

GOURMET

# Cozinhando a bordo

*Sugestões e conselhos práticos para apreciar os prazeres da boa mesa no mar*

Por MARA IASI  
Fotos LUIZ HENRIQUE MENDES





**Não importa se a viagem é longa** ou apenas por um fim de semana, porque relaxar e se divertir é a prioridade. E, para os amantes da boa mesa, o passeio de barco pode ser também uma agradável aventura gastronômica. Essa é a filosofia aplicada do chef Giuseppe Gerundino, que comanda a Accademia Gastronomica, uma escola de culinária sob medida para quem quer aprender a cozinhar no ambiente do barco, de modo simples, mas com sabores sofisticados.

Com organização, a escolha de receitas apropriadas e o devido respeito ao bom senso, é possível aproveitar ao máximo a estadia no mar e comer surpreendentemente bem. "Adiantar a preparação dos pratos mais complexos, deixando apenas a finalização para antes de se sentar à mesa, contribui bastante para uma refeição apetitosa", explica Giuseppe. Pense antes no cardápio, lembrando que frituras, grelhados, pratos com longo cozimento ou de difícil preparação devem ser deixados para terra firme. Opte pela culinária moderna, mais rápida e fácil, que apresenta ótimos resultados e não ocupa demais o chef de bordo.

### Antes de embarcar

Uma boa idéia é estabelecer o cardápio alguns dias antes da viagem e já ir preparando as coisas certas. Levar alimentos prontos ou semi-prontos facilita muito, especialmente para não ter que transportar equipamentos como liquidificador ou batedeira. Embarque com as verduras e legumes já lavados e cortados - você ganha tempo e economiza água a bordo. De acordo com o menu escolhido, pense também na aquisição de ingredientes indispensáveis e que provavelmente não serão encontrados nos portos de parada.

Outra providência importante antes de zarpar é checar a despensa do barco - que deve ser o mais seca e escura possível, um local que não seja acessado com frequência. Giuseppe aconselha fazer uma despensa de ingredientes fixos, com massas secas, arroz, farinha, fermento, legumes secos,

*Utensílios de cozinha que fazem bonito e também são úteis a bordo*

*O chef Giuseppe Gerundino em ação, na sua Accademia Gastronomica*




tomates em lata, algumas conservas e também frutas secas como amêndoas, nozes, castanhas, pinolis, que são ótimas para oferecer como petiscos, com um pouco de sal.

Ao definir um cardápio para os dias de mar, não esqueça de pesquisar o gosto dos convidados a bordo. Assim, evita-se ocupar armários e geladeira com ingredientes supérfluos. Na geladeira, leite, ovos, verduras, temperos frescos e alimentos com prazo curto de validade, para consumir em dois, três dias. O restante, leve pronto, marinado e coloque no freezer. "Um salmão marinado, congelado, dura até 10 dias", comenta Giuseppe.

Outra dica do chef, que pode ser feita com antecedência, é o preparo de ervas e temperos para durarem mais tempo. "Para conservar ervas e temperos, especialmente os com óleos essenciais como alecrim, tomilho, orégano e folhas de louro, antes de embarcar, lave com bastante água e seque bem. Coloque em um saquinho plástico e ponha no freezer. No entanto, é preciso lembrar que algumas ervas são mais delicadas, como o manjeriço, por exemplo, que oxida e fica escuro. Para essas ervas existem algumas opções: pode-se comprá-las por etapas, um pouco em cada parada, e servi-las frescas; utilizá-las secas, ou – e aí vai a dica – lavar, secar bem e enrolar delicadamente em um pano úmido (tipo Perfex), para em seguida manter em geladeira. Dessa maneira, elas duram cerca de 5 dias".

