

# Chefs sustentáveis

A preocupação com as **comunidades locais** e com o bom uso do alimento entra no trabalho dos profissionais da cozinha

por Beatriz Marques foto João Ramid

Costela de tambaqui, que o chef adquire de pescadores que respeitam o período de desova do peixe

**Os ingredientes amazônicos** estão em alta, é fato. Nunca se falou tanto em jambu, tucupi e açaí nas escolas de gastronomia e restaurantes do Brasil. Mas será que a forma como são usados representa fielmente a cultura gastronômica de sua região nativa? E sua produção ocorre de maneira sustentável, em benefício da comunidade? Essas questões são colocadas à prova por chefs de cozinha cujo trabalho vai além do prato à mesa.

O chef Thiago Castanho, do restaurante Remanso do Peixe, em Belém (PA), é um dos defensores deste consumo sustentável. Seu trabalho começa com uma relação de longo prazo e de respeito com os pequenos produtores da região amazônica, iniciado por seu pai, o chef Francisco Santos. O tucupi, por exemplo, é comprado há oito anos de dona Nazaré. Moradora da cidade de Santa Izabel do Pará, a 40 quilômetros da capital, ela fornece este caldo feito com a raiz da mandioca brava em uma receita única, desenvolvida exclusivamente para o Remanso. “No começo, sugerimos mudanças no tucupi até chegarmos ao nosso padrão. Hoje, pagamos mais caro para garantir um produto de qualidade”, afirma Castanho. E acrescenta: “A comunidade da dona Nazaré depende da gente para o seu sustento. Temos responsabilidade sobre eles.”

O interessante em Castanho, hoje com 21 anos, é que essa consciência social nasceu quando fez um estágio em Portugal, com o chef Vítor Sobral, em 2008. “Vi o orgulho que os portugueses carregam pelos produtos de sua terra”, conta. De volta ao Brasil, ele mudou a forma de se relacionar com os produtores, muitos dos quais seus conhecidos de muito tempo. O chef, autor das quatro receitas que ilustram esta reportagem (confira na página 80 a do pirarucu defumado), teve o privilégio de crescer ao lado do mer-

cado Ver-o-Peso, acompanhar seu pai dando vida a ingredientes nativos nas receitas do restaurante da família e estabelecer as primeiras relações com os fornecedores dos municípios vizinhos. Peixes, como o tambaqui e o pirarucu, são adquiridos do pescador apelidado de Cavalo, que respeita os períodos de desova dos animais. E muitos ingredientes são comprados de comunidades que extraem os frutos de forma sustentável.

Hoje, Castanho se preocupa com as ameaças que o interesse pelos itens amazônicos pode trazer à população local. Para quem duvida, ele cita o exemplo do açaí. Cinco anos atrás, o litro do açaí era vendido por R\$ 4; hoje, não sai por menos de R\$ 12. “As pessoas esquecem que o fruto é alimento para as comunidades, às vezes é a única refeição de pessoas carentes”, protesta.

Além desta inflação, que rompe com o tênue equilíbrio das comunidades ribeirinhas, vários produtos amazônicos são vendidos longe de sua região nativa em receitas que descaracterizam a cultura gastronômica local. O açaí e o tucupi são, novamente, os exemplos. O primeiro é servido com farinha de tapioca e faz parte da alimentação diária dos amazonenses. Mas esta receita causa estranheza no Sudeste, onde a polpa é misturada com xarope de guaraná e granola. E o tucupi ganha água e novos temperos na versão revisitada. “As pessoas que vêm de fora conhecem nosso produto, levam para outro local e o apresentam de forma totalmente descaracterizada”, conta a chef Maria do Céu Athayde, professora do Centro de Gastronomia da Amazônia, em Manaus (AM).

A preocupação em manter vivas as raízes culturais do ingrediente não é exclusividade da Amazônia. A quilômetros de distância, em São Paulo, o chef Alex Atala deve boa parte de seu reconhecimento no Exterior à

bandeira dos ingredientes brasileiros. E ele mesmo precisou aprender in loco que antes de agir, ainda que bem-intencionado, o chef precisa entender se aquela cultura está pronta para receber este intercâmbio gastronômico. Uma lição aconteceu em 2004. Assim que comprou uma casa no Amapá, Atala enviou cestas básicas para ajudar uma comunidade indígena local. Quando retornou à região, ele encontrou, para o seu desgosto, sacos plásticos e latas por todos os lados. “Os índios me explicaram que a embalagem do bicho é pele; a de fruta, a casca e a do peixe, a escama. E elas são simplesmente jogadas fora”, conta.

