

**CENTRO REGIONAL UNIVERSITÁRIO DE ESPÍRITO SANTO DO  
PINHAL**

---



**COZINHA CONTEMPÔRANEA**

**MATERIAL DE SUPORTE TEÓRICO PARA O ALUNO - II**  
**CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA**

Prof. Paulo Pereira de Resende



**UNIPINHAL**

Centro Regional Universitário de  
Espírito Santo do Pinhal - São Paulo

**GRADUAÇÃO TECNOLÓGICA EM  
GASTRONOMIA**

**Disciplina:**

Cozinha contemporânea  
2º semestre - Nível IV - 2024

**Professor:**

Prof. Paulo Pereira de Resende

*Amar a cozinha é aceitar o legado histórico  
que é patrimônio coletivo e transmiti-lo as  
futuras gerações totalmente renovadas e  
vivo, reconhecível e atual.*

*(Santi Santamaría - 1957-2011)*

## SUMÁRIO

<b>1.0 INTRODUÇÃO</b>	<b>6</b>
<b>2.0 UM POUCO DE HISTÓRIA</b>	<b>8</b>
2.1 Antigamente... Até o século XVI	8
2.2 Meados do século XVI até XVIII	10
2.3 Final do século XVIII até início do XX	11
2.4 A industrialização dos alimentos	13
2.5 Século XX	18
<b>3.0 NOUVELLE CUISINE</b>	<b>21</b>
3.1 Gastronomia molecular	23
3.2 Os grandes <i>chefs</i> que mudaram as cozinhas	24
3.2.1 Chef Paul Bocuse, um dos criadores da 'nouvelle cuisine'	26
<b>4.0 MENU DEGUSTAÇÃO</b>	<b>28</b>
4.1 A origem do menu degustação	28
4.2 Os desafios do menu degustação	29
4.3 Como organizar um menu degustação	30
<b>5.0 A CLASSIFICAÇÃO DOS RESTAURANTES POR ESTRELA - GUIA MICHELIN</b>	<b>32</b>
5.1 Quem são os inspetores	32
5.2 Formação dos inspetores	32
5.3 Seleção dos restaurantes	32
5.4 Como são feitas as visitas	33
5.5 O que é avaliado	33
5.6 Significado das estrelas	33
5.7 Número de visitas para avaliação dos restaurantes	34
5.8 Avaliação de pratos regionais e típicos	34
5.9 Devolução de estrelas	35
5.10 Outras informações	35
<b>6.0 COZINHA CONTEMPORÂNEA</b>	<b>39</b>
6.1 "Definição" de Cozinha Contemporânea	41

<b>7.0 ALGUNS MOVIMENTOS DA GASTRONOMIA CONTEMPORÂNEA</b>	<b>43</b>
7.1 <i>Fast-food</i>	43
7.2 <i>Slow food</i>	44
7.3 Ecogastronomia	44
7.4 <i>Raw food</i>	46
7.5 <i>Raw Experience</i>	47
7.6 Veganismo	48
7.7 Redutivarianismo	48
7.8 Frutarianismo	53
7.9 Gastronomia <i>fittnes</i> ou gastronomia saudável	53
7.10 Gastronomia funcional	54
7.11 <i>Superfoods</i>	55
7.12 <i>Fun food</i>	58
7.13 <i>Comfort food</i>	61
7.14 <i>Finger food</i>	62
7.14.1 Formas de servir <i>finger food</i>	63
7.15 Gastronomia kosher	64
7.16 Cozinha tecno-emocional	66
7.17 Fusion Food	67
<b>8.0 SUSTENTABILIDADE E GASTRONOMIA</b>	<b>70</b>
8.1 Sustentabilidade Ambiental	71
8.2 Gastronomia sustentável	72
8.3 Orientações gerais para uma gastronomia sustentável	76
8.4 Enfoques primordiais para a abordagem da sustentabilidade na experiência gastronômica turística	78
8.4.1 Desenvolvimento de Cardápios Sustentáveis	78
8.4.2 Dimensionamento adequado das porções em restaurantes	79
8.4.3 Uso da sazonalidade de ingredientes visando à sustentabilidade	80
8.4.4 Aspectos culturais da gastronomia como incentivo à sustentabilidade	80
8.4.5 A Sustentabilidade no Contexto dos Ingredientes	81
8.4.6 Pegada Ecológica dos Ingredientes: o custo da alimentação ao planeta	82
8.4.7 Ingredientes Orgânicos: um custo menor ao planeta e à saúde humana	83
8.4.8 Transporte, embalagem e estocagem adequados	84
8.4.9 Localidade e Autenticidade - Uma experiência turística mais humana e social	84

8.4.10 A Biodiversidade fomentando a sustentabilidade	85
8.4.11 Técnicas específicas para evitar desperdício de matérias-primas	86
8.4.12 Características nutricionais dos alimentos visando ao bem-estar e à sustentabilidade	87
8.4.13 Aspectos Construtivos Sustentáveis Relacionados ao Setor da Restauração	87
8.4.14 Ensino e Treinamento – Fechando o Ciclo de Conscientização	89
8.5 Vídeos relacionados	89
<b>9.0 TENDÊNCIAS NA GASTRONOMIA 2019/20</b>	<b>92</b>
9.1 Microtendências para ficar de olho 2019/20	102
<b>10.0 TENDÊNCIAS GASTRONÔMICAS PARA O ANO DE 2021</b>	<b>104</b>
<b>11.0 BIBLIOGRAFIA</b>	<b>108</b>

## 1.0 INTRODUÇÃO

No mercado gastronômico atual cada vez se faz mais importante o modo como os alimentos são apresentados no prato.

A esta disposição do alimento convencionou-se chamar *empratamento*.

Com novos conceitos sobre comida e sua estética surgindo, é preciso olhar para o passado, para o que é clássico, para então buscar a inovação.

Comer com os olhos é uma expressão que, normalmente, significa comer além do necessário para se saciar, como um exagero, ou então quando alguém observa a comida, mas não pode comê-la.

A expressão surgiu na Roma antiga, onde os rituais fúnebres eram realizados com grandes banquetes, mas não era permitido comer, apenas admirar as refeições, ou seja, se comia com os olhos.

Chefs de cozinha reinventaram a expressão que, no universo gastronômico, está muito atual, mas em outra condição: cada vez mais, uma boa dose de criatividade é utilizada na apresentação dos pratos que, quando harmoniosa, desperta interesse e confere um aspecto diferenciado na experiência gastronômica.



Árvore de Natal com vários tipos de alface. As bolas eram de espaguete de cenoura e de beterraba. O gramado, brotos de alfafa, mas faltava a estrela da árvore... uma carambola que, cortada, forma uma estrela.

O prato torna-se, então, uma tela em branco onde o *chef* "pintor" criará uma obra de arte que será servida aos clientes. Antes mesmo de experimentar um prato, as cores, texturas e formas apresentadas serão analisadas pelos clientes. É neste

momento que a criatividade na disposição dos alimentos será decisiva para uma análise preliminar."

Primeiro, comemos com os olhos. Em seguida, vem o olfato e, depois, o paladar. Às vezes, não se come um alimento gostoso porque ele foi colocado de qualquer jeito em uma louça. Você olha e não tem vontade de comer, acha que aquilo não é bom, mas pode ser maravilhoso.

Portanto, a apresentação do alimento é fundamental.

Pode ser uma refeição simples, mas bem apresentada ela, certamente, tem outro sabor.



## 2.0 UM POUCO DE HISTÓRIA

Resgatando os antigos filósofos gregos (Pré-socráticos) que discutiram sobre as transformações dos elementos no mundo, é possível observar que há uma analogia entre os pensamentos:

O filósofo Anaxímenes dizia que – *“Tudo se converte em tudo”*. Esta analogia pode ser estranha ou engraçada, mas esta ideia de que as coisas não são, mas sim estão em um estado temporário e logo se transformará, é uma ideia que pode ser considerada real na cozinha, filosoficamente falando.

### 2.1 Antigamente... Até o século XVI

	<p>Ao longo da história, o homem tem adornado e decorado a sua comida de uma forma ou de outra.</p> <p>Se isso foi feito em medidas extremas ou de uma forma muito simplista, a intenção era torná-la mais atraente.</p>
---	--

Desde que o homem consolidou suas funções sociais, políticas e artísticas, passou a ter na refeição um momento de convívio e prazer.

A comida então ultrapassa a função de apenas nutrir, torna-se uma ferramenta social.

As mais antigas civilizações (egípcios, persas, maias) já adornavam o local e os recipientes onde seria servida a refeição da nobreza com flores, ramos, frutos. Isso ganha mais força com os gregos.



A partir da Idade Média as celebrações eram sempre em torno de banquetes, e aí começa a preocupação em ornamentar de maneira “artificial” os pratos, manipulando suas formas ou incorporando elementos externos.

Lembrando que essa antiga preocupação com a aparência era prática apenas nas mesas dos nobres e em ocasiões importantes, festividades, reuniões, casamentos, etc.

Eram servidos:

- ✓ Aves inteiras: pavão, codorna, pato, cisne;
- ✓ Caças inteiras: javali, porco, veado, coelho;
- ✓ Caprinos e ovinos também inteiros;
- ✓ Vitelos e bois em partes grandes, ou mesmo inteiros, em alguns casos;
- ✓ Peixes enormes.

