

# **CURSO**

# **DE**

# **COQUETELARIA**

**AUTOR : MAURICIO CAMPOS**

# A origem do álcool

Poucos se arriscam a dizer com precisão quando e como surgiu a ocupação de *barman* (fala-se “barmen”). Mas é possível afirmar que, desde que as civilizações descobriram a produção do álcool, existiu, de alguma forma, um *barman*, embora não exatamente com a imagem que temos dessa ocupação hoje. Há registros de que antigos boticários hindus separaram uma substância do vinho e da cerveja, que inebriava quem os bebia, dando início ao processo de destilação com funções medicinais, como as produzidas pela morfina. Tais medicamentos eram comercializados em “boticas”, espécies de farmácias da época; daí surgiriam, mais tarde, os termos “boteco” e “botequim”.



Frontispício do *Liber de Arte Distillandi de Compositis*, de Hieronymus Brunschwig, Strasburgo, 1512. Processo de destilação.

Na primeira década do século XIX (19), em 1806, um jornal estadunidense publicou a palavra *cocktail* (fala-se “côctel”), cuja tradução literal é “rabo (*tail*) de galo (*cock*)”, para designar uma inovação para as bebidas: esse coquetel era descrito como a mistura de gelo, açúcar, destilados e *bitter* (fala-se “bíter”), **bebida alcoólica** amarga. Na segunda metade daquele século, em 1862, o nova-iorquino Jerry Thomas, considerado o “pai da coquetelaria”, lançou o livro *The Bartender’s Guide: How to mix drinks or The bon vivant’s companion* (O guia do bartender: como preparar drinques ou A companhia do *bon vivant*), com mais de duas centenas de preparos, conhecidos até os dias atuais. O livro de Thomas é conhecido como o primeiro guia oficial de coquetéis. Mas apenas no século XX (20), mais precisamente em 1951, é que foi fundada na Inglaterra a *International Bartenders Association* (IBA), ou Associação Internacional de *Bartenders*, cujo papel foi de extrema importância para a regulamentação da ocupação e também para padronizar receitas clássicas que poderiam ser preparadas em qualquer lugar do mundo. São 62 coquetéis oficiais da Associação, cujas receitas não podem ser alteradas. O surgimento das bebidas destiladas não pode ser desvinculado do início do ato de servir bebidas. Há registros de que esse tipo de serviço foi iniciado no Egito, onde era servido um tipo de cerveja nas estufas de grãos. As **tabernas** existentes na Idade Média serviam refeições e vinho e abrigavam os viajantes. O profissional da ocupação de *barman*, hoje em dia, atende a bares de hotéis, restaurantes e clubes que se assemelham ao chamado *american bar*.

Atualmente, muitos hotéis têm espaço reservado ao bar, cuja arquitetura é forte colaboradora para oferecer aos clientes um clima especial.

## BEBIDAS INDÍGENAS

Bebida Alcoólica tradicional dos povos indígenas do Brasil desde tempos pré-colombianos. Ainda é feito hoje em reservas indígenas da América do Sul. O Cauim é feito através da fermentação da mandioca ou do milho, às vezes misturados com sucos de fruta. Uma característica interessante dessa bebida é que a matéria – prima é cozinhada, mastigada e recozida para a fermentação, de forma que enzimas presentes na saliva humana possam quebrar o amido em açúcares fermentáveis (este princípio também era

originalmente usado no Japão para se fazer o Saquê). A descrição seguinte, em grande parte do relato da viagem de Jean de Léry para o Brasil no século XVI, se refere especificamente aos nativos tupinambás que viveram ao longo da costa do Brasil central. Porém, é típico também de outras tribos em todo o Brasil. A preparação de cauim (como outras tarefas de arte culinária) é um trabalho estritamente feminino, sem envolvimento dos homens. Pedacos finos de mandioca são fervidos até ficarem bem cozidos e se deixa esfriar. Então as mulheres e meninas se reúnem ao redor da panela; levam uma porção até a boca, mastigam bem, insalivam e botam a porção em um segundo pote. Enzimas na saliva convertem essa pasta em açúcares fermentáveis (os homens acreditam firmemente que se eles fossem mastigar a pasta, a bebida resultante não seria boa). A pasta de raiz mastigada é reposta no fogo e é mexida completamente com uma colher de pau até cozinhar. Por fim, a pasta é colocada em grandes potes de barro, para fermentar.

A bebida resultante é opaca e densa, com sedimentos, como o vinho e tem gosto de leite azedo. Há variedades claras e escuras de cauim. A bebida pode ser misturada com várias frutas.

O mesmo processo é usado para fazer uma bebida semelhante com milho. Considerando que ambas as plantas crescem abundantemente ao longo do ano, os nativos preparam a bebida em qualquer estação, às vezes em quantidades grandes. De acordo com registros contemporâneos, mais de trinta potes grandes de cauim podem ser consumidos em uma única festa; e "nem o alemão, nem o flamengo, nem os soldados, nem o suíço; quer dizer, nenhum desses povos da França, que se dedicam tanto ao beber, vencerá os americanos nesta arte". O cauim pode ser consumido quietamente por uma ou duas pessoas, mas é consumido comumente em festas com dezenas ou centenas das pessoas, frequentemente de duas ou mais aldeias. O cauim também era essencial em ocasiões solenes, como a matança cerimonial de um prisioneiro de guerra e seu devoramento.

Servir o cauim em festas também é tarefa das mulheres. Cauim é consumido preferencialmente morno e, assim, as mulheres colocam os potes em cima de fogo lento na praça central da aldeia. Enquanto mantêm a bebida bem mexida, elas servem a bebida em

tigelas; os homens são servidos enquanto dançam. Enquanto os homens devem esvaziar as tigelas em um gole (e, geralmente, se consomem vinte porções em uma única festa), as mulheres devem bebericá-la, saboreando-a. Uma festa dessas poderia durar dois ou três dias, com música, dança, assobios e gritos o tempo todo. Às vezes, os homens vomitavam para continuar bebendo. Deixar a festa seria considerado uma grande vergonha. Curiosamente, os tupinambás não comem enquanto bebem, da mesma maneira que eles não bebem enquanto comem; e eles acham o costume europeu de misturar as duas coisas muito estranho. Jean de Léry relatou que ele e os companheiros dele tentaram preparar "cauim limpo", moendo e cozinhando a mandioca ou milho, sem o processo de mastigação; mas não funcionou. Eventualmente eles se acostumaram à bebida dos nativos. Depois disso, ele acrescentou no relato: "Para esses leitores que repudiam a ideia de beber o que outra pessoa mastigou, deixe-me lembrá-los de como nosso vinho é feito pelos camponeses, que amassam as uvas com os pés, às vezes usando botas; algo que pode ser menos agradável que a mastigação de mulheres americanas. Assim como dizem que a fermentação purifica o vinho, podemos assumir que aquele cauim se limpa também".



**Mulheres indígenas produzindo o CAUIM**

**Mocororó:** O Mocororó é uma bebida típica dos índios Kanindé. Ele é produzido através do caju. Fabricado em terreiros, o Mocororó é feito da seguinte maneira, “pega – se o caju, lava e coloca em uma garrafa, deixa por um período de até 1 ano dentro de cabaças ou potes de barro, esse processo é chamado de curtição, depois desse período, o líquido é coado e está pronto o Mocororó.

**Xibé:** Alimento de raiz indígena, consumido na região amazônica; é uma mistura de água com farinha de mandioca.

**Caissuma:** As tribos indígenas do alto dos rios Solimões e Negro, no Amazonas, fazem uma festa durante a safra da pupunha. A festa é regada por caissuma e por comidas feitas com os frutos cozidos e farinha. Caissuma é uma bebida fermentada de pupunha e tem aroma de pêssego maduro.

**Caxiri:** Bebida Fermentada á base de macaxeira (mandioca), utilizada em comemorações nas tribos indígenas da Amazônia.

**CAÁPI:** Sumo amargo servido depois das amplas bebidas coletivas, promovendo sonhos inebriantes e um semi delírio (extraída da casca do cipó); Ela é feita pelos índios do Alto Rio Negro mas é cultivada em toda a Amazônia.

**Jurema:** É uma bebida feita com a raiz da árvore do mesmo nome. Os pajés, sacerdotes tupis, faziam uma bebida da jurema – branca, que dava sonhos afrodisíacos. Era bebida sagrada, servida em reuniões especiais. Das raízes e raspas dos galhos, os feiticeiros, babalorixás pernambucos, os mestres do catimbó, os pais de terreiro do candomblé de caboclo na Bahia fazem uso abundante. Até o século XIX beber jurema era sinônimo de feitiçaria ou prática de magia, pelo que muitos índios e caboclos foram presos acusados de praticarem o “adjunto da jurema”

**Os Africanos tinham três bebidas principais; o fermentado da palma da palmeira do dendê; uma mistura de sementes, do sorgo e de milhetos amassados; e uma feita de milho.**

**Alguns dos medicamentos mais populares do Mundo devem muito ao conhecimento indígena sobre a natureza. De lombriga a malária, a floresta ajudou a dar a cura.**

Era comum morrer de malária na Europa do século 14. Ninguém sabia como curar esse mal súbito caracterizado por febre alta, calafrios, dores no corpo e na cabeça - tudo acompanhado por um cansaço extremo. Incapazes de encontrar uma solução para a doença, a que mais matou na história da humanidade, os europeus a levaram às novas terras do outro lado do Atlântico. A malária veio a bordo dos navios negreiros, segundo uma recente e extensa pesquisa. E nunca mais saiu do continente. No entanto, os europeus não esperavam encontrar nos índios a primeira arma minimamente útil contra o mal. Na América do Sul, os índios já usavam extrato da casca de cinchona para combater os sintomas. Funcionava. A ponto de jesuítas levarem mudas da planta à Europa. E depois, no século 18, dois químicos franceses, Joseph Pelletier e Joseph Caventou, isolaram a quinina, presente na cinchona. O feito proporcionou a popularização do remédio indígena e, de quebra, a invenção da água tônica, refrigerante de quinino, derivado da quinina.

Outros conhecimentos dos índios também viraram medicamentos de farmácia - e eles fazem parte, ainda hoje, da sua caixa de remédios. Mas antes é preciso saber que doença, para índio, é algo diferente. Não se cura apenas com remédio. Exige um ritual completo, com rezas e cantos. Qualquer problema de saúde envolve corpo, espírito e mente. A causa da malária, como a ciência moderna descobriria mais tarde, não se resumia à picada do mosquito Anopheles contaminado com o protozoário Plasmodium. Para eles, é um problema espiritual, uma praga jogada por um inimigo ou por espíritos da natureza que foram desrespeitados. Só uma negociação bem-sucedida entre o curandeiro (à base ou não de alucinógenos) e o espírito causador da doença pode salvar o paciente. "Existe uma tríade dentro do processo de cura xamânico: o poder da pessoa que conhece as palavras encantadas, as palavras em si, e a planta, que viabiliza a penetração daquela palavra", explica Renato Athias, professor de antropologia na Universidade Federal de Pernambuco e pesquisador da medicina tradicional na região do rio Negro. Eles aprenderam o que é bom ou não com base em séculos de observação atenciosa do circo da natureza em ação. E por meio de testes empíricos.

## **O segredo dos índios**

Em uma briga entre lagarto e jararaca, a cobra leva a melhor. A picada dela o deixa fraco, perto da morte. Mas ele é esperto: foge

da briga e corre atrás de remédio. Mastiga umas folhas e dias depois fica forte novamente. O índio, na espreita, acompanha todo aquele processo. Se alguém for picado por uma jararaca, ele corre em busca daquela mesma planta mastigada pelo lagarto. Primeiro, testa o remédio. Se der certo, a planta entra na lista de medicações daquela aldeia. Foi assim que, ao verem animais machucados roçando em uma árvore, os índios descobriram o poder cicatrizante do óleo de uma árvore chamada copaíba, por exemplo.

O acúmulo de conhecimento se dá ao prestar atenção nas semelhanças entre formatos e cores das plantas e as doenças que elas combatem. Por exemplo, a madeira amarela de um tipo de abútua, uma trepadeira, e a seiva amarelada da caopiá, árvore também chamada de pau-de-lacre, são usadas para curar doenças no fígado. Em casos de tosse com sangue, comem *Boletus sanguineus*, um tipo de cogumelo vermelho. Já a raiz em formato de serpente da parreira-brava serve para curar mordida de cobra. E se for picada daquela jararaca, dá para se livrar do veneno com o sumo da planta *Dracontium polyphyllum* - as cores do caule lembram a pele da cobra. Os índios repararam em outros detalhes, como no látex que sai da casca de algumas árvores. Exposto ao ar, o líquido parecia um verme. Logo, aquele podia ser um bom remédio para lombriga. "As formas indígenas de classificar remédios naturais são sofisticadas", diz Maria Luiza Garnela, médica e antropóloga da Fundação Oswaldo Cruz na Amazônia. "Envolvem cheiros, identificação de resinas e semelhanças e diferenças entre plantas".