Entender o ingrediente dentro de sua cultura é o caminho para os chefs que acreditam na gastronomia sustentável. Uma delas é Mara Salles, que promove em seu restaurante paulistano Tordesilhas o festival “Tem mais tá acabando”, no qual mostra como os ingredientes do vasto Brasil são preparados em sua origem. Sua última novidade é a ovinha, farinha d’água de granulação redonda, quase perfeita, produzida em Uarini (AM), mas de baixo retorno financeiro. Ao saber que algumas pessoas ainda a produziam, ela foi atrás da prefeitura da cidade, que lhe indicou um comerciante. Foram dias de negociação, em muitos interurbanos, até ela receber as primeiras farinhas.

Mara agora planeja visitar a comunidade que faz a ovinha. “Quero conferir a produção e ver se o fato de eu estar comprando a farinha está refletindo em melhorias para a comunidade que a produz”, afirma. E acrescenta: “Hoje, não consigo imaginar um chef sem essa preocupação, que não tenha conexão com a sustentabilidade.”

**Remanso do Peixe**  
travessa Barão do Triunfo, 2.590, casa 64 – Marco  
(91) 3228-2477 – Belém – PA

Cooperativas garantem a extração sustentável da castanha-do-pará, ingrediente que decora este cuscuz de tapioca



## costela de tambaqui e farofa molhada de feijão-manteiguinha com pirarucu seco

500 g de bisteca de tambaqui (2 unidades de 250 g cada uma); suco de 2 limões; 30 ml de azeite de urucum; melão de cana quanto baste; azeite de oliva quanto baste para selar; água quanto baste para deixar de molho; sal, sal grosso e pimenta-do-reino a gosto

### farofa molhada de feijão-manteiguinha

80 g de feijão-manteiguinha; 200 g de pirarucu seco demolido; 100 g de farinha d'água; 30 g de cebola picada; 10 g de alho picado; 30 g de tomate picado; 1 pimenta verde picada; 1 limão (suco); 80 ml de azeite de oliva; 100 ml de leite de coco; 10 g de salsa; 10 g de chicória-do-pará; 10 g de coentro; sal e pimenta-do-reino a gosto; água quanto baste; óleo quanto baste para fritar

**tambaqui** deixe as bistecas de molho em água com o suco dos limões e sal a gosto por 10 minutos. Retire-as e lave-as em água corrente. Em uma frigideira, sele as bistecas com 1 fio de azeite, em fogo alto, e tempere-as com sal grosso moído e pimenta-do-reino, pincelando-as com o azeite de urucum. Pincele-as em seguida também com o melão de cana e leve-as ao forno médio, a 180°C, por 8 minutos. Retire e reserve.

**farofa** coloque o feijão-manteiguinha na panela de pressão e cubra-o com água. Cozinhe por 5 minutos ou até que fique al dente. Retire da panela com cuidado e reserve. Enquanto isso, frite o pirarucu em imersão em bastante óleo quente, por 10 minutos. Retire-o do fogo, escorra-o e desfaça-o em lascas. Reserve. Misture a farinha com o leite de coco, o limão e o azeite. Deixe hidratar por 10 minutos e acrescente todos os demais ingredientes. O alho e a cebola entram crus, pois ficam suaves com o limão. Tempere com sal e pimenta a gosto.

**para servir** no centro do prato, coloque uma porção de farofa e a costela de tambaqui por cima. Regue com azeite de oliva e pincele com melão a gosto. Sirva em seguida.

**dica do chef** para preparar o azeite de urucum, aqueça 200 ml de azeite de oliva com 50 g de sementes de urucum fresco, até atingir 100°C. Deixe em infusão por 10 minutos, processe e coe. Reserve o líquido em um recipiente de vidro e use a gosto.

rendimento **2 porções** preparo **1 hora** execução **fácil**

## cuscuz de tapioca com leite de castanha-do-pará e toffee quente de café com cumaru

### cuscuz de tapioca

125 g de tapioca; 250 ml de leite de castanha-do-pará; 150 g de açúcar; 50 ml de leite; 100 ml de creme de leite; 4 favas de cumaru; 30 g de castanha-do-pará fresca ralada; 20 g de castanha em lascas para decorar

### toffee de café com cumaru

100 ml de leite; 100 ml de creme de leite; 120 g de açúcar; 20 g de azeite de castanha-do-pará; 100 ml de café espresso; 3 favas de cumaru



O chef Thiago Castanho

### ganache de chocolate branco com castanha

150 g de chocolate branco; 80 g de creme de leite; 30 g de castanha-do-pará fresca ralada

### tapioca caramelizada

40 g de tapioca; 20 g de açúcar

**cuscuz** aqueça em fogo médio, sem deixar ferver, o leite de castanha-do-pará, o leite, o açúcar e o cumaru. Junte o creme de leite e retire do fogo. Retire as favas de cumaru do líquido e despeje-o sobre a tapioca, formando uma papa grossa. Junte a castanha ralada, despeje em uma forma e resfrie. Reserve.

