



SOCIEDADE E VALORES DOS EUA

JULHO DE 2004

The central image is a detailed illustration of a kitchen set, including a large stainless steel pot with a lid, a wooden knife block with several knives, a silver fork, and a silver knife. The background is a collage of various restaurant advertisements, including:

- THE BAY'S FINEST FRESH**: Prepared daily, carryout, call.
- SUSHI BAR FEDIYAKI**: 202-965-2350.
- Chevy's**: Carryout, delivery, 703-834-1111.
- CHEZ ANDRE RESTAURANT**: 703-834-1111.
- CHICKEN OUT ROTISSERIE**: 703-834-1111.
- GRACE RESTAURANT**: 02-331-0370.
- SEAFOOD DINNERS AT FAMILY PRICES**: 703-834-1111.
- ORIGINAL CRAB HOUSE**: 703-780-0100.
- K Dynasty Restaurant**: 202-832-2853.
- VENEZIANO**: 202-483-9300.

NORTE-AMERICANOS À MESA

REFLEXÕES SOBRE CULINÁRIA E CULTURA

SOBRE ESTA EDIÇÃO

"DIGA-ME O QUE COME, E EU LHE DIREI O QUE VOCÊ É"

JEAN ANTHELME BRILLAT-SAVARIN

Brillat-Savarin, advogado, político e autor francês de trabalhos clássicos sobre culinária, como *A Fisiologia do Gosto*, passou dois anos nos Estados Unidos durante a Revolução Francesa. A versão contemporânea de seu famoso pensamento tornou-se expressão popular nos Estados Unidos. "Você é o que come" é uma frase que admite várias interpretações. Nas páginas seguintes analisamos como os norte-americanos preparam e consomem os alimentos e o que essas tradições revelam sobre nossa cultura. De certo modo, estamos analisando as implicações propriamente ditas da máxima de Brillat-Savarin – estamos utilizando os alimentos como forma de entender os valores mais profundos dos que hoje habitam os Estados Unidos.

Uma das coisas mais surpreendentes em qualquer discussão sobre os costumes culinários norte-americanos é a rapidez com que se é transportado para além das fronteiras deste país. Os Estados Unidos são uma mistura rica e variada de raças, religiões e etnias, e essa diversidade se reflete em nossa culinária. Nossos hábitos alimentares têm muito a dizer sobre a história social, cultural, econômica e demográfica da nação. Embora nunca tenhamos desenvolvido uma culinária nacional no mesmo sentido que alguns países mais antigos, os primeiros imigrantes da Inglaterra e da Europa Central trouxeram pratos de carne e batata que ainda são encontrados em milhões de mesas norte-americanas todos os dias. Carne assada de panela, purê de batata, vários pratos de carne moída (inclusive bolo de carne, hambúrguer, lingüiça), o gostosíssimo cachorro-quente americano, pratos de macarrão, como macarrão com queijo, bem como pães, bagels, pickles e saladas de repolho, são variações contemporâneas de pratos que enriqueciam as mesas de nossos ancestrais alemães, poloneses e judeus na Europa Central.

A disseminação da carne e de batatas na mesa do norte-americano, entretanto, não interrompeu o surgimento de cozinhas regionais distintas, que freqüentemente combinaram ingredientes regionais únicos (e às vezes novos) com as tradições culinárias específicas de um grupo predominante de imigrantes. Os acadianos franceses que imigraram para a Louisiana usavam o lagostim como ingrediente principal do que veio a ser chamado de culinária "cajun". Os imigrantes alemães que se instalaram no interior agrícola rico em grãos de Wisconsin instituíram a cultura da cerveja e da salsicha bratwurst no Alto Meio Oeste. E os abundantes caranguejos azuis de Maryland, os mariscos de Cape Cod, assim como as lagostas do Maine, são alimentos que foram utilizados pelos colonizadores ingleses e continuam populares quase quatro séculos depois.

Ondas sucessivas de imigrantes, inclusive os que chegam às nossas plagas atualmente, trazem novas tradições culinárias e as adaptam aos ingredientes, às cozinhas e aos costumes encontrados na nova pátria – expandindo sempre o que chamamos de "culinária norte-americana". A evolução da cozinha norte-americana é muito parecida com a evolução contínua dos Estados Unidos – é um trabalho em andamento.

Os leitores habituais de nossas revistas eletrônicas sabem que costumamos fornecer informações e contexto sobre as políticas do governo para muitas questões internacionais contemporâneas. Nas primeiras discussões editoriais desta revista, analisamos esta abordagem – por exemplo, artigos sobre como os Estados Unidos alimentam os pobres, os programas norte-americanos de distribuição de alimentos em todo o mundo, o debate sobre alimentos geneticamente modificados –, mas acabamos concluindo que esses temas importantes deveriam compor outra revista, em

outra ocasião. Em nossa opinião, esta revista passará aos leitores algumas idéias especiais e importantes sobre a vida e os valores norte-americanos e, ao fazê-lo, talvez desperte outras culturas para nossos gostos em comum. Como certa vez disse o falecido James A. Beard, norte-americano que escrevia sobre culinária, "a comida é nosso campo de interesse comum, uma experiência universal".

Ao comemorar a incrível diversidade culinária norte-americana, comemoramos a própria diversidade dos Estados Unidos. Em nosso artigo de abertura, com exemplos das cozinhas italiana e chinesa, o autor David Rosengarten descreve o modo como os Estados Unidos se utilizam da culinária tradicional de muitos grupos diferentes de imigrantes para criar um cenário gastronômico único, vibrante e em constante mudança. A seguir, três autores com experiências bem diversas oferecem reflexões inteligentes e nostálgicas sobre o feriado mais tipicamente norte-americano, o Dia de Ação de Graças, cuja comemoração tem seu auge à mesa de jantar. Outros artigos analisam as origens e o preparo de alimentos norte-americanos por excelência, tais como churrasco, chá gelado e sanduíches, muitos dos quais passaram a sintetizar o caráter e a personalidade de determinadas cidades e regiões dos EUA e são fontes de orgulho enorme para as pessoas que os preparam e consomem. Também incluímos algumas informações sobre como os norte-americanos estão lidando com um problema relacionado com nossa fatura – a obesidade. Finalmente, agregamos algumas explicações sob a forma de glossário de expressões idiomáticas derivadas da culinária norte-americana.

Esperamos que você se informe e se divirta ao ler os artigos. Mas, acima de tudo, esperamos que, com a leitura dessas páginas, você adquira novas informações sobre o caráter norte-americano e um entendimento mais profundo da sociedade e dos valores dos EUA a partir de nossa herança culinária.

-Os editores



DEPARTAMENTO DE ESTADO DOS EUA / JULHO DE 2004/ VOLUME 9 / NÚMERO 1

SOCIEDADE E VALORES DOS EUA

ÍNDICE

INTRODUÇÃO

6 **Somos o Que Comemos: Somos uma Nação de Imigrantes!**

DAVID ROSENGARTEN

A cozinha norte-americana é uma rica mistura de muitas fontes e tradições diferentes. O box — **Supermercado do mundo** — apresenta um resumo da origem e da disseminação de pratos comuns em todo o mundo.

COMEMORAÇÕES DO DIA DE AÇÃO DE GRAÇAS

10 **A Vida em uma Fazenda de Criação de Perus**

NEIL KLOPFENSTEIN

Trabalho árduo e valores de família eram consequência da vida na fazenda.

13 **Sabor Cubano**

ANA MENÉNDEZ

Uma família de imigrantes adota com grande entusiasmo o feriado perfeito dos EUA e o adapta a seus gostos.

16 **Um Casamento de Tradições Contrastantes**

APRIL REYNOLDS

A autora precisou modificar seu jantar tradicional sulista afro-americano de peru quando se mudou para o norte para estudar e mais tarde se casou com alguém de família italiana.

DA COZINHA PARA A MESA

19 **Os Mestres do Paladar**

MICHAEL BANDLER E STEVEN LAUTERBACH

As sete pessoas apresentadas demonstram a influência exercida por chefs famosos na dieta norte-americana.

24 **Assando Lentamente na Brasa**

SYLVIA LOVEGREN

O preparo do churrasco norte-americano leva horas, mas vale a pena esperar.

27 **Estou fora—uma Reflexão sobre "Chá Gelado"**

FRED CHAPPELL

O poeta laureado da Carolina do Norte faz uma análise engraçada da clássica bebida norte-americana, o chá gelado.

29 **Facas e Garfos**

FRANCINE PROSE

Contestando o chauvinismo baseado na escolha e utilização correta dos talheres, o autor demonstra gostar da variedade de modos como as pessoas comem e do que eles transmitem sobre a maneira como vivemos. O box — **Por que eles comem dessa forma?** — explica o método zigzag dos EUA.

32 **Orgulho do Sanduíche**

ED LEVINE

Um conhecido escritor da área fornece um roteiro culinário com inúmeros sanduíches diferentes.

35 **A Fartura do País: os EUA Enfrentam Problema de Obesidade**

MICHAEL JAY FRIEDMAN

Os norte-americanos, com mais excesso de peso do que nunca, estão começando a perceber que devem comer menos e fazer mais exercícios físicos. Também têm um número exagerado de guias alimentares à disposição, conforme ilustrado no box **Dieta: uma variedade atordoante**.

ALGUNS OUTROS INGREDIENTES

38 Será mesmo um Restaurante?

Um olhar nostálgico sobre os restaurantes que adotaram o formato do alimento ali servido.

39 Tão Norte-Americano quanto... Torta de Maçã

Veja como preparar o prato que, segundo dizem, sintetiza os Estados Unidos.

40 A Linguagem dos Alimentos

Para os falantes de inglês, o que se diz tem freqüentemente expressões idiomáticas derivadas do que se come.

42 Bibliografia

45 Recursos na Internet



SOCIEDADE E VALORES DOS EUA



EditorSteven Lauterbach
Editor-gerenteNail Klopfenstein
Editor associadoMichael J. Bandler
Editoras associadas de Referência/PesquisaMary Ann V. Gamble
.....Kathy Spiegel
Editor de fotografiaBarry Fitzgerald

Editora-chefeJudith S. Siegel
Editor executivoGuy E. Olson
Gerente de produçãoChristian Larson
Assistente de gerente de produçãoSylvia Scott
Revisão de portuguêsMarília Araújo

Conselho editorial

George Clack, Kathleen R. Davis, Francis B. Ward

O Escritório de Programas Internacionais de Informação do Departamento de Estado dos EUA publica cinco revistas eletrônicas - *Perspectivas Econômicas*, *Questões Globais*, *Questões de Democracia*, *Agenda da Política Externa dos EUA* e *Sociedade e Valores dos EUA* -, que analisam as principais questões enfrentadas pelos Estados Unidos e pela comunidade internacional, bem como a sociedade, os valores, o pensamento e as instituições do país. Cada revista é catalogada por volume (o número de anos em circulação) e por número (o número de edições publicadas durante o ano).

A cada mês sai uma revista nova, que no prazo de duas a quatro semanas é seguida de versões em francês, português e espanhol. Algumas também são traduzidas para o árabe e o russo.

As opiniões expressas nas revistas não refletem necessariamente a posição nem as políticas do governo dos EUA. O Departamento de Estado dos EUA não assume responsabilidade pelo conteúdo nem pela continuidade do acesso aos sites da internet para os quais há links nas revistas; tal responsabilidade cabe única e exclusivamente às entidades que publicam esses sites. Os artigos, fotografias e ilustrações das revistas podem ser reproduzidos e traduzidos fora dos Estados Unidos, a menos que contenham restrições explícitas de direitos autorais. Nesse caso, é necessário pedir permissão aos detentores desses direitos mencionados na publicação.

O Escritório de Programas Internacionais de Informação mantém os números atuais e atrasados em vários formatos eletrônicos, bem como uma relação das próximas revistas, em <http://usinfo.state.gov/journals/journals.htm>. Comentários são bem-vindos na Embaixada dos Estados Unidos no seu país ou nos escritórios editoriais: Editor, eJournal USA: U.S. Society & Values / IIP / T / SV / U.S. Department of State / 301 4th St. S.W. / Washington, D.C. 20547 / United States of América / ejvalues@pd.state.gov

SOMOS O QUE COMEMOS: SOMOS UMA NAÇÃO DE IMIGRANTES

David Rosengarten

Várias influências contribuíram para o desenvolvimento da culinária nos Estados Unidos. Os índios norte-americanos foram responsáveis por tornar o milho um dos principais ingredientes da alimentação do país. Os primeiros imigrantes da China e da Itália, bem como os escravos da África, contribuíram para o desenvolvimento dos alimentos que os norte-americanos comem habitualmente hoje em dia. A ausência de uma realeza, força motivadora para a inventividade culinária em outros países, junto com a “sensibilidade estoica e utilitarista” da ética puritana, talvez tenha dificultado o desenvolvimento de uma cozinha refinada durante as primeiras décadas do país, mas a incorporação e a adaptação de pratos trazidos por novas ondas de imigrantes no decorrer das décadas resultaram em uma comida rica e diversificada nas mesas e nos restaurantes dos Estados Unidos.

David Rosengarten é autoridade em comida, vinhos e culinária, e autor do livro de culinária premiado Taste. É apresentador freqüente do Food Network, canal a cabo com transmissão mundial, e produtor do Rosengarten Report, boletim informativo sobre culinária.

A culinária norte-americana tem sido lamentavelmente mal compreendida em todo o mundo por aqueles que a vêem somente à distância. “Os norte-americanos comem hambúrgueres, não?” é a visão típica que se tem no exterior sobre o que os norte-americanos consomem — e não estaria errada! Nós, de fato, adoramos nossos hambúrgueres, nossos cachorros-quentes e outros lanches simples e emblemáticos. No entanto, também adoramos muitas outras coisas. E cada vez mais temos boas razões para isso. Porque a enorme colcha de retalhos que é hoje a cozinha “norte-americana” representa uma das culinárias mais vigorosas do mundo, devendo sua vitalidade, em grande parte, ao mesmo elemento que fez a força dos Estados Unidos em outras áreas — a chegada de imigrantes de praticamente todo o globo a estas costas, imigrantes que foram capazes de combinar os talentos e as perspectivas que trouxeram de outros países com a realidade do dia-a-dia e com a logística da vida norte-americana. Por fim, hoje, especialistas em culinária de todos os lugares estão reconhecendo a alta qualidade da cozinha norte-americana atual — mas foram necessários muitos anos para que esse nível de qualidade, e de reconhecimento, fosse alcançado.

Por quê? Bem, verdade seja dita, a gastronomia dos Estados Unidos enfrentou muitas dificuldades ao longo da história.

Para começar, os índios norte-americanos, por muito tempo os habitantes deste continente e que estabeleceram sua civilização bem antes de os primeiros europeus chegarem, não estavam em condições de começar a desenvolver uma cozinha nacional. O próprio tamanho deste país e a dispersão da cultura nativa norte-americana trabalharam contra o progresso culinário, que tanto depende da troca mútua de idéias. Na França antiga, por exemplo, uma receita podia chegar a Paris no correio semanal vindo de Lyon — mas a probabilidade de receitas dos seminólas da Flórida e dos povos das Montanhas Rochosas fundirem-se para formar algo

nacional era muito mais remota. A ausência de grandes cidades na paisagem dos índios norte-americanos também trabalhou contra o desenvolvimento gastronômico — porque o tempo demonstrou que a proximidade em que vivem os habitantes dos grandes centros urbanos é benéfica para o surgimento de uma cozinha notável.

Além disso, a culinária norte-americana sempre se ressentiu da falta do impulso motivador da realeza (que é parte do nosso charme nacional!). As culinárias da França, da Itália, da Espanha, da Pérsia, do norte da Índia, da Tailândia, de Pequim foram todas altamente inspiradas pela necessidade de se criar uma comida “nacional” para a corte real. Isso não apenas unificou a culinária desses países, como também ampliou suas complexidades — à medida que os chefs procuravam se superar uns aos outros em busca da aprovação real. Embora em 1788 as massas certamente não comessem o que Luís XVI comia (como sua esposa famosa reconheceu em sua frase mais famosa), as idéias culinárias e os pratos que foram elaborados em Versalhes e em outras realezas no decorrer dos séculos foram mais tarde incorporados no que todo francês come em todo lugar na França.

Presença do milho

Sem contar com uma força tão impulsionadora, antes da chegada dos europeus a comida norte-americana nunca se fundiu ao ponto de se transformar em um fenômeno de costa a costa. É claro que os índios norte-americanos fizeram grandes contribuições no que diz respeito aos ingredientes que comemos hoje, em especial o milho. É fascinante pensar que tantas coisas que consideramos parte de nossa vida gastronômica nacional — como o milho na espiga, o creme de milho, as *corn dogs* (salsichas cobertas por uma massa de milho e servidas no espetinho), os *corn flakes* (flocos de milho), a canjiquinha, as *tortilla chips* e até mesmo a econômica cerveja americana de milho — baseiam-se nesse ingrediente preferido dos primeiros nativos norte-americanos. Mas será que essa preferência resultou em uma “cozinha nacional?” Olhando para o nosso vizinho México — onde esse processo de fato resultou em uma cozinha nacional — podemos ver que a resposta é “não”. Os espanhóis que começaram a chegar ao México no século 16 não se limitaram a pegar um bom ingrediente e fazer algo mais com ele; na verdade, eles misturaram suas idéias com as dos índios mexicanos nativos. *Tacos al carbón*? Os espanhóis trouxeram a carne de porco; os índios forneceram os tacos. A cozinha mexicana de hoje tem versões modernas para os ingredientes indígenas, assim como idéias da culinária indígena para esses ingredientes. Não se pode dizer o mesmo sobre a culinária norte-americana moderna.

Mais tarde nos Estados Unidos, outros fatores, profundamente assentados no espírito norte-americano moderno, conspiraram ainda mais para impedir o crescimento de uma culinária nacional. Quando os europeus chegaram pela primeira vez, a luta para se obter qualquer coisa para comer era o que orientava a cozinha, e não a busca por criatividade; não se pode inventar uma grande culinária quando se está preocupado em descobrir que casca de árvore servirá para saciar a fome e garantir a sobrevivência por mais um dia. Imagine o cidadão francês em 1607 em Paris — estabelecido, enraizado, pronto para herdar uma tradição culinária e ajudá-la a se desenvolver. Agora imagine o habitante de Jamestown, começando do zero, permanentemente preocupado com questões mais essenciais.

Não há dúvida que, à medida que a civilização norte-americana crescia, o espírito pioneiro também teve um papel no atraso do refinamento da culinária. “Há uma cordilheira lá na frente — precisamos ver o que há além dela.” E, de fato, havia muitas cordilheiras entre a Virgínia e a Califórnia. Nem todos os norte-americanos dos séculos 18 e 19 estavam se deslocando em diligências pelo país — porém, o gosto pela exploração e a inquietação típica do norte-americano, avesso à acomodação do tipo “nossa família se senta ao pé dessa lareira há 400 anos”, característica dos europeus da mesma época, mais uma vez contribuíram para o afastamento do conjunto de valores e interesses que normalmente resultam no desenvolvimento de uma grande culinária.

Alguns aspectos singulares

Esse espírito — um ethos de “comer para sobreviver” em vez de “viver para comer” — certamente resultou em outros aspectos singulares da comida norte-americana tradicional. Sem dúvida, nós acabamos por influenciar o planeta no desenvolvimento de alimentos de “conveniência” — tanto por termos a inventividade tecnológica para fazer isso, como também pelo fato de muitos de nossos cidadãos “não terem tempo para cozinhar”. Temos de reconhecer isso — o arroz que cozinha em um minuto ou a sopa que precisa de apenas um minuto no microondas não vão desempenhar um papel no desenvolvimento da haute cuisine norte-americana.

Por fim, foi má sorte da gastronomia dos Estados Unidos ter ficado sob o controle, por tantos anos, de um sistema de valores dominante — a chamada ética puritana. Grande parte da indústria e das mercadorias surgiu desse conjunto de valores — mas ninguém poderá jamais acusar os puritanos e seus descendentes de fomentar o desenvolvimento positivo das artes, em particular da arte culinária. Lembro-me das pessoas mais velhas na minha juventude — essa geração praticamente já se foi — que consideravam altamente indelicado conversar sobre comida, mesmo na mesa de

jantar. Recebíamos nosso sustento e o ingeríamos, e assim sobrevivíamos. Por que qualquer pessoa sensata discutiria o gosto de alguma coisa a não ser por futilidade? E assim foi por centenas de anos, na Nova Inglaterra e em outros lugares — uma sensibilidade estoica e utilitarista à mesa, dificilmente propícia ao desenvolvimento de uma culinária refinada.

Tivesse esta nação estagnado depois do influxo dos primeiros europeus nos séculos 17 e 18, a história da nossa culinária talvez também tivesse estagnado. No entanto, logo depois desse período, outros imigrantes começaram a chegar — e é a esses grupos que devemos o resgate do paladar norte-americano, bem como o seu aperfeiçoamento em um dos instrumentos culinários mais refinados no mundo de hoje.

Uma de nossas maiores vergonhas nacionais de todos os tempos foi também a fonte de muitos dos primeiros triunfos gastronômicos da nossa nação: a terrível transformação de cidadãos africanos livres em escravos dos Estados Unidos. Dessa tragédia, no entanto, surgiu uma forte sensibilidade que teve uma influência poderosa no desenvolvimento da cultura norte-americana — para não falar na cozinha norte-americana. Os africanos trouxeram com eles ingredientes intrigantes para estas terras — quiabo, inhame, amendoim (originário do Peru, veio depois para a América do Norte vindo da África). Eles faziam suas refeições “sem nenhum excesso” — os proprietários de escravos ficavam com as melhores partes do porco, restando aos escravos sua criatividade para tornar os restos saborosos. E eles tinham uma camaradagem natural com os escravos que chegavam do Caribe — que trouxeram a este país diversos

Supermercado do mundo

Na economia mundial de hoje, talvez seja difícil imaginar que muitos dos principais produtos da alimentação internacional eram completamente desconhecidos em um lado ou outro do globo antes da descoberta européia do continente americano no fim do século 15. Por exemplo, a batata, primeiramente cultivada nos Andes sul-americanos, foi levada à Europa pelos exploradores espanhóis. O abacaxi também é originário da América do Sul e foi levado por exploradores espanhóis e portugueses a regiões tropicais de todo o mundo, inclusive África e Ásia.

