Receitas Internacionais

George Demetre Gavalas

A Cozinha Grega

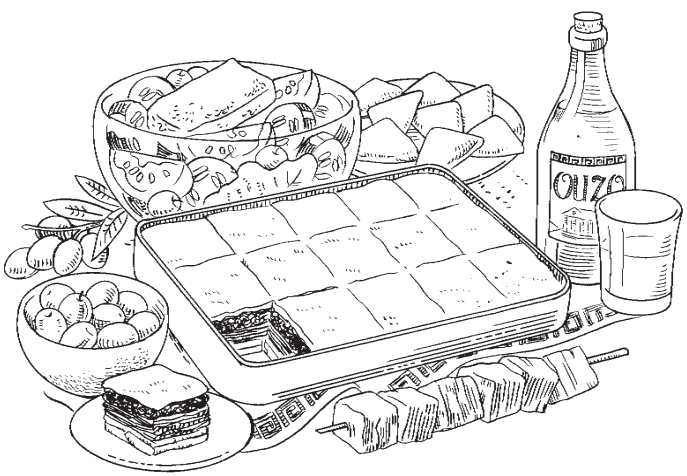


Melhoramentos
120 anos

Receitas
Internacionais

A Cozinha
Grega

George Demetre Gavalas



MELHORAMENTOS
120 ANOS



O autor

Filho de imigrantes gregos, George Gavalas nasceu em São Paulo, onde viveu até se formar em Arquitetura pela Universidade Mackenzie. Paralelamente, iniciara um curso de Direito na Universidade de São Paulo, onde permaneceu por dois anos, para então dedicar-se a outras atividades profissionais: dirigiu uma linha de produtos numa confecção fundada por seu pai no final da década de 50 e atuou também na criação de marcas industriais e logotipos.

Em 1984, a família retornou para Atenas, cidade natal de seu pai, e aí George experimentou os primeiros contatos com suas origens. Tendo seu diploma reconhecido, obteve registro no Conselho Nacional de Engenharia e Arquitetura da Grécia, o que lhe permitiu atuar profissionalmente por vários anos, período em que reuniu em seu currículo um extenso conjunto de obras e projetos executados.

Nas viagens que realizava pela Grécia e por suas ilhas procurava observar e analisar a cultura desse povo, tão distante para os brasileiros mas de inegável influência histórica. O tempo vivido em sua terra natal deixou saudades e marcas profundas em sua personalidade, hoje uma simpática fusão do exuberante espírito grego com a alegria espontânea dos brasileiros.

Apreciador da boa mesa, iniciou-se na culinária ao retornar ao Brasil em 1993 e se casar, procurando reproduzir o talento excepcional de sua mãe, dona Adriani, cozinheira de primeira linha e mulher admirável, cuja personalidade se refletia no esmero e na dedicação à família. Hoje, com sua aprovação, procura divulgar as tradições culinárias da pequena colônia grega radicada no Brasil, contribuindo assim para transmitir para as novas gerações os costumes de seu povo.

Atualmente dedica-se ao Paisagismo e Planejamento Urbano. Mas o gosto pela culinária, que ainda o acompanha, fez com que decidisse, por incentivo de amigos e da esposa Beth, reunir num livro as pequenas "obras" de degustação que continua a executar de modo ainda artesanal. Muitas dessas receitas, temos certeza, serão facilmente assimiladas pelo público por sua praticidade, levando à descoberta de novos prazeres à mesa.

Fotografia: Marcelo Breyner; Cecília Salomão (prod. culinária);
Denise Costa (prod. de objetos)

Nossos agradecimentos a: Presentes Mickey; Ateliê Hideko Homma; Vila Decor

Ilustrações: Célia Kofuji; Tania Regina Caparróz Barroso
Produção editorial e editoração eletrônica: HM Design

© 2001 George Gavalas
© 2001 Editora Melhoramentos Ltda.

ISBN: 978-85-06-03330-2
ISBN: 978-85-06-06231-9 (digital)

Obra conforme Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.
Atendimento ao consumidor: sac@melhoramentos.com.br



Neste livro você encontrará

Algumas palavras iniciais 4

O que você precisa saber 5

Glossário 6

Aperitivos e tira-gostos 8
Ouzo 8 – Pasta de iogurte 8 – Patê de caviar 11 – Salada aperitivo 11 – Tira-gosto de miúdos 12 – Tira-gosto de pimentão 12 – Charutinho 12 – Enroladinhos de salsicha 13 – Salgadinhos de bacon 14 – Bolinhos de carne 14 – Maionese de berinjela 15 – Bolinho de batata 15