Em alguns casos todos cobertos com folhas de ouro!



*Iluminura de Les très riches heures, 1416.*

### **Idade Média.**

A escalada do esplendor ao jantar.

João, duque de Berry, à mesa. Acima o duque flutua um dossel, e à sua frente estão colocados pratos de comida mordiscados por cachorros de estimação.

Um criado trincha, outro corta a comida e um terceiro cuida do vinho.

Além dos ostensivos adornos de ouro, era comum cada prato entrar na sala de banquete acompanhado de cães e outros animais vivos, extremamente enfeitados com joias.

Completava a cena, a fúnebre técnica da replumagem de aves, em que a pele ainda com as penas era vestida de volta no assado.

Mamíferos como lebres, porcos e mesmo ursos também eram assados inteiros e tinham o couro e pelos postos de volta.

Esses costumes se explicam pela necessidade de ostentação de riquezas presentes na época, em que o importante era impressionar os convidados.

Vale lembrar que ainda se comia com as mãos, aos bocados e de pratos compartilhados.



*Iluminura francesa, século XV.*

Era presente a figura do trinchante, profissional responsável por cortar as peças maiores e servir os pratos.

**Idade Média.** Pratos figurativos como *entremet*. Ex: Um pavão com as penas abertas era servido num banquete.

## 2.2 Meados do século XVI até XVIII

O uso de garfos individuais começou na Itália por volta do século XVI, mas levou quase 100 anos para se difundir por toda a Europa.

Os talheres, e principalmente a faca, geram uma nova maneira de comer, em que os convidados trinchavam a própria comida.

Podiam ser servidas aves pequenas inteiras.

O trinchante permanece e ganha alguma conotação artística.

Apesar de algumas inovações, permanecem os excessos:

Era comum adornar alguma proteína com outra, por exemplo, um salmão inteiro decorado com miúdos de boi, ou dentro de alguma mousse bovina.

Grande uso de gordura animal para fazer esculturas de todos os tipos, mesmo em pratos sem carne.

Torna-se comum criar paisagens com vales, montanhas, rios e lagos, barcos e figuras representando pessoas. Tudo isso em proporções exageradas, com grandes áreas construídas um volume muito grande de itens.

Era usada uma profusão de pós coloridos para criar paisagens de areia, muito frágeis.

O gosto duvidoso segue com línguas de carneiro formando rosas, pequenas cabeças de aves decorando tortas, aves assadas apenas com o pescoço e cauda ainda emplumados, para citar exemplos.



*Iluminura francesa, século XV.*

### **Idade Moderna**

O Jantar real torna-se ritual.

A mesa real é elevada, e a ela se chega subindo alguns degraus.

O rei está em local solitário, esplendoroso, sob um pálio.

Os criados sobem e o trinchante serve o rei.

### **2.3 Final do século XVIII até início do XX**

Neste período encerra-se uma era de “absurdos visuais”, que pouco compunha com o alimento

Servido, eram muito trabalhosos e o resultado muitas vezes beirava o grotesco.

Napoleão Bonaparte, que governou a França por quinze anos, depois de dez anos da Revolução Francesa, era adepto de pratos simples e tradicionais, sem o requinte do período anterior, contribuiu para a gastronomia com o frango cortado e frito no azeite doce.

Durante a Revolução Francesa, em 1795, no intuito de melhorar a dieta de soldados e marinheiros durante as campanhas militares, Napoleão Bonaparte ofereceu um vultuoso prêmio para quem inventasse um processo de conservação de mantimentos por longos períodos. O prêmio coube ao francês Nicolas Appert, após demonstrar que alimentos fervidos em recipientes de vidro hermeticamente fechados conservavam-se por meses. Suas primeiras conservas foram feitas em garrafas de champagne, por achar que eram mais bonitas. Pouco tempo após o prêmio de

Appert, o inglês Peter Durant obteve uma patente em Londres para uma técnica de conservação idêntica à de Appert e a vendeu para empresários que trabalhavam com produtos de metal. Assim, ao invés de conservar alimentos em garrafa, passou-se a utilizar latas feitas de ferro, revestidas com estanho, para evitar a corrosão. Nasceram as conservas em lata, marco fundamental de toda a história da conservação de alimentos. As primeiras latas eram abertas com martelo e cinzel ou baioneta. Os abridores de lata surgiram apenas a partir de 1860, quando a comida enlatada se tornou comum entre os civis e também mais barata. Antes disso, era novidade e considerada artigo de luxo.

No período da restauração Francesa, após Napoleão, os menus se tornaram cada vez mais artísticos e luxuosos, e passaram a informar aos clientes o que havia para comer e beber, diferentemente dos menus do século anterior, que apenas registravam o que seria servido.

Nessa época, os grandes chefs e cozinheiros, depois de perderem seus empregos nos palácios, abriram seus próprios negócios, e essa nova leva de restaurantes altamente qualificados foi responsável por uma grande evolução na cozinha francesa.

A cozinha burguesa, nascida com a afirmação da classe média, misturava os aromas do campo com o requinte da gastronomia, “combinou a cozinha da terra com a de laboratório, a profissional com a amadora, a provinciana com a internacional e a antiga com a moderna. [...] Uma combinação perfeita dos bons velhos tempos com a inovação das receitas inéditas.”

Grimod de la Reynière, gastrônomo profissional requintado, original e exigente, implantou um serviço conhecido por serviço à francesa, onde cada prato é servido de uma única vez. Também escreveu livros sobre o assunto.

Marie-Antoine Carême é considerado o maior cozinheiro francês de todos os tempos.

Ele estuda e aprimora o que ficou conhecido como “confeitaria arquitetônica”, criando peças cuidadosamente esculpidas e montagens que se compõem mais harmoniosamente com o alimento, enfatizando três questões importantes da arte de comer: delicadeza, ordem e economia.

Essa tendência mais coerente e discreta logo passa também para a “cozinha quente” e “cozinha fria”.



Os praticantes das artes culinárias, na época, passam então a formatar alguns parâmetros culinários, algumas bases e regras a serem seguidas.

É o início da chamada cozinha clássica, alta cozinha, francesa, que ditou regras por muito tempo.

São características das apresentações desta época:

- ✓ Uso de plataformas decoradas meticulosamente para dispor os alimentos.
- ✓ Respeita-se a proteína utilizada e já não se mesclam os animais.
- ✓ Bolos e tortas finamente acabados.

Seguem, modificadas, as *pièces montées*, itens criados apenas para a apreciação visual.

Esse período é marcado pela inspiração arquitetônica na decoração, como torres, templos, colunas, pirâmides, pontes e jardins.

O cozinheiro se firma então como escultor, dando vazão às suas aspirações artísticas. Seu talento também era medido pela capacidade de erigir monumentos de banha ou pastilhagem.

Nessa época, Nova Iorque era considerada o segundo maior centro gastronômico do planeta, depois de Paris; a Inglaterra passava por período de fome, ocasionada pela crescente miséria e destruição das plantações de batata.

No final do século XIX a cozinha francesa alcança seu apogeu, e suas receitas são levadas para os quatro cantos do mundo, por meio de filiais dos melhores restaurantes, que os grandes chefs abrem em hotéis famosos. Esses restaurantes servem poucos pratos regionais, outros tantos ingleses, italianos, americanos e grandes variedades da cozinha francesa. Assim, nasce a cozinha internacional.

## 2.4 A industrialização dos alimentos

As mais importantes mudanças na alimentação ocorreram, sem dúvida, com o surgimento da comida enlatada, que se tornou parte dos hábitos alimentares. Embora outros métodos de conservação de gêneros alimentícios, como a salga, a secagem ao sol, a utilização de açúcar e vinagre já haviam sido utilizados durante séculos, esses métodos afetavam o gosto dos alimentos e destruíam suas propriedades nutricionais. Os antigos egípcios e os romanos conheciam as propriedades preservativas do sal, da dessecação e defumação; os índios

americanos colocavam tiras de bisão e veado no alto da tenda ou de uma fogueira, onde a dessecação e defumação permitiam sua durabilidade por mais tempo; o bacalhau seco e salgado era um alimento comum entre os colonos americanos e os povos antigos guardavam os alimentos perecíveis em cavernas e fontes, onde a baixa temperatura prolongava a conservação. Após a humanidade desenvolver a capacidade de acumular alimentos com o advento da agricultura, era necessário, portanto, desenvolver uma forma de conservá-los (ABRALATAS, 2011; FRANCO, 2001; STANDAGE, 2010).

Durante a Revolução Francesa, em 1795, no intuito de melhorar a dieta de soldados e marinheiros durante as campanhas militares, Napoleão Bonaparte ofereceu um vultuoso prêmio para quem inventasse um processo de conservação de mantimentos por longos períodos.

O prêmio coube ao francês Nicolas Appert, após demonstrar que alimentos fervidos em recipientes de vidro hermeticamente fechados conservavam-se por meses. Suas primeiras conservas foram feitas em garrafas de champagne, por achar que eram mais bonitas.

Appert inventara seu método através de experimentos, porém, só na década de 1860, Luis Pasteur, químico francês, determinou que a decomposição era causada por microorganismos que podiam ser eliminados com a aplicação de calor. A técnica de Appert, somada à pasteurização – processo de tratamento térmico que leva o nome de seu criador, Pasteur –, abriu amplos horizontes à indústria de alimentação.