Os alimentos também se deslocaram na outra direção. A alface e o brócolis, originários da Europa, são hoje amplamente cultivados nas Américas, inclusive nos Estados Unidos. O amendoim é uma leguminosa que se movimentou nas duas direções. Foi cultivado primeiramente na América do Sul e levado para a Europa e o norte da África por comerciantes espanhóis e portugueses. De lá, foi mais tarde introduzido na América do Norte. Hoje, pessoas de todo o mundo consomem regularmente alimentos originados em muitas áreas diferentes do globo. Entre outros alimentos originários das Américas estão: feijão, cacau, milho (maís), cabaça, pimentões, moranga, abóbora, morango e tomate.



novos condimentos que acrescentaram um tremendo sabor à culinária norte-americana. Os escravos e ex-escravos estavam em cena em Charleston, Carolina do Sul, quando essa cidade se tornou um importante porto de comercialização de condimentos. Eles estavam em Nova Orleans, ajudando no desenvolvimento de uma das cozinhas regionais mais diferenciadas dos Estados Unidos. E eram eles que manejavam as churrasqueiras em todo o sul, ajudando a desenvolver o que sem dúvida acredito ser a contribuição mais significativa dos Estados Unidos para a culinária mundial.

Se toda essa atividade gastronômica inicial foi produzida por imigrantes que chegavam pelo sudeste, uma atividade paralela estava ocorrendo no sudoeste — para onde os índios mexicanos e os colonizadores espanhóis traziam seus sabores, do México até o Texas e o Novo México. O que acabou resultando no sudoeste norte-americano não foi nada muito parecido com o que os primeiros imigrantes comiam no México ou na Espanha — porém tornou-se um elemento fundamental da imagem de nossas refeições, com *enchiladas* e *fajitas* tão norte-americanas quanto qualquer outro prato consumido diariamente nos Estados Unidos.

Preponderância chinesa e italiana

No final da segunda metade do século 19, o palco estava montado para o período mais importante da imigração gastronômica da história dos EUA — quando os imigrantes chineses e italianos chegaram. Considero isso extremamente importante, pois, se você for a qualquer cidade dos EUA hoje e abrir a lista telefônica para verificar os restaurantes, verá que os

restaurantes chineses e italianos, apesar do aumento da popularidade de muitas outras cozinhas étnicas, ainda dominam a cultura dos restaurantes.

A comida chinesa nos Estados Unidos, é claro, está em segundo lugar, depois da italiana. Chegou a este país com os imigrantes chineses que vieram trabalhar nas estradas de ferro do Oeste — ou, melhor, que vieram alimentar aqueles que estavam trabalhando nas ferrovias. Os cozinheiros não contavam com muitos ingredientes, mas com imaginação juntavam pequenos pedaços de carne e legumes em suas grandes panelas e deram a isso um nome: *chop suey*. À medida que esse tipo de comida chegou às grandes cidades e se espalhou pelo país, uma nova cozinha surgiu: a sino-americana, repleta de rolinhos primavera, sopa Wonton, arroz frito, *chow mein* de frango e costelas de porco. Nunca teve o alcance da comida ítalo-americana que floresceu um pouco mais tarde — porque, embora comesse essa comida, a maioria dos norte-americanos não se aventurava a cozinhá-la em casa. No entanto, ela de fato conseguiu algo extremamente significativo — abriu as mentes e os paladares de praticamente todo norte-americano do século 20 para a atração exótica da comida asiática, abrindo caminho para a incorporação de muitas cozinhas asiáticas aos nossos hábitos alimentares.

Um pouco mais tarde chegou a grande cozinha: a ítalo-americana. Por volta de 1880, começou a primeira onda — imigrantes de Nápoles chegando em Ellis Island. Logo estavam vivendo nos arredores da Mulberry Street, em Manhattan, onde tentavam desesperadamente reproduzir a comida de sua terra natal. Mas não conseguiram, porque não era possível obter os ingredientes que usavam em seu país. No entanto, usavam de pura criatividade para se virar com o que tinham. Que tal se os novos pratos usassem ervas secas em vez de ervas frescas, tomates em lata em vez de tomates frescos, mais molho na *pasta* do que era tradicional e mais carne nas refeições? A cozinha ítalo-americana que criaram era magnífica — no entanto, se você nasceu depois de 1975, nunca saberá disso, pois os melhores chefs “italianos” nos Estados Unidos hoje evitam a cozinha ítalo-americana, preferindo galgar montanhas cada vez mais altas de radicchio, ungidas com garrafas de vinagre balsâmico envelhecido.

Mas o verdadeiro triunfo dessa cozinha se deu nos lares norte-americanos — onde pizzas, lasanhas, manicottis, polpettas, vitelas à parmegiana, sejam congeladas, entregues em domicílio (*delivery*) ou preparadas em casa, têm um papel vital na alimentação diária dos norte-americanos. E, ousado dizer, o que aprendemos com a comida ítalo-americana é extremamente importante: a comida originária de outro país pode não somente se tornar uma variação interessante aqui, mas parte integrante da nossa alimentação principal.

A nova imigração

Isso foi comprovado repetidas vezes. O restante do século 20 viu a chegada de inúmeros grupos de imigrantes — e, com o paladar nacional “amaciado” pelo duplo triunfo das cozinhas sino-americana e ítalo-americana, a aceitação gradual de muitas cozinhas étnicas na nossa vida diária. Embora a imigração para os Estados Unidos de grupos europeus como gregos, franceses e escandinavos, por exemplo, não tenha sido em números que se aproximassem da imigração italiana, ainda assim encontramos barracas de *gyro*, *souvlaki* e *shish kebab* em muitas esquinas urbanas, ainda celebramos o modo francês de lidar com a culinária como um marco na cozinha norte-americana e ainda damos à pastelaria dinamarquesa uma posição sólida no café da manhã norte-americano.

Além da Europa, comidas do resto do mundo também foram incorporadas ao menu norte-americano. Será que algum tipo de restaurante, depois das pizzarias, conquistou tanto nossas cidades quanto o sushi bar nos últimos anos? E você percebeu, nos últimos tempos, a rápida ascensão das churrascarias brasileiras e das parrilladas argentinas, abrindo caminho para os restaurantes sul-americanos de grelhados? E o que dizer dos minúsculos restaurantes étnicos de todos os tipos, que se multiplicam por todos os cantos — de casas afegãs de kebabs a churrascarias coreanas, de locais de injera etíope a pontos cubanos de porco, de salões indianos de curry a casas tailandesas de noodles?

Mas isso não é tudo na gastronomia dos Estados Unidos. O que chama especialmente a atenção com relação a toda essa atividade gastronômica nestas plagas é o fator “cadinho”. Sim, nos pontos étnicos dos bairros, a comida tailandesa não se mistura com a cubana, a cozinha polonesa não atinge os filipinos. Mas é só uma dona de casa norte-americana levar para casa o sabor do leite de coco em um guisado preparado por um restaurante tailandês e em pouco tempo ela estará — ajudada pelo incrível *boom* na disponibilidade de produtos nos supermercados — fazendo a *paprikash* húngara do Uncle George com *curry* vermelho tailandês. E nos níveis mais refinados da culinária, esse tipo de troca mútua se dá em um ritmo ainda mais frenético — com famosos chefs norte-americanos incursionando pelos ingredientes das várias cozinhas étnicas de todo o mundo, criando, noite após noite, receitas gastronômicas híbridas nunca antes vistas pelo mundo.

Isso é, nos Estados Unidos, sempre um processo em transformação... e o resultado é sempre comida norte-americana. ■

COMEMORAÇÕES DO DIA DE AÇÃO DE GRAÇAS:

A VIDA EM UMA FAZENDA DE CRIAÇÃO DE PERUS



Neil Klopfenstein

Crescer em uma fazenda de criação de perus sempre traz de volta memórias de tempos de trabalho árduo e tempos felizes à volta da mesa de jantar. Com o passar dos anos, relembrar o passado serviu para aumentar a apreciação do valor da boa comida e da boa família e o reconhecimento de que nem todas as pessoas do mundo receberam tal graça.

Neil Klopfenstein é funcionário do Serviço de Relações Exteriores dos EUA, atualmente diretor do Escritório da Sociedade e Valores dos EUA, do Departamento de Estado. Ofereceu jantares em comemoração ao Dia de Ação de Graças com perus no cardápio enquanto em serviço no Brasil, na Noruega e na Tailândia.

Cresci em uma fazenda de criação de perus no Estado de Iowa. Essa não era a única coisa que tínhamos lá. Também cultivávamos milho, aveia, alfafa e soja, e mantínhamos um rebanho de gado de corte e de porcos de criação. Mas eram os perus que distinguiam a nossa fazenda e as dos meus tios das outras existentes na comunidade. Éramos os únicos agricultores da região a criar perus.

Meu avô começou a criar essas aves genuinamente norte-americanas durante a Grande Depressão dos anos 1930. Ele foi o que hoje seria chamado de "empreendedor". E estava sempre em busca de um novo modo ou uma nova cultura para ganhar algum dinheiro. Vovô Klopfenstein, [como] descendente dos espertos menonitas suíços, foi o primeiro fazendeiro da região norte do Condado Henry a plantar milho híbrido. Quando leu sobre como criar perus em uma daquelas revistas agrícolas do tipo Wallace's Farmer, imaginou que a criação dessas aves poderia ser um nicho lucrativo em um mercado agrícola em crise. Estava certo.

Criar perus não foi feito para pessoas de coração fraco ou sem muita motivação. Significa muito trabalho, especialmente quando se cria logo 4 mil como foi o caso

em nossa fazenda. Os filhotes de peru chegavam de caminhão, provenientes de uma incubadora comercial, com apenas alguns dias de vida. Esse é o único período em que os perus são engraçadinhos. Quando os jovens filhotes eram entregues em meados de abril em caixas de papelão especiais com furos em cima e dos lados, nós os levávamos para uma chocadeira maior, colocando-os embaixo de estufas a gás para aquecê-los até que ficassem grandes e conseguissem gerar o próprio calor do corpo. Quando os filhotes tinham cerca de 10 dias de idade, tínhamos de pegar cada um deles e cortar o bico superior pela metade. Esta prática sangrenta impedia que os perus bicassem as costas uns dos outros.

Os filhotes ficavam na chocadeira até completarem cerca de seis semanas de vida, quando cada ave recebia mais uma vez alguma atenção pessoal. Nessa ocasião nós os enxotávamos até um cercadinho, onde meu pai e meu tio davam-lhes injeções para protegê-los contra a cólera e a encefalite [de perus]. Após cada injeção, os perus eram transportados de carroça para um campo de alfafa com o frescor de junho. Ali, os perus cresciam fortes em pastagem livre, ao mesmo tempo que fertilizavam o campo com seu excremento. A cada duas semanas movíamos os 4 mil perus e suas cabanas externas, alimentadores e reservatórios de água cerca de 27 metros campo abaixo em busca de forragem fresca. No final do quarto trimestre, não havia mais alfafa e o campo inteiro parecia bem adubado.

Época de juntar e pegar perus

Dois caminhões grandes com pequenas gaiolas chegavam de manhã cedo no final de outubro, cerca de um mês antes do Dia de Ação de Graças. Papai, meu irmão, tios, primos e eu, bem como alguns garotos fortes que havíamos contratado, estudantes do ensino médio, esperavam pelos caminhões no campo dos perus. Esse era o dia “de pegar perus” – o dia em que eram enviados para o mercado. Os garotos mais jovens e meu avô juntavam os perus em grupos, que eram então levados a um cercado. Em seguida, o estudante mais robusto entrava no cercado e pegava as aves agora com 11,3 kg pelas duas pernas e as içava para os homens em pé ao lado do caminhão. Era importante segurar ambas as pernas antes de entregar a ave aos homens. Uma perna solta resultava em um peru sem controle e uma súbita batida de asa no rosto. Assim que as aves eram passadas para eles, oito dos perus eram apinhados em uma gaiola até o caminhão ser totalmente carregado. A “pega de perus” levava cerca de três horas e era seguida de um suculento café da manhã servido por vovó, minhas tias e mamãe.

Sempre reservávamos algumas dúzias de perus para o nosso próprio uso – para abrigar a nossa mesa e as dos amigos e vizinhos. Cerca de uma semana depois da comercialização dos demais perus, nós

preparávamos as aves restantes. (Esta era outra prática sangrenta não recomendada para corações sensíveis). O peru do Dia de Ação de Graças da minha família era sempre uma dessas aves.

As comemorações do Dia de Ação de Graças na vizinhança eram praticamente as mesmas – na mesma hora, com os mesmos convidados, a mesma mesa, o mesmo cardápio e rituais idênticos. Comemorávamos o Dia de Ação de Graças ao meio-dia, que era sempre quando a grande refeição do dia – o almoço ajantarado – era servida nos Estados agrícolas do Meio Oeste. De modo geral, era posta ao meio-dia, mas por causa das preparações extras de comida e o tempo imprevisível de cozimento do peru, acabávamos sentando à mesa por volta de uma hora.

Embora tenha crescido junto com primos, tias e tios pelo lado paterno da família a um raio de 3,2 km de casa, o Dia de Ação de Graças era um assunto familiar íntimo. Os pais da minha mãe viajavam da fazenda onde moravam a cerca de 64 km, vindo se juntar ao meu irmão, minha mãe, meu pai e eu – em uma mesa de seis. Vovó e vovô Sander chegavam sempre uma ou duas horas antes com suas contribuições para a refeição, oferecendo-se para ajudar na cozinha.

Preparação da mesa

Geralmente fazíamos as refeições na cozinha, mas o Dia de Ação de Graças, assim como outros feriados e aniversários, merecia que a comida fosse servida na “bela” mesa de jantar da sala de estar. Meu pai e eu puxávamos a mesa da parede, adicionávamos uma tábua e forrávamos a superfície aumentada com uma toalha drapeada e recém-passada. (Uma toalha era algo especial – já que o normal era colocar os pratos em cima de um jogo americano. A mesa era sempre posta do mesmo modo, com a louça japonesa que meu pai enviara de Okinawa para aquela que logo se tornaria sua noiva, quando era cabo do Exército na Guerra da Coreia; com o faqueiro de prata dado pelos pais do meu pai aos recém-casados em 1953 e com os copos de cristal presenteados [aos meus parentes] pelo sogro do irmão de minha mãe (um vidraceiro e imigrante italiano católico de Nova Jersey, que casou com uma judia russa de Boston e se mudou para a Califórnia nos anos 1920). A mesa era sempre decorada com um arranjo de flores de abóbora, a doce-amarga (trepadeira norte-americana, que produz frutos de cor laranja ou amarelados, geralmente usada como decoração) e alguma escultura (cerâmica ou cera) de um peru (afinal de contas éramos criadores de perus).

O cardápio do grande feriado era também sempre o mesmo. O prato principal era naturalmente o peru criado para consumo em casa, pesando em geral 9 kg. A guarnição mais importante era o recheio de pão (e que

jamais serviu para rechear o peru porque minha mãe havia lido em algum lugar que o recheio malcozido podia provocar envenenamento alimentar). As outras guarnições eram purê de batatas, molho de miúdos, batata-doce, cozido de feijão verde, milho (colhido do campo, pelado e congelado no terceiro trimestre do ano anterior), e uma estranha mistura feita de oxiococos amassados, casca de laranja, nozes e gelatina (um dos pratos favoritos de minha mãe e de ninguém mais). As tortas feitas em casa (o que significa totalmente preparadas em casa – massa, recheio, tudo) pela minha avó eram sempre servidas ao fim da refeição. Ela oferecia dois tipos: de abóbora e de nozes-pecã.

O ritual da mesa também era sempre o mesmo. Minha mãe sentava na extremidade da mesa perto da cozinha. Meu pai no lado oposto a ela. Eu ficava perto da minha avó (eu era o queridinho da vovó) e meu irmão, do vovô. Nós nos reuníamos em volta da mesa e minha mãe pedia que um dos filhos fizesse a oração; era geralmente meu irmão quem fazia a prece. Em seguida, meu pai trinchava o peru e nós passávamos os pratos, enchendo-os com as outras guarnições. Mamãe e vovó falavam sobre os antigos vizinhos e amigos em sua cidade natal, enquanto os dois fazendeiros, vovô e papai, discutiam principalmente assuntos agrícolas. Meu irmão e eu disputávamos a atenção dos adultos. Às vezes acontecia de a conversa da mesa se voltar para os acontecimentos do dia: o Movimento pelos Direitos Civis, a Guerra do Vietnã, inflação; mas em sua maior parte a conversa versava sobre assuntos locais.

Reconhecimento das graças

Quando eu era criança nunca pensei muito sobre o real significado do Dia de Ação de Graças. Para mim, tinha a ver com boa comida, uma boa família e mostrar reconhecimento por tudo isso. Foi somente depois que deixei a fazenda [de criação de perus], bem mais velho, que entendi como nem sempre se pode contar com uma boa comida e uma boa família. Tais coisas não são tão freqüentes como eu pensava, mais uma razão porque se deve apreciar tal graça.

Muitos anos se passaram desde aquelas comemorações do Dia de Ação de Graças na fazenda de criação de perus. Muitas coisas mudaram, e seres amados se foram para sempre. Mas o Dia de Ação de Graças é ainda o feriado que me deixa especialmente nostálgico. Assim, quando não posso estar com minha [boa] família, procuro pelo menos garantir boa comida. É claro que não posso mais ir ao campo buscar um peru para a mesa, mas ainda posso me dar ao luxo de ter uma

torta de abóbora caseira. Isso porque sou eu mesmo que a faço com a ajuda da receita herdada de minha avó. ■

Receita de torta de abóbora da vovó Sander

(Quantidade: duas tortas de 20 cm de diâmetro)

(Medidas: 1 xícara = 237 mililitros)

Massa

3 xícaras de farinha
1 colher de chá de sal
1 xícara de toucinho (ou gordura usada em massas ou manteiga ou uma combinação)
1 ovo batido
1 colher de chá de vinagre
5 colheres de sopa de água

Misture a farinha com o sal e o toucinho sempre utilizando a ponta dos dedos até obter uma mistura farelenta. Adicione ovo, vinagre e água. Misture bem. Separe a massa ao meio e forme duas bolas. Embrulhe cada bola em filme plástico polvilhado com farinha. Deixe a massa descansar por cerca de 30 minutos para crescer. Coloque a bola sobre uma superfície polvilhada com farinha e abra com um rolo. Se a massa estiver pegajosa ou mole demais para enrolar, acrescente mais farinha. Coloque em uma fôrma de torta de 20 cm. Decore a borda da massa. Repita a operação com a segunda bola de massa.

Recheio

3 xícaras de abóbora cozida no vapor e amassada
1½ xícara de açúcar mascavo
2 colheres de chá de canela
1 colher de chá de gengibre (fresco ou em pó)
1 colher de chá de sal
4 ovos
3 xícaras de leite
1 xícara de creme light

Misture o açúcar, os condimentos e o sal na abóbora. Bata os ovos levemente e os misture com leite e creme. Junte bem essas duas misturas e despeje-as sobre as duas massas preparadas (cruas) (ver receita acima). Asse em forno pré-aquecido (a 204 graus C°) até que o creme de abóbora esteja bem firme (cerca de 45 minutos).

Deixe as tortas esfriarem antes de servir. Decore com creme chantilly.

COMEMORAÇÕES DO DIA DE AÇÃO DE GRAÇAS: SABOR CUBANO



Foto: cortesia de Cubanfoodmarket.com

Ana Menéndez

Porco assado, e não peru, costumava ser o ponto alto do jantar de Ação de Graças celebrado todo ano por uma família de imigrantes cubanos, “unida por lembranças e sonhos em comum”. À medida que os anos se passaram, o grupo foi se tornando menor, as preferências culinárias mudaram e o peru acabou expulsando o porco da mesa.

Foto acima: Há vários tipos de mojo à venda, mas, segundo o autor, o melhor é o preparado em casa

Ana Menéndez, escritora de ficção cubano-americana, é a autora de uma coleção de contos de 2001, *In Cuba I Was a German Shepherd* e um romance, *Loving Che*, publicado em 2004. Antes de dedicar-se à ficção, Ana trabalhou como jornalista do *Miami Herald* e do *Orange County (Califórnia) Register*.

Costumávamos chamar o dia de Ação de Graças de “Tangsgibin” e, para comemorá-lo, enchíamos nossos pratos com comida que era rigorosamente – quase comicamente – cubana: feijão preto, arroz, banana frita e mandioca. Naquele tempo, não sabíamos que nossa atitude era étnica, muito menos que estávamos lançando moda. Esse tipo de comida era simplesmente a que costumávamos comer, fixados na superioridade da nossa cozinha e herdeiros de uma longa tradição culinária que conseguia expressar tudo em termos de comida, desde aborrecimento (você está tornando minha vida um iogurte) até a onipresença (é como salsinha, que entra em todos os molhos). Para nós, no nosso pequeno mundo, o dia de Ação de Graças era o feriado perfeito. E, embora nos sentíssemos um pouco constrangidos por não termos sido os inventores da data, nós nos ocupávamos em modificá-la com o fervor religioso das pessoas que de repente sentem tristeza por estarem longe de casa.

O centro da festa era, obviamente, o porco. Nos primeiros anos, quando meus pais ainda sonhavam em voltar para sua ilha, o Tangsgibin, assim como todos os importantes feriados cubanos, era comemorado com porco assado. Era uma época em que a família, maior e mais unida, ainda estava ligada por lembranças e sonhos em comum, e um porco de 25 quilos assando no fundo do quintal parecia perfeitamente natural.

A preparação do porco

No dia anterior, os homens iam até Homestead (cidade de tamanho médio, localizada na Flórida a aproximadamente 32 km ao sul de Miami) para escolher um porco vivo. Depois de abatido, o porco era limpo, seu peito era aberto ao meio (processo que eu nunca assisti) e ele era colocado sobre jornais e depois em uma assadeira grande para ser marinado na cozinha. A marinada, o *mojo*, era a parte mais importante da equação e cada família tinha sua própria receita de *mojo*. Hoje existe à venda um estranho preparado químico denominado “*mojo*” – e o máximo que se pode dizer dele é que se trata de mais um triste exemplo da banalidade do exílio.

De qualquer forma, não é difícil fazer o *mojo*. A riqueza do *mojo* compensa a sua falta de requinte. Em primeiro lugar, é preciso descascar e amassar diversas cabeças de alho em um pilão grande, com um pouco de sal (para evitar que os dentes pulem). Se for marinar porco e, portanto, necessitar de grandes quantidades de pasta, coloque o alho em um liquidificador com suco fresco de laranja. Pode-se acrescentar cominho e eventualmente orégano desidratado. Bata bem e despeje toda a mistura sobre o porco. Antigamente, quando ainda não havia preocupação sobre intoxicação alimentar, o porco era coberto e deixado sobre a mesa durante a noite toda. Quando menina, eu era tão viciada no *mojo* salgado que muitas vezes me esgueirava até a cozinha e mergulhava os dedos no molho que se depositava nas cavidades das costelas do porco.