Claro que nem toda semelhança dava certo. Esther Jean Langdon, professora de antropologia da Universidade Federal de Santa Catarina e especialista em saúde indígena, diz que era assim que se aprendia. "Eles observam o que funciona. Fazem essa comparação com a natureza, mas testam para saber se dá certo", explica. "É nesse sentido que eles têm uma ciência, não com experimentos em laboratórios, mas na vida". A enfermeira Patrícia Rech, professora de saúde indígena na Universidade Federal de São Paulo, viveu no Parque do Xingu, em Mato Grosso, por cinco anos. Ela presenciou um exemplo disso. Certa vez, acompanhou um parto problemático. A placenta não saía, seria preciso aumentar as contrações. Mas não havia nenhum medicamento, e a farmácia mais próxima ficava a horas de distância. Assim que souberam do problema, as mulheres da aldeia correram mata adentro. Voltaram com um punhado de plantas nas mãos. Amassaram as folhas e

deram o sumo para a paciente. Em meia hora, a placenta, enfim, saiu. Sem a ajuda de nada mais. Outra história aconteceu com Maximiliano Menezes, do povo tukano, da região do rio Negro, no Amazonas. Ele levou o cunhado, picado por uma cobra, às pressas para um posto de saúde. Com a perna inchada e roxa até a altura do joelho, os médicos deram o veredito: seria transferido para Manaus e teria de fazer uma cirurgia de amputação. Um parente contou a Maximiliano sobre a eficácia de um tipo de cipó rasteiro para picadas. Ele extraiu o sumo da planta e passou no pé do cunhado. "Era para o médico autorizar a ida para Manaus na manhã seguinte. Mas o pé desinchou. O médico ficou surpreso. Era para amputar, mas ele melhorou", lembra Maximiliano. Em três dias, o cunhado recebeu alta. Saiu caminhando.

## **Na sua gaveta. E além**

Olhar para a ciência indígena pode ser o caminho mais curto para a produção de novos medicamentos. "Quando se parte de um conhecimento tradicional, usualmente, encurta-se pela metade o tempo necessário para fabricar um novo remédio", diz o médico Clayton Coelho, que atua no projeto Xingu, da Unifesp. Uma pesquisa da Universidade da Paraíba analisou 23 especiarias usadas popularmente como remédios antimicrobianos. Depois de avaliar os efeitos, 40% das plantas tiveram suas propriedades comprovadas. Isso porque nenhum conhecimento surge do nada, sem qualquer embasamento.

É por isso que os cientistas não descartam medicamentos indígenas. E não estamos falando de tratamentos fitoterápicos, que estão no balaio dos tratamentos alternativos. Megahits das farmácias e blockbusters das receitas médicas têm herança popular. É o caso da aspirina, que saiu da casca do salgueiro. Na Europa, o médico Hipócrates já receitava o chá com a casca e folhas da árvore para amenizar febres e dores de cabeça. Os índios americanos a utilizavam para o mesmo fim (e para muito mais: reumatismo, calafrios e dores musculares). Para transformar salgueiro em aspirina, a ciência isolou o ácido salicílico, aprendeu a sintetizá-lo e transformou a droga no analgésico mais popular do mundo. Outro exemplo é a toxina d-tubocurarina, extraída do curare, veneno que os índios colocam na ponta das flechas para imobilizar caças. Ela virou relaxante muscular, usado por

anestesistas durante cirurgias, principalmente para controlar convulsões. Já o jaborandi, árvore típica das regiões Norte e Nordeste, oferece os colírios de pilocarpina, que os índios usam há séculos para estimular a produção de suor. Por muito tempo, os médicos brasileiros (e alguns europeus) indicaram o remédio com o mesmo objetivo. Mais tarde, a ciência descobriu um efeito mais poderoso da pilocarpina: ela também funciona no tratamento de glaucoma. Já remédios químicos que tratam arritmia e insuficiência cardíaca devem sua vida a uma planta ornamental de flores em forma de sininhos, a dedaleira. O chá dessa planta era feito pelos índios nativos dos Estados Unidos para um distúrbio na circulação do sangue que causa insuficiência do coração.

A lista é longa e se estende a outros continentes. Pesquisadores da Universidade do Sul da Califórnia tentam aproveitar os conhecimentos das parteiras africanas. Elas usam o chá de uma erva de flores violetas, a *Oldenlandia affinis*, para aumentar as contrações uterinas. E dá certo. Não à toa, os cientistas estudam modos de viabilizar a produção de remédios com kalata B1, composto proteico da planta.

O próximo passo é encontrar na natureza possibilidades de cura para nada menos que o câncer. Pesquisadores da Unicamp isolaram e sintetizaram componentes do óleo da copaíba, aquela dos poderes cicatrizantes citada no começo da reportagem. Deixaram os compostos em contato com células cancerígenas de vários tipos (ovário, próstata, rins, cólon, pulmão, mama, melanoma e leucemia). "Mostrou potencial como anticancerígeno", diz o químico Paulo Imamura, orientador da pesquisa. Infelizmente, a ideia não saiu do papel, por falta de tempo e dinheiro. "Seria necessária uma longa pesquisa sobre como preparar em grande escala", completa. Nos EUA, outros pesquisadores estudam a eficácia do melão-de-são-caetano, muito usado contra doenças de pele. Apesar do nome, trata-se de um cipó. E agora, com testes em ratos, o estudo comprovou que o extrato da planta realmente ajuda a reduzir sinais de tumor.

Não se trata de uma via de mão única. Há - e sempre houve - intercâmbio de informações, mesmo que desfavorável à cultura indígena. Índios pernambucanos fazem, hoje, ritual de cura com aspirina na lista de remédios. Práticas tradicionais perdem espaço para a medicina moderna. Mas elas se adaptam. Como em Santa

Catarina, onde o povo kaingáng, de Chapecó, rebatizou uma espécie de artemisia que tem efeitos antifebris. Deram a ela o nome de novalgina.

### **Da mata à farmácia**

Métodos de cura tradicionais dos índios que viraram remédio

#### **Ipecacuanha**

*O que é* - Planta comum na Bahia e em Mato Grosso.

*Princípio ativo* - Emetina

*Uso dos índios* - Bronquite, disenteria e indução de vômito.

*Na farmácia* - Remédios contra tosse e xaropes para indução de vômito.

#### **Jaborandi**

*O que é* - Arbusto típico em regiões subtropicais.

*Princípio ativo* - Pilocarpina

*Uso dos índios* - Estimular a produção de suor.

*Na farmácia* - Curar glaucomas.

#### **Salgueiro**

*O que é* - Árvore de climas temperado e frio.

*Princípio ativo* - Ácido salicílico

*Uso dos índios* - Mal-estar, febre, reumatismo.

*Na farmácia* - Mal-estar, febre.

#### **Dedaleira**

*O que é* - Planta ornamental.

*Princípio ativo* - Digoxina

*Uso dos índios* - Distúrbio na circulação do sangue que causa insuficiência cardíaca.

*Na farmácia* - Arritmia e insuficiência cardíaca.

#### **Cinchona**

*O que é* - Arbusto comum na América do Sul.

*Princípio ativo* - Quinina

*Uso dos índios* - Antitérmico

*Na farmácia* - Febre malárica

## BEBIDAS DO MUNDO

---

**AGUARDENTE**, nome genérico que se dá aos destilados hidroalcoólicos entre 40 e 45 graus e que podem ser bebidas seja pura, envelhecida, aromatizada ou misturada. Obtêm-se a partir de muitos vegetais, uvas, frutas, cereais, cana de açúcar, cactos, raízes, etc. O nome aguardente se aplica em alguns países Latino Americano exclusivamente aos destilados da cana de açúcar seja no seu estado natural (Venezuela, Peru) ou misturado com anis (Colômbia).

**ARMAGNAC**, é muito parecido ao Cognac mas é produzido no Departamento de Gers, sudeste de Bordeaux, França. É uma aguardente proveniente da destilação de vinhos de baixa qualidade e características próprias para o envelhecimento. Há diferenças no sabor e corpo destes finos brandies. Armagnac é muito seco e de sabor mais forte que o Cognac, razão pelo qual é preferido pelos “connoisseurs” (conhecedores (português) seja de bebidas ou qualquer outra área). Enquanto que o Cognac é duplamente filtrado o Armagnac é filtrado somente uma vez. Armagnac é o brandy mais velho conhecido na França, data da época medieval. As principais marcas de armagnac são Dartigalongue, Chateau Tariquet, Chateau Laballe, entre outros.

**AMARETTO**, licor italiano, de cor castanha, feito a base de amêndoas amargas moídas em álcool de vinho e sementes de damasco. É um licor do tipo digestivo, com sabor forte de amêndoas, de gosto fino, intenso e aveludado. 28º de álcool. Sua fabricação se remonta ao século 16, ao redor do ano de 1525, em Saronno (Itália). Pode-se bebê-lo puro, com gelo ou como base para long drinks e cocktails.

**ANGOSTURA BITTER**, amargo de angostura, licor aromático originário da Venezuela. Preparado com raízes gencianas, quinina, ervas aromáticas e corantes. Usado em gotas para agregar sabor e aroma em muitos cocktails. Atualmente se fabrica em Trindade. Sua graduação alcoólica pode chegar aos 47,5º.

**ANIS**, licor francês de vinhos de uva ou de cana-de-açúcar com maceração de vegetais entre os que predominam o anis (erva-doce). Pode ser encontrado com diversos nomes entre eles Anisete, Anisado, Pastis, etc. Licor digestivo que pode se beber puro ou com gelo e/ou água. O anis espanhol pode ser encontrado nas versões doce e seco. Especiaria culinária. Erva-doce.

**APRICOT BRANDY**, licor doce de origem inglesa, destilado do suco fermentado de albricoque ou damasco maduros e conhaque. Graduação alcoólica variável entre 30° e 40°. É muito usado para complementar os cocktails.

**BAILEY'S**, famoso licor de whisky cremoso irlandês que tem se consolidado como um clássico, para sua fabricação se utiliza uísque irlandês e creme aromatizado com café. Numerosas marcas têm tratado de compartilhar mercado com este produto, ainda que sem grandes êxitos. Teor alcoólico de 17%. Criado nos anos 70 por David I. Dand.

**BENEDICTINE**, licor Francês muito aromático, se lhe conhece como o licor mais velho de todos os tempos, sua fórmula data de 1510. Os monges beneditinos da Normandia (França) foram seus artífices. Hoje sua fórmula contém mais de 50 tipos de ervas diferentes, com um processo de extração muito complicado tardando ao redor de 3 anos, mais os 4 anos de envelhecimento em barris de madeira tipo carvalho. É um dos licores mais imitados, porém com resultados muito pobres. As garrafas do produto original levam a inscrição D.O.M. (Deo Optimo Maximo). É muito apreciado como pousse-café ou como ingrediente para Cocktails.

**BOURBON**, whisky americano produzido principalmente no estado de Kentuck a base de destilados de milho (mínimo 51%). 43° de teor alcoólico. Seu sabor difere dos demais destilados de nome uísque (whisky e whiskey).

**BRANDY**, é considerado o mais velho das aguardentes. Destilado suco de uva antes de terminada a fermentação, parecido ao Cognac. Com essa denominação (brandy) se conhece os licores

que tem um envelhecimento de vinho de no mínimo 1 ano. Os vinhos que se vai destilar se seleciona com muito cuidado; a fração alcoólica do vinho se submete também a sucessivas destilações. O nome brandy se aplica a todos os destilados de uva produzidos fora do Departamento de Charente, França (Cognac), devido a sua denominação de origem. O brandy se fabrica em muitos países e com características variadas. Mais de 40° de teor alcoólico. O de maior fama possivelmente seja o Brandy de Xerez, destilado a partir de uvas de primeira e envelhecido pelo sistema holandês.

**CALVADOS**, possui uma denominação de origem e zona de produção. É um dos grandes brandies do mundo, o mais fino destilado de maçã. Feito na região da Baixa-Normandia composta pelas regiões de Calvados, Orne e Mancha. Entre 40° e 50°. Igual ao Champagne, Cognac, Armagnac, etc., possui denominação de origem controlada pela legislação francesa.

