



Janine Moraes/CE/DA Press

Um desafio de solteiros e casais que se aventuram na cozinha é saber dosar as compras e o tamanho das porções de cada receita

Anote a dica do fotógrafo Igor Arruda: "É muito melhor comprar a quantidade certa e usar a verdura madura do que ter que guardar na geladeira"

Rendimento: sob medida

POR GLÁUCIA CHAVES

Fazer comida é uma equação que envolve quantidade, habilidade e, acima de tudo, planejamento. O problema é quando o número de lugares ocupados na mesa não passa de dois. Para quem mora sozinho ou com apenas mais uma pessoa, cozinhar pode se tornar um desafio que vai das compras no mercado à dúvida sobre o que fazer com as sobras. Felizmente, há pessoas dispostas a dividir os perrengues e a ensinar como não desperdiçar tanta comida. Na internet e nas livrarias, os cozinheiros solitários podem aprender a se virar sem precisar recorrer a alimentos congelados ou a restaurantes todos os dias.

Igor Arruda, 21 anos, não tinha familiaridade alguma com as panelas até que precisou morar sozinho, há um ano. O fotógrafo conta que, quando dividia a casa com a mãe, já ensaiava algumas coisas na cozinha, mas sem muito comprometimento. Uma vez "solo", a internet virou seu livro de

receitas. "A internet serve para saber a base das receitas e, daí, criar alguma coisa", completa. No começo, o que mais atrapalhou foi a falta de noção de quantidade. A primeira compra, ele relembra, daria para abastecer uma família durante um mês.

Hoje, Igor cozinha de tudo. Não há mais grandes desperdícios e as idas ao supermercados tornaram-se cada vez mais frequentes. "Acho mais prático ir ao supermercado e ver o que preciso para o prato daquele dia", justifica. Para ele, escolher o que se vai preparar e manter um cardápio relativamente organizado ajuda na hora de cozinhar. "É muito melhor comprar a quantidade certa e usar a verdura madura, que é muito mais saborosa, do que ter que deixar na geladeira e usar depois", ensina. Para quem está começando, ele deixa a dica: invista em um mixer (aparelho usado para processar alimentos), uma panela de boa qualidade e um

bom arsenal de temperos.

A blogueira Luciana Carpinelli, autora do site Cozinhando para 2 ou 1, tem uma história parecida com a de Igor. Aprendeu a cozinhar com a mãe, mas só quando foi morar sozinha é que precisou realmente se virar. No começo, a vida gastronômica em São Paulo, cidade em que reside, resumia-se às receitas que tinha aprendido em família. Comer a mesma coisa por vários dias seguidos ou ter que jogar fora uma grande quantidade de comida, no entanto, a desmotivaram a continuar cozinhar. "Por esse motivo, desisti de cozinhar só para mim e passei a abusar de comida semipronta e congelada", resume.

Com o tempo, as "porcariadas" a fizeram ter problemas de saúde. "Minha endocrinologista me deu um ultimato: ou me alimentava melhor ou poderia ficar diabética para o resto da vida." O jeito foi arrumar tempo e disposição para cozinhar em casa.

**CORREIO
BRAZILIENSE**

Brasília, domingo,
29 de dezembro de 2013

No começo, o maior obstáculo era conseguir administrar as quantidades. “A saída que encontrei foi começar a adaptar as receitas que eu tinha (que geralmente rendem quatro ou seis porções, em média) para poder variar mais o cardápio e evitar o desperdício de comida”, ensina.

A reeducação alimentar inspirou Luciana a criar receitas não muito calóricas que rapidamente fizeram sucesso no Instagram. “Com isso, meus amigos começaram a pedir dicas e as receitas que eu fazia.” Ela resolveu, então, reunir todas em um site. Além de facilitar o acesso, o espaço serve também para manter o registro dos pratos, muitas vezes inventados na hora e, por isso, de difícil reprodução. Ela defende que basta ter boa vontade para aprender a cozinhar. “Depois, a pessoa deve providenciar os utensílios básicos e uma despensa com o mínimo para começar, como sal, azeite, algum temperinho”, completa.