No dia seguinte, os homens cavavam um buraco no fundo do quintal, acendiam o fogo e colocavam o porco para assar numa grelha, coberto com folhas de bananeira e, mais tarde, com folhas de papel alumínio. Isso tudo parecia um ritual, assim como as provas do vestido – na véspera do Natal, tudo isso se repetiria com muito mais cerimônia e determinação. Eram dias longos e quentes em Miami. Os homens – sem camisa, bebendo cerveja, contando piadas e lembrando o passado – cuidavam do assado da manhã até a noite. Os outros itens da refeição ficavam ao encargo das mulheres, e o dia era uma movimentação intensa de caçarolas, panela de arroz, ruído dos temperos sendo refogados, cheiros, o chiado da panela de pressão cozinhando feijão preto e, depois, a mandioca. Lembro das mulheres trabalhando na cozinha como um grupo feliz e brincalhão; e talvez eu seja uma das poucas mulheres da minha geração que não considera a cozinha como um lugar desagradável ou uma afronta à sua independência, pelo contrário, para mim ela é um lugar onde encontro calor e conforto.

A inevitabilidade da mudança

Bons tempos aqueles, coloridos pela doçura da breve infância; e, quando olho para trás, tenho a estranha sensação de que esses tempos não se passaram na América, mas na Cuba da memória de meus pais. Porém a mudança, com a sua eterna inevitabilidade e irreversibilidade, foi chegando aos poucos. Como sempre, prenunciada pela comida. Um ano, alguém trouxe uma torta de abóbora da Publix, que foi declarada intragável. Mas uma brecha havia se aberto. Em seguida, foi o molho de oxicoco. E até eu mesma introduzi uma receita de recheio (embora preparado com figos e presunto cru) que, para minha surpresa, tornou-se um clássico. Logo depois começaram os rumores de que não era saudável comer porco. E, além disso, a família estava encolhendo: primeiro, devido às doenças seguidas de mortes e depois, devido aos mal-entendidos e às pressões da vida, cada vez mais corrida e sem graça. De repente, um porco inteiro passou a ser uma extravagância constrangedora, uma tentativa desesperada e inútil de voltar aos velhos tempos.

E aí chegou o peru. Não me lembro quando foi exatamente. Lembro-me de ter ficado ligeiramente aliviada naquela época, pois as limitadas preferências culinárias de minha família já tinham começado a me aborrecer – para mim, isso indicava uma falta de curiosidade geral sobre o mundo ao redor. Eu ainda não havia descoberto MFK Fisher (nota do editor: Mary Frances Kennedy Fisher, 1908-1992, escritora americana, cujos artigos celebravam as alegrias de cozinhar e comer bem) e, de qualquer forma, ainda não tinha idade suficiente para entender que um homem faminto não tem motivos para brincar com seu paladar. Lembro que, logo depois do primeiro peru, houve muita confusão sobre a forma de preparar o novo prato. O problema foi por fim resolvido, dando-se à ave o mesmo tratamento reservado ao porco: temperar com alho e suco de laranja ácida e deixá-lo mergulhado no *mojo* durante a noite toda. Quando isso se mostrou insuficiente para livrar o pobre peru de sua característica falta de sabor, alguém sugeriu fazer pequenos furos na carne e enchê-los com alho em lascas. Com isso foi possível evitar o desastre. E, para elogiar a cozinheira, alguém disse: “Tem quase o mesmo sabor de porco assado”.

Eu mudei de Miami há quase 10 anos e retornei só uma ou duas vezes para a ceia de véspera de Natal. Mas dou sempre um jeito de estar na cidade para o dia de Ação de Graças. Minha irmã diz que esse ainda é seu feriado predileto, embora nos últimos anos ela tenha aproveitado a data para sair da cidade. Os grupos que participam da ceia aumentam e encolhem. Às vezes ainda conseguimos reunir um grande grupo, embora há muitos anos o porco não faça mais parte da refeição. Às

vezes, é uma ocasião para reencontrar a família mais distante e também de presenciar a desolação. Foi num desses dias de Ação de Graças que eu ouvi a mãe de meu pai perguntar a ele: “Me diga uma coisa, estamos há muito tempo neste país”? Eu estava na biblioteca da casa de meus pais, escrevendo aquele que viria a ser o meu primeiro livro e imediatamente coloquei aquela frase na história. Ninguém de nós sabia naquela época, mas ela havia começado o longo declínio da doença do esquecimento que por fim acabaria por separar a família, quando balbuciava baixinho em um canto: “Esta é a casa da tia Cuca? Eu tenho que voltar para casa, minha mãe está me esperando em Cardenas...”

Uma pequena reunião

Esse último dia de Ação de Graças foi o menor de todos. Pela primeira vez, nós nos reunimos não em uma enorme mesa elástica na varanda, mas, sim, ao redor de uma mesa de jantar retangular, de tamanho normal, na casa de meus pais. Éramos somente eu, meus pais, a mãe de minha mãe e a irmã dela. Meu marido estava no Iraque, fazendo a cobertura da guerra. Minha irmã estava em Aruba com o namorado. O marido de minha avó havia morrido, assim como o marido da irmã dela. E minha outra avó estava temporariamente internada em uma clínica de repouso, vivendo o ato final do esquecimento que meu pai não conseguia suportar no dia de Ação de Graças.

Quando chegou a hora de dar graças, meu pai se recusou a fazê-lo. “Você não tem nada por que agradecer?” perguntou minha mãe, irritada. “Tenho bastante”, disse meu pai entre os dentes. As mulheres idosas entreolharam-se nervosamente. No silêncio, a única agnóstica do grupo começou a rezar. Acho que expressei um irônico agradecimento pela família e pedi pela paz do mundo. Deixei de lado os detalhes sarcásticos. Lembro-me que o restante da refeição transcorreu num silêncio constrangedor. Havia guerra por dentro e guerra por fora, e existe muita coisa sobre aquele dia de Ação de Graças que eu gostaria que tivesse sido diferente. Mas o peru estava delicioso. Eu me dei conta, com um ponta de nostalgia que ainda me surpreende, que o sabor era igual ao do porco assado. ■

Receita do mojo (marinada)

(Medida: 1 xícara = 237 ml)

Duas cabeças inteiras de alho, separadas em dentes descascados

1 colher de sopa de sal

4 xícaras de suco de laranja ácida (ou uma mistura meio a meio de suco de limão-galego e de laranja)

½ xícara de azeite (minha família não costuma usar o azeite, mas é bom para refogar os temperos)

1 colher de sopa de sementes inteiras de cominho

2 colheres de chá de orégano desidratado (pode ser substituído por folhas de louro ou alguns ramos de alecrim)

Torre as sementes de cominho em uma frigideira seca. Coloque as sementes em um pilão, soque e misture com o óleo de oliva (juntamente com as folhas de louro ou o alecrim, se optar por usá-los). No mesmo pilão, amasse o alho com o sal até obter uma pasta macia; dependendo do tamanho do pilão, talvez você tenha de fazer isso em etapas. Em uma caçarola, aqueça o óleo com os temperos até sentir o cheiro dos condimentos. Não deixe ferver. Espere esfriar, retire as folhas de louro ou os ramos de alecrim (se estiver usando) e, em seguida, despeje o óleo no liquidificador juntamente com o suco de laranja e a pasta de alho. Bata bem. Rende 4 ½ xícaras, suficientes para marinar um peru inteiro ou um leitão pequeno.

COMEMORAÇÕES DO DIA DE AÇÃO DE GRAÇAS: UM CASAMENTO DE TRADIÇÕES CONTRASTANTES



Foto: cortesia de W. Allee Burpee

April Reynolds

Quando se mudou para o norte para viver e estudar em Nova York, a autora passou a ter muitas saudades dos gostos familiares e das tradições de sua educação sulista. Sua tentativa de reproduzi-los em seu círculo de amigos internacionais levou à conciliação e adaptação e, finalmente, a novas práticas culinárias, depois que casou e passou a adotar algumas das tradições da família do marido italiano.

Foto acima: A couve-manteiga é rica em cálcio e também o esteio da cozinha do sul dos Estados Unidos

*April Reynolds leciona redação criativa na Faculdade Sarah Lawrence, em Bronsville, Nova York. É autora de *Knee-Deep in Wonder*, publicado em 2003, que ganhou o prêmio *Beyond Margins* do Centro Americano PEN em 2004. Seu primeiro romance fala de várias gerações de uma família afro-americana no sul dos EUA.*

O Dia de Ação de Graças era a única ocasião do ano em que meu pai rezava. A memória que tenho dele, com todas as cores de uma pintura fresca, é a de sua figura sobressaindo a todos na mesa de jantar. Lembro de suas mãos enormes cruzadas enquanto procurava o que havia acontecido de bom à família no ano anterior, que merecesse agradecimento. "Senhor, neste ano..." — sua voz baixava enquanto pensava em algo apropriado, e nós o observávamos e sentíamos seu embaraço. Nossa casa estava literalmente desabando à nossa volta. O encanamento não funcionava. Não era possível ligar o aspirador e a televisão ao mesmo tempo. Havia buracos no piso e no teto porque a casa não suportava as intempéries do Texas. Ruim demais (segundo ele) ou barato demais (segundo minha mãe), meu pai não havia contratado ninguém para vir consertar tudo o que afligia uma casa à beira do desmoronamento. Mas todo ano no Dia de Ação de Graças, meu pai tinha a firme determinação de dizer ao Senhor que ele e os seus tinham alguma coisa para agradecer. "Agradeço, Senhor, pelos meus filhos", rezava, mas todos nós sabíamos que havia um lado bom e um ruim nessa história. Éramos cinco bocas para alimentar, vestir e abrigar, e meus pais não se cansavam de dizer que não valíamos o trabalho que dávamos.

O que finalmente salvava a oração anual obrigatória de meu pai eram as crianças pequenas e os parentes famintos reunidos em volta da mesa da sala de jantar. Mortos de fome e ansiosos para comer, mostravam a impaciência geral através de um suspeito coro de tosses demasiadamente alto que soava como "Vamos homem, acabe logo com isso". Constrangido com o silêncio, meu pai terminava por dizer o óbvio. "Senhor, Senhor, quero lhe agradecer pela fartura desta mesa", reconhecendo que a única coisa que uma família pobre do sul de sete pessoas podia agradecer estava logo ali diante dele.

Um trabalho bem-feito

Este feriado podia ser comparado, em alguns aspectos, ao Cadillac estacionado na porta da nossa casa — uma manifestação visível do sucesso financeiro do meu pai. Ele, um negro que ainda garoto apanhava algodão, que havia perdido tanto o pai quanto a mãe antes de completar 15 anos de idade, que não chegou a terminar a sétima série da escola, era capaz de servir comida para cerca de 20 tios, tias e primos. Embora meu pai sempre promettesse não se endividar, é óbvio que gastava pelo menos dois salários para oferecer tamanha fartura. Na minha família, o Dia de Ação de Graças era a hora de mostrar riqueza, mesmo que não tivéssemos muito que apresentar. Na verdade, o que fazíamos era nos reunirmos anualmente em volta da mesa para cumprimentar meu pai pelo trabalho bem-feito e por não ter precisado recorrer aos benefícios sociais.

E como foi boa a nossa festa! O indispensável peru, cuja técnica de preparo sofreu várias mudanças com o passar dos anos — foi do dourado ao queimado e depois ganhou uma pele sem cor, quase transparente — e que resistia aos conselhos culinários dados pelos parentes de minha mãe (cozinhá-lo num saco de papel pardo para absorver o molho; crestá-lo a 260 graus durante uma hora e então baixar o fogo), era o centro da mesa. Em volta dele era colocado o presunto, os miúdos de porco cobertos com molho de tomate e o molho picante, a couve-manteiga com joelhos de porco e o ingrediente secreto dos Reynolds: molho de pickles condimentados com endro. Também marcavam presença a couve-nabo, batatas-doces cristalizadas, farofa de mistura para broa Jiffy, purê de batatas, macarrão com queijo e creme de espinafre. De sobremesa: pudim de pão com banana, torta de batata-doce, torta de creme de coco, bolo de chocolate, cheesecake e às vezes chegávamos a ter até sete tortas de nozes-pecã. Eu sempre descartava a sobremesa, mas como adorava a comida. As conversas de família, observar as complexidades envolvidas na elaboração de um cardápio — minha mãe passava literalmente semanas a pensar na preparação das comidas —, tudo,

enfim, fazia desse dia o meu feriado favorito. Sem a responsabilidade de dar presentes como no Natal e nos aniversários, a única coisa com que as minhas irmãs e eu tínhamos de nos preocupar era quanta comida sobraria após a refeição e apostar maldosamente qual dos primos, mesmo empanzinado, voltaria a se servir de uma terceira porção de farofa.

Quando fui estudar na faculdade em Nova York, era do Dia de Ação de Graças que sentia mais falta. Sem dinheiro para viajar para casa, passava o curto feriado no Brooklyn com amigos. Naquela época, eu atribuía à ignorância juvenil a versão deles para essa comemoração. O purê de batatas era a única coisa familiar na mesa. Nenhum dos meus amigos havia ouvido falar em farofas ou miúdos de porco. E não havia nem sombra de molho de miúdos e presunto. Em seu lugar, David, meu amigo da Califórnia, Alycin, da Grécia, e Penelope, da França, haviam preparado enormes quantidades de cuscuz e lentilhas vermelhas com curry, tortas de pimentão amarelo e queijo de cabra. Comemos capão assado no lugar de peru. Não sou nenhuma boba: capão é uma galinha velha. E para piorar ainda mais as coisas, minhas irmãs me telefonavam do Texas, contando-me nos mínimos detalhes as fofocas familiares e os acontecimentos referentes ao peru do ano. Sentia saudades da comida da família tão minha conhecida. Será que mudar para Nova York significava devorar travessas de tabule e falafel verde no Dia de Ação de Graças? De repente sentia falta de meus parentes destoantes. O que significava essa data se a minha tia Gladys não estava lá para tirar a peruca e coçar a cabeça, sua forma pessoal de mostrar o quanto o peru lhe agradara? Foi quando decidi fazer o meu próprio Dia de Ação de Graças. Talvez não pudesse contar com a presença do numeroso clã dos Reynolds, mas com certeza acho que merecia sentir o gosto do molho de miúdos uma vez por ano.

De convidada a anfitriã

Criar a minha própria refeição do Dia de Ação de Graças significou um salto no mundo adulto. De repente eu fazia um movimento no qual passava da condição de convidada para a de anfitriã responsável e tudo isso por causa do meu feriado favorito. Convidamos amigos e colegas de trabalho que estavam longe da família. Não queria mais nenhuma mussaca. Liguei então para meus pais, tomando notas sobre como fazer recheio úmido e os mundialmente famosos miúdos de porco de minha mãe. Ia ser tudo maravilhoso, uma genuína comemoração de Ação de Graças sulista no East Harlem. Só havia um problema: meu marido.

Bem, não é que ele seja realmente um problema, a não ser o fato de ser italiano. Parecia que eu não era a única a sentir nostalgia de casa no feriado de Ação de Graças. Nossos convidados não eram tantos assim para justificar cada prato que considerávamos essencial para uma comemoração adequada, nem tínhamos espaço para fazer tanta comida. Mesmo agora esse dia ainda significa uma conciliação delicada, uma negociação de papilas gustativas nortistas, desejos sulistas e expectativas italianas. E, assim, embora não tenhamos miúdos de porco ou espaguete com molho vermelho, concordamos que sem as magníficas entradas da avó de Kenneth, o Dia de Ação de Graças deixava de ser de Ação de Graças.

Capicolla, mortadela, presunto, salame, salame de Gênova — todos eles fatiados finos como papel — são empilhados a uma altura estonteante com endívia, tomates, pimentões assados, alcaparras e atum italiano. Segundo o meu marido, esse aperitivo é tão importante que as mulheres se reúnem em volta deste antepasto frio para serem fotografadas antes de se sentarem à mesa.

Não tiramos nenhuma foto dos antepastos em nossa casa, mas todo ano sigo religiosamente a receita de minha avó Edith. E embora ainda sinta falta de alguns pratos preparados pela minha família, como meu pai, sou muito grata e feliz pela fartura da mesa. Este meu casamento, que reúne culinária caseira e comemoração, cozinha italiana e cozinha negra do sul saboreada por muitos amigos do norte, é nitidamente norte-americano. E acredite em mim, no próximo ano vou fazer miúdos de porco. ■

Receita de couve-manteiga

(1 xícara = 237 mililitros)

A couve-manteiga e sua irmã, a couve-nabo, são os produtos principais na maioria dos lares do sul dos EUA. Como quase todo prato sulista, a preparação requer paciência, mas vale a pena o tempo gasto.

1,350 kg de couve-manteiga, picadinha ou cortada com a mão

6 xícaras de água

2 joelhos de porco defumados ou 1 pedaço de pernil defumado

1 cebola média, picada grossa

Sal a gosto

Pimenta a gosto

2 colheres de sopa de molho de pickles condimentados com endro

Em uma panela grande para fazer sopa ou caldo ou em um caldeirão de ferro, acrescente água e as carnes defumadas. Deixe no fogo alto até ferver. Depois baixe o fogo, destampe e cozinhe em fogo brando por duas horas ou até que sejam reduzidos cerca de três quartos da água e a carne de porco se soltar do osso. Acrescente a cebola e a couve-manteiga lavada. Deixe a couve murchar. Tampe a panela e deixe ferver em fogo brando durante 45 minutos até a couve ficar macia. Adicione o molho de pickles no momento de servir.

Rendimento: seis a oito porções.

OS MESTRES DO PALADAR

Michael Bandler e Steven Lauterbach

Por meio da imprensa escrita e falada, muitos chefs ganharam renome nos Estados Unidos por suas filosofias e abordagens inovadoras na preparação dos alimentos. Aqui apresentamos os perfis de sete pessoas que ajudaram — e continuam ajudando — a definir a culinária dos Estados Unidos.

Pioneiro da televisão

Talvez ninguém tenha tido tanta influência no desenvolvimento da culinária dos Estados Unidos como James Beard, freqüentemente chamado de “O Pai da Culinária Norte-Americana”. Nascido em 1903 no Estado do Oregon, no Pacífico Noroeste dos Estados



Unidos, ele adquiriu interesse pela culinária na infância, quando ajudava a mãe na administração de uma pensão em sua cidade natal, Portland. Passava os verões pescando, pegando moluscos, colhendo frutos silvestres e frutas vermelhas e preparando refeições com os ingredientes ali encontrados.

Contudo, Beard tornou-se um profissional da culinária mais por necessidade do que por opção, quando seus contínuos esforços de entrar no show business como cantor e ator não lhe deram o retorno financeiro desejado. Recorreu à sua antiga paixão pela culinária, abrindo uma empresa de catering em Nova York em 1935. A empresa especializou-se em canapés e salgadinhos para coquetéis — petiscos freqüentemente servidos antes de uma refeição à mesa ou em lugar dela — e rapidamente revolucionou as empresas de catering para coquetéis oferecendo comida em maior quantidade e de melhor qualidade do que seria possível antes. Seu sucesso nesse negócio levou-o a abrir uma pequena loja de produtos alimentícios, chamada Hors d’oeuvre, Inc. (essa grafia era correta em 1937), e a publicar seu primeiro livro, *Hors D’Oeuvres and Canapés*, em 1940.

Michael Bandler e Steven Lauterbach são articulistas do Escritório da Sociedade e Valores dos EUA, do Departamento de Estado.

Daí em diante seus empreendimentos culinários continuaram a se expandir e prosperar. Ele abriu a The James Beard Cooking School em Nova York em 1955 e, em seguida, outra escola de culinária em seu Estado de origem, o Oregon. Trabalhou como consultor de culinária do famoso restaurante Four Seasons de Nova York e abriu seu próprio restaurante na elegante cidade balneária de Nantucket, litoral de Massachusetts. Ele apareceu no primeiro programa culinário da televisão, chamado *I Love to Cook*, na rede NBC em 1946, nos primórdios da televisão, e continuou a aparecer com regularidade no rádio e na televisão durante as décadas seguintes.

E o que é mais importante, escreveu inúmeros livros de culinária sobre todos os tipos de comidas, muitos dos quais se tornaram clássicos e, segundo opinião generalizada, representam e definem a culinária norte-americana. Em toda a sua vida, foi um viajante incansável e defensor da boa comida, preparada com ingredientes frescos e saudáveis dos Estados Unidos. O próprio Beard resumiu sua filosofia sobre a culinária um pouco antes de morrer, em 1985, quando declarou à revista *Newsweek*, “Eu não prefiro a culinária ‘gourmet’ ou ‘esta’ culinária ou ‘aquela’ culinária. Eu gosto é da boa culinária.”

O legado de James Beard sobrevive hoje na Fundação James Beard, que distribui prêmios nacionais e regionais nas artes culinárias e luta para promover e exaltar o melhor da culinária norte-americana.

A chef francesa

Mencione o nome Julia Child para a maioria dos norte-americanos com mais de 30 anos e virão à tona recordações vívidas. Poderá ser o som da voz — profunda, educada, elegante, com uma cadência peculiar. Poderá ser a expressão facial — cordial e

acolhedora, com as sobrancelhas levantadas com ar de curiosidade e o rosto emoldurado por cachos suaves. Poderá ser a postura daquela mulher esbelta — ereta, imponente, contudo exuberante e animada, ao enfrentar a tarefa que lhe era confiada.

Julia Child, também conhecida em todo o mundo como “a chef francesa”, estava com 91 anos quando faleceu em agosto de 2004. Durante sua carreira, praticamente sozinha, ela introduziu neófitos e desafortunados na cozinha e ensinou-lhes a culinária elegante e seus modos de preparação. Realizou isso durante décadas de programas diários na rede pública de televisão dos Estados Unidos, mediante uma série de livros e apresentações e de uma quantidade infindável de colunas e entrevistas em jornais e revistas.

O título de seu livro mais conhecido, *Mastering the Art of French Cooking*, cuja autoria dividiu com Simone Beck e Louisette Bertholle, diz tudo. Milhares e milhares de pessoas no mundo todo aceitaram o desafio sob a orientação paciente, genial, brilhante e inteligente de Child.