Entradas 16
Salada grega 16 – Sopa de lentilha 16 – Sopa de peixe 17 – Sopa de carne 17 – Sopa de miúdos 18 – Ensopado de vagem 18

Acompanhamentos 21
Feijoada à grega 21 – Omelete de abobrinha 21 – Omelete de salmão 22 – Batata-doce com molho agridoce 22 – Molho à bolonhesa 22 – Molho branco com ovos 23 – Couve-flor empanada 24 – Berinjela com queijo 24 – Barquinho de berinjela 24 – Torta de queijo 25 – Torta de queijo e espinafre 26 – Torta de queijo com gergelim 26 – Alcachofras com ervilha 27 – Arroz com repolho 27 – Creme de cogumelo 27 – Feijão com espinafre 28 – Feijão-manteiga 28 – Purê de alho 28

Carnes e aves 29
Legumes recheados 29 – Torta de carne moída com batata 30 – Rocambole de carne 30 – Rolinhos de repolho 31 – Almôndegas à grega 32 – Carne assada com risoni 32 – Carne com quiabo 33 – Carneiro com alface 33 – Carneiro ao vinho 34 – Carne de panela 34 – Carne em camadas 35 – Leitão de panela 35 – Espetinho de carne 36 – Espetinho de filé de peru 36 – Frango com cogumelos 39 – Frango com pimentão 39

Massas 40
Torta de presunto 40 – Crepe de presunto 40 – Lasanha grega 40 – Pizza grega 41

Peixes e frutos do mar 42
Lula recheada 42 – Trilha frita 42 – Espetinho de camarão 43 – Camarão ao molho 43

Doces 44
Trança de pão doce 44 – Panetone grego 44 – Bolo de nozes 45 – Biscoitinhos de mel 46 – Biscoitos de amêndoa 46 – Biscoitinhos de Páscoa 49 – Suflê de ricota 49 – Torta folhada de leite 50 – Folhado de amêndoa 50 – Bureka de leite 51 – Docinho nevado 52 – Bolo de semolina 52 – Torta de geléia 53 – Torta de maçã 53 – Bolinhos com calda de mel 54 – Doce de pêra 54

Índice das receitas 55



Algumas palavras iniciais

Poucas lembranças permanecem tão vivas em nossa mente quanto aquelas marcadas por aromas e sabores. Quantas vezes, de repente, o cheiro de uma comida nos traz de volta passagens, lugares e sentimentos que fizeram parte de nossa vida em épocas já distantes? Entre tantas recordações da infância, como esquecer o delicioso aroma da comida que nos esperava ao voltar das aulas para o almoço, ou daquele jantar com toda a família reunida?

Sensações marcantes como essas me mantêm fortemente ligado às minhas origens, lá longe, na Grécia, e me fazem pensar na importância que meu povo dá aos valores familiares, entre eles os pequenos prazeres da mesa. Para o grego é fundamental apreciar um bom prato, um bom vinho. É talvez por esse caminho, traçado pelos antigos, que se torna mais fácil entender a lógica dessa gente que tanto contribuiu para o nosso modo de vida, sem os recursos e conhecimentos de hoje, mas com uma sabedoria simplesmente admirável.

Vêm deles, com certeza, os sabores das comidas, dos doces, até mesmo dos aperitivos que permaneceram em minha mente, fortemente ligados a uma cozinha caseira, feita com ingredientes saudáveis, com carinho e muita simplicidade. E, portanto, inteiramente identificados com a casa e a terra distantes, uma terra linda, romântica, complexa, repleta de história e mistério, carregada de sentimento. Daí à culinária grega se tornar um caminho complementar, uma nova vertente em minhas atividades diárias, foi um passo natural. De modo artesanal, venho dedicando a ela parte do meu tempo. O resultado são as receitas que apresento aqui. Algumas foram adaptadas, outras até mesmo aprimoradas. Mas posso afirmar que, surgidas num tempo em que não havia refrigerador e o fogão era quase sempre a lenha, essas receitas refletem os costumes de gerações passadas, combinando variedade, praticidade e economia. São sugestões saborosas tanto para o cardápio diário como, muitas delas, para ocasiões especiais. Espero que essas novas opções venham a ser experimentadas e aprovadas por você.



O que você precisa saber

Na Grécia costuma-se almoçar às três da tarde, e o jantar não é servido antes das nove da noite, horário dos telejornais. O café da manhã pode ser bastante demorado, mesmo que não passe de um cafezinho puro...

Os gregos estão habituados a um antepasto tão generoso que poderíamos nos satisfazer apenas com ele. Mas, como bons garfos que são, não dispensam o prato principal, geralmente acompanhado de entradas e saladas. As diferentes opções de pratos principais que não levam carne são ideais para uma refeição mais leve. Recomendo provar as sopas, de presença marcante no cardápio grego por seu alto valor nutritivo, baixo teor de gordura e paladar saborosíssimo.