**CAMPARI**, aperitivo de origem italiana. Bebida aromática com sabor amargo de cor vermelha. Obtido a base de destilados de suco de uva. Seu característico sabor amargo se deve a quinina e ao ruibarbo e sua cor ao chinotto. Ronda os 30 graus de álcool. Se bebe com gelo ou com soda. Produzido pela empresa italiana de mesmo nome fundada por Gaspare Campari em 1860.

**CASSIS**, licor fabricado de groselhas tipo negras da região de Cahén, França, sendo a Polônia o maior produtor. Digestivo. 18° teor alcoólico. Usado como ingrediente em muitos cocktails.

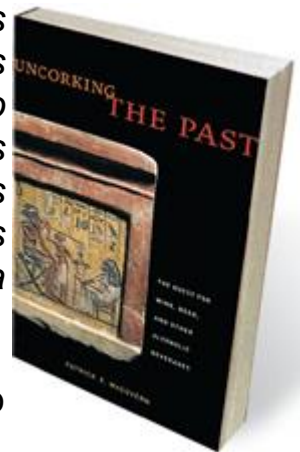
**CHERRY BRANDY**, licor de cor escura produzido na Inglaterra com base em brandies selecionados e cerejas negras silvestres. Possui 30° de teor alcoólico. Não confundir com “sherry” que é a tradução ao inglês de Xerez.

## **Arqueologia Biomolecular**

"Bebo, logo existo." A frase, subtítulo do primeiro capítulo de "UncorkingthePast" (algo como "Destampando o Passado", ainda inédito no Brasil), novo livro do cientista biomolecular americano Patrick McGovern, deixa clara a tese da obra. O segundo livro do pesquisador da Universidade da Pensilvânia revela detalhes da milenar relação entre a espécie humana e o álcool, alterador de humor presente em praticamente todas as grandes civilizações do passado e do presente. Para McGovern, somos tão naturalmente ligados à substância química que até mesmo nosso nome científico deveria ser revisto, passando de *Homo sapiens* para *Homo imbibens*. "Ao redor do mundo e desde os tempos mais remotos, os humanos tomam bebidas alcoólicas. Elas já foram usadas como remédios e lubrificantes sociais, além de terem sido incorporadas em cerimônias religiosas e rituais de toda sorte", disse McGovern à ISTOÉ.

À frente de uma ciência relativamente nova - a arqueologia biomolecular existe formalmente há apenas 25 anos -, McGovern atingiu o status de maior autoridade mundial ao encontrar resquícios de uma bebida com mais de nove mil anos de idade em um jarro achado na localidade de Jiahu, às margens do rio Amarelo, na China. "Foi a minha descoberta mais surpreendente e excitante. Pensava que toparíamos com algo mais antigo no Oriente Médio, berço da civilização humana. Mas vale lembrar que os chineses faziam potes de cerâmica desde o ano 13.000 a.C., uma técnica dominada por outros povos apenas cinco mil anos depois", revela o cientista.

*"Talvez, os mais profundos e marcantes efeitos do álcool repercutam nos pontos mais misteriosos e místicos do cérebro humano. Seja nas civilizações antigas ou nas modernas, as melhores formas de estabelecer contato com os deuses ou nossos antepassados é por meio da ingestão de bebidas"*



Trecho de "UncorkingthePast", livro do arqueólogo Patrick McGovern

Segundo o novo livro, a fascinação pelos líquidos estimulou a engenhosidade humana a buscar avanços importantes. No período neolítico, por exemplo, nossos ancestrais foram capazes de domesticar o cultivo dos cereais para ter matéria-prima sempre à mão. O detalhe é que, segundo McGovern, os primeiros fazendeiros pensaram primeiro na cerveja (substituto seguro para águas contaminadas) e depois no pão. **Além disso, novas tecnologias de armazenamento, conservação e transporte só foram criadas graças à necessidade de manter as bebidas alcoólicas conservadas e prontas para o uso** - sejam elas o vinho de arroz chinês e japonês, os fermentados de cacau encontrados na América Central ou a cerveja egípcia. "Sabemos que certas civilizações também usavam tabaco, cogumelos, folhas de coca ou maconha em certos rituais. Mas nada estava tão incorporado ao dia a dia como o álcool", diz o pesquisador. Se você está se perguntando qual seria o paladar dessas bebidas do passado, saiba que McGovern já tentou recriar alguma delas em laboratório. Segundo ele, que conseguiu ajuda e auxílio tecnológico de fabricantes contemporâneos, seus maiores êxitos são uma cerveja de chocolate e o Chateau Jiahu, já batizado de "o vinho mais antigo do mundo". Resta saber se algum sommelier de plantão encara uma degustação.

**NOTA:** Uma outra revelação que Patrick fez nos seus estudos, foi que as populações da América Central ficavam bêbadas á partir de chocolate fermentado, o que dá uma nova acepção á palavra "chocólatra".

## Tiquira

Tiquira é uma bebida destilada artesanal, oriunda da mandioca, típica de cidades do interior do Maranhão, de forte teor alcoólico e, geralmente, de cor azulada. Não é produzido industrialmente, sendo encontrada, comumente, nos mercados de produtos regionais. A palavra vem da língua tupi e significa “gota”, numa referência ao gotejar de tiquira durante o processo da destilação.



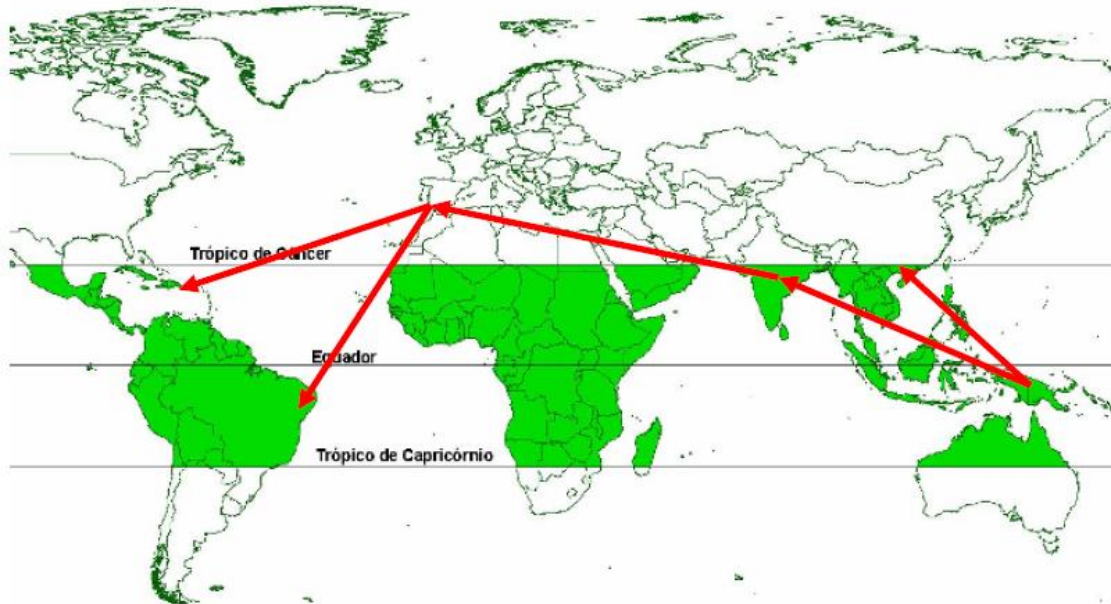
## CACHAÇA, HISTÓRIA E CURIOSIDADES

É o nome dado à aguardente de cana, uma bebida alcoólica tipicamente brasileira. Seu nome pode ter sido originado da velha língua ibérica – *cachaza* – significando vinho de borra, um vinho inferior bebido em Portugal e Espanha, ou ainda, de "cachaço", o porco, e seu feminino "cachaça", a porca. Isso porque a carne dos porcos selvagens, encontrados nas matas do Nordeste – os chamados caititus – era muito dura e a cachaça era usada para amolecê-la.

Na produção colonial de açúcar, cachaça era o nome dado à primeira espuma que subia à superfície do caldo de cana que estava sendo fervido. Ela era fornecida aos animais ou descartada. A segunda espuma era consumida pelos escravos, principalmente depois que fermentasse e também passou a ser chamada cachaça. Posteriormente, com a destilação da espuma e do melão fermentados e a produção de aguardente de baixa qualidade, esta passou a ser também denominada de cachaça e era fornecida a escravos ou adquirida por pessoas de baixa renda.

É obtida com a destilação do caldo de cana de cana-de-açúcar fermentado. A fermentação do melaço, também utilizada, também dá origem ao rum.

A cana-de-açúcar, elemento básico para a obtenção, através da fermentação, de vários tipos de álcool, entre eles o etílico. É uma planta pertencente à família das gramíneas (*Saccharum officinarum*) originária da Ásia, onde teve registrado seu cultivo desde os tempos mais remotos da história.



Trajetórias da Cana de Açúcar

## A CANA DE AÇÚCAR NO BRASIL

**1504:** Primeira plantação de cana na Ilha de Fernando de Noronha

•**1516:** Criação das Feitorias de Itamaracá, Igarassu e Santa Cruz e início da cultura da cana em Pernambuco

•**1532:** Início da plantação de cana em São Vicente

•**1534:** Início da plantação de cana na Capitania de Pernambuco



## A CRONOLOGIA DA CACHAÇA

### 1516 – 1526: Surgimento da Cachaça no Brasil

- ▲ 1610: 1º registro escrito
- ▲ 1534: Início da exploração da Capitania de Pernambuco
- ▲ 1534: Criação do regime de Capitânicas Hereditárias
- ▲ 1532: Instalação de engenhos de açúcar em São Vicente
- ▲ 1530: Partida da expedição de Martim Afonso de Souza
- ▲ 1526: Chegada de carregamento de açúcar de Itamaracá em Lisboa
- ▲ 1516: Feitorias de Itamaracá, Igarassu e Santa Cruz em Pernambuco
- ▲ 1504: Plantação de cana na Ilha de Fernando de Noronha
- ▲ 1502: Arrendamento da exploração da costa brasileira a Fernão de Noronha
- ▲ 1500: Descobrimento do Brasil por Pedro Álvares Cabral
- ▲ 1493: Primeira plantação de cana no Caribe
- ▲ 1492: Descobrimento da América por Cristóvão Colombo

## A REVOLTA DA CACHAÇA

1635: 1º Decreto de proibição da comercialização da cachaça

1654: Expulsão dos holandeses do Brasil

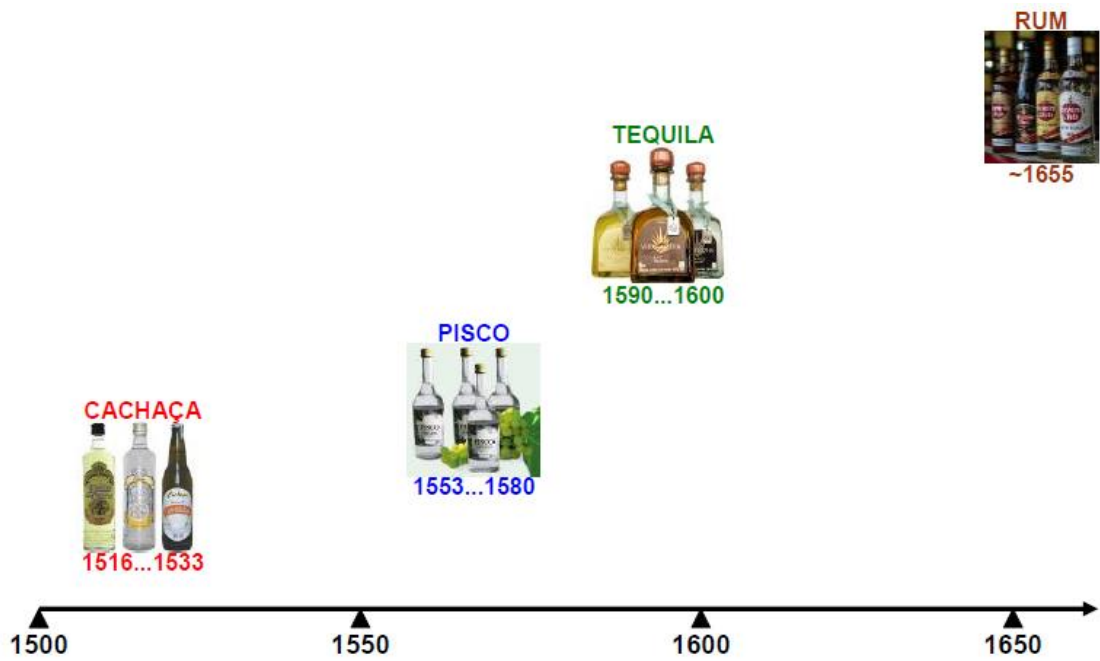
1655: Início da crise do açúcar e aumento da produção da cachaça