Pouco tempo após o prêmio de Appert, o inglês Peter Durant obteve uma patente em Londres para uma técnica de conservação idêntica à de Appert e a vendeu para empresários que trabalhavam com produtos de metal. Assim, ao invés de conservar alimentos em garrafa, passou-se a utilizar latas feitas de ferro, revestidas com estanho, para evitar a corrosão. Nasceram as conservas em lata, marco fundamental de toda a história da conservação de alimentos. As primeiras latas eram abertas com martelo e cinzel ou baioneta. Os abridores de lata surgiram apenas a partir de 1860, quando a comida enlatada se tornou comum entre os civis e também mais barata. Antes disso, era novidade e considerada artigo de luxo.

Na grande exposição de Londres em 1851, a companhia fundada por Bryan Donkin cerca de quatro décadas antes exibiu latas de carne fresca de boi, de carneiro e de vitela em conserva; de leite, creme de



leite e cremes para doces frescos; ou hortaliças frescas como cenouras, ervilhas, nabos, beterrabas, cogumelos ensopados e outras; de salmão, bacalhau, ostras, hadoques e outros peixes frescos... Presuntos em conserva para uso na Índia, China etc... todos conservados pelo mesmo processo... Tudo preparado de maneira a se conservar em qualquer clima, e por tempo ilimitado [...] (STANDAGE, 2010, p. 174).

Nos anos de 1800, Appert inaugurou, em Massy, Paris, a primeira fábrica de conservas e, mais uma vez, intuitivamente, antecipou-se ao seu tempo. Iniciou a soldagem das tampas, dando às conservas o aspecto que têm hoje. O aumento da demanda levou, naturalmente, ao aperfeiçoamento dos processos de fabricação das latas e do enlatamento. A primeira lata de bebidas de alumínio foi manufaturada pela Reynolds Metals Company, nos EUA, em 1963, e usada para embalar um refrigerante de cola diet – chamado Slenderella. A Royal Crown adotou a lata de alumínio em 1964, sendo seguida, em 1967, pela Pepsi e Coca-Cola (ABRALATAS, 2011).

Retomando as questões ambientais, as latas de alumínio surgiram como uma interessante inovação para a indústria de embalagens, já que era feita somente de duas partes – um corpo e uma tampa – e eram possíveis belas e coloridas impressões, a 300°C, no corpo da lata, com o propósito de chamar a atenção dos consumidores. No entanto, hoje se sabe que, comparada às latas de aço, o tempo de degradação das latas de alumínio é, em média, 50 vezes maior e que bilhões de embalagens causam anualmente enormes prejuízos ao meio ambiente (FAGURY, 2010).

Aplicando o método de Appert ao leite, o inventor francês Malbec, em 1828, cria o leite condensado. Essa forma de tratamento do leite expande-se na Europa. Em 1856, chega aos Estados Unidos e, durante a guerra civil americana, deflagrada em 1861, alcança notável sucesso comercial. Em 1880, o suíço J. B. Meyenberg aprimorou o método de fabricação do leite condensado, utilizando um sistema de esterilização em autoclave, que consistia em aquecê-lo até a temperatura de 120°C em ambiente fechado, submetido à pressão. Aproveitando os avanços tecnológicos obtidos e a abertura de um mercado enorme para os padrões da época, Charles e George Page fundam a Anglo Swiss Condensed Milk, em 1866, na Suíça, que rapidamente progrediu (CTENAS, 2000).

Com a industrialização acirrada na Europa, os empresários ofereciam aos operários de fábricas, pressionados pelo tempo, uma gama de alimentos rápidos, de fácil consumo.

Como retirou o trabalho do ambiente familiar, a industrialização causou grande impacto sobre mulheres e crianças, tornando-as mão de obra flexível, suplementando atividades muitas vezes desprezadas pelos homens e que não exigiam treinamento (BROWN, 2010). Com isso, a demanda por alimentos preparados cresceu rapidamente. Na cidade suíça de Vevey, o químico alemão Henri Nestlé começou a estudar um produto que se revelasse eficaz na alimentação das crianças nos primeiros meses de vida. Criou assim, em 1867, uma farinha à base de leite e cereais que denominou – Farine Lactée Henri Nestlé – a famosa farinha láctea. Com o sucesso do produto, logo deu início a sua produção industrial. De acordo com Roberts (2009), esse cereal infantil – Kindermehl – era vendido para as mães suíças da classe trabalhadora, cujos novos empregos nas fábricas impediam que amamentassem seus bebês. Eis aqui a grande polêmica da Nutrição, o grande entrave na alimentação infantil.

“Minha descoberta tem um grande futuro”, escreveu Nestlé, exultante, após uma resposta inicial positiva. “Todas as mães que experimentaram o produto apenas uma vez voltaram para comprar mais” (HEER apud ROBERTS, 2009, p. 33).

Criou-se assim a Société Farine Lactée Henri Nestlé, destinada, inicialmente (1867), apenas à produção e comercialização dessa nova farinha. Em 1878, a Anglo Swiss passou também a fabricar uma farinha infantil. A Sociedade Nestlé, por sua vez, iniciou a fabricação de leite condensado logo a seguir. Essa concorrência entre as duas empresas terminaria em 1905, numa fusão que deu origem a Nestlé and Anglo Swiss Condensed Milk Co (NESTLÉ PROFISSIONAL, 2011).

Os primeiros carregamentos de leite condensado chegaram ao Brasil no final do século XIX, juntamente com a farinha láctea Nestlé, sugerindo ser um ótimo alimento para as crianças.

Vivia-se no século XIX um grande processo científico, encampando vários desafios em uma sociedade cada vez mais urbana, comercial e industrial. A mesma Revolução Industrial, que havia esvaziado o campo, transformou a fabricação de alimentos. Além das tecnologias de enlatamento e engarrafamento, surgiram as linhas de montagem, a refrigeração mecânica<sup>21</sup>, uma rede crescente de estradas de

ferro, caminhões e linhas de navios. Tudo isso significava produção de alimentos em massa e de forma mais barata. Todas essas tecnologias, aliadas a um mercado de capital emergente, fizeram empreendedores americanos como Henri John Heinz<sup>22</sup>, Joseph Campbell<sup>23</sup> e William Kellogg<sup>24</sup> apresentarem, posteriormente, uma torrente de novos produtos, de leite enlatado a picles, passando por sopas e cereais matinais (ROBERTS, 2009).

Franco (2001) ressalta que os primeiros alimentos industrializados eram insípidos e, portanto, havia a necessidade de persuadir os consumidores a adotar novos padrões alimentares. Surgiram então a publicidade e suas técnicas. Inicia-se o processo de grandes transformações na culinária, nos hábitos alimentares e na estrutura doméstica. Mais do que outras refeições, o breakfast evidenciava a afluência da indústria de alimentação.

Destacam-se, ainda, outras invenções, no final do século XIX, que causaram impacto não só na culinária e nos hábitos alimentares, como também na saúde das populações. Em 1869, após uma epidemia que dizimou o gado francês, a manteiga tornou-se escassa e rara. Napoleão III, sobrinho do grande Napoleão, ofereceu novamente um prêmio para quem inventasse um substituto para a manteiga. O prêmio coube ao químico francês Hippolyte Mege-Mouriès com a criação da margarina, fruto de sua pesquisa com gorduras animais (FRANCO, 2001; STANDAGE, 2010). O produto, de conservação fácil e de duração mais longa, teve sua composição original alterada na primeira década do século XX, quando se descobriu a hidrogenação, um processo que utiliza hidrogênio gasoso e óleos vegetais, formando uma gordura mais firme, com textura e durabilidade melhorada. Essa descoberta representa um grande marco no surgimento da gigantesca indústria de alimentação. Atualmente, discute-se os malefícios da gordura hidrogenada à saúde do homem e seus impactos aos níveis de colesterol sérico. Durante o processo de hidrogenação parcial de óleos vegetais, as condições físicas e químicas do processo favorecem a formação de ácidos graxos trans, transformando a posição do hidrogênio de cis para trans em algumas ligações duplas. As tão famosas trans, que transformam óleos vegetais líquidos em gordura sólida à temperatura ambiente, são utilizadas para melhorar a consistência dos alimentos e também aumentar a vida de prateleira de alguns produtos.

Outro impacto na alimentação humana foi o surgimento da indústria de beneficiamento que, de acordo com Franco (2001), provocou a redução de fibras na dieta e perda de grande parte do valor nutritivo do trigo, arroz e outros cereais. Somente em 1910 percebeu-se que o beribéri, que acometia muitas pessoas na época, era causado por deficiência de tiamina ou vitamina B1 e sugeriu-se a adição de vitamina B ao arroz beneficiado. No entanto, essa prática foi mais difundida nos países ocidentais, industrializados, onde o arroz tem menor significado na dieta.

