Segundo Capítulo

Tom Moura

Conhecendo o que você coloca na panela

Arroz é arroz, feijão é feijão. Ta certo até você conhecer as diferenças e usos de cada um. O governo classifica vários tipos diferentes do mesmo alimento segundo espécie, forma de beneficiamento, cor e embalagem.
Arroz, por exemplo, tipo 1, arroz de primeira é o arroz agulhinha, comum polido antes de ser embalado, não pode vir com restos de casca, pedras nem muitos grãos quebrados. Também não tem grãos de baixa qualidade ou escurecidos. É esse o tipo se você quer fazer um arroz soltinho, branquinho.
Arroz Parboilizado, é um tipo de arroz que tem a fama de não empapar. Seus grãos são maiores e levemente amarelados. Muita gente usa esse pra fazer um baião-de-dois, porque deixa o baião soltinho e você não precisará de um arroz branquinho já que o feijão vai mesmo alterar a cor de tudo, não importa o tipo de feijão que você usar. Seu gosto é mais forte.
Arroz Arbório é um tipo de grão especial que tem aparecido nos últimos anos, fácil de fazer, mas difícil de deixar soltinho. Seus grãos são maiores e também tem mais sabor. É também, mais caro.
Arroz Integral, é o arroz não industrializado, não polido e que, pode vir com uns pedaços de casca. Nunca é branquinho e tem um gosto condizente com a aparência. O bom é que mais saudável porque é mais rico em fibras, o ruim é que é bem mais difícil deixá-lo soltinho.
Podem haver outros, mas não é um livro pra deixar ninguém expert, apenas pra ensinar o básico.

Feijão, o segundo item do prato tradicional brasileiro. Fonte de ferro, complexo B,

proteínas, etc. Esse, você já sabe que tem muitas variedades e tipos. Alguns não são encontrados em todas as regiões, outros só mesmo em pequenas partes. O bom é que o modo de fazer todos os tipos é o mesmo, qualquer que seja a receita. Claro, que Soja, Lentilha e Ervilha são feijões, mas não vamos falar deles aqui, tá? Cada um na sua parte.
Feijão Marrom, Rosa, Carioquinha, De Corda, Fradinho, Branco, Mulatinho ou Preto são os mais usados e podem ser preparados da mesma forma e de várias formas. No entanto, muita gente acha que feijão preto só na feijoada (claro que no Rio e em Minas) esse é o mais usado, mas não é muito usado nas outras regiões.
Muita gente também acha que o fradinho é usado no baião-de-dois (menos no nordeste, que se usa o feijão de corda (que não é o mesmo) ou o feijão verde. Usam o fradinho também em saladas.
Outros usados em saladas são o branco e o mulatinho ou a vagem. No Nordeste costuma-se debulhar as vagens e usá-las como feijão verde.
Eles, como já disse são usados no dia-a-dia de várias formas, puro, com alho, com louro, com bacon, com charque, com carne de sol, com lingüiça calabresa, com torresmo, com costela bovina ou suína, com queijo, com nata, com couve, com macaxeira (desculpe sou nortista filho de nordestino, traduzam isso por aipim, mandioca, whatever!), com jerimum (Abóbora! Abóbora!) de qualquer tipo, etc.
O feijão preto, além da feijoada é o mais usado no Tutu.
O marrom o mais usado em feijão tropeiro ou de carreteiro.
Os outros tipos você vai descobrir sozinho.

Macarrão é normalmente como chamamos o espaguete. Então, vamos falar dos tipos e usos...
Espaguete, de qualquer espessura, é o mais usado no dia-a-dia, na receita simplesinha, também com molhos à bolonhesa e ao sugo ou na macarronada que toda mãe sabe fazer ao seu jeito e ta sempre ótima. Especialmente se for servida num almoço de domingo com a família. (mesmo que os cunhados apareçam!)
Talharim, parece um espaguete, só que é achatado e também tem em várias larguras.
Canudinho é um espaguete furado no meio, um canudo.
Estes dois são servidos da mesma forma que o espaguete.

Parafuso, fusili, e aqueles vários tipos em pedaços pequenos são usados em sopas, saladas ou preparados com cara de macarrão mesmo com vários tipos de molho.
Lasanha também é macarrão, mas normalmente é preparada daquela forma quadrada ou retangular, mas pode ser preparado de outras formas (acredite!).
Capeleti é macarrão porque a massa é igual embora pareça mais com biscoito da sorte cozido. Se bem que as duas massas são preparadas com os mesmo ingredientes. Ai, ai! Frescura de cozinheiro.
Canelone não é macarrão, mesmo que você improvise e use a massa de lasanha pra fazer o canelone.
Outra coisa que costuma agradar os amantes de massa, mas não é macarrão, é o nhoque. Um negócio que a receita é simples, mas o preparo é trabalhoooso! Especialmente para um iniciante.

