

por Marisa Silva

↓ João Ferrão, 47 anos, chef e consultor gastronómico. Começou a cozinhar na infância, ao lado da mãe



SARA MATOS/GLOBAL IMAGENS



ASSOCIAÇÃO DE COZINHEIROS PROFISSIONAIS DE PORTUGAL

QUÍMICA NO FOGÃO NORTEIA A VIDA E AJUDA NA ESCOLA

A ciência desvenda os segredos da transformação dos alimentos para que os concorrentes do Brincar na Cozinha com Teka compreendam melhor a confeção.

Em pequeno, o ovo que deixa a casca e ganha nova forma na frigideira fascinou João Ferrão. Tem 47 anos, é chef de cozinha e consultor gastronómico. Ao rebobinar a memória até aos tempos de infância, recorda ainda a admiração pela consistência sólida que o forno dá ao preparado de um bolo. Antes da sua confeção, a bacia é rapada com a colher. Depois de transformado pelo calor, torna-se obrigatória a troca de talheres. Recorre-se à faca para cortar as fatias. Entre tachos e panelas, há um laboratório em que os alimentos servem de base para as experiências.

Na banca ou no fogão, dão-se transformações físicas e químicas. É uma forma de aprender ciência fora da escola e longe dos livros. Em casa, João Ferrão sempre acompanhou a mãe na preparação das refeições. Do século passado permanecem as lições de humildade fermentadas na cozinha, os

conselhos partilhados com os colegas de carteira e os sabores para a vida.

Aliás, foi junto às panelas que começou a descobrir os perigos do sal para o coração e a importância de não consumir demasiado açúcar. “Sei desde criança que o sal pode provocar o entupimento de artérias e veias. Estando atento e vendo cozinhar, aprendemos muito e isso ajuda-nos a crescer”, realça João Ferrão.

À luz da ciência, as reações químicas permitem compreender a cozedura dos alimentos e criar novas técnicas. O saber chega da academia. Misturando vários ingredientes, não faltam mudanças para observar. O ovo embebido em vinagre, cuja casca desaparece para dar lugar a uma fina membrana, é apenas um dos exemplos.

“Existem diferentes tipos de substâncias que constituem os alimentos. A farinha tem carboidratos, proteínas



SARA MATOS/GLOBAL IMAGES



REGULAMENTO

Cozinhar em família dá prémios. Até 15 de dezembro, decorrem as inscrições para a terceira edição do Brincar na Cozinha com Teka. O processo de candidatura é simples. Escolha uma receita e filme ou fotografe as principais etapas da confeção. Depois, aceda ao site, carregue as fotos ou o vídeo e aguarde pelos resultados da votação online. As oito famílias apuradas para as semifinais recriarão ao vivo as receitas no showroom da Teka, no Parque das Nações, em Lisboa. Os quatro finalistas voltam ao mesmo lugar para lutar pela vitória. No passatempo podem participar até dois adultos, e crianças entre os cinco e os 16 anos. O melhor prato será premiado com uma viagem da agência Abreu, no valor máximo de três mil euros, e um vale de dois mil euros em eletrodomésticos da Teka. As restantes sete finalistas recebem um voucher de mil euros, também em eletrodomésticos.

Com o apoio:

abreu

e lípidos que, durante a cozedura do pão, vão alterando as suas características. Quando a massa é preparada e levada ao forno, ela tende a crescer. Acontece que a água que metemos na massa passa do estado líquido ao gasoso. Há um processo de evaporação e, nesse processo, há a expansão de um gás que fica retido na massa e faz com que ela cresça”, esclarece Vítor Freitas, professor da Faculdade de Ciências da Universidade do Porto e especialista em ciência alimentar, deixando uma analogia: “É como soprar para o balão. Enche porque o ar está a ser retido no plástico”.

Bater as claras em castelo também tem uma explicação: “A clara do ovo é, sobretudo, proteína. Ao bater, estamos a incluir o ar que existe na atmosfera no interior dessas proteínas. Elas ficam retidas e começam a ganhar volume”.

Na confeção da carne também ocorrem várias transformações. Sejam elas promovidas pelo calor ou pelo vinagre, por exemplo. “A marinada, no fundo, é o tratamento dos alimentos em que utilizamos o vinagre ou outras substâncias ácidas. Tal como o calor, tem a capacidade de alterar a estrutura química das proteínas. Na carne, torna-a mais macia para consumir”, desvenda Vítor Freitas.

O saber cultural

Além de aguçar a curiosidade, na cozinha, entre os cálculos mentais para equilibrar as quantidades dos ingredientes, também se treina o raciocínio matemático. Há ainda aprendizagens culturais e sociais, adquiridas pelo convívio e pela partilha. “Aprendi desde pequenino que tinha de ouvir a minha mãe. Se queremos vencer temos de ouvir os que cá estão há mais

tempo”, garante o chef João Ferrão.

A experiência de Sofia Castanheira Pais, professora da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, atesta os benefícios de cozinhar desde tenra idade. “São espaços de exploração, de descoberta e de exercício de criatividade para as crianças. Além disso, há disponibilidade para trabalhar em grupo e uma maior atenção e persistência em tarefas quando, muitas vezes, as crianças e os jovens são rotulados de inquietos e desatentos”, refere a docente, que coordenou o projeto “Sorrir para a Saúde” e fez parte da equipa do Pró-Saúde, ambos orientados para crianças.

“Trabalha-se também a criatividade e a sensibilidade, por exemplo, na combinação de ingredientes ou na altura do empratamento, entre outras”, acrescenta. 