1659: Proibição da produção da cachaça pela Coroa Portuguesa

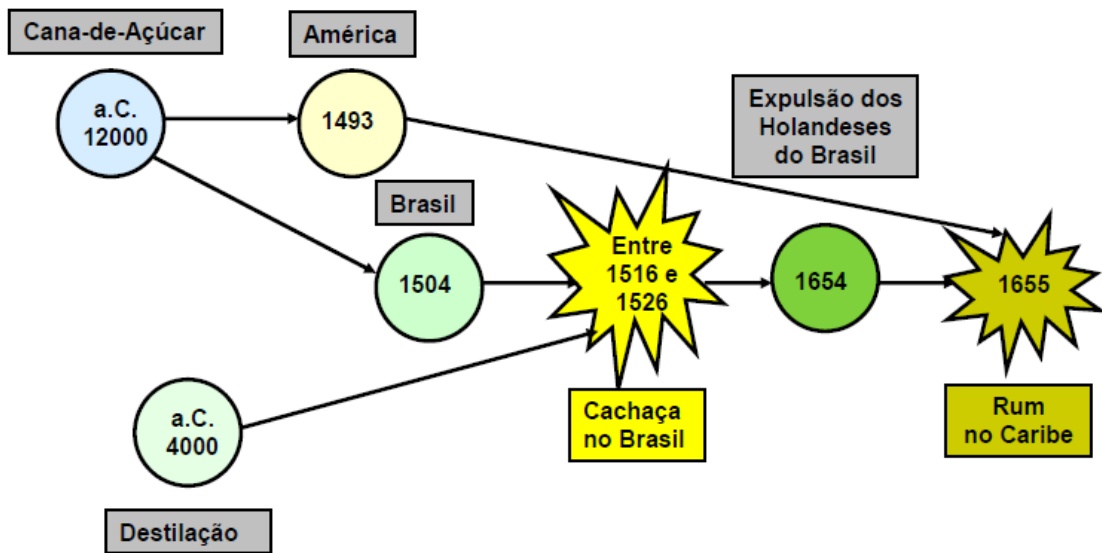
1660: Liberação com aumento dos impostos – A Revolta da Cachaça

***1661: Revogação da Proibição em 13 de Setembro***

# 1º DESTILADO DA AMÉRICA LATINA



# O RUM É O FILHO DA CACHAÇA



**Fonte: IBRAC – Instituto Brasileiro da Cachaça**

## CERTIFICAÇÃO NOS EUA

As negociações com o governo dos Estados Unidos iniciaram em 2000, desde que o país passou a exigir que a bebida brasileira trouxesse em seu rótulo a expressão "run brasileiro".

O processo de reconhecimento foi iniciado oficialmente em abril de 2012, a partir da visita da presidente Dilma Rousseff aos Estados Unidos. Pelo acordo, o Brasil também decidiu reconhecer como "legitimamente americanos" os uísques do tipo Bourbon e Tennessee.

### LEI – EUA - 11 DE ABRIL DE 2013

Agora é oficial. Para ser chamada de cachaça nos Estados Unidos, a bebida precisa ser obrigatoriamente produzida no Brasil e estar de acordo com os padrões brasileiros de identidade e qualidade. A lei reconhece a cachaça como produto de origem exclusiva do Brasil.



O Zé Carioca, criado no começo da década de 1940 pelos estúdios Walt Disney em uma turnê pela América Latina, que fazia parte dos esforços dos EUA para reunir aliados durante a Segunda Guerra Mundial (1939 – 1945).





## 1º FACULDADE DE CACHAÇA DO MUNDO

Na cidade de Salinas (MG), já existe a primeira faculdade da cachaça do mundo. O curso superior de três anos formará **cachaçólogos**, mestres da pinga, símbolo nacional e hoje produto com presença marcante em nossa pauta de exportações.

Os conhecimentos sobre o processo produtivo costumam ser transmitidos de pai para filho, mas o mercado industrial começou a exigir profissionais mais capacitados. Daí os maiores entendedores não serem mais os que apenas saboreiam a branquinha, mas os que fazem o curso de tecnologia em produção de cachaça, da Escola Agrotécnica de Salinas (MG).

Em Salinas (a 680 km de Belo Horizonte), na região norte de Minas, a idéia do curso relacionado à cachaça surgiu, em 2002, da necessidade dos cerca de 40 produtores do município. O aluno sai capacitado a trabalhar em toda a cadeia produtiva da cachaça. No preparo do solo, em embalagem, na análise físico-química e até na certificação, afirma o coordenador do curso, Oscar William Barbosa Fernandes.

# CAIPIRINHA

É uma das bebidas brasileiras mais conhecidas nacionalmente e internacionalmente. É feita com cachaça, limão não descascado, açúcar e gelo. No Brasil, é servida na maioria dos bares e restaurantes.

## CAIPIRINHA DE LIMÃO

MEIO LIMÃO

1 COLHER E MEIA DE AÇÚCAR

SOQUE COM SOCADOR

COMPLETE COM GELO

FINALIZE COM A CACHAÇA

AÇÚCAR

Ingrediente	Proporção
AÇÚCAR	Baixa
CACHAÇA	Alta
LIMÃO	Alta
GELO	Alta

FACEBOOK.COM/KIWIVIAJANTE

Existem várias versões para a origem da caipirinha. Alguns dizem que ela surgiu no período da gripe espanhola (1918 – 1919), que só no Rio de Janeiro matou mais de 17 mil pessoas. Outros que ela nasceu no interior de São Paulo. Porém, recentemente, um historiador de Paraty encontrou um documento de 1856 no arquivo da cidade, que seria a receita mais antiga “encontrada” do coquetel. A cachaça com limão sempre foi usada no tratamento da gripe e de outros males. Mas, cachaça com açúcar, limão e água, é uma invenção paratiense. A receita surgiu durante uma epidemia de cólera na cidade. Como a doença é transmitida pela água, acharam prudente dar a bebida aos escravos.

## Quantos tipos de limão existem ?

Ao todo, estima-se que existam cerca de 100 espécies no mundo. Mas os tipos mais populares no Brasil, o galego e o tahiti, não fazem parte dessa lista. Na verdade, esses dois frutos não são limões. "Eles são limas ácidas, uma espécie de cítrico que reúne no máximo dez variedades no planeta", afirma o engenheiro agrônomo Ygor da Silva Coelho, da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), de Cruz das Almas (BA). As principais diferenças entre limões e limas ácidas estão no tamanho e no gosto ligeiramente diferente - os limões têm sabor um pouco mais suave. Apesar disso, as duas frutas têm origens parecidas. Provavelmente, ambas apareceram na Índia e chegaram à Europa trazidas por mercadores árabes, ainda na Antiguidade. "O limão verdadeiro aportou na América na segunda viagem de Cristóvão Colombo, em 1493, e logo se adaptou ao clima temperado americano. Já as limas ácidas chegaram ao Brasil com os portugueses, no século 16, e cresceram fácil no calor tropical", diz outro engenheiro agrônomo, José Orlando de Figueiredo, do Instituto Agronômico de Campinas (IAC). Além da aparência e do gosto, outra coisa que distingue os limões das limas ácidas é o rendimento para sucos (o das limas é um pouco melhor), mas as características nutricionais são parecidas. A presença de vitamina C ajuda a prevenir mais de 60 doenças e é recomendada em uma dieta saudável. "Um opção aconselhável é substituir o vinagre tradicional por limão na hora de temperar", afirma a nutricionista Midori Ishii, da Universidade de São Paulo (USP).

### Confusão brasileira

*No país, os tipos mais consumidos não são limões, **mas limas ácidas***

#### LIMÃO VERDADEIRO

Conhecido também como siciliano, eureka ou lisboa, é o limão propriamente dito, a variedade mais consumida na Europa e nos Estados Unidos. A fruta de casca amarela dá um suco menos ácido que a limonada feita com limão tahiti. O aroma suave é ideal para a extração de essências que servem de base para perfumes e cosméticos

## LIMÃO TAHITI

A variedade mais popular do país é, na verdade, uma lima ácida. O Brasil é o segundo maior produtor desse fruto verde e sem semente, que aparece em 90% das plantações do país. É excelente para fazer suco — o rendimento do sumo é de 50%, contra 42% do limão verdadeiro — e bastante usado em receitas de sorvetes, doces e tortas.

## LIMÃO GALEGO

Também é uma lima ácida, menor que o tahiti e de casca amarelada quando madura. Pequeno e saboroso, o galego está sumindo das prateleiras dos supermercados por causa de uma virose que infesta as plantações desde a década de 70. Mas, por ser considerado o melhor fruto para fazer caipirinha, a variedade ainda freqüenta a mesa e o copo dos brasileiros

## LIMÃO CRAVO

Famoso por ter a parte interna do fruto na cor laranja, é uma mistura de limão e tangerina. A maioria das plantações dessa variedade é infestada por uma doença chamada verrugose, que, apesar de ser inofensiva para os seres humanos, deixa a casca com aparência desagradável. A combinação perfeita de acidez e açúcar faz desse limão o melhor para temperos

## CAIPIRINHA NO MUNDO

Gozando de grande popularidade mundo afora, inúmeras variações dessa bebida são conhecidas. Em algumas regiões, açúcar mascavo é usado em vez do refinado. Mesmo no Brasil, podem ser encontradas variantes com adoçantes artificiais ou com uma grande variedade de frutas. Além disso, a cachaça algumas vezes é substituída por vodca (*caipiroska*, marca registrada pela Smirnoff), Licor Beirão (conhecido por caipirão), rum (*caipiríssima*, marca registrada pela Bacardi), ou Steinhäger (*caipinheger*). "Caipirinhas" de saquê (saquerinha) ou vinho (caipivinho) também são feitas. Na região Sul do Brasil, mais especificamente na cidade de Maringá, a caipirinha recebe o nome de *chimboca* e difere da receita tradicional por ter mais açúcar e menos aguardente.

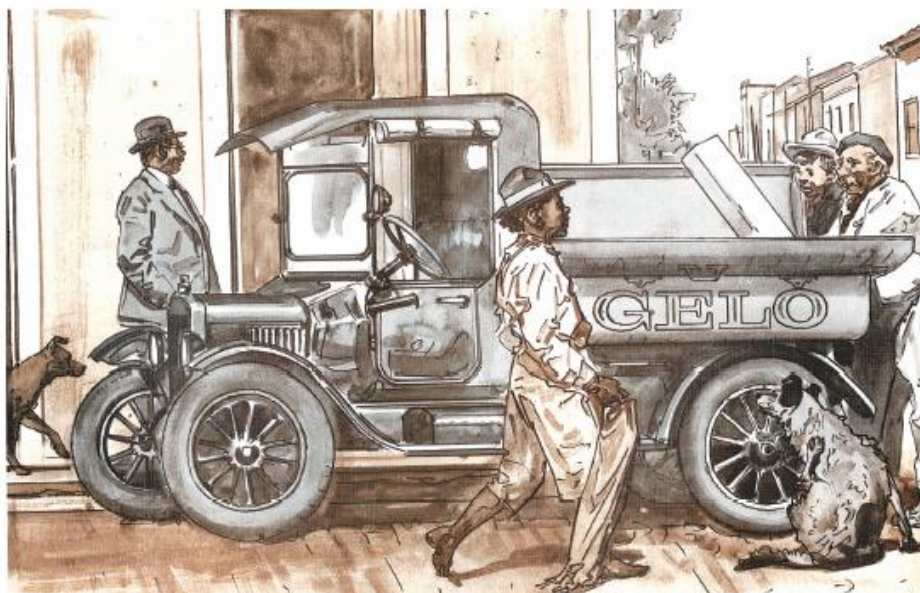
## LEGISLAÇÃO

De acordo com o Decreto nº 6.871, de 2009:

§ 5º A bebida prevista no caput, com graduação alcoólica de quinze a trinta e seis por cento em volume, a vinte graus Celsius, elaborada com cachaça, limão e açúcar, poderá ser denominada de caipirinha (bebida típica do Brasil), facultada a adição de água para a padronização da graduação alcoólica e de aditivos.

