

Das garrafas de vidro que o leiteiro deixava na porta das residências até o desenvolvimento do prático sistema longa-vida, o leite passou por um significativo processo evolutivo nas formas de conservação no decorrer do século passado. Além de possibilitar uma ampliação astronômica de consumo, essa conveniência de dispor de leite à vontade ampliou consideravelmente o número de receitas em que o produto entra como matéria-prima principal ou coadjuvante. "É um ingrediente versátil. Permite preparar tanto pratos salgados quanto doces, que podem ser quentes ou frios", diz a nutricionista e culinária Neide Rigo.

Nem sempre houve toda essa abundância. Alimento primordial, o leite acompanha o homem desde o nascimento. Além do leite materno, os primatas ancestrais vislumbraram a oportunidade de obter leite de outros animais. Por volta de 9.000 a.C. os hominídeos organizados em sociedade e dedicados ao pastoreio começaram a ordenhar animais e usar o leite como alimento cotidiano. "Segundo estudos arqueológicos, as ovelhas foram os primeiros animais domesticados que serviram de alimento. Ofereciam além do leite, a carne, a lã e o couro", explica Midori Ishii, professora aposentada da Faculdade de Saúde Pública da USP. "As primeiras criações, de acordo com Charles B. Heiser Jr., autor de 'Sementes da Civilização', ficavam na Ásia. A rápida utilização se deu porque o leite é um alimento pronto para o consumo." Dois mil anos mais tarde, houve a domesticação das cabras na região no Oriente Médio, onde hoje se situam Palestina e Irã. Em seguida, começaram a se formar os primeiros rebanhos bovinos nas áreas temperadas da Europa, norte da África e partes da Ásia. Uma outra possibilidade é apontada por Elizabeth Torres, engenheira agrônoma, com mestrado e doutorado na área de alimentos, professora associada do Departamento de Nutrição da USP, proveniente do relato de Jean-Louis Flandrin e Massimo Montanari, em "História da Alimentação". Segundo ela, há indícios de que o leite de égua fermentado usado pelos mongóis talvez tenha precedido o início da agricultura e da domesticação de animais.

Seja de bovinos, ovinos, eqüinos e caprinos, o leite nunca mais saiu do cardápio humano. As origens da palavra leite estariam provavelmente em "mirjati", expressão indo-européia anterior à língua latina. Seria o mesmo que esfregar, ordenhar. O ato de extrair leite do animal persiste em outros idiomas da Europa do norte. "Milk" teria como raiz a palavra alemã "melki" ou "melkan", que também significa ordenhar.

Quase que instantaneamente, os representantes do Neolítico perceberam que em ambientes de altas temperaturas o leite se deteriorava facilmente. Não é difícil concluir que os precursores da ordenha devem ter comido muitas pastas de leite de sabor desagradável. Também é curiosa a maneira como começaram a se produzir os laticínios. "Está comprovado que a coalhada era vendida desde o século XII nas ruas de Constantinopla, mas esse laticínio só foi mais difundido com a chegada dos turcos, cuja alimentação na origem é a de um povo nômade", diz Elizabeth Torres.

A palavra iogurte, porém, teria nascido nos Bálcãs. Os escandinavos se referiam ao iogurte como "taetta" e os indianos o chamavam "dahi". Esses mesmos povos perceberam que com os coalhos mais rugosos podiam obter uma ricota.

A arte de fazer queijos tem explicação diferente. Alguns ancestrais nômades perceberam que podiam armazenar e transportar leite no estômago de animais. "Dentro dessas

bolsas improvisadas há a renina, uma enzima que catalisa a formação do coágulo", explica Neide Rigo. Assim, surgiram os queijos, que, paulatinamente, foram se transformando em alimentos gastronômicos.

Desde os sumérios, uma prática comum era oferecer leite e seus derivados aos deuses. "Por volta de 2100 a.C., Gudéia, príncipe da cidade de Lagash, ao inaugurar o templo que mandara construir para o deus Ningirsu mandou servir à entidade carne de vaca e de carneiro, pão fresco, leite, cerveja e vinho no raiar do dia", conta Elizabeth Torres.

Apesar de poder ser tomado ao natural, o leite é um alimento frágil. Iogurte, ricotas e queijos eram formas de prolongar sua longevidade. A partir do século XIX, o grande desenvolvimento urbano que se processou foi acompanhado de uma formidável industrialização. O leite condensado, por exemplo, surgiu na França em 1828 como uma forma de conservação do produto. "O método consistia em aquecê-lo a uma temperatura de 120° C num recipiente fechado, submetido a pressão", explica a nutricionista Maria Luiza de Brito Ctenas, no livro "A Vitória do Leite", de sua autoria para a Tetra Pack. "Primeiro surgiu o leite evaporado líquido e, imediatamente, passou a ser adoçado na forma de leite condensado popular no Brasil." Nos Estados Unidos, Gail Borden criou o leite em pó a fim de facilitar seu transporte e armazenamento. Ao patentear sua descoberta em 1865, não obteve retorno comercial. Com a guerra civil dos Estados Unidos, porém, Borden enriqueceu.

