$D_4 \, | \, \, \textbf{paladar} \, | \, \, _{\text{6A 12 DE SETEMBRO DE 2018}}$ DESTADO DE S. PALLO.



### PRATO DO DIA PATRICIA FERRAZ

Receitas testadas e aprovadas pela editora do Palada

8

# Creme de batatadoce e maçã-verde

deu certo na primeira tentativa. Eu tinha quatro batatas-doces em casa, estava frio e queria fazer uma sopa diferente. Recorri ao meu manual de combina ção de sabores The Flavor Bible (de Karen Page e Andrew Dorwenburg, sem edição em português) – é um livro bem interessante, feito a partir de palpites e dicas de chefs ameri-canos, que serve de guia para a harmonização de ingredientes. Entre os sabores compatíveis com a batata-doce estavam a maçã-verde e a sálvia. Apostei, Cozinhei as batatas e maçãs separadamente, misturei com caldo vegetal feito em casa e para finalizar, usei manteiga de sálvia salgadinha. Deixei bem

consistente, quase um purê. Ficou incrível - e não é doce, não, fica salgadinha.

### (4 porções)

### Para fazer o caldo vegetal

- 1 alho-poró cortado em cubos
- 1 cebola picada 2 talos de salsão picados
- 30q de manteiga
- 2 litros de água filtrada 2 ou 3 ramos de salsinha
- 1 amarrado de temperos (amarre num paninho ou use um difusor de chá de alumínio): 1 folha de louro, 3 ou 4 cra vos, 4 ou 5 grãos de pimenta preta, 1 ramo de tomilho

### Para a sopa

- 4 batatas-doces
- 2 maçãs-verdes descasca 4 grãos de pimenta preta



1 dente de alho 30g de manteiga

Caldo

1. Aqueca a manteiga num caldeirão

alho poró e espere começar a murchar (de 4 ou 5 minutos).

2. Ponha a água, abaixe o fogo e acre cente os temperos

uns 15 minutos, desligue e deixe descansar fora do fogo por 5 minutos (não de frescor dos vegetais)

4. Coe e use o caldo para fazer a sopa. Guarde o caldo restante no

1. Descasque e nique a batata-doce e cozinhe em água com sal, com grãos de pimenta preta e o alho a. Ouando estiver macia. orra e reserve.

2. Descasque e pique as maçãsverdes e refogue em uma frigideira com manteiga derretida até amolecer bem.

3. Ponha as batatas-doces cozidas num processador, junte uma concha do caldo e bata até formar um purê. Tire do processador e ponha numa panela grande que comporte

4. Bata as maçãs no processador (se precisar use um pouco do caldo) e misture com as batatas-doces na

deixe cozinhar por uns cinco minu-

tos até aquecer bem. 6. Derreta a manteiga restante,

frite a sálvia e misture à sona. 7. Prove e, se precisar, ajuste os temperos. Sirva quente ou gelada.



# Nhac!

### NEIDE RIGO



## X Macarrão de cogumelos ianomâmi

### (6 porções)

20g de pó de cogumelos ianomâ-

2 colheres (sopa) de água 200g de farinha de trigo

### 1 colher (chá) de sal

Molho 1/2 colher (sopa) de pó de cogu-melos ianomâmi

4 colheres (sopa) de azeite de

oliva 1 cebola média picada 500a de cogumelos frescos cortados em cubos de 1 cm 300 ml de creme de leite

2 colheres (sopa) de galhinhos de 1 pitada de pimenta jiquitaia ou pimenta seca em flocos Sal e pimenta-do-reino a gosto

1. Misture o pó de cogumelos indicado para a massa com a água e espere 10 minutos

2. Ponha numa tigela a farinha de trigo (se quiser, substitua 35g por semolina de trigo para deixa mais firme) misturada com o sal No centro, ponha os ovos e o cogumelo umedecido. Misture com as mãos os ingredientes até formar uma massa firme. Se precisar, junte mais água ou farinha.

3. Sove até a massa ficar lisa e elástica. Se preferir, bata todos

os ingredientes no processador.

4. Ponha a massa em saco plásti-co e deixe descansar 20 minutos. 5. Abra-a na máquina de macarrão até o nível 4. Corte em talha-rins com cerca de 20 centímetros e mantenha as tiras estendidas em varal até o momento de cozinhar. Ou polvilhe bem com farinha e faça ninhos sobre um pano

6. Hidrate o pó de cogumelo do molho com 2 colheres de água fervente e deixe por 15 minutos. 7. Aqueça o azeite numa frigidei-ra grande e funda, junte a cebola

e cozinhe em fogo baixo por 2 minutos, até ficar macia. Aumen-te o fogo para médio, adicione os cogumelos frescos e cozinhe, meendo, por cerca de 5 minutos ou té ficarem macios.

8. Adicione o pó de cogumelo previamente hidratado e mexa devagar, por 1 minuto. Junte o creme de leite e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos ou até que o creme tenha engrossado levemente. Ponha o tomilho e a pimenta jiquitaia e tempere a gos-to com sal e pimenta preta moída na hora Reserve

9. Cozinhe a massa em água fervente abundante por cerca de 2

10. Escorra a massa e coloque-a na frigideira com o molho, bem quente, chacoalhe para incorpo-rar delicadamente e sirva. Use galhos de tomilho para decorar.