O aumento na procura por alimentos preparados fez surgir milhares de novos produtos, muitos comercializados como alternativas à culinária caseira, disponibilizando, assim, o tão precioso tempo. Empresas americanas como a General Foods e a Kraft, criadas em 1891 e 1923 respectivamente, deram início a movimentos exploratórios na Europa, Ásia e América Latina, assim como outras empresas europeias, como a Nestlé, que inovou com o café solúvel – o NESCAFÉ. Antes disso, os consumidores, muitas vezes, torravam e moíam seu próprio café. Roberts (2009) explica, de forma bem humorada, o nascimento desse novo produto:

Por volta da década de 1930, as plantações de café no Brasil, assim como as fazendas de grãos americanas, eram tão grandes e eficientes que o mercado de café ficou saturado. Os preços do café caíram tanto que, na verdade, os brasileiros queimavam os grãos como combustível para as locomotivas. Desesperadas, autoridades do setor cafeicultor imploraram para que a Nestlé desenvolvesse um produto de café mais amigável ao consumidor, na esperança de estimular a demanda. Embora a Nestlé não tivesse experiência nenhuma no processamento de café (naquela época, era basicamente uma empresa de laticínios), os executivos da empresa supuseram, com toda razão, que, se os grãos excedentes fossem colocados em um formato mais conveniente, os consumidores não só beberiam mais café, como pagariam, felizes, por um ágio bem acima do preço dos grãos brutos (ROBERTS, 2009, pp. 35-36).

Assim, o fato de poder transformar mercadorias brutas em bens acabados, agregando cada vez mais valor, ofereceu às empresas alimentícias um grande potencial de lucros, o que não era possível aos agricultores, ou seja, aos produtores de mercadorias brutas.

## **2.5 Século XX**

De 1914 a 1918 o mundo presenciou a Primeira Guerra Mundial, responsável por escassez de alimentos. Após a Guerra, utensílios de cozinha são feitos de alumínio e materiais inoxidáveis; o gás e a eletricidade – equipamentos que

possibilitavam a conservação de alimentos por mais tempo – revolucionaram a gastronomia.

Nos Estados Unidos, refeições tipo *fast-food* e *self-service* começaram a ser cada vez mais apreciadas. Esses novos hábitos alimentares chegaram à Europa, com lanches rápidos, refrigerantes e alimentos mais baratos. O estilo americano também passou a comandar as cadeias de hotéis e seus restaurantes.

O início do século é marcado por grandes rupturas com os padrões usados.

Os alimentos passam a ser apresentados de forma mais simples e prática, em virtude do novo momento econômico, em que as pessoas precisavam comer com mais pressa e todo tempo gasto à mesa era um “desperdício”.

Devia se gastar menos tempo preparando tais alimentos, e reservá-los apenas para grandes ocasiões.

Isso ocorre também devido a certa saturação do que vinha sendo feito. As pessoas se mostravam fartas de imensas demonstrações de habilidades, que pouco tinham de útil e eram apenas uma disputa de quem construía a maior torre.

A nova mentalidade passa a achar aquilo desnecessário e valoriza o cozinheiro, então, pelos seus dotes culinários.

O maior emblema dessa ruptura é a extinção dos pedestais para servir.

Textos da época passam a repudiar esse tipo de apresentação “arcaica e desnecessária”.

Passaram a rever também certos conceitos da cozinha clássica e a modernizá-la.

Auguste Escoffier tem papel importante neste processo, testando novas receitas, formatando novos padrões e documentando este processo.

Auguste Escoffier (1846-1935) era um chef francês do século XIX, responsável por projetar um sistema prático que dava aos restaurantes uma reviravolta de 180 graus. Sua inovação transformou os restaurantes em espaços agradáveis, eficientes, saudáveis e produtivos.

Escoffier foi um personagem que marcou um marco na história por sua paixão pelo mundo da gastronomia. Seu perfeccionismo e dedicação em sistematizar a estrutura e as regras da cozinha conseguiram marcar um antes e um depois no universo da culinária.

Além das receitas que ele inventou e registrou, outras contribuições de Escoffier para a gastronomia foram elevá-la ao status de profissão respeitada e introduzir disciplina e sobriedade onde antes havia desordem e bebedeira. Ele organizou suas cozinhas através do sistema de brigadas, onde cada uma das seções era gerenciada por um *chef de partie*.

Em 1898 Escoffier e Ritz abriram o Hôtel Ritz em Paris. O Carlton, em Londres foi aberto em 1899, onde, pela primeira vez, Escoffier introduziu a prática do menu *à la carte*.



### 3.0 NOUVELLE CUISINE

O pós-guerra, na década de 50, foi marcado pela retomada dos países, pelo impulso na industrialização e nas tecnologias, pela tendência por uma alimentação mais saudável e valorização das cozinhas regionais, pelos avanços na medicina, pela emergência dos países asiáticos neste momento de valorização da alimentação como parte integrante do ser, pelo crescimento vertiginoso do turismo e o crescente intercâmbio entre culturas distintas.

Os Chefs franceses passaram a visitar o Oriente com mais frequência, ensinando a culinária francesa e aprendendo a culinária japonesa. Este contexto gerou uma forte influência para uma nova movimentação na gastronomia francesa. Como todo movimento importante, a *nouvelle cuisine* gerou frutos, entre eles a *Fusion Food*, no final da década de setenta.

Originalmente, o termo se referia ao resultado da mistura de uma cozinha regional com a cozinha clássica francesa de Escoffier, mas atualmente pode-se definir como *fusion* qualquer cozinha que integre elementos de diversas culturas, refletindo-os em um só prato de uma forma equilibrada.

O conceito mais simples e a literalidade do termo *Fusion Food* é a fusão de comidas de outras regiões e países, ingredientes das mais variadas partes do planeta, técnicas clássicas e modernas, tendências inovadoras, resgate histórico, cultural e religioso que convergem no encontro de sabores inéditos de várias cozinhas.

Em paralelo Henri Gault e Cristian Millau, dois colunistas das áreas de turismo e hotelaria do jornal Frances *Le Monde* passaram a conquistar leitores indicando hotéis, pontos turísticos e restaurantes, tornando-se posteriormente críticos gastronômicos. Mais do que isso, foram peças-chave do Guia Michellin, um dos maiores e mais renomados guias gastronômicos da França.

Acompanhando esta mudança na gastronomia francesa, aproveitaram seu espaço junto aos leitores para dar nome à nova forma de gastronomia que se desenhava à época, estabelecendo diretrizes e desenhando um estilo que passa então a ser chamado de *Nouvelle Cuisine*.

Em meados da década de 1960 começa a despontar na França uma “nova cozinha”, a *Nouvelle Cuisine*, praticada por alguns *chefs* em seus renomados restaurantes, como uma resistência à cozinha tradicional.

Auguste Escoffier é um nome de referência na história da cozinha.

No início do século XX fez um trabalho muito importante de codificação e documentação das bases da cozinha clássica francesa que passou a ser seguido por todos os cozinheiros.

A *Nouvelle Cuisine*, representou uma grande mudança, e envolveu uma grande coragem e ousadia, ao introduzir na cozinha a interpretação pessoal das receitas clássicas.

Paul Bocuse é nome de referência, bem como Pierre e Jean Troisgros, Michel Guérard, Alain Chape, Gaston Lenôtre, Roger Vergé e Raymond Oliver.

Foi nesta época que os irmãos Troisgros revolucionaram o tipo de serviço, passando este a ser em prato individual, por oposição ao tradicional serviço em travessa, havendo assim mais espaço para a criatividade na decoração, e incorporando a arte visual no prato como um elemento sensorial.

Tal alteração fez com que existisse uma maior liberdade criativa na apresentação das refeições, introduzindo “a arte visual no prato como um elemento sensorial”. (*Pierre et Jean Troisgros*)

Desde a atenção com a qualidade dos ingredientes e a habilidade em manuseá-los, até a sofisticação nos detalhes finais e apresentação dos pratos, mudando o cenário gastronômico para sempre.

A busca por uma apresentação natural da comida abriu espaço para molhos mais leves e tamanhos menores de porções, preparados em um tempo reduzido e exibidos de maneira elegante e decorativa em grandes pratos. Os *nouveaux cuisiniers* transformaram as técnicas da cozinha e deixaram a comida menos gordurosa, preservando sempre os elementos nutricionais.

Para melhor entendimento do que esta revolução trouxe e prega, Gault e Millau criaram em 1973 “Os dez mandamentos da nouvelle cuisine”:

- |  |  |
|--|--|
| <b>01-</b> Não cozerás demais.                             | <b>04-</b> Não serás sistematicamente modernista.                        |
| <b>02-</b> Utilizarás produtos frescos e de boa qualidade. | <b>05-</b> Buscarás, entretanto o que te proporcionam as novas técnicas. |
| <b>03-</b> Tornarás leve teu cardápio.                     |  |

**06-** Evitarás vinhas-d'alho, fermentações, etc.

**07-** Eliminarás molhos com manteiga.

**08-** Não ignorarás a dietética.

**09-** Não usarás truques para melhorar tuas apresentações.

**10-** Serás inventivo (criativo).

### 3.1 Gastronomia molecular

Na década de 1980, surgiu um novo movimento de aproximação científica à gastronomia, através de cientistas como Kurti, McGee e This.

Nomes associados a este movimento nas décadas seguintes são: Pierre Gagnaire, Joël Robuchon, Alain Ducasse, Alain Passard, Marc Veyrat e Pierre Hermé.

Esse movimento, denominado de gastronomia molecular, iniciou o estudo dos processos químicos e físicos que ocorrem na cozinha.