## Os entregadores de gelo

Os entregadores de gelo dos anos 30, profissionais que desapareceram com a chegada das geladeiras



Dizem que o gelo chegou ao Brasil em 1834. O navio Madagascar, vindo dos Estados Unidos, desembarcou 160 toneladas desse produto. Muito antes de surgirem a energia elétrica e o refrigerador, os abonados do Brasil e do Rio Grande do Sul já se utilizavam o gelo para refrescar alimentos e bebidas. No começo do século 20, já com a energia elétrica, apareceu a indústria do gelo e o comércio da distribuição. Em 1917, um recenseamento de Porto Alegre registrava a existência de uma fábrica de gelo. Ao lado do Hotel Brasil, na Praça da Alfândega, o alemão Friedrich Bahlcke oferecia “às distintas famílias banhos e sorvetes”. As profissões de geleiro e

de entregador de gelo consolidaram-se nos anos 20 e 30. Caminhões com carrocerias de lata, pintadas de verde e com letreiro “gelo” percorriam a cidade para atender aos clientes dos verões portoalegrenses. Barras de gelo, protegidas por sacos de aniagem, eram deixadas à porta das residências. Essas barras eram colocadas na parte superior dos “frigoríficos”, espécie de balcão onde se conservavam bebidas e alimentos. O desenho de João Mottini, acima, mostra como trabalhavam os entregadores de gelo.

**FONTE:** ZERO HORA > QUARTA | 5 | NOVEMBRO | 2008

## ADOÇANTES ALTERNATIVOS

A humanidade evoluiu durante milhares de anos nutrindo-se dos alimentos que a natureza lhe oferecia. E quais foram os alimentos responsáveis por nossa evolução através dos tempos? Simplesmente aqueles que estavam ao alcance da mão: frutas, raízes, frutos do mar, aves, ovos, carnes em geral, gorduras e leite.

O homem depois de descobrir que alimentos lavados na água do mar ganhavam um sabor especial, incorporou o sal à sua dieta. Em contrapartida, verificou que o mel conferia um sabor doce aos alimentos - e este passou a ser o seu adoçante.

E assim, como temperos e condimentos, o homem foi selecionando gradualmente o que hoje se tornou requinte nas melhores cozinhas do mundo.

Apesar de na Antigüidade a vida média das pessoas ser menor, devido às duras condições de existência, muitas das doenças que atualmente são quase epidêmicas, naquele tempo eram menos freqüentes, dentre elas as doenças cardiovasculares e o próprio câncer.

Há menos de dez mil anos o homem dominou o cultivo das sementes, dando início à agricultura moderna. Há menos de mil anos conseguiu extrair o açúcar da natureza e há pouco mais de 400 anos praticamente universalizou seu consumo. Certamente este foi um dos principais fatores da disseminação da obesidade, do diabetes e outras doenças crônicas.

Atualmente a bioquímica humana revela que o coração é dependente de gorduras, proteínas, vitaminas e sais minerais, mas de nem um miligrama sequer de açúcar. Por outro lado o cérebro necessita da glicose proveniente dos alimentos. Por que então não ingerir grandes quantidades de açúcar para nutrir nosso cérebro?

A glicose, leia-se o açúcar dos alimentos, não faz mal à saúde. O problema está no açúcar refinado. Durante o refino, inúmeros produtos químicos são utilizados para que o veneno doce fique branco, bem solto e bonito.

Nesta hora, as fibras, os sais minerais, as proteínas e demais nutrientes são eliminados e o que sobra é um produto químico que

é apenas *calorias vazias*. Afora isso, o consumo de açúcar produz um estado de super acidez que desmineraliza o organismo. O corpo então passa a ter falta de cálcio, magnésio, zinco, cobre e selênio, dentre outros nutrientes.

**Sérgio Puppim, cardiologista e nutrólogo, é professor do Curso de Geriatria e Gerontologia da Universidade Estácio de Sá, no Rio de Janeiro, membro da Academia de Ciências de Nova York e autor dos livros Doenças cardiovasculares, verdades e mitos e Ovo, o mito do colesterol.**

## MEL

O conhecimento sobre as abelhas sem ferrão e a meliponicultura nas Américas é muito antigo quando comparado com as atividades envolvendo, nesse continente, as abelhas *Apismellifera* (popularmente conhecidas como européias, italianas ou africanas). Há muito tempo, povos indígenas de diversos territórios se relacionam com os meliponíneos de muitas formas, seja estudando-os, criando-os de forma rústica ou explorando-os de forma predatória. Antes da chegada da abelha *Apismellifera* ao continente americano, ou da exploração da cana para fabricação de açúcar, o mel das abelhas nativas caracterizava-se como principal adoçante natural, fonte de energia indispensável em longas caçadas e caminhadas que esses povos realizavam na busca por alimento. Muito do conhecimento tradicional acumulado pela população nativa foi gradativamente assimilado pelas diferentes sociedades pós-colonização, tornando a domesticação das abelhas sem ferrão uma tradição popular que se difundiu principalmente nas regiões norte e nordeste do Brasil. A herança indígena presente na atual lida com as abelhas é evidenciada pelos nomes populares de muitas espécies, como Jataí, Uruçu, Tiúba, Mombuca, Irapuá, Tataíra, Jandaíra, Guarupu, Manduri e tantas outras.

**O mel vem aumentando drasticamente de preço no Mundo, e o motivo é o sumiço repentino das “abelhas”. Cientistas dizem que o uso excessivo de agrotóxicos pode estar vinculado a essa catástrofe.**

## Stévia

A stévia é um pequeno arbusto perene que pertence á familia dos crisântemos e é nativa do Brasil e do Paraguai. Está planta tem uma extraordinária capacidade adoçante. Em sua forma natural é aproximadamente 10/15 vezes mais doce do que o normal açúcar doméstico. Na sua forma mais comum de pó branco, extraído das folhas da planta, chega a ser de 70 a 400 vezes mais doce que o adoçante natural. Estas são as principais características desta planta.

- não causa diabetes
- não contém calorias
- não altera o nível de açúcar no sangue
- não é tóxica
- inibe a formação de placa e da cárie dental

**Stevia tem sido amplamente utilizada pelos índios Guarani desde há quase 1500 ano. Eles usaram a planta como um adoçante que também chamaram de “kaa he he”, o que significa erva doce.**

**NOTA:** Foi aprovado pelo FDA (orgão americano similar a Anvisa) um novo adoçante, o **Advantame**. Grama pro grama, ele é 20 mil vezes mais doce que o açúcar comum (aspartame, sucralose e sacarina estão entre 200 e 700 vezes).

**Rapadura:** Rapadura é um doce de origem açoriana ou canária em forma de pequenos tijolos, com sabor e composição semelhantes ao açúcar mascavo. Fabricada em pequenos engenhos de açúcar, surgiu no século XVI como solução para transporte de açúcar em pequenas quantidades para uso individual. Como o açúcar granulado umedecia e melava facilmente acomodados em sacolas de viajantes, resistindo durante meses a mudanças atmosféricas. A rapadura é feita a partir da cana de açúcar após a moagem, fervura do caldo, moldagem e secagem.

## UMAMI - O 5º Gosto básico

***Por Abykeyla Mellisse Tosatti***

*Especialista em Adolescência pelo CAAA - UNIFESP*

*Supervisora de ambulatórios de Nutrição Setor Medicina do Adolescente UNIFESP*

Quando comemos um alimento utilizamos todos os sentidos: olfato, paladar, tato, visão e audição. Em relação ao paladar, distinguimos quatro gostos básicos: doce, amargo, salgado e azedo. Mas o que poucos sabem é que existe um quinto sabor, o **UMAMI**.

“Mas que gosto tem? O que é UMAMI? Em quais alimentos está presente?”, perguntas que vem logo à cabeça quando se fala em UMAMI.

Entre os japoneses, o UMAMI seria aquele “toque especial” que dá vida ao sabor. É associado a uma sensação saborosa que pode tanto ser encontrado no mais simples prato como na mais sofisticada iguaria.

Para esclarecer as dúvidas do UMAMI, o International Life Sciences Institute do Brasil (ILSI), através da força tarefa Estilos de Vida Saudáveis promoveu na segunda semana de agosto de 2011, um debate sobre o assunto, um café da manhã coordenado pelo Prof. Dr. Mauro Fisberg. A Dra. Ana San Gabriel (Pesquisadora na área de Fisiologia de Receptores pela Universidade de Tóquio, Mestre em Nutrição - Representante da Área Científica do Umami Information Center e membro do Departamento de Relações Públicas da Ajinomoto Co.- Japão) explicou que “em 2000, o UMAMI foi reconhecido como o quinto gosto básico, se agregando ao doce, salgado, amargo e azedo, já perceptíveis pelo nosso paladar”.

Mas foi em 1908, que o químico e pesquisador japonês Kikunae Ikeda analisando um caldo de alga marinha, o chamado Kombu Dashi, descobriu que o componente que proporcionava o sabor característico do alimento era o glutamato, o qual nomeou de UMAMI.

**As Principais substâncias do UMAMI são:** Glutamato (aminoácido), inosinato e o guanilato, conhecidos como realçadores de sabores.

A língua possui três tipos de papilas gustativas, formadas por células gustativas cujos receptores localizam-se na sua superfície; esses receptores identificam as substâncias dos gostos básicos, sendo que existe um receptor específico que identifica o UMAMI, por isso é considerado como um gosto básico. De acordo com Dra. Ana San Gabriel, “é atrás da língua que sentimos os mais variados gostos, muito mais que na ponta da língua”. Ela ainda completa “devemos mastigar bem os alimentos para sentir os gostos”.

Quando ingerimos UMAMI, “sentimos gosto salgado, uma sensação de saburra lingual, uma sensação tátil, a salivação fica intensa, ou seja, uma sensação de água na boca. **O gosto do UMAMI é intenso permanecendo um longo tempo**”, diz a pesquisadora.

Os brasileiros não conhecem bem o gosto diferente e independente do UMAMI, segundo o Dr. Mauro Fisberg nutrólogo e pediatra, “nós seres humanos somos neofóbicos, consumimos só o habitual, o que nos dá segurança”, ele completa que “a popularização dos sabores diferentes vem desde criança, quando formamos os hábitos alimentares”. Podemos encontrar UMAMI nos seguintes alimentos: queijos curados, tomate, aspargos, brócolis, carnes, peixes e cogumelos. Também pode ser encontrado no *shoyu* (molho de soja) e no leite materno, que é rico nessa substância. O UMAMI possui função fisiológica: aumenta a secreção salivar e a secreção gástrica. Atualmente, o UMAMI tem sido objeto de inúmeros estudos na área de Nutrição, por se mostrar benéfico na redução de sódio (como um possível substituto) e na qualidade de vida dos idosos (melhorando o sabor e o gosto, aumentando a escolha alimentar). De acordo com a pesquisadora, “pacientes especiais, hipertensos e idosos que tem uma alimentação a base de sopas ou outros alimentos menos preparados, não desfrutam do gosto, devido a considerável diminuição de sal. Se acrescentarmos alimentos ricos em glutamato como os vegetais, carnes, peixes entre outros na sopa, aumentaríamos consideravelmente o sabor, e isto tem demonstrado resultados satisfatórios em idosos debilitados”

## Drinks - Classificação

- 1.Modalidades
- 2.Categorias
3. Grupos ou Família

### MODALIDADES

**BATIDOS:** Devido a diferença de densidade dos ingredientes necessitam ser batidos na coqueteleira (shaker) ou no liquidificador para que possam se misturar de maneira uniforme.

**MEXIDOS:** Para fazê-los, usa-se o copo misturador (mixing glass) e a colher bailarina. Esta modalidade de coquetel é sempre feita com bebidas de densidades semelhantes, devem ser servidos gelados em taça de coquetel, porém sem pedras de gelo.

**MONTADOS:** São feitos nos próprios copos onde são servidos. Alguns desses coquetéis exigem habilidade do profissional, pois seus ingredientes não devem se misturar, devem ser montados uns sobre os outros (cores diferentes) sendo que as mais densas devem ser colocadas primeiro.

### CATEGORIAS

**SHORT DRINKS:** São servidos em copos pequenos como cálice, taça de coquetel, copo "old fashioned". Os short drinks secos e/ou ácidos são aperitivos. Os short drinks doces e/ou cremosos são digestivos. Eles são considerados os "verdadeiros coquetéis".

**LONG DRINKS:** São refrescantes, feitos com água, soda, sucos, refrigerantes, ou espumantes e servidos em "tumbler longos", geralmente com bastante gelo. Esta categoria não deve ser

oferecida para se tomar antes ou depois das refeições, a não ser que o cliente peça. Os long drinks são ótimos para serem tomados em dias quentes, na praia ou piscina, após a prática de esporte e em festas.

**HOT DRINKS:** São feitos com bebidas quentes tais como: café, chás, chocolates e água, servidas com ou sem álcool. São bebidas estimulantes, revigorantes, servidos normalmente no inverno e em copos para "toddy" (copos de vidro refratário e com alças).

## GRUPOS E FAMÍLIA

**COLLINS:** Long. Drink montado, preparado com suco de limão, açúcar, club soda e o destilado. Ex.: Tom Collins.

**EGG NOGS:** Coquetéis nutritivos feito a base de leite, açúcar, ovos, canela ou noz moscada e às vezes vinhos fortificados. Podem ser frios ou quentes. Ex.: French Egg Hot, Boston Egg Nog.

