátil. É possível até mesmo comprar uma lavadora pequena, para necessidades mais modestas. As novas lava-louças pedem menos enxágues e possuem detergentes com novas fórmulas, deixando os pratos sem manchas. Se você cozinha para uma família, pode economizar muito tempo, mas lembre-se de que as lavadoras também consomem muita água e eletricidade. Mas, se preferir passar o tempo cozinhando a ficar lavando louças, o gasto extra vale a pena.

Lixeira

As lixeiras são convenientes para o cozinheiro de casa. Se tudo o que consome é comida congelada e comprada em restaurantes, provavelmente precisará de uma lixeira com frequência. E, se estiver sempre descascando, cortando e limpando os resíduos das bancadas de uma boa refeição, irá apreciar a conveniência dela também.



Para manter sua lixeira sempre cheirando bem, utilize cascas moídas de laranja ou de limão de vez em quando. E, para manter a pia limpa, uma vez por mês utilize uma mistura de $\frac{1}{2}$ copo de bicarbonato de sódio para 1 copo de vinagre branco. Quando o bicarbonato parar de espumar, enxágue com água morna. Ainda melhor, deixe seus filhos fazerem essa tarefa. Eles adorarão a ação vulcânica do vinagre com o bicarbonato de sódio.

Conhecendo as Principais Técnicas Culinárias

As receitas estão cheias de terminologias e técnicas que os cozinheiros iniciantes podem não estar familiarizados. No coração de muitas receitas estão técnicas básicas, explicadas ao longo deste livro em várias seções. No entanto, como aquecimento, relacionamos aqui as técnicas culinárias básicas e o que envolvem. Familiarize-se com esses termos e pratique-os. Você verá que muitas receitas não são tão complicadas quanto parecem.

- ✓ **Fervendo, escaldando (à poché) e no vapor:** Estes termos envolvem cozinhar com água. Ferver significa a água fervente que borbulha de maneira vigorosa. *Poché* significa cozinhar peixes, ovos ou legumes na água a uma temperatura a ponto de fervura. A água está começando a borbulhar, mas de maneira fraca. No vapor significa cozinhar o alimento sobre, e não dentro, de uma água fervente ou a ponto de fervura. Nós descrevemos essas técnicas e outros métodos baseados em água, em detalhes, no Capítulo 4.
- ✓ **Salteando:** Este termo se refere ao cozimento de comidas em uma frigideira e de maneira rápida, com um fogo de médio a alto, geralmente com óleo ou manteiga. O Capítulo 5 explica tudo sobre o salteado.
- ✓ **Guisados e ensopados:** Guisar algo significa cozinhar a comida em uma pequena quantidade de líquidos, como água ou caldo, durante um longo período de tempo. Esta técnica resulta numa refeição succulenta. Os ensopados são pratos onde carnes e vegetais, em geral, são cozidos em líquidos com ervas e o resultado é uma consistência espessa demais para ser considerada sopa. Para mais informações sobre guisados e ensopados, leia o Capítulo 6.

Por que todos deveriam aprender a cozinhar

Aqui estão sete boas razões para que todos aprendam a cozinhar:

- ✔ Quando você janta em restaurantes, pode reclamar de que certos pratos não estão sendo feitos do mesmo jeito que o seu, ou do jeito correto.
- ✔ Você pode usar os acessórios mais diferentes – e realmente saber o que está fazendo.
- ✔ Você pode controlar a sua dieta em vez de depender de alimentos duvidosos feitos em restaurantes ou comida congelada.
- ✔ Em casa, repetir uma ou duas vezes é permitido.
- ✔ Alimentar amigos e familiares produz uma atmosfera mais íntima do que ir a um restaurante.
- ✔ Estabelecer uma ligação com a cadeia alimentar permite diferenciar a comida de qualidade daquela de segunda categoria. Quem sabe, até mesmo tenha inspiração para fazer uma pequena horta na próxima primavera.
- ✔ Você começa a passar mais tempo na seção de livros de receitas das livrarias – um terreno fértil para encontros casuais com alguém interessante.

✔ **Assados:** Assar envolve cozinhar a comida em uma bandeja exposta muito tempo em um forno quente. Essa técnica se aplica, em geral, quando cozinhamos grandes pedaços de carne, como na carne assada ou em um peru assado com legumes. No Capítulo 7 há muitos detalhes sobre os assados.

✔ **Grelhados:** Se você gosta de passar o máximo de tempo possível fora de casa, grelhar ou cozinhar numa grelha de churrascueira é para você. As variedades de grelhados incluem carvão, gás e eletricidade. O Capítulo 8 oferece detalhes sobre as variedades e técnicas de grelhados.

Planejando Seu Cardápio

Cozinhar um único prato e planejar uma refeição inteira são coisas completamente diferentes! No entanto, o planejamento do cardápio pode ser divertido e revelar ser uma ótima maneira de experimentar receitas e técnicas novas. O planejamento do cardápio e a listagem das compras de supermercado darão a certeza de que tem todo o necessário para suas refeições antes de cozinhar. Alguns cozinheiros preferem escrever todos os ingredientes de cada refeição da semana e, então, estudar as receitas e fazer uma lista de compras. Para algumas pessoas, essa abordagem pode parecer enfadonha. Para outras, a chance de poder ler todas as receitas apenas é sinônimo de diversão! Mas você não precisa ser tão formal desde que tenha certeza de ter todos os ingredientes necessários e todos os equipamentos para cozinhar os elementos da sua refeição antes de começar.