A fase inicial de sua vida dava poucas indicações do alto status que ela atingiria em um mundo tão exigente e relativamente exclusivo. Nascida na Califórnia, ela se formou no Smith College e serviu no Escritório de

Serviços Estratégicos durante a Segunda Guerra Mundial no Leste Asiático.

Casou-se com o diplomata norte-americano Paul Child após a guerra e, para que ele assumisse um cargo com duração de seis anos, mudou-se para Paris. Lá decidiu frequentar a escola de culinária Cordon Bleu. O resto, como dizem, pertencia ao passado. Como ela

mesma uma vez declarou, “Eu tinha 32 anos quando comecei a cozinhar; até então, eu só comia”.

Seu livro clássico apareceu em 1961, quando Child estava com 49 anos. Dois anos depois ela tinha seu próprio programa de televisão, *The French Chef* (que ainda é transmitido por uma cadeia de emissoras dos EUA). Ao longo dos anos, houve outras séries — inclusive *Julia Child and Company* e *Dinner at Julia's* — acompanhadas invariavelmente por diversos livros de culinária.

Em 2003, ela atingiu um novo e invejável patamar da fama, quando sua cozinha utilizada na televisão — transportada diretamente do set em Boston — foi colocada no Museu Nacional de História Americana do Instituto Smithsonian, em Washington, D.C., juntando-se a outros ícones da cultura popular dos Estados Unidos como as sapatilhas de Judy Garland de *O Mágico de Oz*, o taco de beisebol do lendário Babe Ruth, os vestidos das mulheres dos presidentes, usados nas cerimônias de posse, e todo o tipo de parafernália de consumo.



Para que os itens de seus cardápios — os crêmes brûlés, as quenelles, e assim por diante — não a colocassem, com seu estilo e riqueza, em um alto pedestal, ela agia de modo educado e simples ao cozinhar, ao comer e na própria vida.

Para seus discípulos, que a observavam, afirmou uma vez, com voz suave, “As refeições não precisam ser nada muito elaborado, apenas algo simples para compartilhar com a família”.

Temperos sulistas

Os afro-americanos tiveram enorme influência em cada aspecto da cultura, da sociedade e da história dos Estados Unidos, e a culinária não é exceção. Ninguém fez mais do que Edna Lewis para apresentar ao público em geral a tradicional cozinha sulista e dar-lhe o reconhecimento e respeito que ela merece.

De vários modos, a vida de Edna Lewis é típica dos afro-americanos de sua geração. Nasceu em 13 de abril de 1916, em Freetown, Virgínia, uma comunidade isolada fundada, após a emancipação de 1865, por escravos libertos, um dos quais era o avô de Edna. Ela foi criada em uma família grande, com três irmãs, dois irmãos, vários primos e outros parentes.

Foi nesse ambiente que Edna Lewis aprendeu a cozinhar, ajudando sua mãe e outros parentes e fazendo experiências. Foi aí também que aprendeu os princípios que mais tarde a guiariam em sua profissão de chef: isto é, cozinhar segundo a tradição sulista, com ingredientes frescos, produtos caseiros e especiarias e temperos naturais. Entre os ingredientes que Edna acha essenciais para a culinária sulista estão a canjica (grãos de milho secos de milho da variedade mais preparados mediante fervura), toucinho (gordura de porco), açúcar e manteiga.

Na década de 1930, Edna Lewis mudou-se de Freetown para Nova York. Lá trabalhou em vários empregos antes de abrir seu primeiro restaurante, o Café Nicholson, em 1948. O cardápio apresentava pratos sulistas tradicionais como costeletas de porco com

oxicoco, frango assado e bolo em camadas “Sunday night”. (Nota do editor: Bolo em camadas é um bolo assado em forma grande, rasa e retangular). O restaurante logo conseguiu uma clientela fiel que incluía celebridades, personalidades do show business e políticos, bem como novaiorquinos comuns de todas as classes

sociais. A seguir, ela fundou uma empresa de catering e trabalhou como chef executiva em outros restaurantes no sul dos Estados Unidos e em Nova York.

Contudo, foi somente depois de quebrar a perna e ir para o hospital em 1969 que Edna começou a anotar suas receitas. Isso deu início ao seu empreendimento mais



bem-sucedido: escrever livros de culinária. Seu primeiro livro, *The Taste of Country Cooking*, foi publicado em 1976 e causou sucesso imediato. Organizado pelas estações do ano, exaltava as tradições de sua infância e juventude, apresentando aos leitores os deleites da autêntica cozinha sulista. Seguiram-se vários livros de culinária igualmente bem-sucedidos na década de 1980.

Na década de 1990, Edna mudou-se para a Geórgia para continuar a promover a culinária afro-americana. Lá, ela conheceu um jovem chef chamado Scott Peacock, proprietário do *Horseradish Grill* em Atlanta. Ele era, como Edna, um fervoroso defensor da tradicional cozinha sulista. Eles se tornaram bons amigos e, em co-autoria, escreveram outro livro de culinária de sucesso intitulado *The Gift of Southern Cooking: Recipes and Revelations From Two Great Southern Cooks*.

A popularidade dos livros de culinária de Edna Lewis entre pessoas de todas as classes e etnias é a maior prova de que o amor pela boa comida pode realmente unir pessoas de diferentes origens.

Artista da saúde

A maioria dos norte-americanos da geração passada não se preocupava muito com o que comia. Tendo passado pela Grande Depressão e pela Segunda Guerra Mundial, muitos acreditavam que comida suculenta, abundante e relativamente barata seria um produto derivado da “boa vida” do pós-guerra, e assim a desfrutavam. Mas isso começou a mudar no início dos anos de 1970, quando Mollie Katzen e outros como ela começaram a divulgar a idéia de alimentação saudável. Isso não somente mudou o modo dos norte-americanos comerem, mas também trouxe a conscientização sobre questões de saúde e de meio ambiente e sua relação com a produção e o consumo de alimentos.

A abordagem de Mollie Katzen é definida por sua filosofia básica sobre alimentação, que abrange considerações estéticas, ambientais, dietéticas e psicológicas, além daquelas puramente culinárias. “Quero que as pessoas percebam que podem ter tudo, comida boa e nutritiva, em seu dia-a-dia, sem sacrifício do sabor”, explicou. Foi essa mistura de comida saborosa com escolhas saudáveis que fez dessa autora de livros culinários, artista, música e personalidade televisiva uma pessoa tão popular no cenário contemporâneo dos Estados Unidos.

“A comida é objeto de contradições para muitas pessoas”, observa. “Quero ajudar as pessoas a se permitir ser menos rigorosas, mais benevolentes consigo mesmas, sem deixar de comer bem. A maioria das pessoas associa uma dieta saudável com restrições. Quero ajudar as pessoas a redescobrir nossa grande capacidade de apreciar

a comida genuinamente saborosa, não só por esse fator, mas também por aumentar nosso bem-estar e vitalidade.”

E quanto à pregação que freqüentemente acompanha as discussões sobre comida na televisão ou nos livros, diz ela, “Pregar sermões sobre o que as pessoas devem fazer serve somente para que se sintam culpadas. As pessoas já sofrem tantas pressões e tensões. Estou mais interessada em tratá-las de acordo com sua realidade”.

Mollie Katzen, mãe de dois filhos, nasceu em Rochester, Nova York. Seu pai era advogado e a mãe, assistente social. Começou a cozinhar antes de chegar à adolescência, mas descobriu pela primeira vez o prazer no consumo de hortaliças frescas ao cursar a faculdade na Universidade de Cornell em Ithaca, Nova York. Passou parte do tempo durante a faculdade aprendendo sobre os diferentes tipos de cozinha enquanto trabalhava em vários restaurantes.

Logo após a formatura, aos 23 anos, ela e outros candidatos a ter seu próprio restaurante formaram uma



cooperativa em Ithaca chamada Moosewood Restaurant, que se tornou conhecida pelos pratos vegetarianos. Sua popularidade cresceu demais e Mollie, a pedido de muitos fregueses, reuniu uma série de receitas em um livro de culinária de 78 páginas. *The Moosewood Cookbook*, composto e ilustrado por ela de forma peculiar, foi publicado comercialmente pela primeira vez em 1977 e desde então é um dos 10 livros de culinária mais vendidos de todos os tempos.

Em 1998, Mollie Katzen revisou e ampliou seu famoso livro. Ela adaptou as receitas para torná-las mais pobres em colesterol e sal, usou medidas-padrão e deu outras instruções para tornar o livro mais acessível aos cozinheiros novatos.

Em 1995, ela inaugurou um programa de culinária na televisão pública dos Estados Unidos, que deu margem a outro livro de cozinha, *Vegetable Heaven*, bem como a uma coleção de “receitas incríveis para cozinheiros de oito anos ou mais”, no intitulado *Honest Pretzels: and 64 Other Amazing Recipes for Cooks Ages 8 & Up*. Foi seu segundo livro para crianças, após *Pretend Soup*. No total, há mais de quatro milhões de livros impressos dessa autora.

Mais recentemente, ela abordou o tema café da manhã em *Mollie Katzen's Sunlight Café*, uma coleção de 350 receitas das mais variadas, desde ruibarbo com molho de framboesas até crepe de farinha de arroz e coco. Mollie tenta convencer seus discípulos da importância da refeição matinal, sem se esquecer das limitações de tempo nesse período da manhã.

Segundo um crítico do *New York Times*, o trabalho de Mollie “é exemplo de um estilo saudável de cozinhar,

sem dogmas e sem culpa". E o do *Washington Post* escreveu o seguinte sobre sua criatividade com as receitas, "Estamos todos comendo melhor graças a isso".

Cozinheira por acaso

O México e os Estados Unidos estiveram sempre unidos em vários aspectos: histórico, cultural, econômico e demográfico. As duas nações também estão fortemente ligadas pela gastronomia, como ilustra bem a história da chef Zarela Martínez.

Zarela Martínez nasceu em Sonora, no norte do México. Ela veio de uma família de criadores de gado e viajava para os Estados Unidos com frequência. Quando jovem, emigrou para os Estados Unidos e trabalhou como assistente social em El Paso, Texas, durante vários anos.

Foi mais ou menos por acaso, segundo ela, que entrou para o negócio de restaurantes. Casou com um viúvo com vários filhos e começou uma segunda carreira como chef de restaurante para ganhar mais dinheiro.



Em 1981, Zarela conheceu o renomado chef norte-americano Paul Prudhomme, que popularizou a culinária cajun da Louisiana nos Estados Unidos e no mundo. Prudhomme passou a ser seu mentor e incentivou-a a se especializar na culinária nativa mexicana. Ela e Paul Prudhomme ganharam ainda mais renome em 1983, quando foram escolhidos, juntamente com outros chefs, para preparar o primeiro bufê regional norte-americano para sete chefes de Estado, incluindo o presidente dos Estados Unidos, Ronald Reagan, na Cúpula Econômica do G-8, em Williamsburg, Virgínia. Naquele mesmo ano, animada com o sucesso, ela se mudou para Nova York, onde passou a elaborar cardápios do Café Marimba, lá assumindo mais tarde o cargo de chef executiva. Esse foi um dos primeiros restaurantes de Nova York a tentar seriamente preparar e servir pratos da autêntica culinária mexicana.

Desde então, a carreira de Zarela se desenvolveu e diversificou ainda mais. Em 1987, ela abriu seu próprio restaurante em Nova York, chamado Zarela, que se converteu em um marco culinário na cidade. Além disso, tornou-se autora de sucesso de livros de culinária, exaltando os diferentes tipos de culinária do México, inclusive a do Estado de Veracruz, que sofreu a influência mediterrânea e africana, e a cozinha singular de Oaxaca, produto da rica fusão das influências espanholas e dos nativos norte-americanos.

Ela também passou a ser um rosto familiar na televisão. Apresentou uma série de 13 capítulos para o Sistema Público de Radiodifusão chamada *Zarela! La Cocina Veracruzana*. Além disso, aparece como convidada em muitos programas de culinária.

Zarela afirma que sua grande realização foi ajudar a culinária mexicana a ganhar maior reconhecimento e a ser mais apreciada nos Estados Unidos e no mundo. Ela destaca que quando começou a carreira de chef, sentiu-se desestimulada ao ler guias famosos de restaurantes depreciando a culinária mexicana. Naquela época, segundo ela, achava-se que a comida mexicana não era mais que um punhado de pratos adaptados e insossos. Atualmente, com a ajuda de profissionais competentes como ela, a culinária mexicana nos Estados Unidos é muito apreciada em sua deliciosa variedade e autenticidade.

Pronto em menos de trinta minutos

Ela é modesta quanto a seu talento e profundo conhecimento sobre alimentos e culinária. "Estou mais para cerveja do que para champanhe", diz ela, descartando a opinião de quem compara sua classe com a da refinada bebida.

Ainda assim, durante os últimos cinco anos aproximadamente, Rachael Ray ficou sob os refletores da cultura popular dos Estados Unidos de vários modos, graças à sua personalidade, presença diante das câmeras e – o mais importante de tudo – à criatividade com que ganhou seu próprio espaço.

O espaço – ou o segredo, digamos assim – é a refeição preparada em 30 minutos.

Quase todo mundo enfrenta a necessidade urgente – por um motivo ou outro – de preparar algo rápido, muitas vezes de forma inesperada. O que dá certo? E o que não dá?

É aí que entra Rachael, uma peça essencial na Food Network, canal de televisão transmitido a cabo nos Estados Unidos e existente há onze anos.

Quando os diretores da rede – ao procurar algo não convencional que atraísse o espectador médio, e não o gourmet ou o conhecedor – conheceram Rachael Ray, ela mostrou ceticismo. "Esse não é meu lugar", disse, citando nomes de famosos cozinheiros que considerava mais adequados para essa função.

"Comida interessa a todos", contestou a presidente da rede, Judy Girard. "Não importa quem você seja ou de onde venha, existe uma relação com ela. Todos têm que se alimentar."

E a maioria das pessoas, normalmente, busca a simplicidade e a rapidez. Salada de macarrão Primavera, por exemplo, leva dez minutos para preparar e 15 para cozinhar. Porções de sorbet com frutas leva outros 10 minutos. Essa refeição fica pronta dentro do limite de 30 minutos que ela colocou como meta para a preparação.

Sua perspectiva é eclética e global – variando desde tacos de peixe envoltos em alface até tomates recheados com tabule. Suas escolhas podem beirar a alta culinária (canapés de truta defumada com *crème fraîche* e molho de

ervas) ou serem típicos do dia-a-dia (frango condimentado e empanado). Pessoalmente, ela prefere uma simples *minestra* — sopa de feijão, legumes e alho, um dos pratos favoritos de seu avô. “Eu passaria o inverno tomando essa sopa, sem enjoar”, disse recentemente em uma entrevista.

Refeições de trinta minutos não significam o mesmo que o familiarmente conhecido fast food. Como



reiteradamente observou na televisão e nos inúmeros livros de culinária que escreveu, sua abordagem é inversa à do fast food, pois oferece cardápios

balanceados; ela demonstra como passar sem sobressaltos de uma preparação a outra para compor uma refeição completa em meia hora.

Rachael é produto de uma família que sempre se dedicou à culinária, desde o avô materno, que cresceu preparando todo o necessário para uma parentela de 12 pessoas, até a família de seu pai, criada na cultura crioula da Louisiana, com sua rica culinária. Seus pais tinham um restaurante familiar em Cape Cod, Massachusetts, e mais tarde se mudaram para Nova York, onde a mãe supervisionava a preparação dos alimentos para uma cadeia de restaurantes na região das montanhas Adirondack no norte do Estado.

Ela começou a carreira na loja de departamentos Macy's, na cidade de Nova York, primeiro no balcão de doces e mais tarde como gerente da seção de alimentos frescos. Da Macy's, passou a um emprego de gerente e compradora de um mercado gourmet antes de retornar à região das Adirondacks para gerenciar pubs e restaurantes. Contratada para comprar alimentos e ser chef de um mercado gourmet em Albany, a capital do Estado, ela começou a dar uma série de aulas de culinária para aumentar as vendas de alimentos durante as férias.

As aulas eram intituladas “Refeições de 30 minutos”, e sua popularidade atraiu a cobertura da mídia local, o que levou a um segmento semanal em noticiários noturnos. Em seguida veio um livro de culinária, que vendeu 10 mil exemplares somente na área. Logo, sua fama se espalhou e seu nome e posição tornaram-se conhecidos em todo o país.

Apesar de sua fama recém-adquirida, ela insiste em ser vista como uma pessoa que não difere em nada de seus expectadores e leitores — em suas palavras, “uma pessoa ocupada sem tempo para nada, mas com boa

disposição para aqueles que pertencem que perseguem os mesmos objetivos na vida”.

O Oriente encontra o Ocidente

Uma das mais conhecidas personalidades da Food Network é Ming Tsai. Jovem, bem-apessoado e bonito, Tsai (cujo último nome é pronunciado “sai”) nasceu em Newport Beach, Califórnia e cresceu em Dayton, Ohio. Interessou-se por comida e culinária bem cedo, quando sua mãe (que nasceu na China, como o pai) abriu um restaurante chinês em Dayton. Com 14 anos, Tsai já p reparava pratos nesse estabelecimento. Estudou



engenharia na Universidade de Yale, exatamente como o pai antes dele, mas sua verdadeira paixão sempre foi a culinária. Por isso, ele passou dois verões na França, estudando na famosa escola de culinária Le Cordon Bleu e, em seguida, formou-se em Administração Hoteleira na Universidade de Cornell.

Após trabalhar em vários restaurantes diferentes, inclusive o Natacha em Paris e um restaurante de sushi em Osaka, Japão, Tsai entrou como chef de cozinha no Santacafe em Santa Fé, Novo México. Quando o programa da Food Network, *Dining Around*, apresentou o Santacafe, Tsai estreou na televisão. Depois disso, apareceu em muitos outros programas da Food Network, inclusive *Ready, Set, Cook* e *Chef du Jour*. Em 1998, Tsai ganhou seu próprio programa na Food Network, intitulado *East Meets West with Ming Tsai*. Esse programa, um dos primeiros a apresentar a culinária asiática, foi um sucesso imediato de crítica e público, ganhando o Daytime Emmy (um prêmio da Academia de Artes e Ciências da Televisão) em 1999.

A culinária de Tsai, apresentada na televisão e em seus livros, assim como no restaurante de Boston, de sua propriedade e sob sua administração, o Blue Ginger, é às vezes chamado “culinária de fusão”. A culinária de fusão combina os ingredientes asiáticos e ocidentais em pratos inovadores e exóticos. Tsai prefere a denominação culinária “oriental-ocidental”, o que parece apropriado, dado sua herança asiática, educação norte-americana e formação culinária européia. Não importa como é chamada, a culinária de Tsai é exemplo de como uma variedade de influências ricas e diversas moldou o cenário da cozinha contemporânea norte-americana. ■

ASSANDO LENTAMENTE NA BRASA

Sylvia Lovegren

O método de assar carne muito lentamente sobre brasas de carvão, conhecido como churrasco, foi adotado pelos primeiros colonizadores europeus que se estabeleceram na América do Norte. Depois de assada, a carne macia é cortada em pedaços ou tirinhas, pincelada com um molho que varia de região para região e colocada no pãozinho com um pouco de salada de repolho cru. Assim como acontece com tantos outros métodos culinários, há muito debate entre os puristas sobre o que constitui um verdadeiro churrasco, mas ninguém discute o prestígio desse prato delicioso e exclusivamente norte-americano.

Existe um prato norte-americano muito saboroso que leva horas para ser preparado e exige combustível e equipamentos de cozinha especiais, bem como um *master chef* com anos de experiência para produzir o sabor perfeito. É bastante apreciado por presidentes, governadores, escritores, fazendeiros e pessoas comuns, que chegam a viajar centenas de quilômetros só para degustá-lo. Mas esse é um prato que você provavelmente não encontrará em Paris, Londres, Hong Kong, Istambul, nem em nenhum dos “melhores” restaurantes do mundo. Pelo contrário, será preciso viajar para lugares como Fayetteville, Arkansas; Wilson, Carolina do Norte; ou Waxahatchee, Texas.

Mas que iguaria é essa — o mais norte-americano de todos os pratos — tão difícil de ser encontrada fora dos Estados Unidos embora deliciosamente disponível dentro de suas fronteiras?

É o churrasco...

Não, não, não! Elevam-se as vozes em protesto. O churrasco existe no mundo todo! Os armênios têm o carneiro grelhado, os cantonenses fazem churrasco de pato e os australianos têm seu churrasco de camarão. Quase toda cultura do mundo que usa o fogo conhece o churrasco, você responde. E está quase certo.

É que estamos falando de um tipo especial de churrasco — um método arcano que consiste em assar a carne muito lentamente na brasa — cujas raízes remontam ao passado longínquo dos Estados Unidos. Um método de cocção tão incomum que os primeiros europeus que chegaram ao Novo Mundo não puderam acreditar quando o viram.

Como descreveu um francês em 1564: “Conhecemos um povo caribenho que, ao retornar da pesca fatigado e faminto, tem a paciência de esperar o peixe assar sobre uma grelha de madeira colocada a cerca de 60 cm do solo, sobre um fogo tão fraco que às vezes o peixe leva o dia inteiro para ficar pronto.” Essa grelha, chamada de “babracot” pelos nativos, em referência à estrutura

*Sylvia Lovegren, filmógrafa e escritora, é autora de *Fashionable Food: Seven Decades of Foods Fads* (Hungry Minds, 1995).*

de madeira utilizada para assar carnes, foi traduzida como “barbacoa” pelos conquistadores espanhóis.

Vício delicioso

Esse processo de cocção longo e lento — que não raro chega a levar de 12 a 16 horas — faz com que até o mais duro dos cortes de carne fique macio a ponto de se soltar do osso, impregnado com o apetitoso sabor e aroma da fumaça da madeira queimada. É um prato tão deliciosamente viciador que quem o provou jamais ficaria surpreso com a história do senhor idoso de Lexington, Carolina do Norte, que há 15 anos pede sempre o mesmo prato em sua churrascaria favorita — todas as noites, seis dias por semana (o restaurante fecha aos domingos), semana após semana.

Os primeiros colonizadores europeus adotaram muito rapidamente esse estilo peculiar de assar carne. Na época em que George Washington foi eleito o primeiro presidente dos EUA, as churrasgadas já eram um costume antigo. Mas o presidente não foi o último a usufruir esse tipo de entretenimento, um meio tipicamente norte-americano de socializar-se e fazer política ao mesmo tempo: o presidente Lyndon Baines Johnson ficou famoso por seus churrascos no Texas em meados da década de 1960, quando comida e “negócios” eram servidos em porções iguais. E ainda hoje, nos grandes campos cultivados do sul, centro-oeste e oeste, churrasco e política andam juntos como ... fumaça e carvão.