### Cardápios de bordo

A melhor pedida são almoços leves e rápidos – saladas à vontade, queijos e frios, frutas e sucos. Para o jantar, pode-se gastar mais tempo com receitas mais elaboradas, mas sempre procurando antecipar o preparo, porque não é nada divertido ficar na cozinha por horas enquanto os amigos conversam e relaxam. Para driblar o apetite dos tripulantes, sirva aperitivos como frutas secas e grãos. Aliás, as entradas vêm a calhar na culinária a bordo. "Gosto muito de servir torradas com pedaços de queijo gorgonzola, mel por cima, um pouquinho de canela. Coloque no microondas por 40 segundos para o queijo derreter e misturar com o mel. É fantástico! Enquanto se prepara a refeição, as pessoas vão saboreando essa deliciosa entrada, que pode ser acompanhada por vinho, caipirinha ou cerveja", sugere Giuseppe.

Nas várias sugestões de menus, que fazem parte de suas aulas na Accademia Gastronomica, há delícias que agradam em cheio e fazem bonito a bordo, como essas de Menu Bênis. 

### Ingredientes indispensáveis a bordo

- massa seca de boa qualidade
- arroz
- cebola, alho e pimenta-do-reino
- açúcar e sal
- ervas e temperos secos ou frescos
- tomates pelados em lata
- azeite extravirgem
- farinha de trigo
- manteiga
- leite
- ovos
- queijos
- batatas

### Utensílios de cozinha indispensáveis a bordo

- panela alta com tampa
- frigideira anti-aderente
- frigideira sem anti-aderente
- panela pequena anti-aderente
- escorredor de massas
- mixer
- ralador de queijo
- jogo de facas com faca grande, facinha lisa, facinha com serra, faca de pão
- pegador de spaghetti
- duas colheres de pau (doce e salgado)
- concha
- descascador de batatas
- pinça de madeira
- tábua de plástico
- rolo de macarrão
- peneira
- batedeira manual (fuê)
- copo graduado
- pirex e recipientes de dimensões variadas
- tupperwares de diversas dimensões
- assadeiras
- abridor de latas
- pano de prato



## Caserecce Pesto Genovese e Salada Tricolore

### Pesto Genovese

- 150g de folhas de manjeriço, 40 g de pinolis, 40 g de queijo Pecorino, 40 g de queijo Parmesão, 1 dente de alho, sal a gosto, 250 azeite.

#### Preparo

Leve o pesto pronto para o barco e conserve em geladeira. Em casa, triture no liquidificador o alho, os pinolis e o azeite extravirgem. Junte as folhas de manjeriço, e só no final os queijos ralados. Ajuste o sal e deixe descansar na geladeira, coberto de azeite.



### Salada Tricolore

- 4 porções de mussarela de búfala, 4 tomates holandeses, alcaparras, 1 dente de alho, azeitonas pretas, folhas de manjeriço ou espinafre, azeite extravirgem de oliva, sal e pimenta-do-reino a gosto.

#### Preparo

Corte as mussarelas em fatias de 1 cm de espessura e deixe escorrer o leite. Corte os tomates em fatias finas. Deixe ganhar sabor por alguns minutos no azeite perfumado com um dente de alho bem triturado e folhas de manjeriço. Em um prato, disponha em camadas as fatias de mussarela, as fatias de tomates perfumados ao alho, as azeitonas pretas, as alcaparras, e polvilhe tudo com um pouco de orégano. Sirva a salada com uma colher de pesto genovese e um fio de azeite extravirgem.



Accademia Gastronômica, tel: (11) 5041-3277,  
[www.agastronomica.com.br](http://www.agastronomica.com.br)

## Direto da Itália

Casado com uma arquiteta brasileira que conheceu na Itália, o italiano Giuseppe Gerundino, 31 anos, mudou-se para o Brasil há apenas três anos e já montou sua própria escola de gastronomia, a Accademia Gastronômica, no bairro de Moema, em São Paulo. Além de instalações impecáveis, cozinha profissional e experiência de quem realmente entende do assunto, o chef italiano propõe um conceito totalmente inovador, onde cada aluno exercita e desenvolve a sua criatividade nas artes do paladar. No variado cardápio de cursos, entre eles o Cozinhando a Bordo há opções que vão de culinária básica ou intermediária até alta gastronomia.

Nascido em Taranto, uma cidade litorânea no sul da Itália com hábitos de consumo de peixes e frutos do mar muito enraizados, ele sempre apreciou navegar, e confessa que sua paixão pelo mar está no sangue.



This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.