As frutas e os tomates, por lá, são esplêndidos. E nunca faltam, na mesa grega, o bom vinho e o excelente azeite de oliva extravirgem.

Quase todos os ingredientes originais aqui indicados podem ser substituídos por aqueles que se encontram habitualmente nas feiras e supermercados. O queijo tipo feta, de leite de cabra, hoje é encontrado em alguns estabelecimentos, mas em seu lugar pode ser usado queijo branco frescal e, em alguns casos, queijo-de-minas meia cura. E a carne de carneiro, mais difícil de encontrar, pode ser substituída pela bovina. Apesar do preço relativamente alto, não recomendo trocar por amendoim as nozes e amêndoas, tão largamente utilizadas nos doces e biscoitos: o resultado não é o mesmo.

A massa folhada laminada, que se encontra congelada nos supermercados, é muito prática. Com ela, em pouco tempo prepara-se uma Tirópita ou uma torta, para incrementar a refeição. Já a massa tipo síria é bem mais difícil de encontrar, além de ser de execução mais trabalhosa, mas vale o esforço.

Para preparar o famoso Mussaká, é necessário dispor de algum tempo. O ideal é começar com antecedência, de manhã, por exemplo, e deixar tudo pronto para servir no jantar. Ou prepará-lo à tarde para servir no almoço do dia seguinte. Como a maioria dos pratos gregos não deteriora facilmente, deixa-se o Mussaká na geladeira já montado, pronto para ir ao forno e ser servido. Quem já tem alguma experiência de cozinha vai se entusiasmar com este prato e, certamente, incorporá-lo ao seu cardápio. Aos mais inexperientes recomendo tentar. Com um pouco de dedicação poderão ter a alegria de aprender a preparar este e outros pratos mais simples e descobrir que não é tão difícil cozinhar. Para isso, destacamos uma série de receitas imperdíveis, pois é praticamente impossível, para quem não conhece a cozinha grega, imaginar o sabor resultante. São elas: Pasta de iogurte, Salada grega, Aperitivo de miúdos, Tirópita, Spanakópita, Fassolada, Sopa de lentilha, Lasanha grega, Almôndegas à grega, Carne assada com risoni, Stifado, Lula recheada, Bolo de nozes, Docinho nevado, Bugatsa.

Antes de começar a preparar uma receita, dê uma repassada nos ingredientes utilizados para não precisar interromper o trabalho caso algum deles esteja faltando. E programe-se, antes da próxima ida ao supermercado, para tê-los à mão. Além da salsa, tenha sempre em casa dill (ou endro), hortelã e polpa de tomate. Os três primeiros você pode picar e deixar no congelador, utilizando-os à medida de sua necessidade. A polpa de tomate em caixinha não deve faltar em sua despensa, pois é bastante utilizada em nossas receitas. Dessa forma economiza-se tempo, tornando possível o preparo simultâneo de dois ou três pratos.

Bom apetite!



Glossário

Amigdalotá
Biscoitos de amêndoa bastante conhecidos na culinária grega. É costume presentear os amigos com eles quando se faz uma visita.

Arní fricassé
Eis aqui um típico prato grego: perna de carneiro cozida com alface. É uma combinação pouco comum, mas vale a pena provar.

Baklavá
Torta folhada com dois argumentos irresistíveis: o recheio de amêndoa e a calda de mel. Feita com folhas de massa bem fina, uma especialidade síria, é uma delícia inesquecível.

Bugatsa
Torta folhada de leite, servida quente nos dias de inverno.

Dolmadákia
Muito comum nas tavernas, onde os gregos vão para comer, ouvir música e dançar, esse charutinho de folha de parreira é o tira-gosto preferido.

Fassolada
Esta é a feijoada grega, que leva apenas feijão-branco e legumes. Prato forte, ótimo para os dias frios.

Galaktobúreko
Torta de massa folhada fina, semelhante ao Baklavá. A diferença está no recheio, feito de leite, ovos e semolina. O melhor Galaktobúreko que já provei é o de minha tia Geórgia, que mora numa cidadezinha ao sul do Peloponeso. Os ingredientes que ela usa, locais, dão um sabor único àquela delícia que sempre me aguarda quando a visito.

Horiátiki
Esta é a mais famosa salada do Mediterrâneo: a salada grega, composta de tomate, pepino, queijo feta e azeitonas. Apresenta um aspecto meio rústico, o que é intencional, já que a tradução do nome grego é "salada caipira". É muito solicitada pelos turistas, pois chega a ser uma refeição completa.

