



paladar
comidas • chefs x receitas

**Panela
para toda
hora**

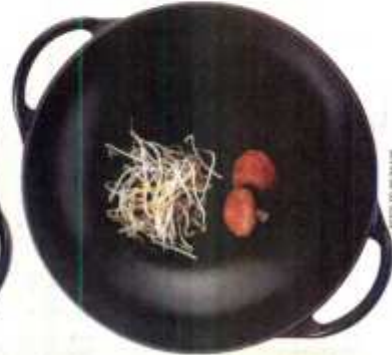
•• A maior virtude da wok
é permitir a cocção rápida
preservando os sabores. •



Quanto
mais quente,
melhor



Com uma wok no fogão
e uma ideia na cabeça,
em poucos minutos
você faz uma refeição
de uma panela só.
Até sobremesa.
Leia nas pág. 4 e 5



Tudo nela tem razão de ser: o **formato**, as laterais, o fundo. Sem ela, alguns pratos **não existiriam**. Sua maior virtude é permitir a cocção rápida, que **preserva os sabores**. A panela wok nasceu há **3 mil anos**. Hoje, tem de alumínio, cobre, **inox**. Mas a melhor, segundo os chefs, ainda é a de **ferro**

A dama do corpo perfeito

Cíntia Bertolino

Ela não é só uma panela. Longe disso. A wok é parte integrante do cotidiano de mais de um bilhão de pessoas na China, onde é utilizada há pelo menos 3 mil anos. Sem ela, alguns pratos simplesmente não existiriam na consistência e textura ideais. Não é exagero. Suas formas aerodinâmicas são o orgulho de algum "arquiteto de tachos" milenar. Tudo nela tem uma razão de ser: o formato arredondado ajuda a manter o calor, o fundo côncavo não deixa o alimento grudar e as laterais deslizantes dão movimento e mantêm o cozimento perfeito dos ingredientes. Isso sem falar na versatilidade. Ela frita, cozinha no vapor, salteia...

Existe alguma coisa que não possa ser feita na wok? "Acho que dá para fazer tudo, nela, faço até pudim", diz Tommy Wong, chef do restaurante Ton Hoi (Av. Professor Francisco Morato, 1484, 3721-3268), cuja panela mais antiga tem quase 30 anos. Aí está outra qualidade: ela não é suscetível ao tempo. Bem tratada, dura décadas,

mas exige, sim, cuidados pontuais. As de ferro precisam ser "temperadas" antes do uso. Como ferro enferruja com facilidade, elas vêm untadas em uma camada de óleo da fábrica. Aí é só levar ao fogo para "queimar". A wok precisa ser "queimada de forma homogênea" na boca do fogão até ficar escura. Depois é só lavar com água, secar no fogo, untar com um pouco de óleo e ela está pronta para o uso. A limpeza deve ser feita com água e esponja de aço. Nunca use sabão ou deixe-a no escorredor de louça. Seque-a no fogo. O óleo dos cozimentos vai formando uma camada escura de carbono que funciona como um antiaderente natural - esse procedimento vale para a wok de fer-

ro, para outros materiais leia instruções do fabricante. Hoje ela é feita de aço inox, cobre, sílica, alumínio e pode ser revestida com antiaderente. Mas a melhor mesmo, segundo os chefs (e os chineses!), é a de ferro - que também é a mais barata. Na loja Sum Sum Hong (R. Conselheiro Furtado, 126, 3115-4423), compra-se um tacho médio por cerca de R\$ 30.

Uma das grandes virtudes da wok é o cozimento rápido e, para isso, ela exige muito calor. Restaurantes usam fogo de alta pressão que eleva rapidamente a temperatura da panela. Em casa, uma boa dica é deixá-la esquentar (de 40 segundos a 1 minuto) antes de adicionar óleo ou qualquer outro ingrediente. Aí sim ela vai ficar bem quente.

A wok também faz parte do cotidiano dos tailandeses. Chef executivo do luxuoso resort Banyan Tree e vivendo há quatro anos em Phuket, na Tailândia, o paulista Alex Nassar atesta as vantagens da dama de ferro: "Nos restaurantes usamos bastante, a rapidez da cocção conserva o sabor dos ingredientes", diz. ●

COMPARE OS MODELOS



● **Sólida** – Não tente agitar esta wok. De ferro fundido esmaltado, a Staub com tampa de vidro é pesada. R\$ 619,10, na Doural (tel.: 3328-6228)



● **Leveza** – Esta quase frigideira é bem leve e o cabo longo favorece o salteado. Com antiaderente. R\$ 45, na Sum Sum Hong (tel.: 3115-4423)