**FIZZES:** "Fizz" = Efervescência. São preparados com açúcar, limão, soda e muito gelo. Todos os ingredientes devem ser batidos e completados com soda. São tônicos, calmantes e altamente refrescantes. Ex.: Gin Fizz.

**FLIPS:** São muitos nutritivos, feitas a base de gema de ovo, vinhos generosos e as vezes açúcar e pulverizados com noz moscada ou canela. Ex.: Porto Flip.

**GROGS:** São servidos sempre quentes. São feitos com água fervendo, açúcar e rodela de limão espetados com cravo e sobre o limão coloca-se o destilado e ateando fogo em seguida. Geralmente os destilados são da família do brandy. Ex.: Grog de Calvados ou Grog de Kirsch.

**HIGH BALLS:** Long Drink, bebida destilada com gelo completado com soda ou ginger ale e um zest de limão. Ex.: Scotch "highball".

**JULEPS:** Long Drink, feito com hortelã macerada com açúcar servido com qualquer destilado, geralmente whisky e gelo picado. Ex.: "Mint Julep".

**POUSSE CAFÉ:** Origem francesa. Preparado com licores, destilados e xaropes. Deve-se saber a densidade das bebidas pois são feitas em camadas e não devem se misturar. Ex.: "Imperial Pousse Café".

**SLING:** Long Drink preparados com limão, açúcar, um destilado, um licor e completados com soda.

**SMASHES:** Smash = esmagar. Se preparam em copo old fashioned com hortelã esmagada com açúcar acrescido de gelo, um destilado e decorado com rodela de laranja, cereja e casca de limão. Ex: Rum Smash.

**SOURS:** Sour = ácido. São sempre batidos com um destilado, suco de limão e açúcar e às vezes com um pouco de clara de ovo.  
**FRAPPEE:** Feitos com gelo moído e servido, geralmente em taça de cognac com um licor.

## DOSAGENS

**BRASIL:** 30ML

**EUROPA:** 3CL

**EUA:** 1OZ

## TIPOS DE BARES

Assim como os restaurantes, existem vários tipos diferentes de bares. Os principais são apresentados a seguir.

**American Bar:** O American Bar é o bar tradicional, geralmente configurado com um grande armário para exposição das bebidas, um balcão com banquetas, além de mesas para que os clientes possam ter mais conforto. A montagem do salão deve sempre estar voltada para o centro do balcão do bar, local onde o barman trabalha. O barman é a grande atração do American Bar, sendo responsável pelo preparo dos drinks e coquetéis, bem como pela montagem das bandejas que são levadas pelos garçons. Um bom barman deve ter um amplo conhecimento sobre vários tipos de bebidas e preparo de coquetéis.

**Pub:** O pub é o bar tipicamente britânico e seu nome vem da expressão inglesa “public house”, que significa casa aberta ao público. Caracteriza-se pela presença de jogos de tabuleiro (xadrez, gamão, etc.) e também pelo jogo de dardos e, às vezes, mesas de bilhar. A principal bebida vendida nos pubs é a cerveja.

**Café:** O café é tipicamente francês e serve bebidas alcoólicas e não alcoólicas, várias delas baseadas no café. Várias capitais europeias (Paris, Viena, etc.) têm cafés que funcionam desde o século XIX e até hoje representam pontos de encontro e referência destas cidades.

**Saloon:** Tipo de estabelecimento característico do oeste americano na época da corrida do ouro naquele país. Durante os séculos XVIII e XIX os saloon funcionavam como bar, restaurante, casa de diversão e também ofereciam hospedagem para os viajantes.

**Piano Bar:** Semelhante ao American Bar, mas tem como elemento principal de diferenciação a música ao vivo tocada em piano. Muito comum em bares de hotéis.

**Bar Molhado:** Bar onde o serviço é oferecido à beira da piscina. Os clientes têm a opção de consumirem os alimentos e bebidas dentro d'água. Muito comum em resorts e grandes hotéis à beira-mar.

## Barman ou barwoman ?

A nomenclatura dessa ocupação é composta de duas palavras inglesas: *bar* (bar) + *man* (homem). O nome já nos dá sinais de que é um trabalho mais masculino do que feminino. Contudo, as mulheres têm se interessado por essa ocupação, demonstrando que as diferenças devem ser eliminadas na vida cotidiana.

**O nome correto para a mulher que trabalha como barman é barmaid (fala-se “barmeid”). Barmaid significa, popularmente, “a donzela do bar”. Mas a palavra barwoman (fala-se “bar uóman”) pode ser encontrada em algumas situações, como no texto ao lado.**

### Para ser um bom profissional

Para uma boa formação, é importante saber que profissional queremos ser e quais são as possibilidades para ingressar no mercado de trabalho nessa área. Vamos começar nosso percurso nos fazendo a seguinte pergunta:

Onde eu estarei trabalhando em cinco meses?

Você se imagina trabalhando como **barman**/barmaid?

Como você se vê? Onde estará trabalhando?

- Em um restaurante?
- Em um bar temático?
- Em um hotel?
- Em um navio?

São muitas as possibilidades e, certamente, você deve ter imaginado outras tantas.

**NOTA:** A ocupação de barman também é conhecida como bartender. Nesses cadernos optou-se pelo uso de barman, tal qual é utilizado pelo Ministério do Trabalho e Emprego. Portanto, ao ser registrado em um bar, hotel etc., em sua carteira profissional deve vir anotado barman.

## O que diz o Ministério do Trabalho e Emprego sobre o que faz o barman?

O Ministério do Trabalho e Emprego (MTE) produz um documento chamado Classificação Brasileira de Ocupações, a **CBO**. Nele existe a descrição de 2 422 ocupações, o que o profissional de cada uma delas faz, qual a escolaridade necessária para exercê-la, onde o profissional pode atuar etc. Entre as informações que constam nesse documento, existe um grupo que nos interessa definir neste momento: “quem é o *barman* hoje”. De forma resumida, o documento do Ministério, a CBO, indica o que faz o *barman*. Agrupamos essas orientações nos seguintes temas:

Formação/qualificação profissional	Atitudes pessoais	Atitudes profissionais
<ul style="list-style-type: none"><li>• Participar de cursos e eventos de atualização</li><li>• Ter Ensino Fundamental incompleto</li><li>• Ler jornais e revistas especializadas</li><li>• Participar de concursos</li><li>• Frequentar associações de classe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Honestidade no preparo dos alimentos</li><li>• Ser asseado</li><li>• Ser ético</li><li>• Ser versátil</li><li>• Ser gentil</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Discriminar sabores, odores e cores</li><li>• Zelar pela correta manutenção de equipamentos e utensílios, assim como pela higiene dos alimentos perecíveis</li><li>• Evitar perdas e desperdícios</li></ul>

Fonte: Ministério do Trabalho. Classificação Brasileira de Ocupações – CBO. Disponível em: <<http://www.mteco.gov.br>>. Acesso em: 16 maio 2012.

**Se a CBO indica essas entre outras características da ocupação, é importante lembrar que vários profissionais, dependendo do porte do estabelecimento e do bar, atuam no mesmo espaço e cada um tem funções definidas. Veja a seguir:**

- **Chefe de bar** – supervisiona todas as atividades relacionadas ao serviço de atendimento aos clientes, controla estoque de mercadorias, bebidas, utensílios e pessoal do setor, além de participar da elaboração dos menus. Elabora as escalas de serviço. Contrata e forma novos profissionais.

- **Barman/barmaid/barwoman/bartender** – na ausência de um chefe de bar, elabora as escalas de serviço. É recomendável que o profissional se mantenha atualizado, buscando a leitura de jornais e revistas, pois é comum haver clientes interessados em conversar. Ao final do expediente, o *barman* faz o controle do movimento do dia (entrada e saída de mercadorias) e anota na ficha de controle. Atribuições:

- é o encarregado do bar e dos garçons do bar;
- elabora escalas de serviço;
- organiza o estoque e seleciona o pessoal sob sua supervisão;
- examina todos os equipamentos, certificando-se de seu funcionamento e limpeza;
- organiza e supervisiona todo o trabalho desde a *mise en place* (fala-se “misanplace”) até o encerramento do expediente;
- prepara e serve no balcão as bebidas solicitadas pelos clientes.

- **Garçom de bar** – serve bebidas, coquetéis, salgadinhos e lanches em geral nas mesas do bar. Deve ter conhecimento da descrição de cada coquetel para poder oferecê-los aos clientes.

- **Commis** (fala-se “comí”; em português, cumim) de bar – função primordial num bar, pois geralmente a carreira é iniciada nessa etapa. Esse profissional começa a trabalhar antes do *barman*, pois a *mise en place* deverá estar pronta para o momento de execução do serviço de bebidas. Prepara sucos, higieniza frutas e insumos, corta cenouras e salsão em palito, fatia limões e laranjas, organiza garrafas e demais utensílios, esteriliza taças e copos, prepara o gelo, assim como produz o xarope de açúcar simples (goma). E, ainda, auxilia o *barman* na execução dos coquetéis e demais bebidas. Zela pela conservação e manutenção dos equipamentos e materiais.

Um bar padrão pode ser caracterizado por um balcão, banquetas individuais e antebalcão; ali o *barman* executa seu trabalho, no espaço delimitado entre o antebalcão, as prateleiras e as geladeiras, que comportam o estoque de bebidas e outros materiais do bar. São vários os equipamentos, de maior porte, utilizados na manutenção, armazenamento ou produção dos coquetéis:

- geladeira e *freezer* (fala-se “frízer”) para bebidas e gêneros perecíveis, de preferência horizontal, localizada abaixo do balcão;
- máquina de gelo industrial, capaz de produzir entre 12 quilos e 50 quilos de gelo, instalada fora do bar;
- armário, preferencialmente abaixo do balcão;
- balcão onde serão servidos os coquetéis e guarnições. Largura variável de até 70 centímetros (cm). Altura de 1,20 metro (m) e banquetas de 75 cm, com anteparo para os pés de 30 cm até o piso;
- antebalcão: *mise en place* – local para uso do *barman*. Altura de 80 cm a 90 cm. Deve conter pias, torneiras (cubas), local para gelo, garrafas em uso, local para lixo e arrumação de copos;
- pia de apoio, para higienizar e cortar ingredientes;
- prateleiras onde são colocadas as bebidas em exposição e o estoque. Altura para litros normais: 33 cm a 40 cm de largura para no mínimo 2 litros (enfileirados) e comprimento de acordo com o espaço existente e o tamanho do balcão;
- piso do bar de estrado de borracha vazada, com orifícios que permitam que qualquer item que caia no chão não cause acidente, permitindo a circulação do *barman* e do *commis* com segurança;
- liquidificador.

**Conheça a seguir uma lista de ingredientes indispensáveis em um bar para que um *barman* possa desempenhar bem sua função:**

- açúcar refinado ou em cubo;
- adoçante dietético;
- sal;
- pimenta-do-reino;
- noz-moscada;
- creme de leite;
- cebolinha-branca em conserva;
- cerejas em calda;

- limão, abacaxi, laranja e maçã;
- molho inglês;
- cravo, canela em pó, mel;
- ovos;
- café solúvel;
- azeitonas verdes com caroço;
- castanha de caju;
- amendoim;
- batatas *chips*;
- biscoitinhos salgados diversos;
- gelo.

**Você sentiu falta nessa lista de algum outro utensílio ou equipamento indispensável para um *barman*?**

Se pensou nos copos, acertou! Esse é o utensílio mais importante para o *barman*, o que dá o toque final. A escolha do copo adequado é fundamental para a produção de um coquetel perfeito. Em razão de sua grande importância, dedicaremos a próxima Unidade exclusivamente a eles: os copos.

## Copos, a vitrine do barman

O austríaco Georg Riedel – fabricante de renomados copos de vinho – revolucionou o ramo da produção e a escolha dos copos para as bebidas. Ele criou um tipo de taça para cada tipo de uva e acabou produzindo cerca de 400 taças diferentes. Segundo ele, dois aspectos do copo interferem na percepção do aroma e no sabor da bebida: *shape* (fala-se “cheip”) – formato do bojo e da borda do copo; tamanho do copo.

Além do formato (*shape*) e do tamanho corretos, outras características contribuem para a apreciação de uma bebida: limpeza extrema, temperatura exata, decoração de bom gosto.

### Existe moda para os copos!

Assim como as roupas ganham novos modelos ao longo dos tempos, os copos também ganham novas formas. Por exemplo, nos anos 1920 os copos eram bem menores do que os da atualidade.