O churrasco que George Washington comia na década de 1700 provavelmente era do mesmo tipo atualmente preparado no litoral sudeste dos Estados Unidos. Esse estilo tradicional consiste em abrir um porco inteiro, destripá-lo e estendê-lo sobre uma churrasqueira (um buraco cavado no chão e coberto com uma grelha ou uma grande caixa de tijolo ou de metal coberta com uma grelha), onde é assado por 12 horas ou mais sobre pedaços de carvão de lenha que são continuamente remexidos com uma pá. Alguns cozinheiros regam a carne com condimentos e óleo, mas em geral o longo tempo sobre a brasa e um pouco de sal são os únicos temperos. Depois de pronta, a carne macia é cortada em pedaços ou tirinhas (nunca fatiada), pincelada com um molho picante à base de vinagre e pimentão vermelho e geralmente colocada dentro de um pãozinho com um pouco de salada de repolho cru.

Discute-se tudo

Muitos puristas insistem que esse estilo antigo de preparar churrasco é o único “genuíno”. Mas quase todos os fãs de churrasco são puristas de um tipo ou de outro, e quase todos acham que o seu churrasco favorito é o melhor. Um mestre churrasqueiro (como é chamado um experiente *chef* churrasqueiro) da costa

leste que prepara um “porco inteiro” zombará daqueles que fazem churrasco de paleta de porco na Carolina do Norte, os quais torcerão o nariz para os que fazem churrasco de costelas de porco no Tennessee, que por sua vez ficarão chocados com os churrascos de carne de carneiro do Kentucky, que ficarão horrorizados com o churrasco de carne bovina defumada do Texas. Quando perguntado sobre o churrasco do Texas, um cozinheiro da Carolina do Norte desdenhou: “Pode ser saboroso, mas não é o que chamamos de churrasco verdadeiro”. Por certo *seus* excelentes churrascos de paleta de porco seriam desprezados pelos mestres churrasqueiros do leste que diriam: “Se você não usa o porco inteiro, então não é churrasco”.

Mas os aficionados por churrasco podem se envolver em discussões acirradas sobre quase tudo que tenha relação com sua arte. Depois de decidir sobre o tipo e o corte da carne a ser preparada, a próxima questão é: Que tipo de lenha deve ser queimada? No sudeste dos EUA, geralmente é a nogueira norte-americana, mas há quem jure que é o carvalho. No Texas, provavelmente é a algaroba. E quando você consulta as pessoas que não usam madeira alguma, mas sim gás de cozinha (chamadas de “gasistas” pelos “queimadores de lenha”), bem, “pode-se colocar a carne no forno e fazer um belo porco assado. Mas, diabos, certamente não é o que eu chamaria de churrasco!”, diz Smokey Pitts, da Sociedade para a Preservação do Churrasco Tradicional do Sul.

Há também a questão de como deve ser a churrasqueira: aberta ou tampada, para reter a fumaça? Os partidários da churrasqueira tampada apreciam o gosto extra de fumaça que seu método proporciona e mostram com orgulho o “anel” avermelhado que se forma na carne em decorrência da reação química entre a fumaça e a proteína. Porém, nem todos acham que isso seja uma vantagem. De acordo com Bob Garner, especialista em churrasco, a carne preparada com perfeição “é delicadamente aromatizada pela fumaça — não saturada por ela como se tivesse sido retirada de uma casa em chamas”. As churrasqueiras fechadas são mais populares na faixa oeste, a dos vaqueiros — Texas, Kansas e Missouri — ao passo que a churrasqueira aberta é o estilo usado no sudeste dos Estados Unidos e entre os tradicionalistas.

E ainda há a questão do molho. O molho de churrasco vendido nos supermercados em geral é encorpado e condimentado, feito à base de ketchup de tomate, um estilo muito popular no Kansas e em outras áreas do centro-oeste. Mas na Carolina do Norte os molhos costumam ser ralos, feitos com vinagre e temperados somente com pimentão vermelho. Já a Carolina do Sul é famosa por seus molhos à base de mostarda. E algumas churrasarias texanas mais

radicais não servem nenhum molho com seu churrasco defumado... e ainda zombam de qualquer estranho suficientemente inocente para pedir uma porção de molho.

Trabalho de homem

O churrasco norte-americano ainda tem duas outras características típicas: primeiro, é um estilo de culinária praticado quase que exclusivamente por homens. Isso se explica, em parte, porque o churrasco à moda antiga é um trabalho pesado, sujo e cansativo. É preciso cortar a lenha, parti-la e transportá-la; mexer o carvão; cuidar da carne sobre as brasas de carvão durante horas. Mas a verdadeira razão por que os homens costumam ser especialistas em churrasco pode ser bem mais simples: “eles gostam de fazer churrasco para ficar acordados bebendo durante a noite inteira”, explica Bob Garner.

Outro fato interessante sobre o churrasco norte-americano é que, além de serem homens, os mestres churrasqueiros em geral são descendentes de africanos ou de europeus. Provavelmente eram os escravos africanos que preparavam o churrasco que George Washington comia em 1700, e seus descendentes levaram consigo essa tradição ao migrar em direção ao oeste na década de 1800 e de lá para os Estados do norte e do oeste. Já a forte tradição do churrasco de descendentes de europeus floresceu em lugares como a Carolina do Norte e o Texas.

Nos últimos anos, o churrasco tornou-se objeto de competições. Participantes de todo o país reúnem-se em Kansas City, Owensboro, Kentucky ou Memphis, Tennessee, para os populares concursos de churrasco. Eles vêm — com suas churrasqueiras portáteis complicadíssimas e receitas secretas de molho — cozinhar, socializar-se, observar outros mestres churrasqueiros, competir por prêmios em dinheiro e prestígio, conversar — e comer churrasco.

O autêntico churrasco norte-americano pode ser difícil de ser encontrado fora dos Estados Unidos. Mesmo dentro do país, há muita discussão sobre o que constitui um churrasco verdadeiro. Mas seja o “porco inteiro” delicadamente defumado da Carolina do Norte, as costelas defumadas lambuzadas de molho da Geórgia, a carne de carneiro fortemente temperada do Kentucky, as “bordas tostadas” (partes crocantes do bife) de Kansas City ou a carne de peito defumada do Texas — esse é um prato exclusivamente norte-americano e certamente de ótimo sabor. Um fã resumiu tudo quando disse, “O melhor churrasco? É o que está na minha frente no momento.” ■

ESTOU FORA

UMA REFLEXÃO SOBRE “CHÁ GELADO”



Foto: cortesia da Lipton Tea

Fred Chappell

O autor, embora natural do sul dos Estados Unidos, desdenha o refresco típico da região, chá gelado. Vê como desvirtuamento do gosto a popularidade dessa bebida extremamente adocicada, a que se refere como "banalidade insípida", mas isso não o impede de orientar o leitor em como prepará-lo.

*Fred Chappell é professor de Inglês na Universidade da Carolina do Norte, em Greensboro, e poeta laureado da Carolina do Norte. Escreveu vários livros de poesia e ficção, inclusive *First and Last Words*, *Midquest*, *More Shapes than One*, *Brighten the Corner Where you Are* e *I Am One of You Forever*.*

Publicado originalmente em *Gastronomica* e incluído em *Best Food Writing* - 2002 (New York: Marlow and Company, 2002). Reproduzido com a permissão do autor.

Há pessoas que comem salada de macarrão. A elas apetece estragar a salada verde com pedaços retorcidos de massa úmida e resistente, borrachuda e sem gosto; massa que, normalmente, só se torna palatável quando encoberta com bastante molho de tomate quente e uma camada generosa de queijo parmesão. A salada de macarrão tem a real virtude de ser econômica. As sobras da quarta-feira podem ser vendidas na quinta para clientes de péssimo gosto.

Provavelmente, é uma questão de desvirtuamento do gosto o que determina a supremacia do chá gelado no sul dos Estados Unidos. Foi Edgar Allan Poe quem primeiro diagnosticou essa contradição da natureza humana, impossível de ser mitigada, em seu conto *The Imp of the Perverse*, e sem dúvida percebeu isso como um traço normal do caráter de Dixie. Mas, por favor, estou fora. Sou um sulista que detesta aquela água suja da cor de tanino do carvalho e sua insípida banalidade. Quando uma de nossas charmosas anfitriãs sulistas me oferece chá gelado, sei que o que me espera é uma longa tarde de conversas sobre o novo bebê da prima Mary Alice e seus trejeitos geniais no cercado.

Chá quente faz sentido. Tanto pode relaxar como estimular e pode de fato ser sorvido como um soporífero.

Pode oferecer um buquê penetrante ou delicado e nos leva a entender porque os chineses denominavam certas classes de flores como "rosas de chá". Pode ser um tema de conversa, também, já que os sulistas dão nova vida ao tradicional debate dos ingleses: a água em ebulição deve ser levada até o bule ou o bule até a água? Tal palavrório renova nossa confiança em que não foram todos os vestígios da civilização que desapareceram sob o massacre dos videogames e e-mails.

Mas, se você gela a poção, já não tem a menor importância o fato de se ter transportado a água ou o bule. Qualquer vestígio do buquê é eliminado, e somente aditivos poderão emprestar algum aroma a esse líquido embaçado. Claro, há muita discussão acerca desses condimentos. Mesmo a mais meiga das damas sulistas pode se enervar e proferir um discurso acalorado se achar que um copo de chá gelado não foi preparado de forma adequada.

Observe que pronunciamos "ice tea" (chá gelado). Quem pronuncia "iced tea" (chá gelado) com todas as letras é considerado esnobe. E se você pronunciar "Coca-Cola", vão achar que está se dando ares de grande importância, de maneira tão evidente como se usasse "you" (vocês) como pronome coletivo. Cá no sul, dizemos "you-all" (cês todos), "CoCola" e "ice tea" e multamos os estrangeiros que falam errado. Desconhecimento da lei não serve de desculpa.

Nos últimos anos, algumas mulheres empreendedoras perceberam a futilidade da controvérsia relativa ao bule e à água e começaram a fazer "chá ao sol", uma bebida que nunca foi apresentada ao bule ou ao fogão. Enchem um recipiente com água, jogam dentro um punhado de saquinhos de chá e determinam o lugar certo na varanda de trás para que fermente ao sol escaldante de agosto. Se esse método não torna a cozinha mais cheia de vida, pelo menos reduz a conversa mole hipócrita sobre a maneira correta de se proceder. Gelar não pode fazer mal ao chá fermentado ao sol: é uma criação que não é passível de melhora ou piora.

Vamos à receita de chá gelado:

Limões são essenciais e devem ser daqueles grandes, de casca grossa, cortados em seis partes. Nunca – repito: nunca – são espremidos, apenas jogados na jarra, quatro ou cinco fatias. Fatias extras ficam à disposição em prato de cristal lapidado, com 15 centímetros de diâmetro. Pode-se adicionar hortelã, mas esta fica sempre submersa na jarra e nunca no copo, porque grudaria em seu interior como um decalque da Harley-Davidson.

E adoçar é a alma dessa bebida. O açucareiro passa de mão em mão numa velocidade tão alucinante que

parece estarmos olhando a etiqueta de um disco antigo de 78 rotações por minuto em movimento. Os sulistas exigem doçura. Uma anfitriã criteriosa já terá adoçado o chá para seus convidados com um xarope de açúcar simples, o que exclui a possibilidade desagradável de se perceber os grânulos quando se adoça com o açúcar do açucareiro. Faz-se o xarope de açúcar para chá gelado adicionando-se 450 gramas de açúcar Dixie Crystal a uma colher de sopa de água.

No sul, acredita-se que chá gelado é sempre adoçado, como se considera que corrida de stock car é diversão nacional e que a igreja batista do sul é um braço legítimo do Partido Republicano. Se você pedir chá gelado num restaurante, este virá pré-adoçado. Se desejar sem açúcar, precisará pedir. Na verdade, você terá de fazê-lo com uma arma empunhada e engatilhada. E terá de repetir seu pedido várias vezes, porque chá sem açúcar é um enunciado tão sem sentido para a maioria dos atendentes quanto um teorema de álgebra booleana. Mesmo assim, você nunca poderá ter certeza. Susan, minha mulher, certa vez pediu chá sem açúcar, mas lhe trouxeram um chá tão doce quanto mel. A garçonete desculpou-se. "Não conseguimos achar um jeito de tirar o açúcar do chá", explicou.

O motivo pelo qual os sulistas têm fixação por açúcar pode ser um mistério, mas é um fato irrefutável. Somos de uma espécie que faz geléia de abobrinha, tomate, cebola e até mesmo de casca de melancia. Nossa famosa *pecan pie* ("puhKAWN pah") (torta de nozes-pecã) é uma pasta dura e pegajosa de xarope de milho tipo Karo aferventado acrescida de nozes. Como não é doce o bastante, provavelmente será servida com uma porção de creme *chantilly* aromatizado com *bourbon*, polvilhado com chocolate em pó e decorado com raspas de chocolate ao leite, feitas com o descascador de legumes.

"Aceita chá gelado para acompanhar?"

"Sim, obrigado. Adoçado, por favor."

Bem, devo confessar que, apesar de ter nascido na Carolina do Norte, não sou um bom exemplo de sulista. Nem mesmo escrevo o nome da região com maiúscula. Sou do Partido Democrata, não sou batista e não dou a mínima importância para o tipo de carro que dirijo. Para mim, adicionar *marshmallow* quente à batata-doce é como colocar geléia de framboesa em bife de lombo de vaca. Certa vez, vi de relance uma receita de bolo de coca-cola na revista *Southern Living* e tive de superar uma crise de náusea. Fujo como um condenado de toucinho de porco, *spoon bread* (*pão de colher*), churrasco, canjiquinha e – chá gelado.

Susan me diz que preciso ser mais doce. ■

FACAS E GARFOS

Francine Prose

A pergunta de um filho sobre etiqueta formal à mesa fez a autora refletir sobre as várias formas de ingerir alimentos. Ela conclui que “qualquer coisa que nos faça ultrapassar os estreitos limites de nossas suposições culturais... desperta a nossa consciência para o fato de outros terem maneiras e costumes diferentes. Isso excita a nossa curiosidade sobre assuntos que antes passavam despercebidos e nunca eram abordados”. E deixa no ar a pergunta “por que certos modos de comer parecem ter sido feitos exatamente para determinadas cozinhas”.

Francine Prose é autora de muitos volumes de literatura, incluindo romances, ficção curta, não-ficção e histórias para crianças. Recebeu, entre outras, as bolsas de estudo Guggenheim e Fulbright. É editora colaboradora da revista Harper's e colaboradora habitual em arte do Wall Street Journal. Lecionou em vários lugares, inclusive no Iowa Writers' Workshop e na Universidade Johns Hopkins.

Não faz muito tempo, no jantar, ouvi meu filho de 21 anos fazer a um amigo da família uma daquelas eternas perguntas de natureza existencial: Como saber que garfo usar primeiro em um jantar formal? Fiquei surpresa, por várias razões. Primeiro, por lembrar que meu menino era agora um adulto que, sem mim, podia participar de eventos que exigissem esse conhecimento. Quando teria ido a um jantar desse tipo? Como fui tola ao pressupor que a sua educação no uso dos talheres acabara quando seu pai e eu o ensinamos a usar a colher de forma apropriada e não como estilingue para jogar sua comida de bebê pela sala! Fiquei ainda mais estarelecida por não ter tido a idéia de ensiná-lo as regras básicas (ou, para ser mais precisa, as avançadas) de etiqueta. E, finalmente, a sua pergunta parecia servir de advertência sobre nossas certezas e sobre quanta informação os atos mais simples – por exemplo, os meios de se levar a comida dos pratos à boca – revelam sobre nossa cultura, nossa classe, nossa história e nosso estilo de vida.

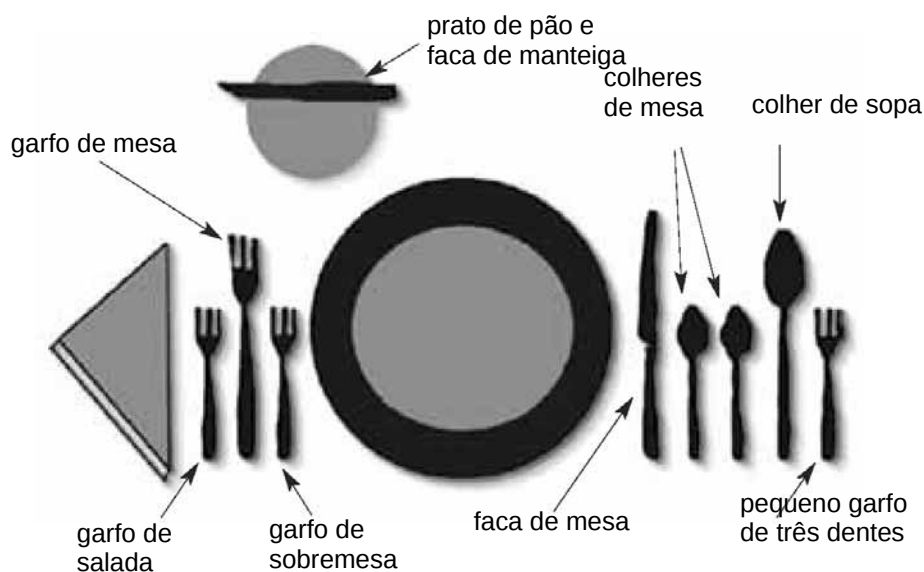
Se, como costumávamos dizer na década de 1960, você é o que come, também deve ser verdadeiro afirmar que você é a forma como come. Embora tenha sido sempre fascinada pela cozinha altamente especializada e por utensílios de mesa – colheres serrilhadas para *grapefruit*, quebradores de lagosta, aquelas minúsculas miniespigas de milho verde com ponta que se espeta no milho para evitar que a manteiga derretida escorra pelos dedos – quase sempre compro tais coisas em “garage sales” (vendas de garagem) para logo serem jogadas no porão e relegadas ao esquecimento. Mesmo em ocasiões especiais, os ritmos de nossa vida doméstica nunca nos levaram a dedicar tempo e energia a uma decoração de mesa mais elaborada. Uma faca, um garfo, uma colher – e a colher de sopa ocasional – praticamente definiam os limites de nossas aspirações na escolha dos talheres.

Habilidade com os pauzinhos

O que é que isso revela sobre nossa família se, apesar de meu filho só agora começar a investigar os mistérios do garfo de salada e da colher de sobremesa, eu afirmar que não lembro de quando qualquer um dos meus filhos não soubesse como usar os pauzinhos? Eles são verdadeiros especialistas na arte de pegar e segurar aqueles cubos escorregadios de tofu, aquelas tiras esquivas de berinjela, dando uma impressionante demonstração de confiança e de coordenação motora e visual que mesmo eu, habituada a usá-los com certa competência, acho assustador. Ao contrário, a avó deles de 88 anos jamais dominou essa arte, que (como dirigir) funciona melhor quando se aprende jovem, embora ela quase tenha conseguido quando uma atenciosa garçonete do nosso restaurante japonês local tentou ensiná-la ao improvisar um tipo de geringonça *low-tech*: os pauzinhos amarrados com um elástico e um pedaço de cartolina – um truque, a garçonete explicou, que os pais japoneses empregam para ajudar as crianças pequenas a usá-los corretamente. A diferença de gerações entre minha mãe e meus filhos parece com certeza sugerir que, como cultura, estamos nos tornando mais multiculturais. É o mesmo tipo de evolução que vejo no fato de meus garotos

(ao contrário dos seus pais monoglotos) falarem espanhol com certa fluência e facilidade.

Uma das vantagens de viajar e de conhecer outras culturas é o de nos libertar do tipo de chauvinismo baseado na escolha e utilização correta dos talheres que pode nos levar a pensar que o nosso modo é o único ou mesmo o modo certo de comer. Com pouco mais de 20 anos eu fui para a Índia, onde passei um ano. Ainda hoje lembro da minha confusão – e depois da minha surpresa e encantamento – quando eu me deparei com um daqueles maravilhosos restaurantes vegetarianos de rua do sul da Índia, no qual a comida era servida em folhas de bananeira, e os fregueses comiam com a mão. Como quando se aprende a usar os pauzinhos, a técnica (formar uma bola de arroz e verduras, depois segurá-la com as pontas dos dedos e usar o polegar para levá-la à boca) exigia certa prática e ao mesmo tempo propiciava uma forma simples, ampla e útil de educação cultural. A humilhação de uma aprendizagem sob os olhos curiosos dos garçons e seus ajudantes que sempre se juntavam para observar as minhas primeiras tentativas malsucedidas obrigou-me, por necessidade, a aprender rápido.



Por que eles comem dessa forma?

Visitantes que chegam aos Estados Unidos vindos da Europa e de outras regiões do mundo ficam às vezes perplexos pela forma como os norte-americanos usam suas facas e garfos, especialmente em ambientes formais. A maioria das pessoas utiliza o que é às vezes chamado de método zig-zague, baseado nas regras de etiqueta elaboradas há várias décadas e que talvez até mesmo remontem ao século 19. Isso significa que a pessoa corta a peça de alimento com a faca na mão direita e o garfo na esquerda, coloca a faca em seguida sobre o prato e muda o garfo da mão esquerda para a direita enquanto come. Em seguida deixa a mão esquerda descansar sobre o colo, fora de vista, até que precise cortar novamente. Deixar a mão esquerda ou braço ou, Deus me livre, o cotovelo repousar preguiçosamente sobre a mesa mostra falta de educação apropriada ou coisa pior. (Este processo pressupõe, naturalmente, que a pessoa em questão seja destra. No caso dela ser canhota, iniciaria com a faca na mão esquerda e o garfo na direita).

Ao contrário, no eficiente “método europeu”, o garfo fica na mão esquerda mesmo depois de a pessoa cortar a peça de alimento. Em outra variação menor, os norte-americanos em sua maioria mantêm seus garfos voltados para cima enquanto levam o alimento à boca. Os europeus os deixam geralmente voltados para baixo, muitas vezes com seus dedos indicadores estendidos. São várias as teorias que tentam explicar a razão de tais diferenças, mas segundo uma delas, como o garfo chegou aos Estados Unidos com relativo atraso, o que aconteceu é que ele começou a ser usado mais como seu predecessor, a colher. Em outras palavras, mais como uma concha do que como uma lança. Como muitas outras variações culturais, nenhum dos dois métodos é certo ou errado, mas apenas diferente.