Na década de 1990 surge um novo movimento que marcará a história da cozinha, com o trabalho de um *chef* espanhol, Ferran Adrià, que inicia uma busca de novas sensações e emoções, apoiando-se em novas tecnologias e novas técnicas de suporte à criatividade na cozinha.

Ferran Adrià tornou-se o rosto de um novo movimento culinário, muito ligado à liberdade criativa do chefe, que tenta provocar diferentes emoções no cliente.



Adrià diz, o que interessa não são as técnicas de cozinha, mas sim cozinhar com emoção. Exemplos de texturas alimentares contemporâneas: esferificações, esparguetes, algodão doce etc.

Nesta nova abordagem à cozinha, torna-se importante a questão da autoria dos pratos.

Cada *chef* tem as suas vivências, a sua cultura, as suas raízes, e isso refletido na comida que serve. Muitas das vezes, os pratos têm sabores assumidamente locais, relacionados com a ligação do *chef* a uma determinada

região; no entanto, essa memória é transposta em texturas diferentes alterando a nossa percepção do prato, fazendo-nos pensar. Esse fato torna uma experiência física – o ato de comer – numa experiência sensorial

Adrià influenciou outros *chefs*, de várias nacionalidades, que passaram a incluir no seu trabalho estas novas ferramentas e técnicas, mas, sobretudo assumiram a liberdade de criar, obtendo assim resultados surpreendentes.

Este movimento recente, que se tem vindo a desenvolver nos últimos quinze anos, já recebeu várias designações, algumas das quais têm gerado polémica e discussão: “Hipermoderna”, “Molecular”, “Criativa/Multissensorial”, “Cozinha de Vanguarda” e “Tecno-emocional”. Este último nome foi introduzido pelo jornalista espanhol Pau Arenós, sendo talvez o que melhor define esta cozinha de emoções, de diversão e de um prazer multifacetado, em que todos os sentidos estão envolvidos. O aspeto visual, as texturas e as temperaturas passam a ter um papel importante no despertar de sentimentos, memórias, nostalgia, conforto, euforia, enfim, emoções.

Esta nova cozinha reflete a cultura, as vivências e as raízes de cada *chef*, tendo um cunho pessoal marcado. É caracterizada pela criatividade que se exprime nos pratos apresentados e no assumir da sua autoria.

Sendo uma cozinha de vanguarda, está, no entanto, frequentemente ligada ao saber fazer de cada região e à memória de pratos ancestrais.

Outro aspeto interessante é que se passa a considerar que todos os produtos têm valor gastronómico e, assim, nos menus dos restaurantes de topo, surgem ingredientes que até a poucos anos seriam impensáveis, por serem considerados produtos de menor valor: certos peixes, como a sardinha e a cavala, órgãos e vísceras de animais, como fígados e línguas, e alguns tipos de legumes.

Este tipo de cozinha é também inovador em termos de conceitos, de técnicas – frequentemente resultantes de estudos com bases científicas e da utilização de novos equipamentos e ingredientes.

### **3.2 Os grandes *chefs* que mudaram as cozinhas**

Quando se fala dos *chefs* que revolucionaram a cozinha dos últimos anos, surgem inevitavelmente os nomes de Ferran Adrià, Heston Blumenthal, Grant

Achatz e René Redzepi, cujos trabalhos pioneiros têm tido um grande impacto e influência na cozinha contemporânea. Estes *chefs* têm diferentes abordagens à cozinha, caracterizadas pela utilização de novas técnicas e por terem formas de pensar e criar muito diversas, que se refletem nas suas criações.

Ferran Adrià, enquanto chef-proprietário do célebre restaurante *El Bulli* em Espanha (atualmente encerrada sua atividade), foi considerado, durante quatro anos consecutivos (2006 a 2009) como o melhor do mundo ( *The Worlds 50 Best Restaurant Awards*), e teve uma grande influência na evolução da cozinha dos nossos tempos.

Em particular, o seu trabalho levou a que a cozinha passasse a ser encarada com mais liberdade e criatividade e alterou de certa forma, os paradigmas associados a uma refeição num restaurante de topo. Tem, no entanto, um processo criativo em grande parte empírico, inventando cada prato com alguma rapidez.

Adrià optou também por registrar e publicar regularmente as suas receitas, técnicas e conceitos subjacentes, assim como a codificação do seu processo criativo, transpondo para a cozinha metodologias e conceitos utilizados na área do *design*.

Heston Blumenthal, *chef* inglês, cujo restaurante, *The Fat Duck*, deteve o título de melhor restaurante do mundo em 2005 ( *The Worlds 50 Best Restaurant Awards*), tem uma abordagem à cozinha bastante diferente da de Adrià. Trata-se de um processo fundamentado no conhecimento científico e na otimização do domínio das técnicas culinárias clássicas, sempre em busca da perfeição.

Para ele, a criação de um prato consiste num processo de investigação das características dos ingredientes que utiliza, explorando de uma forma sistemática os aromas, os sabores, as combinações, as texturas e as técnicas, com o objetivo de conseguir a melhor maneira de cozinhar cada ingrediente, de forma a que este “brilhe” nas suas criações.

Grant Achatz é um *chef* americano com um trabalho amplamente reconhecido e muito particular. No restaurante *Alínea*, em Chicago, as refeições são desenhadas com extremo rigor, desde a escolha e combinação dos ingredientes, sequência do menu, até à louça do serviço de mesa, que em nada se assemelha ao tradicional. Ali não existem talheres (que são substituídos por pinças ou hastes para o cliente pôr a

comida diretamente na boca) nem pratos convencionais, e todo o equipamento é desenhado especificamente para cada prato, de maneira que o comensal possa interagir com a refeição da forma concebida pelo *chef*.

René Redzepi é o *chef* dinamarquês que detém o atual título de melhor restaurante do mundo (*The Worlds 50 Best Restaurant Awards 2010 e 2011*). O seu restaurante *NOMA*, cujo nome deriva das palavras *Nordisk Mad*, que significam “cozinha nórdica”, é o expoente máximo de um movimento muito atual que tem como base a ligação à natureza e a sustentabilidade, recorrendo a produtos locais e da época, com fortes referências à natureza e à cultura dos países nórdicos.

Estes aspetos, conjugados com o recurso a novas técnicas e tecnologias, de forma a otimizar resultados, permitem-lhe atingir um grande rigor e a perfeição, e apresentar um trabalho muito original, tornando a sua cozinha uma referência internacional.

### **3.2.1 Chef Paul Bocuse, um dos criadores da 'nouvelle cuisine'**

Conhecido como "papa" da gastronomia francesa, o estrelado chef Paul Bocuse morreu aos 91 anos -informou, neste sábado (20/01/2018), o ministro francês do Interior, Gérard Collomb.

"A gastronomia está de luto. Que nossos chefs nos quatro cantos do mundo cultivem os frutos de sua paixão"



Chef Paul Bocuse morreu em seu restaurante de Collonges-au- Mont-d'Or, vilarejo perto de Lyon. Há anos, sofria do mal de Parkinson.

Paul Bocuse, que ostentou estrelas no guia "Michelin" por mais de cinco décadas, é um dos criadores da "nouvelle cuisine", movimento que revolucionou a gastronomia francesa pregando leveza aos pratos e dando especial atenção à apresentação. Criou um império de restaurantes, que seguiu da França para EUA e Japão, e se tornou, além de modelo de empreendedorismo, celebridade.

Entre suas receitas consagradas, a mais famosa era a sopa de trufas: uma combinação de trufas, *foie gras* e caldo de frango, em uma tigela de porção única coberta por massa folhada.

Mas sua contribuição vai além, ao defender a simplicidade e a seleção de produtos de qualidade. Por isso, foi nomeado chef do século mais de uma vez.



"Tenho três estrelas e sempre tive três mulheres", já disse ao jornal "Libération". Bocuse, que em 1946 se casou com Raymonde Duvert, 20 anos depois conheceu Raymone Carlut e aos 70 anos se uniu a Patricia Zizza, que administrava sua carreira.

Paul Bocuse nasceu em 1926 às margens do Rio Saône, na pequena Collonges-au-Mont-d'Or. Foi nessa região que começou a se aproximar da gastronomia. No restaurante da família, dava continuidade a uma linhagem de cozinheiros que remontava a 1765. E é lá que fica o principal de seus restaurantes.

Aos 15 anos, se tornou aprendiz de Claude Maret. Em 1944, se alistou nas Forças Francesas Livres para combater na Alemanha nazista. Depois da guerra, continuou sua formação e, em 1958, abriu seu próprio restaurante, recuperando o L'Auberge du Pont, a casa da família, rebatizada com seu próprio nome. Em 1965, recebeu a terceira das estrelas, que nunca lhe abandonaram.

Mas o auge da carreira veio no início da década de 1970, com a "nouvelle cuisine".

Bocuse consolidou o movimento ao lançar um livro de receitas baseadas nos preceitos dessa inovadora forma de cozinhar. O movimento representou também a consagração dos cozinheiros como estrelas midiáticas, circunstância que Bocuse aproveitou com habilidade.

Em 1990, fundou o Instituto Paul Bocuse, templo de aprendizagem da profissão, com sede em Lyon — um pouco antes, criou o Bocuse d'Or (1987), prestigiada competição mundial de cozinha.