O site Mesa para 1, criado pelo gerente de projetos de tecnologia da informação Carlos Lima, também surgiu de uma necessidade. Carlos conta que morou com os pais até seus 24 anos. Até então, nunca tinha precisado quebrar um ovo. “Meus pais trabalhavam, mas sempre tinha alguém para fazer coisas para a gente comer”, completa. Como não sabia cozinhar nada na época, a maior dificuldade foi com o básico. “Comecei a procurar na internet mas nunca conseguia fazer o prato ficar igual, pela minha inexperiência.”

Para Carlos, as indicações não estavam claras, por isso o resultado não era o esperado. Foi quando ele decidiu gravar a execução das receitas e colocar na internet. Além de dar dicas, contudo, ele conta que também recebe muitas orientações dos que visitam a página. “Mostro muita coisa que deu errado, então, as pessoas já não vão repetir”, completa. Hoje, passados oito anos do grito de independência, arrisca pratos mais elaborados, embora nem sempre tenha companhia. “Não penso em não fazer alguma receita porque vai sobrar ou porque é muito trabalhosa para uma pessoa só. Se sobrar, sobrou, se tiver que congelar, congelo.”

Mariele Goés, fotógrafa, também é do time das que não têm medo das

Evite o desperdício

- Atualmente, há opções de embalagens pensadas para solteiros. Os produtos, contudo, costumam ser bem mais caros que a versão original. Uma maneira de evitar o desperdício é dividir os alimentos em porções menores e congelá-las. Se você não consegue comer um pacote de pão de forma antes do vencimento, uma saída é congelar as fatias e descongelá-las diretamente na torradeira.
- Aproveite as ofertas do mercado, principalmente de carnes, que têm grande variação de preço. Coloque tudo no congelador e não esqueça de colocar a data do congelamento.
- Para saber o que comprar, pense no que está faltando em casa e na quantidade de refeições para aquela semana. Pense no cardápio de cada refeição e, a partir daí, vá listando os ingredientes necessários para cada prato.
- Sempre que possível, armazene os alimentos dentro de embalagens vedadas ou feche com plástico transparente. Fazer isso com folhas, por exemplo, faz com que elas durem de três a quatro dias.
- Dê preferência a produtos naturais, como frutas, que costumam durar bastante.
- Não tenha preguiça com os produtos perecíveis: compre tudo em pequenas quantidades, mesmo que isso signifique ir ao mercado várias vezes durante a semana.
- Fique atento aos ingredientes: observe o que vai sobrar e tente usar as sobras em receitas posteriores.

Fontes: Luciana Carpinelli, autora do site Cozinhando para 2 ou 1; Carlos Lima, criador do Mesa para 1; Mariele Goés, autora do Cozinha de Lavoisier.

Na internet

- cozinhadopara2ou1.com
- cozinhadelavoisier.wordpress.com
- mesapra1.com.br

sobras. Criadora do site Cozinha de Lavoisier, sua filosofia é “na cozinha, nada se perde, nada se cria: tudo se transforma”. No caso dela, os temperos não eram um mistério. Quando foi morar sozinha, aos 21 anos, ela já cozinhava de tudo. Na verdade, ela se tornou a salvação dos amigos que saíram de casa mas tinham saudade da comidinha da mamãe. “Meus amigos reclamavam sempre que estavam comendo mal ou sentiam falta de uma boa comida caseira”, reforça. “Eu estava muito feliz com minha alimentação e achei que seria interessante compartilhar o que eu sabia com outras pessoas.” Além de receitas práticas e rápidas, ela conta que o objetivo do site foi mostrar que cozinhar em casa não é tão caro e trabalhoso quanto parece. “É possível comer coisas gostosas, caseiras e saudáveis sem gastar muito”, garante.

