



# A ciência da culinária 2# – Experimento de macarrão


Algumas semanas atrás experimentei seguir a receita do [macarrão](#)  caseiro. E para minha surpresa ficou um dos macarrões mais gostosos que já comi.

O experimento desta vez é um delicioso macarrão caseiro, simples de fazer.

O macarrão é uma massa, ou pasta, feita de trigo (em algumas receitas podemos usar outros ingredientes, como batata no caso do gnocque, ou “*nhoc*”). O molho pode ser diverso: branco, vermelho, rosé etc. Eu fiz com molho vermelho, pois adoro comer [tomates](#) . É uma massa rica em carboidratos (que foram descritos na [primeira postagem desta série](#)).

Veremos que, dependendo da forma com que fizer o corte do macarrão, ele também poderá servir de base para fazer uma deliciosa lasanha (ou lasagna). [.meuadsense] **Receita do macarrão**

A receita é simples. Para cada 100 gramas de farinha de trigo (use o copo medidor), utilize um ovo. A medida em gramas de farinha pode ser usada para pensar na quantidade de pessoas que irão comer (porção). Por exemplo: três pessoas, podemos fazer cerca de 300 gramas, e por isso usaremos 3 ovos.

Faça com a farinha um monte com um furo no meio (como se fosse fazer argamassa de cimento ). Coloque no meio da farinha os ovos e o sal (a gosto; mas não exagere; sal em demasia faz mal). Misture e sove a massa a vontade.

Em casa utilizei a princípio uma bacia grande e depois passei para uma mesa de granito, salpicada de farinha. No início a massa parece que desandou, pois gruda nos dedos e parece que

não vai ficar legal. Apenas continue sovando a massa. Num determinado momento ela vai ficar bem homogênea. Se precisar adicione, aos poucos, um **um pouquinho de farinha** (não exagere, senão a massa ficará muito seca).

Faça algumas bolas com a massa e deixe-a descansar. De preferência coloque cada bola em uma sacolinha de alimentos, ou coloque em vasilhas de micro-ondas. No macarrão que fiz, 30 minutos foram suficientes, mas algumas pessoas preferem deixar bem mais tempo, quase uma ou duas horas.

Após isto, você abrirá as massas e fará o corte. Use uma máquina de cilindro para fazer o trabalho. **Mas, se você for igual a mim (sem a máquina)** faça o seguinte procedimento: salpique farinha numa superfície lisa. No meu caso usei a mesa de granito. Abra com um rolo em cima desta superfície e faça bastante força para deixar o mais fino possível.

Após ficar uma placa fina, você tem duas opções: 1) regulariza as plaquinhas de macarrão e com ela você poderá fazer lasanhas ou 2) corte tirinhas com uma boa faca, como se fossem talharim (tagliarini).

No meu caso, fiz o talharim. A massa que sobrar pode ser guardada na geladeira, **mas recomendo não fazer isso**: uma massa bem fresca é uma delícia (isso é de âmbito pessoal).

Agora é só cozinhar.

### **Cozinhar a massa**

A massa cozinha como um *nhoc*. Coloque uma panela com água, deixe ficar fervendo, adicione um pouco de óleo e sal (se preferir, com cuidado para não salgar a massa) e coloque as tiras de massa na panela. Quando a massa boiar é porque está cozida (assim como um *nhoc* boia quando cozido).

Coloque ao molho.

[.meuadsense] **0 molho**

O molho é extremamente pessoal: faça o que você estiver com mais vontade de comer. Fiz o vermelho.

Utilize tomate, picote-o bem, bata no liquidificador, tempere com que achar melhor (temperei com orégano e um pouquinho de alecrim).

Doure alguns pedacinhos de cebola em cubos pequenos na manteiga ou azeite. refogue um pouco do *macarrão* e adicione os tomates liquidificados. Se quiser pode encorpar mais com extrato de tomate já fabricado. Pode adicionar também algum tipo de carne, ou milho, ou palmito ou tudo se for desejar.

O meu foi mais simples: tomate, um pouco de água (muito pouco), os temperos e deixei ferver.

Pronto, vai o macarrão ao molho. Agora é só servir.

A esposa e o filho amaram o macarrão.

Resultado da experiência? Uma refeição muito gostosa, acima do macarrão industrializado que estamos acostumados a comer.

Li vários sites com receitas para fazer macarrão em casa. Dois em especial me ajudaram a aprender o básico desta receita: [A dadivosa](#) e o [Tudo gostoso](#).

P.S.: Parabéns Brasília.

*Arnaldo Vasconcellos*


---

**A ciência da culinária –**

# Experimentos, ops, Receitas preferidas

## Receita de Crepe

Pessoal irei iniciar algumas postagens com algumas receitas interessantes de se fazer. Porque sabemos que a culinária também tem muito da química e física (os processos de fritura, inversão de açúcar, cozimento de alimentos, associação de elementos no suco etc).