**toffee** caramelize o açúcar em uma forma, em fogo médio, e retire do fogo em seguida, deixando baixar um pouco a temperatura. Junte o leite, o cumaru e o creme de leite de uma só vez, para não talhar. Volte ao fogo e cozinhe em fogo baixo por 5 minutos, sem deixar ferver. Retire do fogo e junte o café. Deixe esfriar e junte o azeite de castanha. Misture bem e reserve.

**ganache** aqueça o creme de leite em fogo médio, sem deixar ferver, retire-o do fogo e junte o chocolate branco picado e a castanha-do-pará. Mexa bem e reserve.

**tapioca** em uma panela, doure o açúcar com a tapioca, em fogo baixo, por cerca de 2 minutos, ou até caramelizar. Mexa sempre para não queimar nem formar grumos.

**para servir** coloque uma concha de toffee quente em um prato fundo e ponha uma porção de cuscuz cortado com um aro. Decore com uma colher de tapioca caramelizada, uma quenelle de ganache e lascas de castanha-do-pará. Sirva em seguida.

**dica do chef** para preparar o leite de castanha-do-pará, bata 250 g de castanha-do-pará para cada litro de água. Coe o líquido em seguida em um pano limpo ou peneira fina. Despreze os resíduos e use o leite. Dura 1 dia na geladeira, porque oxida muito rapidamente.

rendimento **8 porções** preparo **1h30** execução **moderada**

## bombom de cupuaçu

### calda de cupulate

150 g de cupulate; 140 g de leite; 20 g de manteiga de cacau; 10 g de glucose

### musse de cupuaçu

250 g de cupuaçu; 200 g de leite condensado; 100 g de creme de leite fresco; 50 g de açúcar; 15 g de açúcar mascavo; 60 g de cupulate

### doce de cupuaçu

100 g de polpa de cupuaçu; 100 g de açúcar; 100 ml de água

### sablé de castanha-do-pará

100 g de farinha de castanha-do-pará; 100 g de farinha de trigo; 40 g de açúcar; 70 g de manteiga; 20 g de ovo; sal a gosto

### crocante de farinha d'água

30 g de glucose; 40 g de farinha d'água; 70 g de manteiga; 20 g de farinha de trigo; 130 g de açúcar de confeitiro

**calda de cupulate** aqueça o leite com a glucose em fogo médio. Retire do fogo e junte o cupulate picado e a manteiga de cacau, misturando até ficar homogêneo. Reserve.

**musse de cupuaçu** derreta o cupulate e reserve. Processe o cupuaçu com o leite condensado e o cupulate derretido. Resfrie e reserve. Bata o creme de leite com o açúcar até chegar ao ponto de chantilly. Junte o preparado anterior ao chantilly e adicione o açúcar mascavo, mexendo com cuidado para não perder a aeração. Coloque em sacos cilíndricos e congele.

**doce de cupuaçu** cozinhe o cupuaçu com a água por 5 minutos, em fogo alto. Junte o açúcar e cozinhe, mexendo sempre, até alcançar o ponto de uma compota dourada. Retire do fogo e reserve.

**sablé de castanha** misture as farinhas, o açúcar, o sal e a manteiga com a ponta dos dedos, formando uma farofa. Junte o ovo e misture, sem sovar demais a massa. Deixe descansar na geladeira por 30 minutos. Abra a massa com um rolo, em uma assadeira, e corte-a com um molde quadrado, formando 10 biscoitos. Asse em forno médio, a 180°C, por 10 a 15 minutos ou até ficarem dourados.

**crocante de farinha d'água** misture todos os ingredientes e resfrie. Em um silpat, forme cilindros de 7 cm, com espaço entre eles, porque



Neste bombom, o chocolate é substituído pelo cupulate, feito com amêndoas do cupuaçu, que agrega valor à fruta-símbolo da Amazônia

a massa se espalha. Asse em forno baixo a 160°C por 8 minutos até ficarem dourados, e dê o formato desejado.

**para servir** alterne camadas de musse e quadrados de massa sablé. Coloque uma colher de doce de cupuaçu sobre a montagem e decore com o crocante de farinha. Sirva com a calda de cupulate quente.

**dica do chef** ao sair do forno, o crocante de farinha d'água ainda está maleável e endurece à medida que esfria. Por isso, dê a forma desejada ao crocante durante o tempo em que ele estiver esfriando.

rendimento **4 porções** preparo **3h30** execução **difícil**