



## **Adeus às férias**

*O que acontece agora com o seu corpo*

*Págs. 6 a 8*

# Esqueça o bê-á-bá e aprenda com os chefões

FREE-LANCE PARA A FOLHA

**S**e de médico e louco todo mundo tem um pouco, em breve terá também de gourmet. A valorização da gastronomia no Brasil, impulsionada pela chegada de chefs estrangeiros, de produtos importados e também pelo au-

mento da qualidade dos produtos nacionais, culmina agora em um boom de cursos de gastronomia, em que chefs renomados são convidados a ensinar os segredos da cozinha a uma platéia cada vez mais numerosa e eclética.

Só neste mês, há mais de 80 cursos sendo oferecidos em São Paulo. A maior parte deles acontece à noite, e os temas são bem sortidos. Risoto (um dos campeões de procura), geleias, "paella", cozinha asiática e a receita célebre de um determinado restaurante são alguns dos temas das aulas (leia, na pág. ao lado, o calendário de algumas escolas para a primeira quinzena deste mês).

Nas cadeiras ou nos fogões das salas de aula, homens e mulheres —adolescentes, jovens casais, divorciados e das mais variadas profissões— estão atrás de lazer. E não se exige conhecimento prévio do aluno. Você pode, por exemplo, aprender a fazer risoto com o chef Roberto Ravioli, do prestigiado Empório Ravioli, e não saber preparar um arroz básico.

Uma das primeiras —senão a pioneira— a levar chefs famosos a uma sala de aula para amadores foi a Escola Wilma Kovesi de Cozinha Culinária. "Wilma (a proprietária) conta que, quando começou, não havia homens fazendo o curso e que, quando eles começaram a aparecer, tentavam se justificar, morrendo de vergonha", diz Betty Kovesi Mathias, professora de culinária e filha de Wilma.

Justamente com o objetivo de oferecer aulas a quem gosta do assunto, mas não tem pretensões de seguir carreira na área nem necessidade de cozinhar todo dia, o Ateliê Gour-

mand foi inaugurado timidamente por duas amigas, há três anos. "Com o tempo, vimos que a demanda foi aumentando e abrimos novos cursos. Quem mora sozinho ou não sabe cozinhar está cansado de comer congelado e jantar fora todos os dias", diz Heloisa Bacellar, uma das proprietárias da escola.

A aula pode durar de uma a três horas e segue uma rotina determinada. Primeiro, uma introdução teórica. Em seguida, cada um com seus ingredientes e seu fogão coloca a mão na massa, preparando o prato simultaneamente com o chef. Mas nem toda escola dispõe de fogão para aulas práticas. Nesse caso, os alunos assistem à atuação do chef, tiram suas dúvidas,

fazem anotações e, no final, partem para o momento degustação. Os preços é que não são lá muito doces. Variam de R\$ 60 a R\$ 235.

**Amigos na cozinha** "É ótimo chegar em casa e fazer a receita que os chefs passaram, muitas vezes são chefs de restaurantes que eu costumo frequentar", diz a nutricionista Elaine Stocco, 26 anos, aluna veterana, com mais de 20 cursos no currículo.

"Sem contar que é uma ocasião social, fiz vários amigos nas aulas, que são dadas num espaço bonito e agradável. Quando entro na escola, eu me desligo do dia-a-dia, até me esqueço que estou em São Paulo", diz a psicóloga Lúcia Kantor, 47.

De olho nesse mercado, a cidade ganhou há três meses o Studio do Sabor. "Queremos atrair homens e mulheres de idades e profissões variadas", diz uma das donas, Mônica Sky. Além dessa casa, acaba de ser aberta em São Paulo a primeira livraria de gastronomia, a Mille Foglie, que neste mês lança o seu calendário de aulas. "Nossos cursos buscam sair da rotina do almoço de todo dia e se dedicam a aprofundar alguns temas mais sofisticados", diz Renata Mascioli, uma das proprietárias da Mille Foglie.

**Turma do Bolinha** A valorização da gastronomia tirou o receio e a vergonha de muitos homens em vestir o avental e encarar a batedeira e o fogão. Atualmente, toda turma de aulas tem, ao menos, um ou dois homens, quando não são formadas inteiramente por eles. Betty conta que muitos candidatos a mestre-cuca reúnem um grupo de amigos —ou amigas— e fecham uma aula exclusiva.

O corretor de seguros Marcelo Prieto Pereira, 37, é um recente adepto. Curioso, convidou a amiga Andréa de Oliveira para acompanhá-lo em um curso e não parou mais.

"Virou uma festa, faço jantares para minha família e meus amigos. Digo que preciso mudar de casa porque minha cozinha está muito pequena para minhas incursões culinárias", diverte-se o novo gourmet.