Salada tem tanto tipo e forma diferente! Cheguei a ver um restaurante que serve 40 tipos de salada diferentes no almoço (e não é um restaurante especializado em comidas light e diet). Resumindo, salada é quando você faz uma mistura de vegetais crus ou cozidos. Folhas, tomates, cebolas, legumes, raízes, bambus, feijões, palmitos. E, algumas vezes, coloca outras coisas como queijos, requeijões, salames, ovos e frutos do mar. Ou qualquer outra coisa que der na cabeça. Temperada com maionese, azeite, vinagre, ervas finas e uma centena de molhos.

Carnes Escuras, são as bovinas. A princípio você só vai precisar saber o que é carne de primeira, de segunda e miúdos.
Carne de Primeira é carne macia, que não dá trabalho preparar. As preferidas pra se fazer bifes. As mais comuns são Chã de Dentro ou Coxão Mole, Filé, Picanha, Alcatra, Fraldinha, Bisteca (que tem osso, mas é de primeira) e T-Bone.
São usadas para os pratos mais caros e refinados. O coxão mole é o melhor pra bife, mas as outras também servem. Também podem ser preparadas cozidas, embora algumas pessoas achem isso um sacrilégio, mas se você gostar... quem vai fazer é tu!
Filé é muito comum em preparos chics como à parmegiana ou estrogonofe.
Picanha é muito boa no churrasco e também deliciosa na chapa, frita na manteiga.

Alcatra é naturalmente escura e, de qualquer jeito fica bom. É a melhor pra fazer churrasquinho no palitinho, porque é fácil de cortar em cubos e vai bem com outros temperos além do sal, fica macia e num tem muito fiapo. É muito comum ela vir com a Maminha, que é muito boa assada.
Fraldinha. Com tanta gordura entranhada só serve assada, no forno ou no espeto. Se colocar no espetinho vai encolher tanto que vai fazer vergonha na hora de servir.
Bisteca e T-Bone ficam ótimos fritos na frigideira ou na chapa ou assados na grelha. Ah! Não pense que você ta pagando pelo osso que não vai comer, os ossos são o tempero natural que deixarão esses pedaços com um sabor todo especial.
As carnes de segunda mais comuns são o Coxão Duro ou Chã de Dentro, Costela, Matambre, Lagarto, Osso Buco, Mocotó, e vários tipos de carne de segunda com osso. O coxão duro também é chamado de músculo.
Essas carnes são muito boas em cozidos e cozidões.
O Matambre é aquela carne que, às vezes, vem junto da costela separada da carne que tá em volta do osso por uma camada de gordura. È muito boa assada ou defumada (mas defumação não é pra iniciantes, então, esquece!)
Lagarto e Coxão Duro são as carnes do chamado Bife de Panela ou Assado de Panela.
Mocotó, osso buco e carne de segunda com osso, só mesmo em cozidos e caldos.
Miúdos são as vísceras e outras partes do boi que não são carne com ou sem osso. Rins, Bucho ou Bofe, Estômagos, Cérebro, Cupim, Testículos, Coração. O Cupim também é vendido como carne de primeira, por ser servido, normalmente assado. Cérebro, Estômagos e Testículos você só consegue se for muito amigo do açougueiro ou se tiver muita grana. São partes raras e caras, normalmente reservadas para restaurantes de luxo ou exportação. Estas partes são preparadas em pratos que normalmente levam seus próprios nomes, com exceção do Sarapatel. São partes muito difíceis de se trabalhar, portanto, apenas vou mostrar de longe. Nada de receitas disso aqui.
Ovinos e Caprinos são carnes escuras, embora não contenham o chamado mau colesterol. São divididos em pedaços e são consumidos tanto cozidos quanto assados.

Carnes Brancas, normalmente são carne de porco e aves, mas, vou falar de aves separadamente. As carnes de caça também são classificadas como brancas. (Mas, tio, carne