A saúde do chef que inspirou a animação "Ratatouille" (2007) fraquejou com o Parkinson, mas ele não perdeu o bom humor. Em 2014, por exemplo, se submeteu a uma complicada cirurgia e, ao se recuperar, disse à sua mulher: "Querida, fui bem-sucedido na vida, mas fracassei na morte".

"A vida é uma piada. Portanto, é preciso trabalhar como se fôssemos morrer com cem anos e viver como se fôssemos morrer amanhã", disse certa vez o chef.

Das Agências de Notícias 20/01/2018. 11h40

<http://www1.folha.uol.com.br/comida/2018/01/1952033-morre-aos-91-o-chef-paul-bocuse-um-dos-criadores-da-nouvelle-cuisine.shtml>

#### 4.0 MENU DEGUSTAÇÃO

O menu degustação está para um *chef* assim como um desfile de alta costura para um estilista. É uma das melhores formas de conhecer o trabalho autoral de um cozinheiro. É nele que se poderá encontrar toda a expressão da técnica, pesquisa e criatividade do profissional, expressas em uma grande variedade de ingredientes.



Muitas vezes, os ingredientes são desenvolvidos junto aos produtores, para garantir a alta qualidade.

O menu degustação exige tempo, paladar apurado e disposição para encarar, em alguns casos, uma sequência de até 14 etapas, ainda que em versão reduzida (o tamanho da porção pode ser um terço de um prato padrão, mas no fim a sequência terá quase a mesma quantidade de uma refeição com entrada, prato principal e sobremesa).

O menu degustação é umas das formas de serviço mais utilizadas pela gastronomia profissional nos dias de hoje. Oferece a oportunidade única de o cozinheiro demonstrar toda sua criatividade e técnica em uma única refeição.

Toda essa miscelânea de sabores, cores, formas e texturas devem ser cuidadosamente escolhidas, levando em consideração os sabores residuais que cada alimento irá deixar no paladar do cliente, para que os sabores se complementem e não briguem, arruinando todo o processo gustativo proposto.

#### 4.1 A origem do menu degustação

Algumas pesquisas trouxeram à luz informações importantes sobre o início desse formato de serviço tão desafiador para o cozinheiro e seus comensais.

No início do século XX, houve um trabalho muito importante de codificação e documentação das bases da cozinha clássica francesa que passou a ser seguido por todos os cozinheiros.

Mas, no final dos anos 60, surgiu um movimento dentro da cozinha francesa denominado Nouvelle Cuisine, que representou uma grande mudança e envolveu muita coragem e ousadia ao introduzir na cozinha a interpretação pessoal das receitas clássicas.

Os primeiros a valorizar seu uso foram Paul Bocuse é nome de referência, bem como Pierre e Jean Troisgros, Michel Guérard, Alain Chapei e Gaston Lenôte.

Os conceitos mudaram, novos caminhos foram abertos e os chefs começaram a trabalhar alimentos mais frescos, a utilizar menos condimentos, a apresentar molhos mais leves e em quantidade mais reduzida para, dessa forma, preservar o autêntico sabor dos alimentos.

Os irmãos Troisgros revolucionaram ainda o tipo de serviço, passando este a ser em prato individual, por oposição ao tradicional serviço em travessa. Havendo assim mais espaço para a criatividade na decoração, e incorporando a arte visual no prato como um elemento sensorial.

Nomes associados a esse movimento nas décadas seguintes são: Pierre Gagnaire, Joël Robuchon, Alain Ducasse, Alain Passard, Marc Veyrat e Pierre Hermé.

## **4.2 Os desafios do menu degustação**

Essa mudança de paradigmas trouxe outros grandes desafios à tona. O aumento significativo no número de ingredientes e receitas em uma única refeição obrigou as equipes e as cozinhas a se adaptarem.

Hoje, o constante estudo e aprimoramento dos cozinheiros, no que tange à tecnologia (dos equipamentos utilizados), ciência (na transformação do alimento) e percepção sensorial (no respeito à ordem dos ingredientes a serem degustados), tornaram-se quesitos obrigatórios para enveredar por essa seara tão desafiadora dos cardápios efêmeros e numerosos cursos de pratos.

#### 4.3 Como organizar um menu degustação

- **Tema.** Separar um tema. Ele dá como exemplo um jantar em homenagem a algum país ou um em que o mesmo ingrediente seja repetido em todos os pratos. Ex: uma seleção de pratos em que o milho é a estrela, em quatro tempos. Misturar influências de diversas culturas pode ser uma boa opção para os já iniciados na culinária. É mais difícil e trabalhoso, mas o resultado eclético pode ser muito interessante. Mesclar e equilibrar os sabores é uma arte que se conquista a partir da prática, e este pode ser um exercício bom para quem gosta de cozinhar.
- **Ordem.** a ordem dos pratos. O ideal é que os pratos sigam uma escala de sabores mais suaves até os mais fortes. A harmonização de vinhos com os pratos. Acompanhar o tema do menu pode ser um caminho – comida francesa com vinhos franceses, por exemplo –, obedecendo a mesma escala de sabores adotada nos alimentos, do mais suave (ex. branco) até o mais encorpado e forte. Para deixar o jantar mais sofisticado, um truque é servir um sorbet de limão entre os pratos principais, para limpar o paladar, ou uma seleção de queijos antes da sobremesa. São pequenos mimos que enriquecem a experiência.
- **Cronograma.** O passo seguinte à seleção das receitas são as compras, que devem ser feitas com pelo menos um dia de antecedência da realização do menu degustação. A escolha dos serviços, como talheres e louças, também deve ser feita pelo menos um dia antes. A criatividade conta muito nessa escolha. Como os pratos são servidos em porções individuais, é possível usar taças, copos e bowls – lembrando que para cada prato um talher diferente será usado. A organização e o cumprimento do cronograma é o fator-chave para o sucesso da empreitada. É preciso ficar de olho nos detalhes ou o prazer de cozinhar acaba no meio do caminho, quando a confusão começa. O ideal é que tudo esteja pronto umas duas horas antes e que, na hora de servir, os pratos sejam apenas finalizados.

A ordem e a combinação de sabores é um quesito importante para qualquer menu degustação.

Então para seu restaurante não cometa nenhum erro, selecionamos algumas dicas sobre este assunto.

**a) Comece pelas entradas.** O prato de entrada é responsável por causar a primeira impressão ao cliente, por isso, ele deve inaugurar os sabores de forma mais sutil

para não comprometer o apetite e a degustação dos pratos seguintes. Existem várias opções para serem servidas como entrada, incluindo pratos frios, quentes ou de acordo com a estação do ano. A apresentação dos pratos precisa ser convincente, mostrando delicadeza no arranjo e harmonia nas cores. Com relação à bebida, disponibilize sempre uma taça com água e ofereça vinho que melhor harmonize com o que será servido. No menu de degustação, pode oferecer como entrada pratos mais elaborados (como carpaccio, cogumelos recheados, vieiras ao molho e mexilhões) até opções mais simples (como saladas de queijo de cabra, sopas, bruschettas de salmão e legumes picantes).

**b) Passe para o prato principal.** O prato principal é uma das grandes estrelas de um restaurante. No entanto, ele precisa se destacar das demais refeições, mostrando ao cliente todas as habilidades que um chef de cozinha possui. E, como ele é o protagonista, vale a pena inserir no cardápio opções interessantes, como frutos do mar, aves, carnes, massas, etc. Porém, uma dica valiosa é não incrementar o prato principal com carboidratos para que ainda reste espaço para apreciar a sobremesa no final da refeição. Como de praxe, o vinho é a melhor companhia para um almoço ou jantar, então sempre realize a harmonização de acordo com as características da comida. Lembre-se que as massas podem ser acompanhadas de vinhos tintos, assim como as carnes. Já para os frutos do mar e aves, recomendamos um vinho branco, rose ou espumante.

**c) Finalize com a sobremesa.** Para fechar com chave de ouro a sobremesa precisa ser servida com a máxima delicadeza. Em alguns restaurantes o cardápio é bastante variado, oferecendo sorvetes, *petit gateau*, crepes, *mascarpone*, entre uma infinidade de opções doces que podem agradar o paladar. Contudo, antes de servir a sobremesa sempre pergunte ao cliente se ele gostaria de repetir algum prato.

## **5.0 A CLASSIFICAÇÃO DOS RESTAURANTES POR ESTRELA - GUIA MICHELIN**

Considerado a Bíblia da gastronomia mundial.

Apesar das controvérsias e polêmicas que envolvem a publicação – criada em 1900, pela empresa francesa Michelin para promover o transporte rodoviário e, conseqüentemente, vender mais pneus –, criou-se paralelamente, o sistema de classificação de restaurantes, que ainda é uma das maiores referências do mundo.

O Guia Michelin conta com 27 edições e cobre 26 países em 04 continentes.

Segundo a empresa, a avaliação é baseada em cinco critérios:

1. Qualidade dos produtos utilizados,
2. Personalidade da cozinha,
3. Técnica de cozimento e
4. Harmonização de sabores, relação qualidade-preço e regularidade.