Fiquei tão entusiasmada com essa nova maneira de ingerir alimentos que estava determinada a continuar comendo com as mãos, quando voltei para os Estados Unidos. Parecia-me uma forma superior e mais direta de saborear e apreciar minha comida, além de assegurar que eu jamais teria de me preocupar novamente sobre o fato de que, pelo menos na minha casa, os talheres costumam desaparecer de forma misteriosa, constante e inevitável como as meias na lavanderia. Mas minha paixão pela comida com as mãos durou somente até a primeira vez que olhei em volta no restaurante indiano onde jantava e percebi, nos rostos dos clientes indianos, o mesmo olhar de consternação e leve desaprovação que eu vejo agora no rosto de minha mãe, quando ouve que os *lofts* no Lower East Side, onde passou sua infância, estão sendo comercializados por milhões de dólares. Por que gente milionária iria afluir para um bairro que ela deixara? Por que eu iria comer em público de uma forma que meus colegas comensais indo-americanos haviam conscientemente deixado de lado quando imigraram para este país?

Maneiras e costumes diferentes

Temos que agradecer qualquer tipo de experiência que nos faça ultrapassar os estreitos limites de nossas suposições culturais. Isso desperta a nossa consciência para o fato de outros terem maneiras e costumes diferentes e excita a nossa curiosidade sobre assuntos que antes passavam despercebidos e nunca eram abordados. A constatação de que o uso de facas e garfos não é na verdade um costume universal pode nos levar a descobrir que, além de não serem empregados em todo lugar, as facas e garfos — mesmo na sociedade ocidental — também não foram utilizados desde sempre e representam, na realidade, mudanças relativamente recentes de noções mais antigas sobre boas-maneiras à mesa.

Os antigos gregos usavam uma ampla gama de utensílios de mesa, mas na época dos romanos, as facas e garfos haviam saído de moda, e mesmo os comensais mais refinados usavam colheres. As coisas foram simplificadas ainda mais durante a Idade Média, quando a maioria das pessoas comia com os dedos, ou pegava a comida com pedaços de pão amanhecido, ou espetava os bocados mais apetitosos nas pontas de suas facas. Era costume os homens trazerem as suas próprias facas para o jantar, não para que servissem de armas, mas para cavalheirescamente cortar a carne servida às suas companhias femininas. Nesse período, o Império Bizantino era muito mais evoluído do que o mundo ocidental. Na corte bizantina, os garfos eram comumente usados e, no século 11, Thomas Coryat tentou introduzir o garfo (que havia visto sendo usado nas mesas italianas) em sua Inglaterra natal, mas foi ridicularizado como um *poseur* afeminado.

Na minha própria terra, o governador Winthrop introduziu o garfo na Colônia da Baía de Massachusetts, mas esse talher continuou sendo uma raridade, talvez o único das colônias — um fato que nos obriga a alterar a imagem que tínhamos da primeira refeição do Dia de Ação de Graças, na qual os peregrinos devem ter sido obrigados a comer seu peru nas pontas de suas facas, com a colher apenas como utensílio ocasional. Só a partir do início do século 19 que os garfos passaram a fazer parte da rotina das famílias norte-americanas. Desde então, naturalmente, o surgimento do aço inoxidável nos anos 1920 liberou o dono da casa norte-americano da obrigação de polir toda aquela prata vitoriana, enquanto nos últimos anos os talheres de plástico descartáveis (para melhor ou para pior) tornaram-se de utilidade nas festas, na comida de avião e nos restaurantes de fast-food.

Questões não respondidas

Tudo isso faz sentido, mas mesmo assim alguns mistérios teimam em resistir — em especial a questão do por que certos modos de comer parecem ter sido feitos exatamente para determinadas cozinhas. Por que a comida chinesa é muito mais gostosa quando se come com pauzinhos? Por que facas e garfos de plástico pioram tanto o sabor? Por que os quitutes da cozinha mexicana precisam ser enrolados dentro de uma *tortilla* fresca e pegos com nossas mãos? E não faz parte da atração da comida de rua, em todo o mundo, o fato de que é para ser saboreada enquanto andamos e de não precisar de talheres e pratos? Na verdade, uma das minhas melhores refeições da vida foi um prato de *tacos al pastor* servidos em um pedaço de papel fino em um mercado da Cidade do México.

Quando lembro daquela refeição, não posso deixar de ficar estupefata com a grande variedade de abordagens ao (é o que se pensa) simples ato de comer, da distância que separa a animada barraca de feira do elegante jantar que me foi servido há não muito tempo em um apartamento de Manhattan, no qual a mesa foi posta com vários garfos, colheres e facas, além de taças de vinho diferentes para os diversos vinhos escolhidos para acompanhar cada prato.

O que me faz voltar ao ponto de partida, isto é, à pergunta de meu filho sobre como proceder em um jantar formal. “É fácil”, afirmou nosso amigo de família. “Basta seguir a ordem do talher mais afastado para o mais próximo.” Meu filho deu um sorriso radiante, como se desejasse — eu imagino — que todas as suas perguntas tivessem respostas que pareciam tão simples, tão óbvias, tão sensatas, tão miraculosamente fáceis de lembrar. ■

ORGULHO DO SANDUÍCHE



Ed Levine

Os norte-americanos podem até discutir por muito tempo e com paixão os méritos relativos dos sanduíches criados em suas cidades natais. Mas o que ninguém discute é a grande diversidade dessas criações. Chicago é conhecida pelos seus sanduíches italianos de carne bovina, Milwaukee pelo de salsicha bratwurst, Filadélfia pelo de filé coberto de queijo derretido, o cheesesteak, e Los Angeles pelo de molho francês, que, diz a lenda, foi criado por acaso. Seja como for, é seguro afirmar que nenhum deles foi feito para o comensal preocupado com o consumo de calorias.

Visite qualquer cidade dos Estados Unidos, seja ela grande ou pequena, converse com moradores e vai perceber duas coisas que são uma constante. Primeiro, falarão de um sanduíche inventado por eles próprios sem rival no país. Segundo são capazes de discutir horas a fio com amigos e vizinhos sobre quem é que faz a melhor versão daquele sanduíche.

Hoje existem em todo o país sanduíches identificados com cada cidade tanto quanto ou até mais que seus times esportivos.

Exagerado, mas delicioso

Há 66 anos que o sanduíche italiano de carne bovina vem sendo “gênero de primeira necessidade” em Chicago. Em estabelecimentos como Mr. Beef e Al’s, eles pegam fatias finas de rosbife cozido lentamente e regado no molho de panela coberto de alho, dispõem as fatias em um pão alongado, decorando-as com pimentões-doces ou molho picante *giardinera*. Muitos habitantes da “Windy City” (Cidade dos Ventos), como também é conhecida Chicago, adicionam um pedaço de salsicha italiana doce aos seus sanduíches, criando o que os moradores chamam de *combo*. Isso soa um tanto exagerado e pode ser que seja, mas talvez por isso mesmo seja tão delicioso.

É só perguntar a qualquer frentista de posto de gasolina em Sheboygan ou Milwaukee – duas cidades ao norte de Chicago no Estado de Wisconsin – sobre o que comer no almoço, e garanto que nove entre dez dirão um “brat” (pronunciado “brot”) ou sanduíche de bratwurst. As melhores salsichas são grelhadas no carvão de lenha até quase transbordarem com a própria gordura derretida antes de serem colocadas em um pão não muito duro.

Em Des Moines, Iowa, onde se encontra um grande número de porcos de criação, o sanduíche de filé de porco é o almoço preferido em um local como Smitty’s na região do aeroporto. É um filé de porco batido, achatado e bem frito. Mais parece um *frisbee* de forma

Ed Levine escreveu sobre culinária para publicações como Gourmet, Bon Appetit, Business Week, GQ, Travel + Leisure, Fox News e The New York Times. É criador e co-apresentador do programa de televisão New York East no Canal Metro.

estranha, grande demais, sobrando de todos os lados do pão de hambúrguer, especialmente quando é acompanhado de alface, tomate, maionese e/ou mostarda.

A quatro horas de distância de Des Moines, em Kansas City, os sanduíches de peito de carne defumada “reinem” absolutos. Fatias de uma carne deliciosa, fumegante e macia são colocadas entre dois pedaços de pão branco comercial. Na minha humilde opinião um sanduíche de peito de carne defumada como esse não precisa de molho, mas os méritos tanto do peito de carne quanto do molho de churrasco são um assunto palpitante para os moradores de Kansas City discutirem em lugares como Gate’s, LC’s e Oklahoma Joe’s.

Em Nova York, a questão é outra. É sobre quem faz o melhor sanduíche de *pastrami* ou *corned beef*, assunto discutido por várias horas, mesmo dias, sem que ninguém consiga chegar a uma conclusão. Entretanto, isso não é um fenômeno recente. Desde que imigrantes judeus romenos começaram a vender carnes defumadas e curadas de açougues da região do Lower East Side, em Manhattan, na virada do século passado, começaram as discussões acaloradas para determinar quem sabe fazer o melhor sanduíche. Hoje em dia, o debate gira em torno dos sanduíches servidos em lugares como Katz’s (praticamente a última delicatessen do gênero existente no Lower East Side), Carnegie Deli,

Second Avenue Deli no East Village ou Artie’s no Upper West Side.

Mariscos fritos

Em Boston, o povo da cidade apropriou-se do pãozinho recheado de mariscos fritos da cidade vizinha de Essex. Antes de serem colocados no referido pão, os mariscos doces, bojudos, são passados em massa mole e jogados em uma frigideira grande e funda. Alguns minutos depois são dispostos com fartura em um pão de cachorro-quente, acompanhado de molho tártaro e de uma fatia de limão. Embora o sanduíche de mariscos fritos tenha sido supostamente criado por Lawrence Dexter Woodman em Essex, Massachusetts, em 3 de julho de 1916, restaurantes de Boston como Summer Shack e Kingfisher’s são certamente um ponto de referência para quem quer provar esse sanduíche fabuloso.

Na Filadélfia as discussões são centradas no sanduíche de cheesesteak, filé coberto de queijo derretido. Fatias de coxão duro tão finas que se pode ver através delas são grelhadas em uma chapa bem quente. No final de um processo de cozimento muito rápido (menos de dois minutos) se junta o queijo à carne, que tanto pode ser o queijo americano quanto o provolone ou, para os mais tradicionais, o queijo processado Cheese Whiz. Essa massa deliciosa e incrível é colocada

SANDUÍCHES



em um pãozinho do tipo baguete crocante o suficiente para absorver os sucos da carne e o queijo derretido sem se desintegrar, mais cebolas grelhadas. Locais conhecidos como Gino's, Jim's, Pat's e Tony Luke's fazem questão de atestar a superioridade de seus sanduíches de *cheesesteak*. Em nome da pesquisa, resolvi provar a comida dos quatro em uma única saída. Ai de mim! Continuo ainda em cima do muro sem saber direito qual é o melhor.

Na Carolina do Norte quem manda é a carne de porco, assada e defumada em uma churrasqueira a fogo baixo por várias horas até que a carne doce e macia possa ser desfiada, dispensando até mesmo o uso da faca, ou então picada bem fininha com direito inclusive a torresmo. No leste do Estado, na planície costeira, em pequenas cidades como Wilson, o porco é assado inteiro (de preferência usando apenas lenha como combustível) em lugares como Mitchell's, cortado em pedacinhos e servido em pão de hambúrguer acompanhado de salada de repolho cru cortado em pequenos cubos e maionese. O molho de churrasco servido no leste da Carolina do Norte é preparado com tomate. No oeste do Estado, na região do Piedmont, em cidades como Lexington, como no Lexington Barbecue No 1, apenas o ombro é assado (novamente sobre lenha), depois cortado em pedacinhos e servido nos mesmos pães de hambúrguer com salada de repolho cru e maionese. Nesse caso o molho é preparado com vinagre. Quando se pergunta a um dos habitantes da região leste ou oeste do Estado sobre o churrasco servido na outra parte, a resposta é geralmente uma expressão de desdém. Eu, pessoalmente, sou a favor de oportunidades iguais para o churrasco da Carolina do Norte.

Em Miami, lar de centenas de milhares de cubano-americanos, o sanduíche cubano reina supremo. Fatias de presunto, carne de porco assada e queijo suíço são colocados em um pãozinho macio do tipo baguete com fatias de pickles, mostarda e molho de alho. A mistura é então posta em uma sanduicheira até o queijo derreter e o pãozinho ficar bem crocante. Vá a qualquer lugar de Miami, da badaladíssima região de South Beach à Calle Ocho (Rua 8 em espanhol/Eighth Street em inglês), núcleo da comunidade cubana da cidade, e será possível encontrar vários outros lugares como o Versailles acostumados a servir este produto básico.

Comida para os grevistas

Em New Orleans, o sanduíche *po-boy* (corruptela de menino pobre em inglês) e *muffaletta* (o chamado "Sanduíche New Orleans"), disputam a supremacia. De acordo com John T. Edge no livro *Southern Belly*, seu guia definitivo para a comida do sul dos EUA, o *po-boy*, como é conhecido, foi criado quando os donos de uma

lanchonete, Bennie e Clovis Martin, começaram a alimentar de graça os empregados que haviam aderido à greve de bondes da cidade, dizendo para cada um deles, "Aqui está outro menino pobre". Como observa Edge, eles provavelmente não foram as primeiras pessoas a servir pão francês cheio de fatias de rosbife ou presunto, mas tudo indica que foram os primeiros a cunhar o nome. Hoje em dia, os criadores de *po-boy* colocam de tudo em suas criações, como ostras, camarão, caranguejos de casca mole e pato, em lugares conceituados como Casamento's, Uglesich's, Parasol's, Mandina's e Mother's.

É outra a história do sanduíche de *muffaletta*. Seu nome foi inspirado no pão siciliano redondo, com grãos, no qual se coloca presunto, salame, mortadela, provolone e azeitonas com uma quantidade de alho suficiente para afugentar os maus espíritos por décadas. Ainda é servido no lugar onde foi criado em 1906, no Central Grocery, um dos armazéns italianos nas proximidades do French Quarter, bem como no seu vizinho da Decatur Street, The Progress Grocery. Qual é o melhor? Pegue a metade de um desses sanduíches de *muffaletta* de cada um deles e faça seu próprio teste. Mas se fizer questão de saborear o seu sanduíche sentado, então o Napoleon House é o lugar certo.

Em Louisville, Kentucky, é possível se deliciar com o sanduíche quente "brown" no próprio lugar de sua criação, ou seja, no restaurante de J. Graham no Brown Hotel. Através da história oral do hotel, sabe-se que em algum momento no final dos anos 1920, o chef do hotel, Fred K. Schmidt, surgiu com a idéia de preparar um sanduíche de peru com molho Mornay, toucinho defumado e pimentão e comumente grelhado. O resultado é uma combinação divina, bem derretida, tão saborosa que qualquer cidade gostaria de chamá-lo de seu.

Em Los Angeles, uma lanchonete do centro, chamada Phillippe's, assumiu a paternidade do sanduíche de molho francês. De acordo com Jane e Michael Stern, autores de *Roadfood*, um guia para cerca de 500 restaurantes dos Estados Unidos, um balconista deixou cair acidentalmente um pãozinho fatiado no molho de carne enquanto preparava um sanduíche para um freguês apressado. Sem querer esperar por outro, o dito cliente resolveu aceitar o sanduíche "molhado".

O tempo passou e hoje o mesmo estabelecimento continua a fazer sanduíches "molhados", só que agora o cliente pode escolher entre carne bovina, cordeiro, presunto, carne de porco ou peru. E se quiser que eles joguem dose dupla de molho nos seus sanduíches, é só pedir. Sua garantia de um sanduíche devidamente "molhado" será total, com níveis de colesterol dignos de uma visita ao melhor cardiologista. ■

A FARTURA DO PAÍS: OS EUA ENFRENTAM PROBLEMA DE OBESIDADE

Michael Jay Friedman

O acesso fácil à comida de custo acessível associado com um estilo de vida sedentário está engrossando a cintura coletiva do país. Segundo estimativas, dois terços dos norte-americanos estão acima do peso ou pior, obesos. Tratamentos médicos por problemas de saúde decorrentes custam atualmente mais de US\$ 100.000.000 (cem milhões de dólares) por ano. Há um crescente reconhecimento do problema com milhões de dólares sendo gastos em produtos dietéticos, ênfase nos exercícios físicos e pratos de baixas calorias incluídos nos cardápios dos restaurantes.

Os norte-americanos desfrutam de uma fartura e de uma variedade de alimentos sem precedentes. Cercados por comidas apetitosas, práticas e acessíveis, em geral ricas em calorias, muitos acabam se excedendo. Um estilo de vida no qual se come muito e se pratica pouco exercício tem levado a um aumento acentuado da obesidade. As consequências à saúde são graves e o ônus social significativo. Um número crescente de pessoas reconhece que a abundância de alimentos exige escolhas inteligentes.

Durante a maioria dos seus seis milhões de anos os seres humanos foram caçadores-coletores que caçavam, pescavam e colhiam frutos e vegetais para se alimentar. Como a fonte da próxima refeição era incerta, o homo sapiens evoluiu para conseguir sobreviver com escassez de alimentos. Nosso organismo armazena as calorias excedentes em forma de gordura e, assim, quando há falta de alimento, transforma essa gordura em energia. Esse sistema metabólico extremamente ajustado atende bem às nossas necessidades, mas não foi desenvolvido para processar excessos contínuos de alimentos. Em resumo, o organismo continuará armazenando o excedente de energia em forma de gordura, ainda que o excesso de peso resulte em prejuízos à saúde.

Mudança no estilo de vida

A agricultura moderna acabou com a escassez de alimentos nos EUA, mas somente nos últimos anos a dieta alimentar e as mudanças no estilo de vida deram origem à obesidade em larga escala. Uma dessas mudanças é o maior consumo de alimentos processados. Esses alimentos podem ser saborosos e práticos e, em geral, são mais baratos por caloria do que a maioria das frutas e legumes. Mas com frequência o processamento envolve a adição de condimentos como açúcares (em 1970, o teor calórico nos EUA era de 11%, atualmente é de 16%), óleos e amidos.

Michael Jay Friedman é encarregado de programa no Escritório de Programas Internacionais de Informação do Departamento de Estado dos EUA. É advogado e doutor em história política e diplomática dos EUA pela Universidade da Pensilvânia.

Outra mudança é que os norte-americanos estão mais inclinados a comer em restaurantes, especialmente em restaurantes de fast food. Atualmente, as pessoas comem fora duas vezes mais do que em 1970, desembolsando nos restaurantes mais de 40 centavos de dólar por cada dólar gasto em comida. Nós nos tornamos especialmente adeptos da fast food. As vendas aumentaram 200% nos últimos 20 anos, chegando ao ponto em que um entre quatro americanos come em um estabelecimento de fast food por dia. Com um custo por caloria tão baixo, os americanos se acostumaram a porções mais substanciais: hoje os hamburgers são, em média, 23% maiores do que há 20 anos e os refrigerantes, 52%.

As mudanças na dieta alimentar estão relacionadas com as mudanças no estilo de vida. Os norte-americanos freqüentemente vivem sozinhos ou em famílias onde o marido e a mulher trabalham. Com menos tempo disponível para planejar e preparar refeições, os alimentos processados oferecem uma alternativa atraente. O forno de microondas pode aquecer uma refeição congelada em minutos. Restaurantes de fast food com atendimento "drive-thru" permitem que um pai, ao retornar a casa depois do trabalho, possa comprar o jantar para a família sem nem ao menos sair do carro! Esses alimentos podem parecer mais "pobres em calorias" (desprovidos de nutrientes)

DIETAS: UMA VARIEDADE ATORDOANTE

Os americanos parecem obcecados por dietas, e as razões para escolherem um determinado regime alimentar variam muito.

A maioria dos adeptos de dietas é motivada pelo desejo de perder peso e assim melhorar a saúde e a aparência, mas há muitas outras razões. Entre elas estão as crenças religiosas que proíbem determinados alimentos; fundamentos éticos como aversão à matança de animais, motivo comum no vegetarianismo; o desejo de ajudar a preservar o meio ambiente evitando certos alimentos cuja produção pode causar danos ambientais, ou como parte de uma filosofia de vida mais abrangente.

Uma quantidade incrível de dietas está disponível em livros, revistas e na internet. Elas variam muito com relação aos alimentos que prescrevem ou proíbem; à ênfase que dão a elementos como calorias, gorduras, carboidratos e exercícios; e às suas metodologias.

Essa abundância de opções assegura que se uma dieta não produzir os resultados esperados, sempre há outra que pode ser experimentada. Aqui estão algumas das dietas mais populares seguidas atualmente pelos norte-americanos:

DIETA DO DR. ATKINS

- ☐ Popularizada pelo falecido cardiologista Dr. Robert Atkins
- ☐ Faz sérias restrições a carboidratos refinados como açúcar e farinha branca
- ☐ Permite uma grande variedade de outros alimentos, tais como carnes
- ☐ Faz poucas restrições a gorduras ou calorias
- ☐ Tem quatro fases: iniciação, período de perda de peso, pré-manutenção e manutenção para a vida toda

DIETA DE BEVERLY HILLS

- ☐ Popularizada pela especialista em dietas e autora Judy Mazel
- ☐ Recomenda uma alimentação à base de frutas
- ☐ Proíbe a ingestão de proteínas e carboidratos na mesma refeição
- ☐ Começa com um plano de 35 dias que relaciona os alimentos específicos para cada refeição

do que uma refeição caseira tradicional, mas para os americanos pressionados pelo tempo essa substituição é freqüentemente aceitável.

Outra mudança no estilo de vida diz respeito à segunda metade da equação da obesidade – exercícios. Pessoas fisicamente ativas queimam as calorias que consomem. No entanto, os americanos cada vez mais vivem em comunidades onde o acesso às compras e ao trabalho depende de carro ou transporte público. Nos últimos 25 anos, andar a pé ou de bicicleta teve um declínio de 40%. Nesse meio tempo, a natureza do trabalho mudou. Há um número menor de pessoas envolvidas em atividades produtivas que exigem gasto de energia. Em vez disso, as pessoas estão freqüentemente sentadas diante da tela de um computador processando dados. Em casa, passa-tempos como assistir televisão e navegar na internet contribuem para o declínio geral da atividade física, tornando mais difícil perder calorias e peso. Notadamente, a obesidade não chega a ser um problema em Nova York, onde andar a pé – para ir ao trabalho, às compras ou em busca de atividades de lazer – é mais usual do que em quase todas as outras comunidades do país.

