

# bom apetite

DA BEBIDA AOS MOLHOS ✦ VARIACÃO DE COMBINAÇÕES SURPREENDE

## CAFÉ DE TODOS OS TIPOS

Grão surgido na África vai além da bebida tradicional na culinária contemporânea e é ingrediente principal para receitas doces e até mesmo molhos para acompanhar carnes

FÁBIO FRANÇA  
ESPECIAL PARA O VALE

Ele está presente na mesa e na história do Brasil. Com um preparo simples, o café é item essencial no cotidiano brasileiro, seja pela manhã, depois do almoço ou para acompanhar o lanche da tarde. O grão teve seu dia comemorado nesta semana: 24 de maio. O consumo previsto pela Abic (Associação Brasileira da Indústria de Café) para 2012 no país é de 21 milhões de sacas, o que exemplifica a proporção da importância do grão, econômica e culturalmente.

A história do Vale do Paraíba está essencialmente ligada ao período cafeeiro – principalmente entre 1830 a 1880, embora algumas poucas fazendas tenham dado continuidade à produção –, com diversos quadros sociais remanescentes das diferentes fases do passado colonial da região (do auge econômico até o declínio do cultivo, ocasionado por desgastes e exploração sem medidas do solo).

Há um pequeno “porém” na saga, que é mesmo com a presença maciça do grão nos cotidianos local e nacional, a utilização do café ainda é tímida e restrita à bebida.

Em contínua expansão na gastronomia contemporânea, a utilização do café vai da composição de pratos salgados – como elemento que confere sabor exótico e complementar –, passando pelas gamas de doces que podem ser lights ou até mesmo descafeinados, até misturas tradicionais para bebidas, com achocolatado ou variações de sabores de licor.

**Possibilidades.** O chef Valdo de Araújo, do restaurante Il



Café é ingrediente para drinques saborosos como este que leva canela e caramelo

Tartufo Bistrô (de São José), explica que a tendência de utilizar o café em pratos salgados é crescente. “É um ingrediente que ainda está na ala dos exóticos, principalmente no que diz respeito aos pratos salgados. Mas é mais por uma questão cultural que está se modificando com uma expansão significativa do mercado, com abertura de lojas especializadas”.

Nos pratos principais, o grão é utilizado com o mesmo padrão para os molhos agrídoces, que têm a função de quebrar os sabores de carnes fortes. As opções com as quais o molho mais combina são o filé mignon e a carne suína (principalmente se tiver características picantes).

Para que o molho à base de café caia bem no paladar, ele deve ser preparado com ervas finas e uma bebida forte, para garantir que o gosto permaneça em destaque com outros ingredientes. “A base é feita de uma fusão entre o molho madeira e o café bem concentrado, que vai dar o tom no complemento ao sabor da carne”, conta o chef.

**Doces.** Entre as receitas mais conhecidas está o Tiramisù. Originário da Toscana, na Itália, atribuem a invenção do doce ao duque Cosimo 3º (1642-1723) da família Médici.

Na época, ganhou o apelido de “Zuppa del Duca” (sopa do duque, em português) e tinha como principal ingrediente o café. Com o status de prato estimulante (devido ao café, mas que na Toscana ganhou conotação de afrodisíaco), o prato ganhou o sugestivo nome de Tiramisù, que significa “levanta-me” (curiosidade: é também o prato favorito do papa Bento 16). Com o tempo,

foi adicionado o chocolate.

**Tradicional.** Já na área das bebidas, há misturas-curinga que são certas para experimentos na cozinha. O chef Valdo de Araújo indica o creme e o licor para receitas. “O licor pode variar de café mesmo ou de laranja, que vai muito bem na combinação. Uma opção de complemento é colocar raspas de laranja por cima”.

Uma inovação na bebida é o café gelado. “Há o costume que se tome quente, mas não é uma obrigação. As pessoas costumam confundir o café que esfriou com o café que é preparado para ser servido gelado”.

Há ainda opções sofisticadas que podem ser encontradas nas cafeterias, como no caso dos grãos gourmet do Café do Centro, maior torrefadora de grãos especiais do Brasil. Entre os locais que trabalham com produtos gourmet estão as comedorias do Sesc São Paulo, o Rei do Mate e as redes Pizza Hut e Fran’s Café.

**Mitos.** Atualmente, muito se discute sobre as funções e efeitos do café no organismo. A nutricionista Mariana Ferri D’Avila esclarece qual a medida ideal. “Depende muito do tipo de café em questão, mas o feito em casa, na garrafa, é benéfico porque tem elementos antioxidantes, que protegem o organismo da ação danosa dos radicais livres, e também é antidepressivo”.

Ela também adverte. “Mas é preciso vigiar se o consumo é grande, porque pode atrapalhar a pressão arterial”. Para quem prefere passar longe da cafeína, o que não significa passar longe do café, a nutricionista sugere as opções de café descafeinado. ●