A primeira receita que vou postar aqui é bem simples. A receita de [crepe](#)  .

O crepe é um prato que é popular em muitas partes do mundo, embora tenha se tornado bem popular na França (de onde se fala crêpe) e é considerado um tipo de panqueca. (Mais informações, na nossa querida [Wikipédia](#)).

O crepe é uma massa fina e frita na frigideira, untada bem leve. Por ser uma massa tem bastante carboidratos. Os carboidratos são compostos de carbono, oxigênio e hidrogênio e são fontes de energia para nosso corpo (nós precisamos muito deles, mas o excesso pode fazer mal, resultando em acúmulo de gordura). Mais sobre carboidratos [aqui](#), [aqui](#) e [aqui](#).

Mas consumir o seu crepe, feito e consumido com parcimônia é tranquilo e não te dará problemas.

Voltemos ao crepe. **Os materiais para criar seu crepe são:**

- 1 1/4 xícara de leite
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 ovo grande
- sal a gosto
  
- Queijo mozzarella ralado, para acrescentar no momento de rechear.

## [.meuadsense] Preparo da massa:

Leve todos os ingredientes ao liquidificador e bata até não distinguir os ingredientes separadamente. Isso deve ser entre 30 a 40 segundos.

**Para fritar:** unte levemente com óleo ou margarina (bem pouco) e deixe que ela esteja bem aquecida (dê preferência para frigideiras anti-aderentes). Com uma concha retire um pouco da massa e despeje uniformemente na frigideira aquecida. Depois de fritar um lado por 15 a 30 segundos, vire-a de lado e frite o outro lado. Após isto, acrescente o queijo, o recheio e dobre. Eu dobro como se fosse um pastel ou um taco. Deixe alguns segundos, vire, espere mais um pouco e sirva.

Eu prefiro montar uma linha de produção todas as vezes que faço crepe: faço todas as massas e depois acrescento os recheios e os sirvo (bem quentinho). A família adora.

## **0 recheio:**

0 seu recheio pode ser criado a vontade, mas geralmente tenho algumas combinações que faço: a vegetariana (minha esposa é ovo-lacto-vegetariana), a de atum, de frango, de *nutella*, e a de chocolate. Todos os recheios do crepe são com queijo mozzarella. Pode inventar e colocar outros queijos, mas eu prefiro este. A maioria dos recheios só misturo o queijo na hora de por dentro do crepe, como mostrei nas etapas de fritar a massa; mas outros recheios posso por o queijo diretamente ao fazer o recheio – não há uma explicação razoável para isso, apenas que para mim facilita no processo de criação da minha “linha de produção”.

### *Vegetariana*

- 2 tomates cortados em cubos pequenos
- 1 cebola cortada em cubos
- 1 pitada de sal (pequena quantidade)
- um pouco de milho verde (se quiser)

- se tiver palmito, coloque, vai ficar ótimo
- Azeite extra-virgem ou margarina
- Azeitonas, obviamente sem caroço. Fatiadas.
- 1 pitada de tempero, pode ser cominho
- Caso tenha cebolinha, use-a em pequenas fatias

Refogue a cebola no azeite ou margarina, depois acrescente o tomate, a azeitona e o milho verde. Deixe um pouco no fogo. Acrescente o palmito e por fim a pitada de seu tempero e a cebolinha.

### *Atum*

Faça a vegetariana, mas no lugar do milho ou palmito coloque atum. Se quiser a coisa bem densa e povoada, deixe o milho e o palmito. Vai ficar muito bom.

### *Frango*

- Frango cozido e desfiado
- 1 cebola cortada em cubos
- 1 pitada de sal (pequena quantidade)
- um pouco de milho verde (se quiser)
- Azeitonas – opcional.
- Azeite extra-virgem ou margarina
- 1 pitada de cominho com pimenta do reino
- Caso tenha cebolinha, use-a em pequenas fatias
- Pode usar também o cheiro verde.
- Queijo Mozzarella.

Refogue a cebola no azeite ou margarina. Adicione o frango desfiado. Coloque os temperos que lhe aprouver. Coloque um pouco do queijo agora, para deixar o frango bem grudado com o queijo. Recheie os crepes e sirva.

### *Nutella*

- *Nutella* a gosto
- Queijo

Passe a pasta de chocolate com avelã no crepe ainda aberto e coloque o queijo. Feche-o e sirva.

### Chocolate

- Chocolate que mais te agrada, a gosto e ralado.
- Queijo
- Bananas fatiadas.

No crepe ainda aberto, coloque o queijo, as bananas e o chocolate. Feche, esquente os lados para derreter o queijo e o chocolate. Sirva.

Bem pessoal, espero que façam o crepe. É uma delícia. E lembrem-se a culinária pode ser uma ciência também – e sua cozinha um laboratório: assim se errar a mão da primeira vez, tente outras vezes; garanto que o resultado é bom.

*Arnaldo Vasconcellos*