### **5.1 Quem são os inspetores**

Os inspetores geralmente são pessoas formadas em hotelaria e que já trabalharam em um hotel ou restaurante gastronômico. Ele precisa ser capaz de reconhecer ingredientes, texturas e sabores e saber descrevê-los segundo os critérios estabelecidos pelo guia. Inicialmente, no Brasil, os inspetores serão trazidos da equipe espanhola, já com larga experiência no assunto, mas a intenção é formar equipes de avaliadores locais.

### **5.2 Formação dos inspetores**

Antes de serem efetivados no cargo, eles passam por um treinamento de seis a um ano acompanhando um inspetor mais experiente em avaliações pelo mundo todo para que saiba identificar o mesmo nível de qualidade em qualquer lugar.

Há mais de 20 mil restaurantes nos 23 guias existentes e a qualidade das três estrelas têm que ser a mesma e preencher os mesmos critérios de avaliação em todo o mundo.

### **5.3 Seleção dos restaurantes**



O número de restaurantes avaliados e a forma como são selecionados não é revelado, mas sempre é possível apresentar um restaurante por e-mail ou solicitar uma visita do guia. Se ela ocorrerá é outra história. “Só olhando o menu já sabemos se vale ou não uma visita”.

#### 5.4 Como são feitas as visitas

Durante o período de avaliações todo inspetor almoça e janta em restaurantes todos os dias e, nos intervalos, vai avaliar hotéis. Todas as visitas em restaurantes são feitas anonimamente e mediante pagamento. Apenas em alguns casos excepcionais, quando é preciso conhecer a cozinha ou pegar alguma informação adicional esses profissionais se identificam, mas sempre após a avaliação e o pagamento da conta.

#### 5.5 O que é avaliado

Só a comida que está no prato é avaliada. a qualidade do ingrediente, o modo de preparo correto, a cozinha autora, o equilíbrio de sabores e a regularidade disso tudo são apontados como os principais critérios de avaliação.

“Obviamente há um custo para obter isso no grau máximo, que se reflete no preço. E os clientes dispostos a pagar por isso não querem comer em mesas de plástico ou serem mal atendidos”.

De qualquer forma, todos os restaurantes trazem avaliações de serviço e ambiente indicadas por símbolos (talheres cruzados). “Mas cada restaurante decide qual grau de conforto quer dar a seus clientes.”

#### 5.6 Significado das estrelas

Receber a **primeira estrela** é o primeiro passo para indicar que um restaurante se distingue na massa e sua comida vale a visita.

Uma cozinha requintada. Vale conhecer! – Produtos de primeira qualidade, execução claramente refinada, sabores marcantes, regularidade na realização dos pratos.

A **segunda estrela** reforça a qualidade da cozinha e sua regularidade. Um serviço acima da média, uma boa carta de vinhos e um ambiente diferenciado também ajudam a ganhar pontos.

Uma cozinha excelente. Vale o desvio! – Os melhores produtos valorizados pela experiência de um chef talentoso, que assina, com sua equipe, pratos sutis e surpreendentes, às vezes muito originais.

Para ter a cobiçada **terceira estrela** tudo precisa ser perfeito, da cozinha autoral e do correto cozimento dos ingredientes de alta qualidade, à movimentação dos garçons (ainda que o guia garanta que apenas a comida é avaliada).

Uma cozinha excepcional. Vale a viagem! – A assinatura de um grande chef. Produtos excepcionais, pureza e potência dos sabores, composições equilibradas. Cozinha que alcança o nível de obra de arte. Os pratos executados com perfeição muitas vezes se tornam clássicos.

**Bib Gourmand** - A categoria que aponta os melhores restaurantes a preços acessíveis. O resultado será retirado após análise dos valores médios praticados no País versus a qualidade oferecida. No Brasil (2016) a melhor relação de qualidade/preço – Um momento *gourmand* por menos de R\$ 90,00. Bons produtos, bem aproveitados, preços moderados, uma cozinha com excelente relação qualidade/preço.

### 5.7 Número de visitas para avaliação dos restaurantes

O número de visitas depende do restaurante. Um restaurante cotado para ter estrela pode receber até três ou quatro visitas de diferentes inspetores ao longo do período de avaliações. É preciso que todos os inspetores estejam de acordo com a avaliação para que as estrelas sejam concedidas.

### 5.8 Avaliação de pratos regionais e típicos

Apesar da pouca proximidade com os pratos tipicamente brasileiros, (moqueca, feijoada), espera-se que inspetores (estrangeiros) experientes possam identificar a boa qualidade e o ponto correto de cocção dos ingredientes e assim fazer sua avaliação.

### 5.9 Devolução de estrelas

Em países como França e Bélgica já houve casos de chefs que decidiram devolver suas estrelas. Isto é, preferiram ficar fora da avaliação do guia. Mas, um *chef* não pode devolver a estrela uma vez que ela é uma opinião da publicação e isso não pode ser controlado ou retirado. Caso o cozinheiro não concorde com a avaliação ou resolva mudar a proposta de seu restaurante de forma que aquela avaliação não faça mais sentido é possível conversar com os responsáveis pelo guia para uma reavaliação.

### 5.10 Outras informações

O restaurante paulistano D. O.M., do chef Alex Atala, foi o único avaliado com duas estrelas pela segunda edição do Guia Michelin 2016 Rio de Janeiro & São Paulo, versão brasileira da tradicional publicação da empresa francesa de pneus, que seleciona bons restaurantes e hotéis em diversas regiões do mundo.

Mais uma vez, nenhum restaurante nacional ganhou três estrelas, a nota máxima da publicação, o que manteve o restaurante de Atala como melhor classificado do país.

Na primeira edição do guia, lançada no ano passado (2015), o D.O. M. também recebeu duas estrelas.

A novidade em relação à edição anterior ficou por conta de quatro estreantes na categoria de uma estrela:

a) Em São Paulo: o Esquina Mocotó, do chef Rodrigo Oliveira; Kan Suke, do chef Keisuke Egashira; e o Tête a Tête, da dupla de chefs Gabriel Mateuzzi e Guilherme Vinha.

No Rio de Janeiro: o Eleven Rio, dos chefs Joachim Koerper e Paulo Leite. Outros 14 restaurantes também foram classificados com uma estrela, enquanto mais 30 foram listados na categoria "bib gourmand",

No total, a capital paulista teve um restaurante contemplado com duas estrelas, 12 com duas e 19 considerados "bib gourmand".

A capital fluminense somou cinco restaurantes de uma estrela e outros 11, "bib gourmand".

Existem, claramente, técnicas, ingredientes e linhas condutoras semelhantes no tipo de cozinha praticada por Adrià, Blumenthal, Achatz e Redzepi. No entanto, a criatividade destes chefs manifesta-se através de aproximações e metodologias de trabalho muito distintas. Tal como vários pintores podem usar a mesma marca de pincéis e tintas, produzindo, contudo, obras bem diferentes, o mesmo acontece na cozinha, e o resultado final é consequência de vários fatores bem mais importantes do que algo de muito pessoal.

Gastronomia contemporânea e gastronomia molecular caminham lado a lado, pois muitas técnicas da molecular podem ser utilizadas para a elaboração dos pratos contemporâneos, onde fazemos releituras de receitas clássicas, buscando a inovação equilibrada com a boa comida.

Nos restaurantes de vanguarda existe ainda um conceito que é importante abordar, o do menu de degustação. Uma refeição pode ser normalmente descrita por um menu com uma variedade de pratos, cuja sucessão é planeada com detalhe, com o objetivo de proporcionar ao comensal uma panóplia de combinações de sabores, temperaturas e texturas, de forma a estimular as papilas gustativas, os sentidos e a atenção, expondo-os sucessivamente a estímulos diferentes sem os “saturar”. As degustações de pequenas porções, em cuja apresentação há uma grande preocupação estética, permitem experienciar uma variedade de sabores, texturas e aromas, proporcionando uma enorme paleta de sensações, sendo as papilas gustativas, o cérebro e os outros sentidos estimulados constantemente. Quando se desenha um menu com uma grande quantidade de pratos, embora na sua maioria em pequenas porções, porque a ideia é a variedade e não a saturação, a qualidade é também um fator de extrema importância, tal como a satisfação e bem-estar do cliente. Num menu de degustação, o equilíbrio da refeição é igualmente um fator-chave, sendo necessária uma composição harmoniosa e nutricionalmente equilibrada.

De fato, os menus de degustação não são um conceito novo; eles surgiram nos anos 70 com a *Nouvelle Cuisine* e têm vindo a evoluir, apresentando uma grande semelhança com os menus asiáticos.

Na cozinha de vanguarda há ainda uma grande preocupação com a qualidade dos produtos e uma preocupação cada vez maior com a sustentabilidade

do meio ambiente. A utilização de vegetais e frutos da época, bem como de alimentos de grande qualidade e frescura, tem primazia nas suas cartas. Os molhos pesados são substituídos por espumas e espessantes como a farinha são substituídos por ingredientes alternativos que permitem uma maior leveza, sabores menos alterados, mais genuínos. São também utilizadas novas técnicas e novos equipamentos que permitem transformar os alimentos de formas mais interessantes do ponto de vista nutricional e organoléptico, cozinhando-os de um modo mais eficiente e mais saudável, como é o caso das cozes duras a baixas temperaturas. É assim uma cozinha menos pesada, com uma maior subtileza, mais limpa, que procura sem cessar a obtenção dos sabores mais harmoniosos e originais.