A amiga, Andréa, gostou da experiência. "É uma ocasião social para nós, que trabalhamos o dia todo. Uma oportunidade de aprender e trocar idéias", diz ela.

"A gastronomia é uma aquisição. Uma vez assimilada, a pessoa não consegue se livrar dela, passa a ficar mais exigente e a buscar o prazer que a boa comida proporciona", afirma Josimar Melo, crítico gastronômico da Folha. Segundo ele, os cursos temáticos, além de funcionar como uma atividade de lazer, fazem com que as pessoas aprendam culinária como uma arte. (SIMONE IWASSO)



Lúcia Kantor, frequentadora dos cursos bacanas da cidade



## “Quiche aux carottes et gruyère”

**Calorias (por porção): 1.041; carboidratos: 43,6 g; proteínas: 32 g; lipídeos: 66 g**

### Ingredientes (para 6 porções)

Para a massa: 120 g de manteiga, 120 g de farinha integral, 120 g de farinha de trigo, 1 ovo e 50 ml de água gelada. Para o recheio: 650 g de cenoura ralada no ralo grosso, 1 brócolis japonês, 2 dentes de alho espremidos, 3 colheres de sopa de azeite, sal, 400 g de queijo “gruyère” ralado grosso, 3 ovos, 2 xícaras de creme de leite fresco, 2 colheres de salsinha picada.

### Modo de fazer

A massa: misture todos os ingredientes, com exceção da água, até obter uma farofa. Acrescente, aos poucos, a água gelada para obter uma massa de consistência firme, que desgrude das mãos. Depois, abra a massa com o rolo e a disponha sobre uma fôrma de aro removível, de 26 cm de diâmetro. Reserve. O recheio: para branquear os brócolis, coloque-os na água fervente por três minutos e, em seguida, mergulhe na água gelada. Refogue o alho no azeite, junte a cenoura, a salsa e o sal, tomando cuidado para não cozinhar demais a cenoura. Reserve. Espalhe o queijo ralado sobre o fundo da fôrma, coloque os buquês de brócolis no centro e a cenoura refogada em volta. Bata manualmente o creme de leite com os ovos e despeje sobre a massa, cobrindo parcialmente a cenoura. Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 50 minutos ou até a massa ficar assada e o recheio, consolidado.

**Receita da chef Marcela Maragliano, que dará aulas neste mês (leia ao lado).**



Marcelo Prieto Pereira convidou a amiga Andréa para acompanhá-lo em um curso e não parou mais

## Calendário de cursos

**Escola Wilma Kovesi (tel. 0/xx/11/3082-9151)**

**10 e 19/2** Oito saladas (chef Carole Crema)

**17 e 18/2** Contemporânea (chef Alex Atala)

**24 e 25/2** Cozinha light (chef Selva Fierro)

**Sply (tel. 0/xx/11/3062-8377)**

**17/2** Pratos com coalhada (chef Leila Kuczynski)

**19/2** Risotos de verão (chef Roberto Ravioli)

**24/2** Cardápio especial do Jacquín (chef Erick Jacquín)

**Mille Foglie (tel. 0/xx/11/3083-6777)**

**11/2** Saladas “niçoise”, frango com cevada e uvas, legumes mediterrâneos grelhados (chef Renata Mascioli)

**12/2** Quiche, risoto e suflê (chef Carole Crema)

**17/2** Técnicas para preparação de frango (chef Carole Crema)

**19/2** Geléias (chef Izabel Geve)

**19/2** “Tarte tatin”, creme “brulée” (chef Izabel Geve)

**Atellê Gourmand (tel. 0/xx/11/3060-9547)**

**3/2** “Cheesecake lover’s”, técnicas e três bases diferentes” (chef Paula Moraes)

**3/2** Cozinha asiática (chef Marcela Maragliano)

**4/2** Frango em três versões (chef Eugênia Lucato) e vitela em três versões (chef Marcela Maragliano)

**5/2** A famosa cozinha do Quattrino (chef Washington da Ronda)

**6/2** Festival das quiches (chef Marcela Maragliano) e cozinha de Trancoso (chef Morena Leite)

**10/2** Risotos de verão (chef Marcela Maragliano)

**10/2** “Paella” - receita clássica (chef Allan Vila Espejo) e cozinha árabe (chef Benon Chamillan)

**11/2** A cozinha de Wessel, um cardápio especial para um jantar a dois (chef István Wessel)

**12/2** Almoço na “Provence” (chef Pedro Paulo Oliveira) e pães rápidos (chef Heloisa Bacellar)

**13/2** Sobremesas light para o verão (chef Mara Mello) e festival do “strudel” (chef Martha Autran)