A invenção dos processos de refrigeração e, finalmente da geladeira doméstica, pelo alemão Karl Van Linde, numa variação do processo criado pelo americano John Gorrie, validou o leite in natura por mais tempo. Os processos de pausterização ampliaram sua durabilidade. Mas, neste caso, ainda se dependia da refrigeração. Em meados do século XX foi criada a ultrapasteurização, conhecida pela sigla UHT (Ultra High Temperature). O sueco Ruben Rausing notou que era possível manter o leite íntegro se conservado em embalagens hermeticamente fechadas, livres de microorganismos. Nascia o leite de caixinha, o longa-vida.

Tanto cuidado na conservação decorre das qualidades nutritivas do leite. "Ele proporciona proteínas excelentes, vitamina D, cálcio, colesterol e possui o teor de gordura original em torno de 3%", explica Elizabeth Torres.

Do ponto de vista culinário, tem múltiplas aplicações. "Nos pratos salgados, uma das combinações mais felizes é com as especiarias noz-moscada ou macis", recomenda a especialista em boa mesa Neide Rigo. Segundo ela, há possibilidade de fazer diversos molhos, doces como o crême anglaise ou salgados como o béchamel e suas variações. Entre os ingredientes que se beneficiam com a presença láctea estão as batatas, couve-flor e legumes de maneira geral. Resultam em deliciosos purês e algumas sopas e pratos ensopados, principalmente os feitos com frutos do mar. A nutricionista lembra que não é muito comum combiná-lo, na forma in natura, com carnes, ainda que o lombo de porco no leite (maiale al latte) seja um clássico da culinária italiana.

Neide Rigo atribui o maior sucesso culinário do leite às sobremesas. No Brasil elas são inúmeras, desde os doces lisos aos talhados, fluidos, de pasta, de cortar, às mais elaboradas como manjares, arroz doce, pudins. Entre os doces regionais estão a ambrosia, a canjica e o cuscuz de tapioca, cuja receita originária do Espírito Santo e registrada em "A Vitória do Leite" ilustra esta página. Na Espanha, a leche frita, uma

espécie de manjar empanado e frito em azeite, é um prato típico do norte, principalmente da Cantabria e do País Basco. "Esse doce surgiu para evitar que o leite se estragasse quando havia sobras", diz Neide.

Por: Arnaldo Lorençato

Fonte: Fim de Semana/Página 8 Das garrafas de vidro que o leiteiro deixava na porta das residências até o desenvolvimento do prático sistema longa-vida, o leite passou por um significativo processo evolutivo nas formas de conservação no decorrer do século passado. Além de possibilitar uma ampliação astronômica de consumo, essa conveniência de dispor de leite à vontade ampliou consideravelmente o número de receitas em que o produto entra como matéria-prima principal ou coadjuvante. "É um ingrediente versátil. Permite preparar tanto pratos salgados quanto doces, que podem ser quentes ou frios", diz a nutricionista e culinária Neide Rigo.

Nem sempre houve toda essa abundância. Alimento primordial, o leite acompanha o homem desde o nascimento. Além do leite materno, os primatas ancestrais vislumbraram a oportunidade de obter leite de outros animais. Por volta de 9.000 a.C. os homínídeos organizados em sociedade e dedicados ao pastoreio começaram a ordenhar animais e usar o leite como alimento cotidiano. "Segundo estudos arqueológicos, as ovelhas foram os primeiros animais domesticados que serviram de alimento. Ofereciam além do leite, a carne, a lã e o couro", explica Midori Ishii, professora aposentada da Faculdade de Saúde Pública da USP. "As primeiras criações, de acordo com Charles B. Heiser Jr., autor de 'Sementes da Civilização', ficavam na Ásia. A rápida utilização se deu porque o leite é um alimento pronto para o consumo." Dois mil anos mais tarde, houve a domesticação das cabras na região no Oriente Médio, onde hoje se situam Palestina e Irã. Em seguida, começaram a se formar os primeiros rebanhos bovinos nas áreas temperadas da Europa, norte da África e partes da Ásia. Uma outra possibilidade é apontada por Elizabeth Torres, engenheira agrônoma, com mestrado e doutorado na área de alimentos, professora associada do Departamento de Nutrição da USP, proveniente do relato de Jean-Louis Flandrin e Massimo Montanari, em "História da Alimentação". Segundo ela, há indícios de que o leite de égua fermentado usado pelos mongóis talvez tenha precedido o início da agricultura e da domesticação de animais.

Seja de bovinos, ovinos, eqüinos e caprinos, o leite nunca mais saiu do cardápio humano. As origens da palavra leite estariam provavelmente em "mirjati", expressão indo-européia anterior à língua latina. Seria o mesmo que esfregar, ordenhar. O ato de extrair leite do animal persiste em outros idiomas da Europa do norte. "Milk" teria como raiz a palavra alemã "melki" ou "melkan", que também significa ordenhar.