Como a novidade é o que faz a notícia (e a diferença), nos últimos anos tem-se verificado um grande interesse dos *media* por estes trabalhos e, em paralelo, um despertar da criatividade e da audácia. Se a palavra “restaurante” tem origem no ato de restaurar forças através da alimentação, hoje também podemos contar com o restauro do espírito.

A cozinha contemporânea criativa/multissensorial desperta o interesse e a curiosidade de muitas pessoas e, em certos países, como é o caso de Espanha, tem-se assistido a um movimento crescente de turismo gastronômico, que até à data era apenas característico de França. Hoje em dia, o turismo gastronômico é um fator muito importante para a economia espanhola e o Estado está perfeitamente consciente desse fenômeno, apoiando e incentivando este tipo de atividades.

Na cozinha de vanguarda, em que a criatividade e as componentes emocionais e lúdicas têm um grande peso, uma refeição pode ser uma experiência multissensorial, um despertar dos sentidos, podendo ser comparada a outro evento artístico-cultural, como uma ida a uma exposição, a uma ópera, a um teatro, à leitura de um bom livro, enfim, a um evento que nos estimula física e intelectualmente e não nos deixa indiferentes. O objetivo é que cada prato, para além de estimular os sentidos, desperte emoções, faça pensar e, às vezes, conte uma história. Para isso também contribuem formas pouco convencionais de apresentar os pratos e de degustá-los.

Neste tipo de cozinha os objetivos vão muito para além de alimentar os clientes e de satisfazer expectativas baseadas em experiências prévias, com o

mesmo tipo de pratos. Esta cozinha tem características diferentes de outras mais tradicionais e proporciona experiências completamente distintas.



## 6.0 COZINHA CONTEMPORÂNEA

Nós temos hoje na culinária diversos estilos, molecular, fusão, *terroir*, *fast-food*, *slow-food* e etc. O estilo que predomina nos grandes restaurantes é a “Cozinha Contemporânea”, mas o que é cozinha contemporânea?

A cozinha contemporânea abriga tendências que utilizam ingredientes de culinárias diferentes e misturam sabores e técnicas de cocção, a ponto de não se saber a que região, ou culinária, atribuir o prato. É também rótulo dos que criam e recriam receitas, sem apego a cânones rígidos, dando asas à imaginação, agindo com liberdade, mas responsavelmente, com muito respeito aos sabores e propriedades originais dos alimentos.

Cozinha Contemporânea é a cozinha praticada hoje. Tem como principal característica a sua flexibilidade na forma de preparar e apresentar os pratos. Sua origem está nas tradicionais cozinhas que conquistaram o mundo: a francesa, a italiana, a espanhola, a portuguesa, a árabe, a oriental e a brasileira.

Os pratos na cozinha contemporânea reúne m ingredientes frescos e que são possibilitados pela globalização da economia, e através da estabilidade dos mercados se faz possível estar de um país para o outro facilitando assim o trabalho dos *chefs* na criação e elaboração dos pratos. É possível reunir elementos de várias tradições culinárias num único prato desde que o cozinheiro tenha domínio, conhecimento e experiência do que ele está executando. As técnicas devem ser aplicadas com muito estudo, pesquisa e conhecimento. A cozinha contemporânea aproxima-se da “*cuisine du marché*” porque como afirmam os franceses tem a mesma forma de pensamento em buscar o melhor de cada estação. Deve-se respeitar os ingredientes, culturas e saber aproveitar ao máximo cada um deles no momento exato.

Os empreendimentos costumam ser diferenciados. Os bistrôs contemporâneos são lugares que costumam ser pequenos e aconchegantes gerenciados pela própria família, onde a comida é quase personalizada e os restaurantes costumam ter um número maior de mesas com um cardápio maior e um número bem maior de funcionários.

No universo das bebidas, a cozinha contemporânea abriga a enologia como uma ciência integrante desta gastronomia, pois ambos se complementam e trazem aos comensais a possibilidade do maior prazer no ato de beber e alimentar-se.

A cozinha contemporânea trabalha com a idéia de expor através dos alimentos, novas preparações, releituras de pratos clássicos e desconstrução de texturas, aromas, temperatura e sabores das produções gastronômicas.

A nossa cozinha brasileira, por exemplo, tem muito para ser explorada nestes casos. Os resgates da história e da cultura de muitos pratos possam e devem ser consumidos de outra forma com a substituição de ingredientes e aplicações de técnicas específicas. Equilíbrio e simplicidade são recomendados.

Praticar a cozinha contemporânea tornou-se possível com a distribuição global de produtos agrícolas e por causa do domínio tecnológico que o homem obteve na relação sobre clima e solo. Este avanço permite encontrar produtos de origem longínqua em lugares nunca antes imagináveis. Os apreciadores da boa cozinha podem beneficiar-se deste avanço e obter condimentos, peixes, aves, leguminosas, carnes, frutas, produtos lácteos em qualquer época do ano, em qualquer lugar. Por isso, a cozinha contemporânea também é a cozinha de mercado buscando o melhor da estação e usando produtos no auge de seu frescor e exuberância.

A cozinha contemporânea reúne *chefs* que criam, fazem a fusão de cozinhas e pratos, acertam muitas vezes e também erram. Principalmente quando não respeitam a textura dos alimentos. A criatividade é uma virtude sempre que acompanhada da idéia de destacar e preservar sabores, combinando-os de modo diferente, criando surpresas que gratificam, mas sem confundir o paladar.

Na “cozinha contemporânea” diversos itens da gastronomia se reúnem em uma única preparação, estes itens, muitas vezes são encontrados em diversas culturas, deste modo, pode-se dizer que a cozinha contemporânea é amplamente influenciada pela globalização, causando muitas transformações no universo gastronômico e assim permitindo que cada vez mais passamos a usar a criatividade nas elaborações de pratos, fazendo a utilização dos diversos ingredientes disponíveis, sendo também utilizado novos recursos, podendo fazer misturas jamais imagináveis, que por sua vez chama a atenção das pessoas pela característica

exótica com muitas cores, aromas e texturas, difere da cozinha tradicional, principalmente pela evidente transformação dos elementos, mudando o seu estado original! “Mas sem deixar de ser o que é no aspecto sabor”

Resgatando os antigos filósofos gregos (Pré-socráticos) que discutiram sobre as transformações dos elementos no mundo, é possível observar que há uma analogia entre os pensamentos:

O filósofo Anaxímenes dizia que – “Tudo se converte em tudo”.

Esta analogia pode ser estranha ou engraçada, mas esta ideia de que as coisas não são, mas sim estão em um estado temporário e logo se transformará, é uma ideia que pode ser considerada real na cozinha, é claro que filosoficamente falando, Anaxímenes vai muito além de elementos culinários, porém, se falarmos um pouco dos aspectos da gastronomia molecular, podemos observar que a aplicação dos princípios científicos na culinária nos leva a considerar estes pensamentos de transformação dos elementos que os antigos filósofos gregos defendiam, são pensamentos contemporâneos, pois existem cientistas que defende que toda matéria tem um mesmo princípio e também podem ser convertidas da mesma forma.

Voltando ao ponto principal, é possível compreender a importância de se ter um grande conhecimento da cozinha clássica, conhecendo todas as suas bases, técnicas e recursos, para que assim possamos ter condições de executar todas as transformações e atribuí-las a gastronomia contemporânea.

Quanto à gastronomia molecular é importante compreender que para ser possível a sua prática, a princípio é necessário um estudo muito mais especificamente científico, com conhecimentos de química, física e biologia, para assim compreender todo o processo de transformação dos elementos e transferi-los para a compreensão dos resultados que exerce nos alimentos, obtendo assim as respostas de tudo o que acontece nas preparações, desvendando os segredos, truques e desfazendo mitos da gastronomia.

## **6.1 “Definição” de Cozinha Contemporânea**

Vou começar com uma tarefa difícil: conceituar Cozinha Contemporânea. Difícil porque não encontramos muita publicação sobre o tema. Alguns blogs e sites

pipocam na internet tentando definir de alguma forma. Fazendo um apanhado geral, podemos chegar a algumas conclusões:

- ✓ A cozinha contemporânea é uma reinvenção ou reinterpretação da *nouvelle cuisine* (de Paul Bocuse) que, por sua vez, é uma reinterpretação das cozinhas clássicas;
- ✓ A cozinha contemporânea, devido a essa base da *nouvelle cuisine* é, necessariamente, minimalista (porções pequenas). Mas isso se deve ao fato de possibilitar aos comensais comerem um pouco de diversas coisas (entrada, primeiro prato, segundo prato, sobremesa);
- ✓ A cozinha contemporânea mantém as bases da cozinha clássica, daí a necessidade de se conhecer bem os clássicos para poder reinterpretar;
- ✓ A cozinha contemporânea pode ser aquela que modifica a apresentação dos pratos, ou aquela que modifica algum (ou alguns) ingrediente(s) usados em preparações ditas "tradicionais" (não gosto desta palavra!);
- ✓ A cozinha contemporânea faz uso de ingredientes frescos e usa o que se tem à mão, o que está mais acessível no momento (a "*cuisine du marché*" - a cozinha do mercado);