Para ela, evitar o desperdício é, de longe, a maior dor de cabeça de quem tem que fazer a própria refeição. Além do desconforto de jogar comida fora, há a perda de dinheiro. Mas nada que um pouco de criatividade não resolva. “É importante saber congelar os alimentos corretamente e usar todos os produtos da melhor forma possível, além de procurar fazer as receitas pela metade ou reaproveitar as coisas para não enjoar.” Bananas muito maduras podem virar um doce ou um bolo. A salsicha do cachorro-quentes que sobrou ontem pode ser o molho de macarrão de amanhã. O destino do pão velho e duro não precisa ser o lixo: usá-lo para fazer farofa ou massa de torta salgada são outras sugestões de Mariele.

O supermercado, ela admite, ainda não é um ambiente acolhedor para os solteiros ou casais. Porções grandes demais quase que impossibilitam o cálculo correto dos ingredientes. Porém, segundo Mariele, é sempre bom ter algumas coisas na despensa, como macarrão, arroz, azeite e farinha de trigo. “São ingredientes que podem te salvar em casos de emergência”, frisa. No fim, o que importa é tentar. “Cozinhar é uma coisa muito intuitiva, tem que colocar a mão na massa, literalmente”, ensina. “É sempre bom ler receitas, ver programas de tevê, tutoriais no YouTube, mas a prática mesmo só se pega no fogão.” ➡



Receita do cozinhandopara2ou1.com

Torta salgada de pão amanhecido

Ingredientes

- 2 pães amanhecidos cortados em cubos
- 1 ovo
- 3/4 xícara de creme de leite
- 2 1/2 colheres de sopa de queijo ralado
- 1 1/2 colher de sopa de ervas frescas picadas
- 1 filé de frango cozido e desfiado (para o recheio)
- 2 fatias finas de muçarela (para o recheio)
- 1 ou 2 tomates cereja grandes (para o recheio)
- Azeite ou manteiga para untar
- Sal e pimenta-do-reino à vontade

Modo de preparo

- Com um garfo ou fouet, bata levemente o ovo com o creme de leite até ficar homogêneo e acrescente 2 colheres do queijo ralado e 1 colher das ervas. Tempere com sal e pimenta do reino.
- Unte uma assadeira ou refratário com um pouquinho de azeite ou manteiga e cubra o fundo com os pedaços de pão. Regue-os com o creme, umedecendo-os bem e, por cima, distribua o frango, a muçarela e o tomate em rodela. Salpique o restante do queijo ralado e das ervas e leve ao forno pré-aquecido em 250°C por 20 a 25 minutos até começar a dourar.
- Esta quantidade serve duas pessoas como lanche ou, com algum complemento (uma salada caprichada, por exemplo), como refeição leve.

- **Sugestões de recheio:** cubinhos de muçarela e presunto ou peito de peru com tomate e orégano; queijos ralados misturados; carne moída (com cenoura); frango desfiado refogado com milho e requeijão por cima; legumes em cubinhos salteados na manteiga; espinafre ou escarola refogados; linguiça defumada picadinha coberta com cream cheese; 1 lata de atum escorrida e misturada com ervilhas e/ou cenoura cozida picadinha; 1 lata de sardinha escorrida e tomate picadinho temperado com um pouco de sal e azeite; muçarela de búfala com tomate seco e rúcula; brócolis cozido com molho bechamel cremoso (com ou sem queijo); ricota temperada com pedaços de azeitonas ou lascas de amêndoas ou nozes picadas; refogado de abobrinha com linguiça; guisado colorido rápido; cogumelos refogados na manteiga com um pouquinho de creme de leite; salame picadinho com cream cheese em cima.