Aumento da cintura

O resultado tem sido um rápido e nada saudável aumento da cintura norte-americana. O número de pessoas com excesso de peso ou obesas nos Estados

Unidos aumentou em 74% desde 1991. Dois terços dos adultos se enquadram em uma dessas categorias. (Os Centros Nacionais para a Prevenção de Doenças Crônicas e Promoção da Saúde em Atlanta, Geórgia, desenvolveram uma fórmula – conhecida como índice de massa corporal ou IMC – para calcular a gordura do corpo em comparação com a massa corporal magra. Qualquer pessoa com um IMC de 25 a 29,9 é considerada acima do peso e aquelas com um índice de 30 ou mais são consideradas obesas. Ver <http://www.cdc.gov/nccd/php/dnpa/obesity/definimg.htm>).

As conseqüências para a saúde têm sido sérias. Tratamentos médicos por problemas de saúde decorrentes custam hoje mais de cem milhões de dólares por ano. Estima-se que morrem no mínimo 300 mil americanos a cada ano de causas relacionadas com a obesidade tais como diabetes e ataque cardíaco; a obesidade deve ser hoje o principal fator que contribui para a morte prematura entre os norte-americanos. Por mais sérias que sejam as estatísticas, elas não descrevem como o excesso de peso pode privar uma pessoa da capacidade de participar e usufruir uma infinidade de atividades triviais do dia-a-dia.

A disseminação da obesidade é um fenômeno recente, mas hoje muitos

DIETA DE SCARSDALE

- Popularizada pelo falecido Dr. Herman Tornover
- Estabelece um plano de sete a 14 dias
- Detalha os tipos de alimentos permitidos e proibidos
- Dá ênfase a frutas, legumes e proteínas magras
- Proíbe beliscar

DIETA DE SOUTH BEACH

- Popularizada pelo cardiologista Dr. Arthur Agatston
- Organizada em três fases
- Permite porções normais de baixas proteínas como peixe e frango
- Na 1a. fase, que dura 14 dias, proíbe comer pão, arroz, massas, açúcares e alimentos assados. Permite quantidades ilimitadas de alguns legumes, mas não os de alto teor glicêmico como beterraba, cenoura, milho e batata doce.

VIGILANTES DO PESO (MARCA REGISTRADA)

- Enfatiza um amplo programa de estilo de vida que inclui reuniões regulares onde os participantes incentivam uns aos outros
- Dá ênfase a mudanças no estilo de vida; por exemplo, realizar atividades para reduzir o enfado na alimentação
- Todos os alimentos recebem um valor em pontos com base em seu teor de gordura, fibras e calorias
- Não existe uma lista de alimentos proibidos, mas o valor máximo de pontos não pode ser excedido.

FIT FOR LIFE

- Popularizada pela nutricionista Harvey Diamond
- Baseia-se fundamentalmente em frutas e legumes
- Faz severas restrições a laticínios e carnes
- Tenta ensinar os adeptos da dieta a comer de acordo com o que descreve como ciclos digestivos naturais

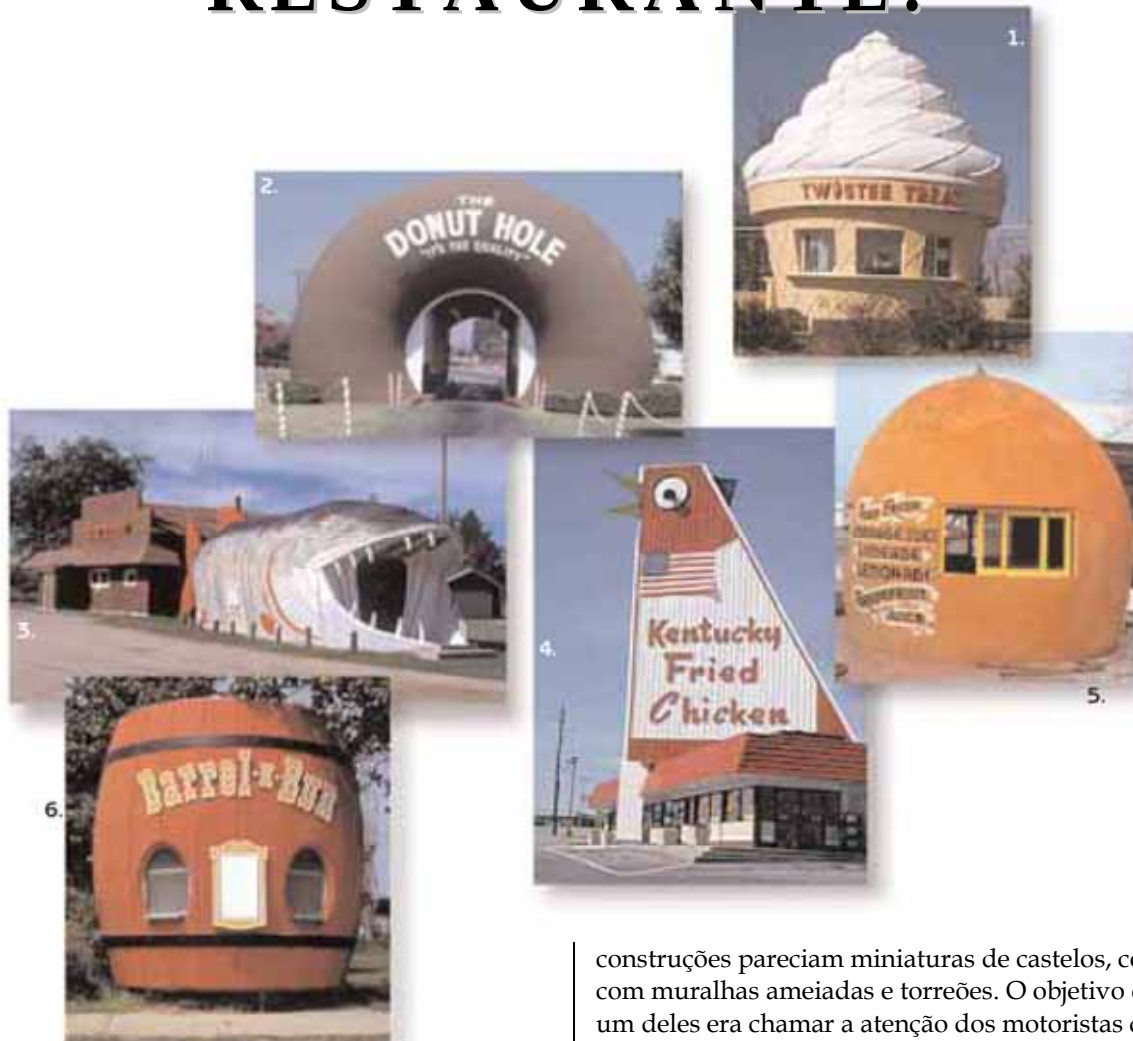
DIETA VEGAN

- Dieta vegetariana rigorosa que proíbe carne e todos os produtos derivados de animais, incluindo queijo e leite

norte-americanos reconhecem a importância de ter mais cuidado com a dieta alimentar e com o estilo de vida. Consumidores gastam em torno de US\$ 34 milhões por ano em produtos dietéticos. Os resultados desses produtos variam porque o controle de peso adequado exige hábitos saudáveis em vez de uma “solução em curto prazo”. Sinais encorajadores incluem a introdução de lanches mais saudáveis e igualmente práticos e maior disponibilidade de pratos de entrada que favorecem a digestão. Até mesmo a indústria de fast food registrou um aumento de 16% na venda de saladas como pratos principais no ano passado.

Para perder peso e continuar com saúde, as pessoas devem avaliar com muita atenção o que comem e como desenvolvem suas rotinas diárias. Cada vez mais os norte-americanos se dão conta que não podem se comprazer sem limites com o que parece ser uma liberalização. Entre as medidas positivas que estão adotando encontram-se o interesse por alimentos de melhor qualidade, lanches escolares mais nutritivos e mais bem balanceados, conscientização por meio de campanhas públicas e mais acesso a opções de baixas calorias nos restaurantes. ■

SERÁ MESMO UM RESTAURANTE?



Com início na década de 1930, a intensa concorrência no setor de restaurantes e a crescente dependência do automóvel pelos norte-americanos levaram a uma tendência nos projetos de restaurantes algumas vezes chamada de arquitetura “programática”. Proprietários e construtores começaram a projetar restaurantes em formas esquisitas e diferentes, freqüentemente refletindo o tipo de comida que ofereciam. Por exemplo, foram criados restaurantes em formato de tigela de sopa, bule de café, garrafa de leite, rosca, sanduíche e frutas gigantes, bem como em formato de vários tipos de aves e animais. Outros exemplos dignos de nota foram os famosos restaurantes Brown Derby, em Los Angeles (no formato de chapéu-coco) e a cadeia de restaurantes de hambúrguer White Castle, cujas

construções pareciam miniaturas de castelos, completos com muralhas ameiadas e torreões. O objetivo de cada um deles era chamar a atenção dos motoristas que por ali transitavam, fazê-los sorrir ou rir do formato bizarro da estrutura e esperar que entrassem para comer alguma coisa. Embora esse tipo de arquitetura de restaurantes tenha começado a desaparecer nos anos 1950, exemplos do gênero ainda subsistem hoje em dia, com algumas construções ainda funcionando como restaurantes, outras como marcos nostálgicos de uma época passada. ■

1. Twistee Treat Ice Cream Stand, St. Joseph, Missouri / 2. Donut Hole, La Puente, Califórnia / 3. Big Fish Supper Club, Bena, Minnesota / 4. The Big Chicken, Marietta, Geórgia / 5. Orange Juice Stand, Turlock, Califórnia / 6. Barrel and Bun, Buckroe Beach, Virginia

Todas as fotografias são Copyright © John Margolies / Esto.

TÃO NORTE-AMERICANO QUANTO... TORTA DE MAÇÃ

A torta de maçã é a quintessência das sobremesas norte-americanas. Toda família tem sua receita predileta. Apresentamos uma dessas excelentes receitas, cortesia da revista Cook's Illustrated:

1 quilo de maçãs Granny Smith - retire as cascas e o miolo das maçãs, corte-as em quatro e depois em fatias de 1 cm - aproximadamente de 5 a 6 xícaras de chá (1,2 a 1,4 litro)

¾ de xícara de açúcar e mais duas colheres de chá de açúcar para polvilhar sobre a massa que vai cobrir a torta.

2 colheres de sopa de farinha

½ colher de chá de canela em pó

1 pitada de sal

Uma receita da melhor massa de torta (ver abaixo) para uma torta de 20 ou 23 cm de diâmetro com duas camadas de massa.

2 colheres de sopa de manteiga sem sal, cortada em pequenos pedaços

Coloque as maçãs e os quatro ingredientes seguintes em uma tigela grande; deixe descansar até que as maçãs amoleçam e murchem um pouco, não mais que 10 a 15 minutos.

Ajuste a grade do forno na posição baixa e acenda o forno em 204°. Com o rolo, abra um disco de massa de 30,5 cm de diâmetro e 30 mm de espessura sobre uma superfície levemente enfarinhada. Transfira a massa para uma fôrma refratária de 22,9 cm, e deixe as sobras da massa para fora das bordas da fôrma. Recheie com a mistura de maçãs aproveitando o suco; espalhe pedaços de manteiga sobre as maçãs.

Abra, com o rolo, um disco de massa de 25 cm sobre uma superfície levemente enfarinhada. Cubra a torta com essa massa. Apare as bordas da massa da cobertura e da base deixando 6 mm para fora das bordas da fôrma. Dobre a sobra de massa sobre si mesma até ficar no nível das bordas da fôrma. Pressione a massa com os dedos ou com os dentes do garfo fazendo ranhuras para decorar e selar. Faça 4 talhos em ângulos retos na massa que cobre a torta para permitir que o vapor escape e polvilhe por cima com o restante do açúcar.

Coloque a torta em uma assadeira com bordas; leve para assar até que a massa fique levemente dourada, cerca de 30 minutos. Reduza a temperatura do forno para 177° e deixe assando até que a massa da cobertura atinja um belo tom dourado e as maçãs possam ser facilmente perfuradas com uma faca, cerca

de mais 30 minutos. Se a torta dourar antes de assar totalmente, cubra-a com papel alumínio e continue a assar.

Transfira a torta para um suporte aramado e deixe esfriar por cerca de uma hora antes de servir. Sirva morna com sorvete de baunilha.

A melhor massa de torta

Para uma torta de 20 ou 23 cm

Para cortar a manteiga em pedaços pequenos, divida o tablete de manteiga no sentido do comprimento com uma faca grande, gire o tablete noventa graus e corte novamente. Em seguida, corte o tablete no sentido transversal em pedaços de 6 mm. A massa deve ser aberta com o rolo até uma espessura de 3 mm.

1 ¼ xícara (296 mililitros) de farinha

½ colher de chá de sal

1 colher de sopa de açúcar

6 colheres de sopa de manteiga sem sal gelada, cortada em quadrados de 6 mm

4 colheres de sopa de gordura vegetal hidrogenada gelada

3-4 colheres de sopa de água gelada

1. Em um processador de alimentos com lâminas de aço misture a farinha, o sal e o açúcar até que a mistura atinja a aparência de farinha de milho grossa; acrescente os pedacinhos de manteiga do tamanho de pequenas ervilhas e pulse por mais quatro vezes (um segundo cada). Despeje a mistura em uma tigela média.

2. Salpique 3 colheres de sopa de água gelada sobre a mistura. Com uma lâmina ou espátula de borracha, misture com movimentos de dobradura. Pressione a massa com o lado mais largo da espátula para verificar a liga e, se necessário, adicione mais uma colher de sopa de água gelada. Molde a massa com as mãos em forma de bola e achate-a até formar um disco de 10 cm. Polvilhe levemente com farinha, enrole em um plástico e deixe refrigerando por 30 minutos antes de abrir a massa.

Republicada da edição de setembro/outubro de 1994 da revista Cook's Illustrated, com a devida permissão. Para receber gratuitamente um exemplar da Cook's ligue para 800-526-8442, nos Estados Unidos. Artigos e receitas selecionadas, bem como informações sobre assinatura, estão disponíveis no site www.cooksillustrated.com.

A LINGUAGEM DOS ALIMENTOS

Os alimentos têm contribuído com muitas expressões idiomáticas para a língua inglesa. Eis alguns exemplos.

To sow wild oats - divertir-se enquanto jovem antes de assumir as responsabilidades de adulto
"Como muitos rapazes, John queria gozar a mocidade após ter feito a faculdade."

From soup to nuts - tudo o que se possa imaginar
"A loja de noivas tem tudo o que se possa imaginar em matéria de casamento."

To be a peach! - ser ótimo!
"Minha amiga Susan foi ótima ao me emprestar dez dólares quando descobri que não tinha dinheiro suficiente para o almoço."

Peachy keen - fantástico
"Todas as crianças concordaram que o filme foi fantástico."

To separate the wheat from the chaff - separar o bom do ruim ou o útil do inútil (separar o joio do trigo)
"A revisão do processo de avaliação teve o objetivo de separar o joio do trigo."

To work for peanuts - ter salário baixo
"Cansado de trabalhar por salário insignificante, Tom procurou e conseguiu emprego melhor."

Sour grapes - ressentimento ou inveja (uvas verdes)
"Algumas pessoas reagiram de forma negativa à promoção de Maureen, mas ela achou que, como na fábula, era porque as uvas estavam verdes."

A lemon - um carro que está sempre quebrando por má qualidade
"Convencido de que seu carro era uma droga quando quebrou pela terceira vez em um mês, Bill decidiu devolvê-lo ao revendedor de quem o comprara."

To have your cake and eat it, too - desejo de obter duas vantagens a um só tempo (assobiar e chupar cana)
"Margaret, que desfrutava da conveniência de morar com os pais, mas sentia falta da independência de morar em apartamento próprio, finalmente admitiu que não dava para assobiar e chupar cana ao mesmo tempo."

Crying over spilled milk - lamento inútil por alguma coisa que não pode ser mudada (chorar sobre o leite derramado)

"Nicholas ficou abalado por ter dormido demais e perdido a entrevista de trabalho, mas concluiu que não adiantava chorar sobre o leite derramado."

To spill the beans - revelar informações inadvertidamente (dar com a língua nos dentes)

"Tiffany planejara uma festa surpresa para o aniversário de seu marido, mas a irmã dela deu com a língua nos dentes, falando-lhe sobre isso quando o viu no supermercado."

To bring home the bacon - sustentar a família de forma adequada

"Um dos motivos que levaram os pais de Anne a gostar de seu novo marido foi o fato de ele realmente ser capaz de sustentar a família."

Apple of one's eye - fonte de orgulho enorme (menina dos olhos)

"O novo bebê é a menina dos olhos de Marion."

As easy as pie - muito fácil (sopa)

"Nicholas esperava ter grande dificuldade para aprender as regras do futebol americano, mas ficou surpreso ao descobrir que era sopa."

Cream of the crop - o que há de melhor (a fina flor)

"Estes cãezinhos são o que há de melhor", disse o criador.

A finger in every pie - que se envolve em tudo, aborrecendo outras pessoas frequentemente

"O novo chefe irritou alguns funcionários porque parece querer se intrometer em tudo."

Cool as a cucumber - mantendo a calma em situações difíceis (mantendo a cabeça fria)

"Debbie estava nervosa no início do exame, mas sua amiga Sarah manteve a cabeça fria."

Cup of tea - algo do gosto pessoal de alguém (a cachaça de alguém)

"Peter não aceitou o convite para jogar baralho, dizendo que aquilo não era exatamente sua cachaça."

To use your noodle - usar o cérebro, isto é, pensar (usar a cabeça)

"Não pareceria tão difícil se você *usasse a cabeça*," disse o professor ao aluno.

To butter up – bajular

"Quando Sylvia ficava elogiando seu supervisor, alguns de seus colegas achavam que ela estava tentando *bajulá-lo*."

To go bananas - perder a calma

"Tony estava preocupado que seus pais *perdessem a calma* quando descobrissem que ele havia amassado o carro deles."

Like taking candy from a baby - tarefa absurdamente fácil (como tirar doce de criança)

"O vendedor desonesto era tão bom em enganar os clientes que era quase *como tirar doce de criança*."

To bear fruit - obter sucesso (frutificar)

"Os irmãos Wright trabalharam com perseverança em suas pesquisas aeronáuticas durante anos, confiantes de que seu trabalho árduo acabaria por *frutificar*."

Two peas in a pod - exatamente iguais (tal como gêmeos)

"Barry e seu irmão Gary eram tão parecidos que as pessoas costumavam chamá-los de *gêmeos*."

To eat humble pie - admitir erro

"O cientista arrogante teve de admitir *seu erro* quando seus esforços para inventar um combustível melhor para foguetes causou explosão."

In a nutshell - resumido (em resumo)

"*Em resumo*, a posição geral da empresa melhorou bastante no ano passado", disse o presidente no início de seu discurso ao conselho de administração.

In the soup - com problemas (em maus lençóis)

"Rachel sabia que, se não terminasse seu projeto a tempo, *estaria em maus lençóis*."

In a pickle - em situação difícil (numa boa enrascada)

"Bob ficou *numa boa enrascada* quando seu carro quebrou durante uma tremenda tempestade."

Big enchilada - pessoa importante

"A eleição de Elizabeth para presidente de sua irmandade confirmou a opinião de suas amigas de que ela era *uma pessoa importante*."

Cauliflower ear - orelha deformada por ferimento

"O treinador de luta greco-romana insistia que seus lutadores sempre usassem capacete protetor para evitar o surgimento de *orelhas deformadas*."

Flat as a pancake - muito plano

"Com frequência, as Grandes Planícies são descritas como *extremamente planas*."

Nutty as a fruitcake - muito excêntrico ou bizarro

"O comportamento daquele senhor é tão fora do comum que alguns de seus vizinhos consideram-no *muito excêntrico*."

BIBLIOGRAFIA

Leituras adicionais sobre culinária, comidas e jantares

Anderson, Jean. *The American Century Cookbook* [O Livro do Século sobre Culinária Norte-Americana]. Nova York: Clarkson N. Potter, 1997.

Bastianich, Lidia Matticchio. *Lidia's Italian-American Kitchen* [A Cozinha Ítalo-Americana de Lídia]. Nova York: Knopf, 2001.

Beard, James. *James Beard's American Cookery* [A Arte Culinária Norte-Americana de James Beard]. Edison, NJ: Galahad Books, 1996.

Child, Julia, Simone Beck e Louisette Bertholle. *Mastering the Art of French Cooking* [Dominando a Arte da Culinária Francesa]. 40ª ed. Nova York: Knopf, 2001. 2 vols.

Claiborne, Craig. *The New York Times Cookbook* [O Livro de Culinária do The New York Times]. Nova York: HarperTrade, 1990.

Cronkhite, Russell. *A Return to Sunday Dinner* [Um Retorno ao Jantar de Domingo]. Sisters, OR: Multnomah, 2003.

Crosby, Alfred W. *The Columbian Exchange: Biological and Cultural Consequences of 1492* [O Intercâmbio nos Tempos de Colombo: Consequências Biológicas e Culturais de 1492]. 30ª ed. Westport, CT: Praeger, 2003.

Cunningham, Marion et al. *The Fannie Farmer Cookbook* [O Livro de Receitas de Fannie Farmer]. 13ª ed. Nova York: Knopf, 1996. 874 pp. (Publicado em comemoração ao 100º aniversário do clássico *1896 Boston Cooking-School Cook Book* [Livro de Receitas de 1986 da Escola de Culinária de Boston] por Fannie Merritt Farmer. Um exemplar da edição de 1918 está disponível no site <http://www.bartleby.com/87/>.)

Denker, Joel. *The World on a Plate: A Tour Through the History of America's Ethnic Cuisine* [O Mundo num Prato: Viagem pela História da Cozinha Étnica Norte-Americana]. Boulder, CO: Westview Press, 2003.

Departamento de Saúde e Serviço Social dos EUA. Centros de Controle e Prevenção de Doenças. Programa de Nutrição, Atividade Física e Prevenção à Obesidade. *Resource Guide for Nutrition and Physical Activity Interventions to Prevent Obesity and Other Chronic Diseases* [Guia de Recursos de Intervenções Nutricionais e com Atividades Físicas para a Prevenção da Obesidade e de Outras Doenças Crônicas]. Atlanta, GA: [2003]. http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/pdf/guidance_document_3_2003.pdf

Diehl, Lorraine B. e Marianne Hardart. *The Automat: The History, Recipes, and Allure of the Art Deco Masterpieces* [O Restaurante Automático: História, Receitas e Atrativos das Obras Primas Art Déco]. Nova York: Crown, 2002.