de caça num é proibido por lei? É, desde que você não tenha autorização! Calma, eu explico: hoje pode-se criar caças em criadouros regularizados pela Vigilância Sanitária, IBAMA e outros órgãos governamentais. Ou seja, cria-se carne de caça em granjas, não são mais caçadas, mas abatidas, mas, já criaram nome, então fica assim, ta?).
As Caças mais comuns e aceitas pelo paladar dos brasileiros são Veado (sem conotações, por favor!), Paca, Preá (não, não, paca e preá não é a mesma coisa), Lebre, Capivara, Tatu, Tamanduá, Cobras, Porco do Mato e Anta. Pela lei, pode-se produzir para abate qualquer tipo de animal, desde que satisfaçam as condições de limpeza e exigências ambientais.
Porco tem em muitas raças diferentes, mas não há muita diferença no paladar, então, porco é porco. Como o boi, é vendido em pedaços separadamente, mas não há classificação como Carne de Primeira ou de Segunda. Os mais comuns são Pernil, Lombo, Picanha, Pé, Orelha, Focinho, Cabeça, Pele, Bacon (ou Toucinho) e Costela. Os pratos normalmente levam os nomes das peças. Normalmente são feitos assados ou fritos. Também não são carnes para principiantes, então, se você gosta muito, recomendo primeiro se familiarizar com as panelas e pedir ajuda de alguém que saiba preparar antes de se aventurar por essas áreas. Aliás, isso vale pra porco, caças, bodes, cabras, cabritos, carneiros e ovelhas. São carnes muito saudáveis (mesmo o porco), mas que exigem cuidados especiais na preparação.

Aves, (leia-se frango, iniciante!). Claro que há outras, as mais comuns e nenhuma delas é barata se não for frango, são Chester (frango modificado geneticamente pra ter um peito de Pâmela Anderson), Peru, Codorna, Faisão e Pombo. Neste livro você não verá receitas de ave que não seja frango.
Você vai encontrar no supermercado o frango dividido em pedaços ou inteiro. Assim, você pode preparar um frango xadrez mais facilmente comprando apenas peito de frango ou filé de peito de frango.
Frango é servido de várias formas em vários pratos, simples e sofisticados. Vou ensinar mais tarde os mais simples, como é o propósito do livro. Com o tempo, coragem e criatividade você mesmo vai conseguir fazer os mais sofisticados.
O mais chato das carnes é cortar, limpar e temperar, peixe, então, nem se fale.
Aprendendo a fazer o básico é só pegar os ingredientes e receitas e mandar ver!

Peixes. Você sabe o que são peixes, né? Pois é. Não vou falar de mariscos porque, adivinha? Não são pra iniciantes! Hahahahahahahaha!!! Viu o que você ta perdendo? Tem nada, não! Aprender é fácil. Já começou a ler o livro, é só continuar lendo.
Os peixes de água doce e salgada limpam-se do mesmo jeito e não importa a espécie. Você compra o que o sabor melhor lhe agrada.
Peixes sem espinho, na verdade têm espinho, mas são poucos e não incomodam ou oferecem risco. São mais usados para pratos sofisticados, como se fossem carne de primeira. Todos podem ser fritos, assados, ou cozidos.
Peixes pequenos como Pacu, Sardinha e Piaba, ficam muito bem fritinhos até ficar crocantes, e muito bons em caldos ou caldeiradas.
Peixes grandes proporcionam filés, e você pode até encontrar nom supermercado o peixe já separado em filés ou postas. Diminui muito o trabalho de limpeza e preparação. Eu recomendo!

Embutidos! Sabe o que é embutido? É quando você abre o bicho, tira o que tem dentro e depois coloca o bicho dentro dele mesmo. Mais ou menos assim. Falo pra ficar divertido. Afinal, foi Helmut Khol, ex-chanceler alemão, quem disse “Se as pessoas soubessem como são feitas as leis e os salsichões, não aceitariam nenhum deles”.
Isso, embutidos são Mortadela, Salame, Salaminho, Presunto, Apresuntado, Tender, Lingüiça Calabresa, Lingüiça Toscana, Salsicha tipo Viena e Salsicha Hot Dog. Você vai encontrar na seção de embutidos também alimentos defumados e queijos.
Na maioria das vezes são usados para complementar ou enfeitar um prato ou servidos como tira-gostos. Ora, picar rapidinho duas calabresas, dar uma fritadinha, fazer uma farofinha e ir pra frente da TV assistir futebol ou filme de ação é bom demais, né não? Num sabe? Tenta!
Pode-se fazer muita coisa com essas coisas, inclusive pratos principais e saladas. A vantagem pra o iniciante é que já são temperados de fábrica, basta cortar e usar, ou mesmo comer sem nem mesmo levar ao fogo.
Do que são feitos os embutidos? Não pergunte! Num leu a frase do alemãozão?

Ufa! Aí está tudo o que há de básico na cozinha brasileira de qualquer região. Existem

outras coisas, outros cortes que, se a culinária deixar de ser uma necessidade e passar e ser hobby você irá conhecer e aprender a lidar com isso, ou mesmo criar novas receitas ou modos de preparo.

Obra original disponível em:
http://www.overmundo.com.br/banco/segundo-capitulo