Frango louco (carne louca de frango)

Ingredientes

- 2 filés de frango cortados em cubos grandes
- 1 cebola pequena picadinha 1 dente de alho amassado
- 2 xícaras de água
- 1/2 tomate pequeno picadinho
- 1/2 colher de chá de colorífico (colorau)
- 5 a 6 azeitonas picadas (opcional)
- 1/2 pimentão picado (opcional)
- 3 colheres de sopa de ervas frescas picadas
- Azeite, sal e pimenta-do-reino à vontade

Modo de preparo

- Aqueça um fio de azeite e refogue a cebola e o alho sem deixar dourar. Acrescente os cubos de frango e vá mexendo para que doure todos os lados. Coloque a água, o tomate, o colorífico e tempere com sal e pimenta-do-reino (sem exagero, pois o caldo vai diminuir e o tempero se intensificar). Mexa bem e deixe cozinhar em fogo baixo por mais ou menos 15 minutos ou até que o frango comece a se desfazer. A água deve estar bem reduzida.
- Ainda com o fogo ligado, adicione as azeitonas, o pimentão e as ervas frescas e vá mexendo para que o frango desfie.
- Você pode servir como um acompanhamento, em um sanduíche, em canapés ou com saladas (frio ou quente). Se preferir, acrescente um pouco de molho de tomate e envolva sua massa preferida.
- Essa quantidade é suficiente para duas pessoas e pode ser congelada, caso haja sobras.

Bolo de banana de liquidificador

Ingredientes

- 3 bananas maduras
- 3 ovos
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1/2 xícara de óleo
- 1/2 colher de fermento em pó
- 3 xícaras de açúcar

Modo de preparo

- Coloque os ovos, a banana, o óleo e o açúcar no liquidificador e bata bem. Quanto mais melhor, para o bolo não ficar com aquele cheirinho chato de ovo. Coloque a mistura em uma bacia ou recipiente e, aos poucos, vá colocando a farinha, enquanto mexe com uma colher. Por último, o fermento em pó. Leve ao forno para assar por 30 minutos em forno médio. Use uma forma untada.

- **Dica:** Se você quiser dar um plus no bolo, você pode caramelizar a forma e colocar rodela de banana antes de pôr a massa.

- **Tempo de preparo:** 40 minutos



Utensílios básicos

- Talheres, pratos e copos (nem que sejam de requieirão)
- Uma boa faca afiada (e um afiador, se possível)
- Uma ou duas colheres de pau ou de silicone/plástico resistente ao calor (para mexer as preparações nas panelas)
- Uma concha
- Uma espátula de plástico resistente ao calor, para não riscar o antiaderente (para fritar hambúrgueres, por exemplo)
- Uma peneira grande (para escorrer massas, arroz e peneirar ingredientes)
- Uma tábua para cortar carnes/vegetais
 - Uma jarra medidora (de preferência que vá ao microondas)
 - Uma panela pequena
 - Uma panela média com tampa
 - Uma frigideira antiaderente
- Uma assadeira média (e, se possível, uma forma de bolo inglês/pão)
- Uma ou duas tigelas de plástico (bowl), de preferência uma maior e outra menor
 - Um refratário médio
 - Um abridor de latas/garrafa
 - Um sacarroilhas
 - Um ralador/fatiador
 - Um batedor manual/fouet (para bater ovos, cremes e massas)
 - Rolo para abrir massas (rolo de macarrão)
- Um conjunto de potes plásticos de vários tamanhos com tampa tupperware
- Luva protetora para pegar coisas quentes do forno
 - Dois apoiadores de panela ("almofadinhas" ou aramados para proteger a mesa de panelas/travessas quentes)
- Pelo menos dois panos de prato (enquanto usa um, põe o outro para lavar)
- Jogos americano (ajudam na hora de arrumar a mesa e são mais fáceis de limpar que uma toalha)
 - Um liquidificador (entre os eletrodomésticos de cozinha, é o mais versátil e útil)
 - Uma panela de pressão pequena (não é essencial, mas economiza tempo) ■