Kulurákia
Biscoitos simples, sem recheio, às vezes salpicados de gergelim, tradicionais na época da Páscoa.

Lukumades
Bolinhos com calda de mel. Na Grécia, há casas especializadas onde as pessoas vão exclusivamente para saboreá-los, principalmente no frio.



Glossário

Magiritsa
Sopa de miúdos de carneiro, tradicionalmente servida na ceia de Páscoa, a maior festa religiosa dos gregos. A comemoração, que ocorre no Sábado de Aleluia após a missa da meia-noite, encerra a quaresma e o jejum de alimentos de origem animal, dando inicio ao festival gastronômico. Nessa ocasião, assa-se carneiro em todos os cantos do país.

Mussaká
Um dos mais conhecidos pratos gregos, trata-se de uma torta de carne moída com batata e berinjela, coberta por molho branco gratinado. É um prato completo e delicioso, que merece a fama que tem.

Ouzo
O ouzo é um tipo de aguardente muito popular, que os gregos costumam tomar puro ou com água gelada. É hábito na Grécia, antes das refeições, tomar um ouzo (que os gregos chamam carinhosamente de ouzaki) beliscando tira-gostos.

Pastítsio
É a conhecida lasanha grega, feita com macarrão tipo pena e molho de carne moída.

Stifado
Carne de panela bem temperada, cujo aroma é único e o sabor, uma delícia. Este modo de preparar a carne é muito usado com coelho, prato bastante apreciado na Grécia.

Suvlaki
Este é o famoso churrasquinho grego feito no espeto, preparado com carne bovina, simples e caseiro. Prato muito comum, pode ser encontrado em todos os lugares.

Tirópita
Esta é a bureka de queijo de cabra feita com massa folhada, muito popular na Grécia, que se come em qualquer lugar, nas padarias ou nos bares. Pode ser feita inteira numa assadeira, como uma torta, ou individual, em formato de esfiha.

Vassilópita
Tradicional panetone grego. É um costume na Grécia cada casa fazer seu próprio panetone e cortá-lo na ceia de Ano-Novo. O divertido é que se esconde dentro da massa um talismã ou uma moeda, que trará sorte a quem encontrá-lo em sua fatia. A brincadeira provoca suspense e anima a reunião.



Aperitivos e tira-gostos

◆ *Ouzo* ◆

Ouzo

Ingredientes para 1 dose:

Long drink:
1 dose de ouzo – 1 dose de suco de limão – gelo – água tônica ou soda limonada

On the rocks:
2 pedras de gelo – 1 dose de ouzo

• Tempo de preparação: 5 min

Modo de fazer: Para preparar o *long drink,* coloque num copo alto a dose de ouzo e o suco de limão. Acrescente dois ou três cubos de gelo e complete com água tônica, ou com soda limonada caso prefira um sabor mais doce. Para preparar o aperitivo *on the rocks,* coloque o gelo num copo pequeno e despeje por cima a dose de ouzo.

Observação: Bebida oficial da Grécia, o ouzo é um tipo de aguardente aromatizada com anis, cristalina, mas que adquire uma coloração branca leitosa quando misturada com água. O ouzo on the rocks é a opção mais apreciada pelos brasileiros. Na Grécia, toma-se puro ou com água.

◆ *Dzadzíki* ◆

Pasta de iogurte

Ingredientes para 6 pessoas:

1 potinho de iogurte natural (pode ser desnatado) – 1 pepino japonês – 1 dente de alho, amassado e picado – sal e pimenta-do-reino a gosto – 2 colheres de sopa de azeite de oliva – um ramo de salsa para decorar

• Tempo de preparação: 20 min

Modo de fazer: Coloque o iogurte num filtro de papel para café (médio ou grande) e deixe o soro escorrer por uns 15 min. Enquanto isso, descasque o pepino e corte em cubinhos. Acrescente o alho, sal e uma pitada de pimenta-do-reino. Com o auxílio de uma colher, vá retirando o iogurte do filtro e juntando ao pepino. Misture bem e acrescente 1 colher de sopa de azeite de oliva. Torne a misturar e alise a superfície. Regue a pasta com o azeite de oliva restante e decore com o raminho de salsa. Conserve em geladeira, coberto com filme plástico, somente por 1 dia.

Sugestão: Este é um tira-gosto excelente para o verão. Sirva bem gelado, para passar no pão ou acompanhar saladas. Como leva um pouco de alho, combina muito bem com cerveja ou caipirinha.

Observação: A Pasta de iogurte conserva-se na geladeira no máximo de um dia para o outro. Ela estraga-se facilmente e não pode ser congelada.

Feijão com espinafre
(veja receita na página 28) ▶