● **Moderna** – A wok de inox Cristel tem cabos e alças coloridos e removíveis. Bonita, vai do fogão direto à mesa. Por R\$ 693,90, na Doural



● **Versátil** – A tampa favorece o cozimento no vapor, mas a wok Tramontina Paris também vai ao forno. R\$ 107,90, na Dragonetti (tel.: 3846-8728)



● **Cotidiana** – Com antiaderente e tampa de vidro, a Tramontina Mônaco salteia e cozinha no vapor. Com 28 cm, custa R\$ 163,90 na Suxxar (tel.: 3842-3200)



● **Prática** – A Wok 36 da ASD é feita de alumínio e sua dupla camada de Teflon impede que qualquer alimento grude. Por R\$ 150, na Raul's (tel.: 3814-8532)

Não mexa na wok sem eles



● **Pegador** – De bambu, é delicado e ideal para bolinhos, dumplings, guiozas e carnes



● **Escumadeira** – Com poucos furos, a peça segura mais os sucos dos alimentos



● **Mexer** – A espátula de cabo longo e bambu não esquenta a mão e não risca a panela

Regra n.º 1: compre uma wok que você levante com **facilidade**. Comece a cozinhar pelo mais fácil – um salteadinho de legumes, para **pegar prática**. Já se apaixonou pela panela? Então é hora de encarar outras **receitas**, como faz a escritora sino-americana **Jen Liu-Liu**. A wok dela é de **ferro**

Há quem não viva sem ela

Cíntia Bertolino

A escritora e crítica de restaurantes americana Jen Lin-Liu é incapaz de imaginar uma cozinha sem ao menos uma wok. Nascida em uma tradicional família chinesa, Jen cresceu na Califórnia e chocou os pais quando decidiu se mudar para Pequim e aprender a cozinhar. “Eles achavam um disparate uma pessoa educada numa uni-

versidade Ivy League (como são conhecidas oito das universidades mais tradicionais dos Estados Unidos) querer ser cozinheira”, conta. “Na China de meus pais essa era uma das mais humildes profissões.” Formada em jornalismo e alheia às críticas, em 2000 Jen se mudou para Pequim. Ali descobriu que comer na China era andar num “campo minado” cheio de estranhezas e exotismos, mesmo para alguém fluente em

mandarim. Decidida a levar seu projeto adiante, matriculou-se numa escola de culinária. Aprendeu a cozinhar, produziu artigos para revistas americanas de gastronomia e escreveu *República Gastronômica da China* (Jorge Zahar, R\$ 49), que acaba de ser lançado no Brasil.

Excelente narradora, ela incita o leitor a ir para a cozinha preparar as receitas que aparecem em *República Gastronômica*. A maior parte dos pratos do livro é feita na wok, seu utensílio favorito.

“Uso uma wok de ferro. Muita gente gosta desses materiais antiaderentes, mas eu prefiro a de ferro, e não muito pesada”, explica. O peso faz muita diferença, pois é preciso sacudir bem a panela durante as preparações. Em outras palavras: compre uma wok que você consiga levantar com facilidade. Essa é a regra número um para quem quiser se aventurar na cozinha de wok.

A panela conquista cada vez mais adeptos por causa de sua

combinação de eficiência e praticidade. O formato arredondado, com fundo côncavo, é perfeito para fazer frituras por imersão e saltear pratos com molhos. Em uma panela com fundo reto, a distribuição do molho não é uniforme. Também dá para usá-la para cozinhar alimentos no vapor, ferver massa, cozinhar ou fritar dumplings.

Para quem nunca cozinhou com uma wok, a dica é começar com um salteado, prato sempre animador, porque é muito fácil de preparar. Mas é preciso caprichar no corte dos legumes, que devem ser picados em pedaços semelhantes. “Pique também alho-poró, ou cebola, alho e gengibre, para fazer o tempero dos legumes”, ensina Jen Lin-Liu.

Aqueça uma wok, ponha um pouco de óleo, leve os temperos ao fogo e a seguir acrescente os vegetais. Tempere com um pouco de vinho, shoyu, sal e pimenta. O que pode ser mais simples?