Dornenburg, Andrew e Karen Page. *The New American Chef: Cooking With the Best of Flavors and Techniques From Around the World* [O Novo Chef Norte-Americano: Cozinhando com os Melhores Temperos e Técnicas do Mundo]. Nova York: Wiley, 2003.

Elie, Lolis Ellis e Frank Stewart. *Smokestack Lightning: Adventures in the Heart of Barbecue Country* [Fumaça nas Chaminés: Aventuras no Coração do País do Churrasco]. Nova York: Farrar, Straus & Giroux, 1997.

Equipe do Instituto de Arte. *American Regional Cuisine: A Coast-to-Coast Celebration of the Nation's Culinary Diversity* [Cozinha Regional Norte-Americana: uma Celebração de Costa a Costa da Diversidade Culinária do País]. Nova York: Wiley, 2002.

Fisher, M.F.K. *The Art of Eating* [A Arte de Comer]. Nova York: Wiley, 2004.

Gutman, Richard J.S. *American Diner Then and Now* [O Restaurante-Vagão Norte-Americano de Antes e de Agora]. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2000.

Haber, Barbara. *From Hardtack to Home Fries: An Uncommon History of American Cooks and Meals* [Do Biscoito de Marear às Batatas Fritas: uma História Peculiar sobre Cozinheiras e Refeições Norte-Americanas]. Nova York: Simon and Schuster, 2004.

Hatchett, Louis B. e Jr. *Duncan Hines: The Man Behind the Cake Mix* [O Homem por trás da Mistura de Bolo]. Macon, GA: Mercer University Press, 2004.

Hughes, Holly, ed. *Best Food Writing 2004* [Os Melhores Textos de 2004 sobre Culinária]. Nova York: Avalon Publishing Group, 2004. (Quinta publicação de uma série que reúne os "melhores artigos de livros, revistas, jornais, informativos e sites do ano passado").

Katzen, Mollie. *The New Moosewood Cookbook* [O Novo Livro de Receitas do Restaurante Moosewood]. Berkeley, CA: Ten Speed Press, 2004.

Levine, Ed. *Pizza: Slice of Heaven* [Pizza: um Pedaco do Céu]. Nova York: Universe, novembro de 2004.

Levine, Ed. *New York Eats (More): The Food Shopper's Guide to the Freshest Ingredients, the Best Take-out and Baked Goods, and the Most Unusual Marketplaces in All of New York* [Nova York Consome (mais): Guia do Comprador de Alimentos para Ingredientes Mais Frescos, Melhores Produtos de Panificação e para Viagem e os Mercados mais Inusitados de Toda a Nova York]. Nova York: St. Martin's Press, 1997.

Levenstein, Harvey A. *Paradox of Plenty: A Social History of Eating in Modern America* [O Paradoxo da Fartura: uma História Social da Gastronomia nos Estados Unidos Modernos]. Ed. rev. Berkeley: University of California Press, 2003.

Lewis, Edna. *The Taste of Country Cooking* [O Sabor da Culinária Rural]. Nova York: Random House, 1976.

Lewis, Edna e Scott Peacock. *The Gift of Southern Cooking: Recipes and Revelations from Two Great American Cooks* [O Dom da Culinária Sulista: Receitas e Revelações de Dois Grandes Cozinheiros Norte-Americanos]. Nova York: Knopf, 2003.

Lo, Eileen Yin-Fei. *The Chinese Kitchen: Recipes, Techniques, Ingredients, History, and Memories from America's Leading Authority on Chinese Cooking* [A Cozinha Chinesa: Receitas, Técnicas, Ingredientes, História e Memórias da Maior Autoridade Norte-Americana em Culinária Chinesa]. Nova York: Morrow, 1999.

Lovegren, Sylvia. *Fashionable Food: Seven Decades of Food Fads* [Comidas da Moda: Sete Décadas de Modismos na Culinária]. Nova York: Macmillan, 1995.

Lukins, Sheila and Peter Kaminsky. *Celebrate!* [Comemore!] Nova York: Workman's, 2003. (Coleção de cardápios e receitas típicas de 43 datas comemorativas dos EUA – do Dia de Ano-Novo ao Dia da Independência, passando pelo Chanukah e o Natal).

Mariani, John. *America Eats Out: An Illustrated History of Restaurants, Taverns, Coffee Shops, Speakeasies, and Other Establishments That Have Fed Us for 350 Years* [Os EUA Comem Fora: História Ilustrada dos Restaurantes, Tavernas, Cafés, Speakeases (bares conhecidos por vender bebidas alcoólicas clandestinamente) e Outros Estabelecimentos Que Nos Têm Alimentado por 350 Anos]. Nova York: Morrow, 1991.

Marranca, Bonnie, org. *A Slice of Life: A Collection of the Best and the Tastiest Modern Food Writing* [Um Pedaco de Vida: Coleção dos Melhores e Mais Apetitosos Escritos sobre Culinária Moderna]. Nova York: Overlook Press, 2003.

Martínez, Zarela. *Food from My Heart: Cuisines of Mexico Remembered and Reimagined* [Minhas Comidas Prediletas: Cuisines do México Relembradas e Reinventadas]. Nova York: Wiley, 1995.

Martínez, Zarela e Anne Mendelson. *Zarela's Veracruz: Mexico's Simplest Cuisine* [Veracruz de Zarela: a mais Simples Culinária do México]. Boston: Houghton Mifflin, 2004.

Mercuri, Becky. *Food Festival, U.S.A.: 250 Red, White and Blue Ribbon Recipes from All 50 States* [Festival da Gastronomia, EUA: 250 Receitas de todos os 50 Estados que Conquistaram os Três Primeiros Lugares]. Laurel Glen, 2002.

Morrison, Rosanna Mentzer. *FoodReview: Weighing In on Obesity* [FoodReview: a Obesidade na Balança]. ERS FoodReview nº 25-3. Washington: Serviço de Pesquisas Econômicas do Departamento de Agricultura dos EUA,

janeiro de 2003.

<http://www.ers.usda.gov/publications/foodreview/dec2002/>

Nathan, Joan. *Jewish Cooking in America* [Culinária Judaica nos EUA]. Nova York: Knopf, 1998.

Philipson, Tomas et al. *The Economics of Obesity: A Report on the Workshop Held at USDA's Economic Research Service* [A Economia da Obesidade: Relatório sobre o Workshop Realizado no Serviço de Pesquisas Econômicas do USDA]. E-FAN nº 04-004. Washington: Serviço de Pesquisas Econômicas do Departamento de Agricultura dos EUA, maio de 2004. <http://www.ers.usda.gov/publications/efan04004/>

Ray, Rachel. *Get Togethers: Rachel Ray's 30-Minute Meals* [Para Receber os Amigos: Cardápios de Rachel Ray Preparados em 30 Minutos]. Nova York: Lake Isle Press, 2004.

Reichl, Ruth e Gourmet Magazine Editors, orgs. *Endless Feasts: Sixty Years of Writing from "Gourmet."* [Banquetes Intermináveis: 60 Anos de Artigos da Gourmet]. Nova York: Random House, Modern Library, 2004.

Rombauer, Irma S., Marion Rombauer Becker e Ethan Becker. *The Joy of Cooking* [O Prazer de Cozinhar]. Ed. rev. Nova York: Scribner, 1997.

Rosengarten, David. *It's All American Food: The Best Recipes for More Than 400 New American Classics* [Tudo é Comida Norte-Americana: as Melhores Receitas de Mais de 400 Novos Clássicos dos EUA]. Boston: Little Brown, 2003.

Rosengarten, David. *Taste: One Palate's Journey Through the World's Greatest Dishes* [Paladar: Viagem de um Degustador pelos Melhores Pratos do Mundo]. Nova York: Random House, 1998.

Schenone, Laura. *A Thousand Years Over a Hot Stove: History of American Women Told Through Food Recipes and Remembrances* [Mil Anos à Beira do Fogo: História das Mulheres Norte-Americanas segundo Receitas e Memórias]. Nova York: Norton, 2003.

Shapiro, Laura. *Perfection Salad: Women and Cooking at the Turn of the Century* [Salada Perfeição: Mulheres e Culinária na Virada do Século]. Nova ed. Nova York: Modern Library, 2001.

Shapiro, Laura. *Something from the Oven: Reinventing Dinner in 1950s America* [Saindo do Forno: a Reinvenção do Jantar nos Estados Unidos dos Anos 1950]. Nova York: Viking Penguin, 2004.

Tillery, Carolyn Quick. *The African-American Heritage Cookbook: Traditional Recipes and Fond Remembrances from Alabama's Renowned Tuskegee Institute* [O Livro de Culinária do Legado Afro-Americano: Receitas Tradicionais e Ternas Lembranças do Renomado Instituto Tuskegee do Alabama]. Secaucus, NJ: Citadel Press, 1997.

Tillery, Carolyn Quick. *Celebrating Our Equality: A Cookbook with Recipes and Remembrances from Howard University* [Em Comemoração à Nossa Igualdade: um Livro de Culinária com

Receitas e Lembranças da Universidade Howard]. Secaucus, NJ: Citadel Press, 2003.

Tillery, Carolyn Quick. *A Taste of Freedom: A Cookbook with Recipes and Remembrances from the Hampton Institute* [Um Gosto de Liberdade: Livro de Culinária com Receitas e Lembranças do Instituto Hampton]. Secaucus, NJ: Citadel Press, 2002.

Trillin, Calvin. *The Tummy Trilogy* [A Trilogia Tummy]: Nova York: Farrar, Straus & Giroux, 1994.

Contém artigos de três livros publicados anteriormente: American Fried; Alice, Let's Eat; e Third Helpings.

Tsai, Ming e Arthur Boehm. *Blue Ginger: East-Meets-West Cooking With Ming Tsai* [Gengibre Azul: o Oriente Encontra o Ocidente Cozinhando com Ming Tsai]. Nova York: Crown, 1999.

Tsai, Ming e Arthur Boehm. *Simply Ming: Easy Techniques for East-Meets-West Meals* [Simplesmente Ming: Técnicas Fáceis para Pratos do Tipo "o Oriente Encontra o Ocidente"]. Nova York: Clarkson N. Potter, 2003.

O Departamento de Estado dos EUA não assume responsabilidade pelo conteúdo e disponibilidade dos recursos relacionados acima.

RECURSOS NA INTERNET

Opções on-line para encontrar tudo o que você queira saber sobre comida, culinária e jantares nos EUA.

CHEFS

Edna Lewis

http://eat.epicurious.com/holiday/black_history/index.ssf/?/holiday/black_history/lewis.html

Fundação James Beard

<http://www.jamesbeard.org/>

Julia Child: Aulas com Master Chefs

<http://www.pbs.org/juliachild/>

Ming Tsai

<http://www.ming.com>

Mollie Katzen

<http://www.molliekatzen.com/>

Rachel Ray

http://www.foodnetwork.com/food/rachael_ray/0,1974,FOOD_9928,00.html

StarChefs

<http://www.starchefs.com/chefs/html/index.shtml>

Yahoo: Diretório de Busca – Chefs

http://dir.yahoo.com/Society_and_Culture/Food_and_Drink/Chefs/

Zarela Martínez

<http://www.zarela.com>

REVISTAS

Amber Waves: A Economia da Culinária, Agricultura, Recursos Naturais e Zona Rural dos EUA

<http://www.ers.usda.gov/AmberWaves/>

Bon Appétit

<http://eat.epicurious.com/bonappetit/>

Cook's Illustrated

<http://www.cooksillustrated.com>

Cooking Light

<http://www.cookinglight.com/cooking>

Cuisine at Home

<http://www.cuisinemag.com/>

Diabetic Gourmet

<http://diabeticgourmet.com/>

Eating Well: A Revista de Culinária e Saúde

<http://www.eatingwell.com/>

Everyday Food

<http://www.marthastewart.com/page.jhtml?type=learn-cat&id=cat17922>

Food and Wine

<http://www.foodandwine.com/>

Gastronomica: A Revista de Culinária e Cultura

<http://www.gastronomica.org/>

Gourmet: A Revista do Bem-Viver

<http://eat.epicurious.com/gourmet/>

Simple Cooking

<http://www.outlawcook.com/>

Southern Living

<http://www.southernliving.com/>

Taste of Home

<http://www.tasteofhome.com/>

Vegetarian Times

<http://www.vegetariantimes.com/>

PÁGINAS NA INTERNET

A Culinária ao longo do Tempo

<http://www.gti.net/mocolib1/kid/food.html>

Esta relação cronológica da Biblioteca de Morris County, New Jersey, "ilustra a experiência humana do avanço tecnológico, a história social e o talento criativo" por meio da culinária, da pré-história até os tempos modernos. O site complementar "Cronologia da História da Culinária: História Social, Etiquetas e Cardápios", <http://www.gti.net/mocolib1/kid/food1.html>, fornece links com acesso a tradições e costumes culinários norte-americanos e internacionais.

Alimentando os EUA: Projeto Livros da Culinária

Norte-Americana ao longo da História

<http://digital.lib.msu.edu/cookbooks/>

A Universidade do Estado de Michigan e seu Museu MSU colaboraram com esta coleção on-line dos "mais importantes e influentes livros da culinária norte-americana do século 19 e início do século 20". O site tem um glossário de termos culinários, ensaios do historiador especializado em culinária Jan Longone, biografias dos autores dos livros e imagens multidimensionais de utensílios culinários antigos das coleções do Museu MSU.

Bon Appétit! A Cozinha de Julia Child no Smithsonian
<http://americanhistory.si.edu/juliachild/default.asp>
Com o objetivo de acompanhar uma exposição no Museu Nacional de História Americana, este site apresenta uma entrevista em áudio com Julia Child, uma relação de matérias conexas, uma exploração dinâmica da exposição e informações detalhadas sobre os objetos mostrados. Um site complementar, "O Que Vamos Comer Hoje? Cozinha de Julia Child no Smithsonian"
<http://americanhistory.si.edu/kitchen/>, conta a história da evolução da exposição.

Centro de Informações sobre Alimentos e Nutrição (Fnic)
<http://www.nal.usda.gov/fnic/>
O site da Biblioteca Nacional de Agricultura do Fnic tem um diretório que dá acesso a recursos para consumidores, profissionais da área de nutrição e saúde, educadores e autoridades governamentais. As seções do site incluem: extensas relações de recursos de materiais educacionais, relatórios do governo e trabalhos de pesquisa; bases de dados para buscas; suplementos alimentares; composição de alimentos; orientações sobre dietas; o Guia da Pirâmide dos Alimentos; e o "Canto do Consumidor".

Coleção de Receitas Norte-Americanas da A&W
<http://www.governorsrecipes.com/>
Patrocinado pela A&W Root Beer, este site apresenta pratos indicados pelos governadores dos 50 Estados. O acesso é obtido clicando-se um mapa, um menu suspenso e um livro de receitas que também contém outros pratos preparados com root beer (bebida não alcoólica feita de raízes).

Cozinha Experimental dos EUA
<http://www.americastestkitchen.com/>
Este site complementar de uma série de televisão pública, patrocinado pela revista Cook's Illustrated, fornece todas as receitas da série, além de informações sobre equipamentos, classificações de alimentos e ciência de alimentos.

Dia de Ação de Graças na Memória Norte-Americana
<http://memory.loc.gov/ammem/ndlpedu/features/thanks/thanks.html>
Este recurso de ensino do Projeto Memória Norte-Americana, da Biblioteca do Congresso, inclui uma relação cronológica sobre o Dia de Ação de Graças, bem como seções sobre reminiscências e comemorações. Também dispõe de links que levam a mais recursos de ensino e às coleções históricas da biblioteca.

Epicurious: A Maior Coleção de Receitas do Mundo
<http://eat.epicurious.com/>
Este site contém milhares de receitas, além de artigos e

reportagens das revistas Bon Appétit e Gourmet. Também fornece links para informações sobre culinária, vinhos, compras e viagens.

EUA e Fatura: Culinária Clássica Norte-Americana, da mais Antiga à da Era Espacial
<http://www.lib.ucdavis.edu/exhibits/food/>
Esta exposição da Universidade da Califórnia, em Davis, mostra o uso de "10 grupos de alimentos clássicos norte-americanos, carne bovina, frango, peru, carne suína, batatas, milho, hortaliças, trigo, feijões e maçãs" que influenciaram a cultura dos EUA.

Food Network
<http://www.foodnetwork.com/>
Rede de televisão comercial a cabo, a Food Network apresenta "modos novos, diferentes e interessantes de abordar a comida – por meio da cultura popular, aventuras e viagens –, além de seus inúmeros programas de culinária. O site apresenta informações sobre entretenimento, viagens e compras, além de programações de TV, receitas e dicas de culinária.

Informações sobre Fast Food – Pesquisa Interativa sobre Alimentos
[http://www.olen.com/food/](http://www olen.com/food/)
Baseado no livro Fast Food Facts, da Procuradoria-Geral de Minnesota, este site interativo permite que você determine os teores de calorias, gordura, sódio e colesterol da fast food, de modo que possa criar um cardápio com base em seu perfil nutricional.

Ingredientes Principais: EUA segundo sua Culinária
http://www.museumonmainstreet.org/exhibs_key/key.htm
Complemento educacional on-line da exposição sobre viagens do Instituto Smithsonian, "Ingredientes Principais: EUA segundo sua Culinária" analisa as tradições regionais e influências internacionais na culinária norte-americana. Dividida em três seguimentos, a exposição mostra "500 Anos da Culinária Norte-Americana", "Projeto Livros da Culinária Norte-Americana" e "A Culinária Norte-Americana de Costa a Costa", em que os norte-americanos recomendam restaurantes, festivais e mercados locais.

Instituto de Culinária dos EUA
<http://www.ciachef.edu/>
Fundada em 1946, esta faculdade privada sem fins lucrativos oferece bacharelados, cursos superiores de curta duração e programas de educação continuada no setor de serviços de alimentos. As informações do site destinam-se a profissionais, ex-alunos, educadores e amantes da culinária.

Leite's Culinaria

<http://www.leitesculinaria.com>

Artigos, receitas, história da culinária, boletim informativo e outros recursos úteis são encontrados neste site mantido pelo escritor da área de culinária David Leite. Veja em especial o artigo "Gastronomia através das Décadas: 100 Anos da Gloriosa Culinária Norte-Americana", que foi publicado primeiramente no jornal Chicago Sun Times, 29 de dezembro de 1999: <http://www.leitesculinaria.com/features/dining.html>.

Museu da Culinária On-line

<http://www.foodmuseum.com/>

Este site propicia uma "visita virtual às comidas do mundo com base nos artefatos das coleções do museu. Responde a perguntas sobre culinária, divulga notícias sobre alimentos, faz resenhas de livros e descreve os programas do museu". Uma seção interessante é a de exposições que apresenta relações de comidas e pratos originários do Hemisfério Ocidental.

Museu Norte-Americano do "Restaurante-Vagão"

<http://www.dinermuseum.org/>

Para "homenagear e preservar a importância cultural e histórica do restaurante norte-americano inspirado em vagões-restaurantes", o site do Museu Norte-Americano do "Restaurante-Vagão" [American Diner Museum] oferece notícias, reportagens, eventos, roteiros de visitas, uma relação de restaurantes-vagão e outros recursos.

NativeTech: Culinária & Receitas

<http://www.nativetech.org/food/index.php>

Esta é uma extensa coleção de receitas nativas norte-americanas, que podem ser pesquisadas por tipo de prato ou região e tribo. O site NativeTech também oferece bibliografia sobre culinária e receitas, que dá acesso a uma relação de livros de culinária nativa norte-americana:

<http://www.nativetech.org/food/foodrefs.html>.

Nem só de Pão: a Herança Culinária dos EUA

<http://rmc.library.cornell.edu/food/>

Da Divisão de Coleções Raras e de Manuscritos da Biblioteca da Universidade de Cornell, esta exposição "mostra as influências e invenções que determinaram os hábitos alimentares norte-americanos no decorrer dos últimos 200 anos". Destaca livros, fotos, cardápios raros e outros documentos antigos que delineiam a história da gastronomia nos EUA.

Nutrição e sua Saúde: Normas Alimentares para os Norte-Americanos

<http://www.health.gov/dietaryguidelines/>

Publicadas em conjunto a cada cinco anos pelo Departamento de Saúde e Serviço Social (HHS) e Departamento de Agricultura (USDA), as diretrizes

oferecem informações confiáveis sobre uma vida mais saudável com base em exercícios, alimentação moderada e dieta balanceada. Também fornece links para relatórios e outros sites do governo. Para mais informações sobre dieta e nutrição, veja a página do Centro de Política e Promoção Nutricional, do USDA, na internet: <http://www.usda.gov/cnpp/>.

Nutrition.gov

<http://www.nutrition.gov/home/index.php3>

Esta é a página de um portal que dá acesso a informações científicas precisas sobre nutrição, alimentação saudável, atividade física e segurança alimentar divulgadas por muitos sites do governo. Entre outros temas, aborda: prevenção de doenças relacionadas com alimentos tais como diabetes, câncer, doenças cardíacas e obesidade; pirâmide dos alimentos; rótulos dos alimentos; controle da saúde; e receitas. Esta página também dispõe de links para informações sobre programas de nutrição e assistência alimentar, pesquisas apoiadas pelo governo federal e oportunidades de financiamento no governo federal.

O Excelente Trivial Norte-Americano

<http://memory.loc.gov/ammem/ndlpedu/features/mmig/ckbk/index.html>

Este site interativo do Projeto Memória Norte-Americana da Biblioteca do Congresso destaca a experiência dos imigrantes por meio de receitas que podem ser pesquisadas por título, categoria e região.

Sobrepeso e Obesidade

<http://www.cdc.gov/nccdpnp/dnpa/obesity/index.htm>

Da Divisão de Nutrição e Atividade Física dos Centros de Controle de Doenças, este site enfoca todos os aspectos do sobrepeso e da obesidade a partir de fatores que afetam a saúde e acarretam consequências econômicas. Fornece recomendações, detalhes sobre programas estaduais e uma relação de recursos úteis.

O Departamento de Estado dos EUA não assume responsabilidade pelo conteúdo e disponibilidade dos recursos relacionados acima; todos estavam ativos em julho de 2004.



REVISTA ELETRÔNICA DO DEPARTAMENTO DE ESTADO DOS EUA
Escritório de Programas Internacionais de Informação

<http://usinfo.state.gov/>