# Está na hora de usar cogumelos ianomâmi

Aproveito o assunto abordado pelo colega Roberto Smeraldi em sua última coluna no *Pala*dar, já que cogumelo é um tema que me interessa – especialmen-te os cogumelos ianomâmi que têm frequentado minha cozi-nha em vários experimentos. Smeraldi mencionou os cogu-

melos quando escreveu sobre o botânico inglês Ghillean Tol-mie Prance, que em 1968 esteve em Auaris entre os sanöma, po-vo ianomâmi, para pesquisar plantas e se deparou com mu-Îheres que coletavam e traziam cogumelos embrulhados em fo

uma parceria da comunidade sanoma com o ISA e o Instituto sanôma com o ISA e o Instituto Atá, para a produção e a venda de um mix de espécies desidra-tadas. São cerca de dez tipos de cogumelos colhidos pelos sanôma, desidratados, triturados e vendidos no site do ISA (www.socioambiental.org) e noboxAmazônia/MataAtlântica do Mercado Municipal de Pi-nheiros, com renda revertida para a comunidade indígena.

Então, quem pensa que cole-tar cogumelos espontâneos é coisa de europeu, saiba que este é, desde sempre, hábito dos indí-



Cogumelos. Eles inteiros e, no potinho à direita, em pó

lippinensis. Tentando identificar os cogumelos que encontro no bairro da Lapa, em São Pau-lo, onde moro, descobri que temos por aqui o mesmo Favolus brasiliensis, presente em todo o litoral do Brasil, sobre troncos caídos em fase de apodrecimen to. Colhidos na horta comunitá ria, usei para fazer caldo com pimenta engrossado com beiju de mandioca à moda dos iano-mâmi. E ficou delicioso, claro.

Sorte que, quando não se tem por perto estes cogumelos frescos, a gente pode recorrer ao mix comprado, inteiro ou em

pas, o pó pode ser usado como funghi secchi. O processo de se-cagem envolve o uso de calor a lenha, por isso o pó tem um sa-bor defumado. Pode ser refoga-do com cebola, cenoura e salsão para temperar assados e refoga-dos de vegetais, como ragu de berinjela ou cozido de lentilhas.

Gosto de refogar o pó em manteiga com cebola, juntar macarrão de massa curta e água para cobrir. Em fogo baixo, cozinho até que a massa esteja ma-cia e sobre um pouco de molho denso. Se precisar, junto mais água quente conforme a massa

lhas de bananeira quando voltavam da roça. No 16º Congresso da Socieda-

de Internacional de Etnobiologia, realizado em agosto, em Be-• lém, o pesquisador – hoje com 81 anos e convidado para uma • mesa redonda sobre gastrono-mia e biodiversidade organizada pelo Instituto Socioambien-tal (ISA) e pelo Instituto Atá – reencontrou Resende Sanöma, neto de uma das mulheres fotografadas na década de 1960, cau-

sando grande comoção. Na ocasião, foi apresentado o projeto sobre os cogumelos, genas nativos desta terra, guar-diões do conhecimento sobre plantas, animais e cogumelos comestíveis da floresta

Os sanöma são um dos cinco grupos do povo ianomâmi, cerca de 3.000 pessoas divididas em 19 comunidades na região de Awaris, na Terra Indígena Yanomami, que fica no extremo oeste de Roraima. Nesta região, os cogumelos são coletados em areas de capoeira, onde antes havia plantação de subsistên-cia. Depois de 2 a 4 anos usada para cultivo, esta terra é deixa-da em descanso para se regenerar, restando ali vários troncos de madeira em decomposição. E neste ambiente que crescem muitos dos cogumelos cultiva-dos ede onde são colhidos geral-

mente pelas mulheres. Quando frescos, na época da chuya, são assados embalados em folhas de helicônias, zingibeem folhas de hencomas, zingro-ráceas e marantáceas, por exem-plo, para comer combanana ver-de assada na brasa. Já na época da estiagem, colhem os cogumelos secos e cozinham em água e pimenta para fazer caldo aro-mático engrossado com beiju.

O livro Ana Amopö Cogumelos – Enciclopédia dos Alimentos Yanomami (Sanöma), do Instituto Socioambiental em parceria com a Hutukara Associação Yanomami e ganhador do 59º Prê-mio Jabuti na categoria Gastro-nomia e Ciências Sociais, é parte deste projeto de pesquisa dos cogumelos ianomâmi, com o ob-jetivo de valorizar o conheci-

mento indígena e gerar renda. Entre os sanöma, os cogume-los mais apreciados são das espécies Lentinula raphanica, Fa-volus brasiliensis e Polyporus phiExperimente misturar o pó a sal e pimenta-do-reino e polvi-lhe em abundância sobre uma carne de cordeiro a ser assada. Ou deixe hidratando em um pouco de águapor cercade 1 hora e junte a refogados de cogu-melos frescos ou a cozidos de qualquer carne que levem em seu caldo vinho, tomates, ervas e alho. Nos risotos, massas e so-

pó. Eu prefiro comprar em pó, que é versátil na cozinha e con-fere um sabor umami impressio-

nante a pratos salgados de toda natureza – funcionando como um realçador de sabores.

vai cozinhando, para que não se-gue e que fique sempre coberta com o caldo. Por fim, junto sal-sa picada e assim tenho um deli-cioso prato de macarrão com molho de cogumelos feito nu-ma panela – veja receita ao lado. O fato é que não há outro tem-pero que se misture tão amigavelmente a vários tipos de ingre-dientes – ao mesmo tempo que realce o sabor tão complexamente – como o pó de cogume-los. Tenha-o sempre por perto e nunca mais precisará usar sus-peitos caldos em cubos e outros realçadores de sabor refinados.