Quase que instantaneamente, os representantes do Neolítico perceberam que em ambientes de altas temperaturas o leite se deteriorava facilmente. Não é difícil concluir que os precursores da ordenha devem ter comido muitas pastas de leite de sabor desagradável. Também é curiosa a maneira como começaram a se produzir os laticínios. "Está comprovado que a coalhada era

vendida desde o século XII nas ruas de Constantinopla, mas esse laticínio só foi mais difundido com a chegada dos turcos, cuja alimentação na origem é a de um povo nômade", diz Elizabeth Torres.

A palavra iogurte, porém, teria nascido nos Bálcãs. Os escandinavos se referiam ao iogurte como "taetta" e os indianos o chamavam "dahi". Esses mesmos povos perceberam que com os coalhos mais rugosos podiam obter uma ricota.

A arte de fazer queijos tem explicação diferente. Alguns ancestrais nômades perceberam que podiam armazenar e transportar leite no estômago de animais. "Dentro dessas bolsas improvisadas há a renina, uma enzima que catalisa a formação do coágulo", explica Neide Rigo. Assim, surgiram os queijos, que, paulatinamente, foram se transformando em alimentos gastronômicos.

Desde os sumérios, uma prática comum era oferecer leite e seus derivados aos deuses. "Por volta de 2100 a.C., Gudéia, príncipe da cidade de Lagash, ao inaugurar o templo que mandara construir para o deus Ningirsu mandou servir à entidade carne de vaca e de carneiro, pão fresco, leite, cerveja e vinho no raiar do dia", conta Elizabeth Torres.

Apesar de poder ser tomado ao natural, o leite é um alimento frágil. Iogurte, ricotas e queijos eram formas de prolongar sua longevidade. A partir do século XIX, o grande desenvolvimento urbano que se processou foi acompanhado de uma formidável industrialização. O leite condensado, por exemplo, surgiu na França em 1828 como uma forma de conservação do produto. "O método consistia em aquecê-lo a uma temperatura de 120° C num recipiente fechado, submetido a pressão", explica a nutricionista Maria Luiza de Brito Ctenas, no livro "A Vitória do Leite", de sua autoria para a Tetra Pack. "Primeiro surgiu o leite evaporado líquido e, imediatamente, passou a ser adoçado na forma de leite condensado popular no Brasil." Nos Estados Unidos, Gail Borden criou o leite em pó a fim de facilitar seu transporte e armazenamento. Ao patentear sua descoberta em 1865, não obteve retorno comercial. Com a guerra civil dos Estados Unidos, porém, Borden enriqueceu.

A invenção dos processos de refrigeração e, finalmente da geladeira doméstica, pelo alemão Karl Van Linde, numa variação do processo criado pelo americano John Gorrie, validou o leite in natura por mais tempo. Os processos de pasteurização ampliaram sua durabilidade. Mas, neste caso, ainda se dependia da refrigeração. Em meados do século XX foi criada a ultrapasteurização, conhecida pela sigla UHT (Ultra High Temperature). O sueco Ruben Rausing notou que era possível manter o leite íntegro se conservado em embalagens hermeticamente fechadas, livres de microorganismos. Nascia o leite de caixinha, o longa-vida.

Tanto cuidado na conservação decorre das qualidades nutritivas do leite. "Ele proporciona proteínas excelentes, vitamina D, cálcio, colesterol e possui o teor de gordura original em torno de 3%", explica Elizabeth Torres.

Do ponto de vista culinário, tem múltiplas aplicações. "Nos pratos salgados, uma das combinações mais felizes é com as especiarias noz-moscada ou macis", recomenda a especialista em boa mesa Neide Rigo. Segundo ela, há possibilidade de fazer diversos molhos, doces como o crême anglaise ou salgados como o béchamel e suas variações. Entre os ingredientes que se beneficiam com a presença láctea estão as batatas, couve-flor e legumes de maneira geral. Resultam em deliciosos purês e algumas sopas e pratos ensopados, principalmente os feitos com frutos do mar. A nutricionista lembra que não é muito comum combiná-lo, na forma in natura, com carnes, ainda que o lombo de porco no leite (maiale al latte) seja um clássico da culinária italiana.

Neide Rigo atribui o maior sucesso culinário do leite às sobremesas. No Brasil elas são inúmeras, desde os doces lisos aos talhados, fluidos, de pasta, de cortar, às mais elaboradas como manjares, arroz doce, pudins. Entre os doces regionais estão a ambrosia, a canjica e o cuscuz de tapioca, cuja receita originária do Espírito Santo e registrada em "A Vitória do Leite" ilustra esta página. Na Espanha, a leche frita, uma espécie de manjar empanado e frito em azeite, é um prato típico do norte, principalmente da Cantabria e do País Basco. "Esse doce surgiu para evitar que o leite se estragasse quando havia sobras", diz Neide.

Por: Arnaldo Lorençato

Fonte: Fim de Semana/Página8