Inspire-se nas receitas desta página. A da maçã caramelizada foi enviada especialmente pela escri-

tora americana. O chop suey foi feito por Tommy Wong, do restaurante Ton Hoi, de São Paulo, e os camarões com curry são de autoria do paulista Alex Nassar, chef do restaurante Saffron, em Puket, na Tailândia. ●



TON HOI

1 porção **30** minutos **1** fácil

Chop suey

• Ingredientes

70g de frango fatiado; 70g de porco fatiado; 70g de carne bovina fatiada; 2 colheres (sopa) de óleo; 50g de camarão; 1 punhado de acelga, couve-flor, brócolis, broto de bambu, cenoura (ou outros legumes à escolha), tudo cortado em tamanho médio; 1 colher (chá) de cebolinha; 1 colher (chá) de gengibre ralado fresco; 1 ovo; 3 colheres (sopa) de amido de milho; 3 colheres (sopa) de shoyu; 3 colheres (sopa) de açúcar; 2 colheres (chá) de óleo de gergelim; 2 colheres (chá) de amido de milho; 400 ml de caldo de frango caseiro; óleo para fritar

• Preparo

Tempere as carnes com sal, pimenta e o óleo. Acrescente o ovo e 1 colher de amido de milho. Tempere o camarão com sal. Numa wok com óleo quente frite as carnes e o camarão. Reserve. Na mesma wok jogue todos os legumes para fritar muito rapidamente. Reserve.

Molho: misture o caldo de frango, gengibre, açúcar, shoyu, óleo de gergelim, cebolinha, sal e pimenta.

Deixe levantar fervura e pouco depois acrescente as carnes e os legumes.

Deixe aferventar e vá acrescentando o restante do amido de milho (dissolvido num copo com água), aos poucos, até o molho engrossar ligeiramente. Desligue o fogo e sirva o chop suey em seguida.

SAFFRON

1 porção **20** minutos **1** fácil

Paneng goong

• Ingredientes

3 camarões grandes; 30g de pasta de paneng curry (ou curry comum); 200 ml de leite de coco; 5g de açúcar; 10 ml de molho de peixe; 10 ml de óleo de soja

• Preparo

Em uma wok bem quente, aqueça o óleo e salteie os camarões. Não deixe cozinhar muito, tire do fogo quando eles ganharem cor. Reserve. Na mesma wok, e em fogo baixo, ponha o curry e o leite de coco. Deixe cozinhar até a mistura ficar homogênea. Acrescente os camarões, o açúcar e o molho de peixe. Desligue quando os crustáceos estiverem tenros. Sirva com arroz de jasmim cozido no vapor.

JEN LIN-LIU

1 porção **20** minutos **1** fácil

Maçã caramelizada



• Ingredientes

1 xícara de farinha de trigo; ¼ de xícara de maisena; 1 colher (chá) de fermento; 1 maçã grande, fuji ou gala, descascada e cortada em cubos; 1 litro de óleo vegetal para fritura, mais ¼ de xícara de óleo para o caramelo; 1 ½ xícara de açúcar

• Preparo

Para a massa: numa vasilha, misture ½ xícara de farinha, maisena, fermento e ¼ de xícara de água. Mexa até obter uma massa. Ponha a farinha restante em outra vasilha. Passe os cubos de maçã nessa farinha até cobrir. Depois empane-os com a massa. Aqueça o óleo numa wok. O óleo estará quente quando um pouco da massa mergulhado nele fritar de imediato. Gentilmente, mergulhe os cubos de

maçã no óleo, um de cada vez. Frite por 3 minutos, até ficarem dourados; os cubos devem inchar enquanto fritam. Retire-os e seque em papel toalha. Deixe esfriar. Remova do óleo todos os restos de massa. Reaqueça o óleo. Frite de novo os cubos de maçã, por 1 minuto, até que adquiram um tom marrom. Passe-os para o papel toalha para secar. Ponha uma wok limpa em fogo médio com ¼ de xícara de óleo, mexendo a wok para que o óleo cubra o fundo. Acrescente o açúcar e ½ xícara de água e cozinhe até que a mistura faça bolhas, mexendo de vez em quando. Continue a mexer enquanto as bolhas diminuem de tamanho e a mistura engrosse, com um pouco de óleo para não grudar. Quando a mistura ficar num tom amarelo brilhante, acrescente os cubos de maçã e mexa vigorosamente para cobri-los. Tire a wok do fogo e ponha os cubos cobertos num prato bem untado. Sirva imediatamente, deixando uma jarra de água ao lado: cada cubo deve ser mergulhado na água antes de ser comido para endurecer a cobertura caramelizada.



JEN LIN-LIU - Salteado é fácil, mas pede corte uniforme de legumes



TUDO MISTURADO - Diz a lenda que o chop suey foi inventado por cozinheiros do imperador chinês



LEVEMENTE PICANTE - Leite de coco, curry e camarões grandes entram na receita do chef Alex Nassar