Hoje, a moda é servir drinks em copos grandes. Muitos apreciadores de vinho, por exemplo, afirmam que, quanto maior o copo, melhor a apreciação das qualidades de um vinho. Mas fique atento: não é porque o copo é grande que a quantidade também será grande.



### Dicas sobre as taças de vinhos!

As taças de vinho muitas vezes parecem todas iguais, certo?

Vamos colocá-las uma ao lado da outra para visualizar as diferenças de tamanho entre elas.



Da esquerda para a direita: água, espumante, vinho tinto e vinho branco.

Existem muitas variedades de copos e taças que se usam na hora de preparar um coquetel, veremos abaixo os mais variados tipos, desde os mais usados até aqueles que usaremos pouco. Toda essa variedade nos permite realizar desde os mais exóticos aos mais

elegantes cocktails. Conselho: classifique suas taças e copos isso pode tornar seu investimento um pouco menor.

Copos dispensáveis ou de assessoria; são aqueles que tenhamos somente em caso de ter algum tipo de serviço determinado (cerveja, vinho) ou copos de coquetéis específicos (margarita, hurricane, etc).

				
Shooter e/ou Shot Volume: 1 ½ a 2 oz.	Sherry Volume: 3 a 4 ¾ oz.	Coffee Mug Volume: 8 ½ a 14 oz.	Cosmo Volume: 8 a 14 oz.	Brandy e/ou Snifter Volume: 6 a 22 oz.
				
Cocktail ou Martini Volume: 4 a 12 oz.	Margarita Volume: 9 a 14 oz.	Highball Volume: 8 a 12 oz.	Collins Volume: 11 a 14 oz.	Old Fashion e Rocks Vol.: 5 a 9 a 11 oz.
				
Vinho Tinto Volume: 6 a 15 oz.	Vinho Branco Volume: 6 a 15 oz.	Pilsner Volume: 7 a 19 oz.	Hurricane Volume: 16 a 23 oz.	Flute Volume: 6 a 8 oz.

# Boas práticas de higiene

O alimento, líquido ou sólido, é o principal assunto nesta nova ocupação que você está aprendendo. Como ele é um dos mais importantes promotores da saúde, devemos conhecer a melhor maneira de prepará-lo e servi-lo, pois, caso contrário, poderá até mesmo nos causar doenças. Preparar um alimento de modo seguro para consumo significa, obrigatoriamente, adotar cuidados higiênico--sanitários em todas as etapas da produção, isto é, desde a plantação (também denominada produção primária) até a mesa do consumidor. Os estabelecimentos do ramo alimentício (bares, restaurantes, cafés etc.) devem, obrigatoriamente, ter um documento com a descrição do trabalho a ser executado e a forma correta de fazê-lo. É o chamado Manual de Boas Práticas. Nele, podem ser registradas informações gerais sobre limpeza, água utilizada, controle de pragas, procedimentos de higiene e de controle de saúde dos funcionários, de que modo eles são capacitados, qual o destino do lixo e, por fim, como garantir a preparação de alimentos saudáveis. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (**Anvisa**) disponibiliza material e cartilhas que informam sobre os Procedimentos Operacionais Padronizados (POP), ou seja, documentos que descrevem como se deve proceder em cada operação em uma cozinha. Os POP devem conter todas as etapas de cada ação, bem como os materiais empregados e os responsáveis pelas ações.

**NOTA:** Existe um órgão público para fiscalizar e normatizar todos esses aspectos. A Anvisa, vinculada ao Ministério da Saúde, atua também na área de alimentos: coordena, supervisiona e controla as atividades de registro, informações e inspeção, controle de riscos e estabelecimento de normas e padrões. O objetivo é garantir as ações de vigilância sanitária de alimentos, bebidas, águas envasadas, seus insumos, suas embalagens, aditivos alimentares e coadjuvantes de tecnologia, limites de contaminantes e resíduos de medicamentos veterinários. Essa atuação é compartilhada com outros ministérios, como o da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, e com os estados e municípios, que integram o Sistema Nacional de Vigilância Sanitária. Saiba mais sobre esse órgão muito importante para os que trabalham com alimentos, acessando o site da Anvisa. Disponível em: <<http://www.anvisa.gov.br>>.

Além disso, esses documentos devem ficar disponíveis para que todos os funcionários do bar possam consultá-los a qualquer momento durante seu trabalho. Parece uma etapa burocrática, mas ela é de extrema importância para garantir os padrões de higiene na cozinha e no bar.

### **Veja quais são os procedimentos indicados pela Anvisa:**

- Limpeza das instalações, dos equipamentos e móveis.
- Controle de insetos transmissores e pragas.
- Limpeza do reservatório de água.
- Higiene e saúde dos manipuladores.

Os procedimentos que devem ser adotados e estar presentes nos Manuais de Boas Práticas e nos POP, cujo objetivo é assegurar as condições higiênico-sanitárias do alimento a ser preparado, foram aprovados pela Resolução-RDC no 216, de 15 de setembro de 2004, da Anvisa. Essa Resolução estabelece as Boas Práticas para Serviços de Alimentação:

[...]

Art. 2o: A presente Resolução pode ser complementada pelos órgãos de vigilância sanitária estaduais, distrital e municipais visando abranger requisitos inerentes às realidades locais e promover a melhoria das condições higiênico-sanitárias dos serviços de alimentação.

[...]

**Fonte:** Resolução-RDC no 216, de 15 de setembro de 2004.  
Disponível em: <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2004/res0216\\_15\\_09\\_2004.html](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2004/res0216_15_09_2004.html)>. Acesso em: 13 maio 2012.  
Tais medidas são essenciais para que não haja risco de contaminação das pessoas, pois qualquer problema com os alimentos pode causar risco para a saúde dos trabalhadores e dos consumidores.

## **Como os alimentos são contaminados ?**

Assim como há inúmeras maneiras de contaminar nossa água, o mesmo se dá com os alimentos. Qualquer elemento diferente do alimento pode ser sinal de contaminação. A contaminação pode ser física, química ou biológica.

Alguma vez você já encontrou fios de cabelo em sua comida? Esse é um exemplo de contaminação física. Já a contaminação química difere da física porque não é facilmente vista. Sabemos que um alimento sofreu contaminação química quando nele há algum tipo de produto químico que habitualmente não é utilizado como ingrediente. Podem ser produtos de limpeza, inseticidas, antibióticos, agrotóxicos, óleos lubrificantes, entre outros. E, por fim, quando o alimento contém seres vivos, como microrganismos e parasitas, ele sofreu contaminação biológica. Em geral, todas essas contaminações ocorrem no momento do preparo e da manipulação dos alimentos. Portanto, é possível evitá-las!

### **O que são microrganismos?**

São seres invisíveis a olho nu, que podem ser vistos apenas com auxílio de microscópios, dotados de lentes que aumentam de 400 a 1 000 vezes. Só é possível enxergá-los a olho nu quando estão agrupados em forma de colônia.

Os microrganismos são também conhecidos como micróbios, classificados como desejáveis ou indesejáveis. Você já ouviu dizer que para o preparo do iogurte, por exemplo, é necessário adicionar uma cultura de bactérias? Parece estranho, mas a bactéria é um tipo de **microrganismo desejável**, como aqueles utilizados na produção de alguns alimentos e bebidas, como queijos, cervejas, vinhos e pães, entre outros.

Os **microrganismos indesejáveis** que se desenvolvem no alimento causam deterioração e até doenças. Por exemplo, talvez você já tenha jogado fora algum alimento porque ficou muito tempo fora da geladeira e azedou, ou ficou com uma cor diferente da habitual. Esse é um caso típico de microrganismo que altera o aspecto físico do alimento. No entanto, a maioria dos microrganismos que causam doenças não provoca essa alteração no alimento.

### **Conheça alguns microrganismos**

A maioria das doenças transmitidas por alimentos é causada por bactérias. Mas há outros tipos de microrganismos, como vírus, fungos e protozoários. Veja alguns exemplos no quadro a seguir.

Tipo	Onde?	O que fazer?
<i>Salmonella</i>	Essa bactéria é encontrada em vários alimentos crus, como frango, porco e na casca dos ovos.	Cozinhar bem as carnes; limpar a casca do ovo com vinagre; consumir no mesmo dia produtos que levam ovos crus (maionese, por exemplo).
<i>Listeria monocytogenes</i>	Bactéria encontrada nas frutas, no leite e em seus derivados.	Lavar bem as frutas, consumir e utilizar os produtos refrigerados no prazo de validade.
<i>Toxoplasma gondii</i>	Esse é um protozoário que vive no aparelho digestório de gatos e pode contaminar os alimentos e as pessoas. Gatos e cozinha não combinam!	Não ter gatos próximos à cozinha ou ao bar. Caso tenha vizinhos com gatos, chame a vigilância sanitária de sua cidade para a verificação dos animais.

Os alimentos que contêm níveis elevados de umidade oferecem condições mais adequadas para a multiplicação de microrganismos. Para evitar sua proliferação, é necessário que os alimentos sejam conservados em temperaturas adequadas e em locais secos. Os alimentos perecíveis são aqueles passíveis de estragar quando não há condições adequadas de armazenamento. Os alimentos não perecíveis são secos, pois não possuem umidade suficiente para a proliferação de microrganismos. Isso permite que sejam conservados à temperatura ambiente.

### O local de trabalho

Limpeza e organização são duas palavras de ordem nos locais de trabalho do *barman*, isto é, o bar e também a cozinha, lugares onde ele pode pré-preparar os ingredientes. Para isso, a infraestrutura do local, ou seja, sua estrutura física, deve ser adequada para a manipulação de alimentos:

- o piso, a parede e o teto devem ser conservados e não podem ter rachaduras, goteiras, infiltrações, mofo e descascamentos – porque uma rachadura, por exemplo, pode abrigar insetos e fungos sem que percebamos;
- as janelas devem ter telas para impedir a entrada e o abrigo de insetos e outros animais;

- todos os objetos sem utilidade para o trabalho no bar devem ser retirados do local; eles só atrapalham a circulação de pessoas e o manuseio dos equipamentos, e podem concentrar poeira e micróbios;
- a rede de esgoto ou fossa séptica deve ser instalada fora da área de preparo e de armazenamento de alimentos;
- os produtos de limpeza devem ser regularizados e conter no rótulo o número de registro no Ministério da Saúde, ou a frase: “Produto notificado na Anvisa/MS”, e devem ser guardados separados dos alimentos;
- banheiros e vestiários não devem se comunicar diretamente com as áreas de preparo e de armazenamento dos alimentos e precisam estar sempre limpos;
- a limpeza deve ser feita sempre que necessário e ao final das atividades de trabalho. Ela é importante para prevenir e impedir a aparição de baratas, ratos e outras pragas.

### **O manipulador de alimentos**

Todo *barman*, como o cozinheiro, será um manipulador de alimentos, pois muitas vezes terá de lavar, descascar, cortar, ralar, ou seja, preparar os alimentos. Alguns cuidados básicos devem ser tomados:

- estar sempre limpo;
- usar cabelos presos e com toucas apropriadas;
- usar uniforme na área de preparo dos alimentos e trocá-lo diariamente;
- retirar brincos, pulseiras, anéis, colares, relógio ou maquiagem;
- lavar bem as mãos antes de manipular os alimentos e depois de usar o banheiro;
- manter as unhas curtas e sem esmaltes;
- não fumar nem comer, tossir, espirrar, falar demais ou mexer em dinheiro durante a preparação dos alimentos;
- se estiver doente ou com cortes e feridas, não manipular os alimentos;
- fazer exames periódicos de saúde.

**Fonte: Cartilha sobre boas práticas para serviços de alimentação.**

**NOTA:** O ato de lavar as mãos parece ser um procedimento simples, mas, para quem lida com alimentos, são necessários alguns cuidados especiais, já que esse é o principal meio de transmissão de bactérias. Veja como fazer:



1. Utilize a água corrente para molhar as mãos.
2. Esfregue o antebraço, a palma e o dorso das mãos com sabonete, inclusive as unhas e os espaços entre os dedos, por aproximadamente 15 segundos.
3. Enxágue as mãos com água corrente, retirando todo o sabonete.
4. Seque-as com papel-toalha ou outro sistema eficiente de secagem.
5. Esfregue as mãos com um pouco de produto antisséptico.

Ao lavar as mãos, fique atento também a estes cuidados:

- Esfregue todas as regiões das mãos (veja a ilustração a seguir com as áreas geralmente esquecidas).
- A pia para lavar as mãos não deve ser a mesma para a lavagem dos vasilhames.

### **Cuidados com os ingredientes usados no preparo de bebidas**

Os produtos congelados e refrigerados devem ser armazenados imediatamente. Em seguida, armazenam-se os produtos não perecíveis, já que nestes últimos, como vimos, é mais difícil ocorrer a proliferação dos micróbios. Os locais de armazenamento devem ser limpos, organizados, ventilados e protegidos de insetos e outros animais.

Não compre e, principalmente, não utilize produtos cujas embalagens apresentem algum tipo de alteração, que estejam amassadas, estufadas, enferrujadas, trincadas, com furos ou vazamentos, rasgadas, abertas ou com qualquer tipo de defeito. Antes de abrir as embalagens, é necessário limpá-las. Após a abertura da embalagem, os ingredientes que não forem utilizados totalmente devem ser armazenados em recipientes limpos e identificados com:

- o nome do produto;
- a data da retirada da embalagem original;
- o prazo de validade após a abertura.

### **Preparação dos alimentos com higiene**

Quando tratamos da preparação dos alimentos, é preciso lembrar que a cozinha – e não apenas o bar – é também o local de trabalho do *barman*. Por isso, todos os cuidados de higiene são fundamentais para o desempenho de suas funções. O primeiro cuidado deve ser não deixar

alimentos crus em contato com alimentos cozidos. É importante que os utensílios utilizados no preparo de alimentos crus sejam lavados antes de serem usados em alimentos cozidos. Os alimentos congelados e refrigerados não devem permanecer fora do *freezer* ou da geladeira por tempo prolongado. Os alimentos cozidos precisam atingir altas temperaturas de forma que todas as partes do

alimento atinjam no mínimo 70 °C. A mudança na cor e na textura na parte interna do alimento indica, geralmente, que houve completo cozimento do alimento.

Alterações de cheiro, sabor, cor, ou a formação de espuma e fumaça durante a utilização de óleos e gorduras, indica que eles devem ser trocados imediatamente.

No caso de alimentos preparados, eles devem ser armazenados na geladeira ou no *freezer*, e identificados de maneira semelhante à das embalagens de alimentos abertos e não utilizados totalmente:

- o nome do produto;
- a data de preparo;
- o prazo de validade.

Os alimentos nunca devem ser descongelados à temperatura ambiente. Para tanto, existem duas opções: o forno de micro-ondas, se o preparo for imediato, ou deixar o alimento na geladeira até descongelar.

## **Frutas, legumes e hortaliças**

Alimentos que podem ser consumidos crus devem ser higienizados. Lembre-se de que a correta higienização elimina os micróbios. Para higienização de hortaliças, frutas e legumes:

1. Retire folhas, partes ou unidades deterioradas.
2. Lave em água corrente vegetais folhosos (hortelã, erva-cidreira, rúcula, agrião etc.), folha a folha, e frutas, uma a uma.
3. Coloque-os de molho por 10 minutos em água clorada, utilizando um produto adequado para esse fim (ler o rótulo da embalagem), com diluição de 1 colher de sopa para 1 litro.
4. Enxágue em água corrente vegetais folhosos folha a folha, e frutas e legumes, um a um.
5. Faça o corte dos alimentos para a montagem dos pratos com as mãos e os utensílios bem lavados.
6. Mantenha sob refrigeração até a hora de servir.

## Mais cuidados

Não é demais lembrar que tudo o que envolve o preparo de alimentos deve estar sempre muito limpo. Não apenas a cozinha, mas também o local onde as bebidas serão servidas.

Todos os equipamentos precisam ser limpos e organizados, e apresentar bom estado de conservação e de funcionamento. Para ser *barman*, não basta dominar o preparo de receitas, mas também lidar com um conjunto de situações. Por exemplo: como profissional, você deverá organizar o tempo de preparo dos coquetéis em relação ao horário em que eles serão servidos. Esse intervalo terá de ser o menor possível, para que não haja risco de qualquer tipo de contaminação e mesmo de alteração de nenhum componente do drinque.

## Cozinhar: parte integrante da função do barman

Você já deve ter assistido a alguns programas de televisão nos quais se preparam receitas culinárias. Nesses programas, parece ser fácil cozinhar, pois todos os ingredientes da receita estão em sua forma ideal, cortados, ralados, descascados e separados nas proporções exatas. É isso que na cozinha chamamos ***mise en place***. Essa expressão francesa significa, literalmente, “colocado no lugar”. É o momento inicial, em que todos os utensílios e ingredientes necessários para o preparo de alguma bebida devem ser separados e organizados. Além disso, nessa fase, os ingredientes são medidos, descascados, cortados, quando é preciso. Trata-se da etapa fundamental para a boa execução de qualquer receita.

Imagine: o cliente pede uma bebida que leva abacaxi cozido e você começa a prepará-lo: descascar e cozinhar. Impossível! Assim, para que na cozinha haja uma produção perfeita, a *mise en place* deve estar em ordem. Essa organização também auxilia na criação de um clima menos estressante no trabalho. Falhas nessa etapa, somadas à pressão para que o pedido saia rapidamente, serão, com certeza, fonte de desgaste entre colegas.

Para realizar a *mise en place* é essencial ter a ficha técnica do que vai ser preparado, ou seja, a receita. Na ficha de cada prato ou produção a serem feitos estão contidas as quantidades de cada item e o método de preparo. No entanto, a *mise en place* não acontece apenas no início da jornada de trabalho, mas também no

fim do dia. No bar, essas operações são conhecidas como “abre e fecha do bar”. Vamos ver como isso é realizado:

- deve-se limpar e arrumar o bar;
- deve-se realizar o trabalho administrativo de fechamento do caixa;
- deve-se arrumar o balcão com a ajuda do *commis* (ajudante em restaurantes e bares);
- faz-se o levantamento do material usado e da quantidade necessária para repor o estoque. Feito isso, no dia seguinte, o *barman* deve:
- conferir as requisições da véspera e repor o estoque com a ajuda do *commis*;
- conferir as datas de validade e limpar as garrafas que vêm do almoxarifado;
- iniciar a arrumação do balcão – os copos e as taças devem ficar sempre à mão, nunca uns sobre os outros, e sempre os mais baixos à frente dos mais altos, para facilitar o manuseio;
- iniciar a seleção de alguns ingredientes que serão utilizados na preparação ou decoração de drinks – cortar frutas, fazer sucos, aprontar petiscos;
- forrar com toalha limpa o balcão de serviço e colocar sobre ela os utensílios mais utilizados;
- providenciar o gelo, ligar a máquina do café expresso (caso exista), arrumar xícaras, pires, colheres, açucareiro e adoçante no local apropriado;
- passar pano úmido no interior do balcão e guardar o material de limpeza.

## Lista de Cocktails

***SEX ON THE BEACH* | Montado diretamente no copo | Copo Longo**

50 ml de Vodka

20 ml de Licor de Pêssego

80 ml de Suco de Laranja

10 ml de Granadine

**Decoração:** Laranja

***MARGARITA FROZEN LIMÃO / Batido liquidificador / Copo Margarita com SAL***

60 ml de Tequila

20 ml Licor Curaçao

Suco de ½ Limão

Gelo picado

**Decoração:** Morango

***PINA COLADA / Batido liquidificador / Copo Longo ou Hurricane***

50 ml de Rum

1 Colher de Sopa de Açúcar

80ml de Suco de Abacaxi

20 ml de Leite de Coco

Gelo

**Decoração:** Triângulo de Abacaxi

***BLUE LAGOON / Direto no copo / Copo Longo***

50 ml de Vodka

20 ml de Curaçao Blue

Suco de ½ Limão

Completar com Soda Limonada

Gelo

**Decoração:** Gomo de limão dentro do copo

## **MOJITO | Diretamente no copo | Copo Longo**

50 ml de Rum

10 Folhas de hortelã

½ Colher de Sopa de Açúcar

Suco de ½ Limão

Gelo

Completar com soda

**Decoração:** Ramo de hortelã

## **Alexander**

- 20 ml de Brandy
- 20 ml de Creme de Cacau
- 20 ml de Creme de Leite
- Noz-moscada ou Canela
- Gelo

### **Modo de Preparo:**

- Coloque os ingredientes exceto o noz-moscada em uma coqueteleira com gelo e mexa bem.
- Em um copo resfriado despeje a mistura passando pelo coador para retirar o gelo.
- Despeje algumas pitadas de noz-moscada sobre o drink.
- Misture o Campari e o Vermouth diretamente no copo preenchido com gelo.
- Complete com o Club Soda.
- Decore com 1/2 fatia de laranja e um filete de casca de limão.

## **Kir Royal**

- 90 ml de Champagne
- 10 ml de Creme de Cassis

### **Modo de Preparo:**

- O drink deve ser montado diretamente em uma taça flute resfriada.
- Coloque o creme de cassis primeiramente e complete com o champagne ou frisante resfriado.

### **Cosmopolitan**

- 40 ml de Vodka Citron
- 15 ml de Cointreau
- 15 ml de Suco de Limão Taiti
- 30 ml de Suco de Cranberry (Oxicoco)
- Gelo

### **Modo de Preparo:**

- Coloque todos os ingredientes em uma coqueteleira preenchida com cubos de gelo.
- Mexa bem e coe a mistura em um copo largo de coquetel resfriado de preferência.
- Use uma fatia de limão como guarnição.

### **Cuba Libre**

- 50 ml de Rum
- 100 ml de Refrigerante de Cola (Coca-Cola ou Pepsi)
- 1 Fatia de Limão (Guarnição)
- Gelo

### **Modo de Preparo:**

- Coloque a fatia de limão e bastante gelo em um copo do tipo Highball.
- Coloque o rum e se desejar exprima um pouco de limão junto.
- Complete o copo com o refrigerante.

### **Dry Martini**

- 50 ml de Gin
- 10 ml de Dry Vermouth (Seco)
- Casca de limão
- Gelo

**Modo de Preparo:**

- Coloque todos os ingredientes em um mixing glass com cubos de gelo.
- Mexa bem e use um coador para despejar o conteúdo em um Martini Glass resfriado de preferência.
- Exprema um pouco do sumo da casca do limão sobre a superfície do drink e utilize uma azeitona verde como guarnição.

**Daiquiri**

- 50 ml de Rum Branco
- 20 ml de Suco de Limão
- Gelo

**Modo de Preparo:**

- Coloque o rum e o suco de limão em uma coqueteleira com bastante gelo.
- Em um copo do tipo cocktail glass despeje a mistura sem o gelo usando um coador.

**Manhattan**

- 50 ml de Whisky Rye (de centeio) ou Canadian Whisky
- 20 ml de Vermouth Vermelho (Tinto)
- 2 gotas de Angostura Bitter
- Gelo

**Modo de Preparo:**

- Coloque todos os ingredientes em um mixing glass com cubos de gelo.
- Mexa bem e use um coador para despejar o conteúdo no copo resfriado de preferência.
- Enfeite usando uma cereja como guarnição.

**Margarita**

- 40 ml de Tequila
- 20 ml de Cointreau (Triple-Sec)
- 10 ml de Suco de Limão Taiti
- Gelo

**Modo de Preparo:**

- Utilize um copo do tipo Cocktail Glass resfriado e faça uma crosta de sal na borda do copo.
- A crosta pode ser feita umedecendo a borda do copo com um pedaço de limão e depois aplicando a mesma em um pote raso com sal. Deve ficar igual o

mostrado na foto acima.

- Coloque todos os ingredientes em uma coqueteleira (Shaker) com pedras de gelo e mexa bem.
- Utilize uma peneira ou filtro de gelo da coqueteleira e jogue a mistura no copo.
- Pode-se utilizar uma fatia de limão para decorar a borda do copo.

\* Muitos utilizam o Sour Mix ou Margarita Mix ao invés do suco de limão.

### **Tequila Sunrise**

- 50 ml de Tequila
- 80 ml de Suco de Laranja
- 10 ml de Grenadine ( Xarope de Romã)
- Gelo

#### **Modo de Preparo:**

- Em um copo do tipo Highball coloque o gelo e em seguida a Tequila.
- Coloque o suco de laranja e misture até ficar homogêneo.
- Por último coloque grenadine e não misture.
- O drink ficará com um efeito semelhante ao nascer do sol (sunrise). =)
- Decore o drink com fatias de laranja e cerejas se desejar.
- Deve ser servido com canudos.

### **Long Island Iced Tea**

- 10 ml de Vodka
- 10 ml de Tequila
- 10 ml de Rum Branco
- 10 ml de Cointreau
- 10 ml de Gin
- 20 ml de Suco de Limão
- 1 Completa com Coca-Cola
- Gelo

#### **Modo de Preparo:**

- Coloque todos os ingredientes em um copo long drink com gelo.
- Mexa levemente.
- Decore com um espiral de limão e sirva com canudo.



