

Fotos: Filipe Duque/Divulgação



Tomates assados

Ingredientes

- Tomates de salada maduros
- Azeite

- Açúcar mascavo
- Vinagre de maçã ou limão
- Sal e pimenta-do-reino

Modo de fazer

● Corte os tomates ao meio, coloque em uma assadeira e regue com azeite. Acrescente uma pitada de açúcar mascavo por cima dos tomates, um pouco de vinagre de maçã ou limão e asse em forno preaquecido a 180°C por 20 minutos ou até os tomates ficarem meio caramelizados. Depois de assados, tempere com sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto.

● **Dicas da chef:** sirva com um pesto de castanha-de-caju e manjericão. Vai bem com um pão tostado ou na salada. Pode deixar em um vidro com o azeite e o pesto como conserva na geladeira, e usar em uma massa. Fica delicioso!

passou a ser sem volta. Clau, então, foi trabalhar na cozinha do restaurante vegetariano Terraviva, onde pôs em prática o que tinha aprendido no spa. “Não tenho formação de chef, sou autodidata. Já errei muito tentando acertar”, admite.

E nessa tentativa de acertar, duas experiências profissionais foram fundamentais para Clau. Primeiro, ela recebeu o convite de Daniel Briand para trabalhar em seu tradicional café. “Foi uma escola incrível. Fiquei responsável pela praça dos empratados — montar as saladas e os molhos — e pelo preparo do petit gateau.” Depois, por indicação do próprio Briand, fez parte da primeira equipe do Gero em Brasília. “Trabalhava full time, era uma loucura. Foi muita ralação e aprendizado”, lembra.

Mas Clau decidiu voltar às origens naturais. Trabalhou com aromaterapia e passou a usar a cozinha do Terraviva para dar aulas de

gastronomia vegetariana e lactovegetariana. Fez, ainda, cursos técnicos de nutrição e de segurança alimentar no Senac, além de outros pontuais. E, meio por acaso, sua vida profissional tomou outro rumo.

Um cliente do curso que ministrava no Terraviva perguntou se ela toparia ir até sua casa preparar as suas refeições semanais. Clau ficaria responsável por planejar, criar, comprar os ingredientes e executar as receitas. Ela achou a proposta interessante e decidiu aceitar. A experiência deu tão certo que o cliente a indicou para vários amigos e, em um pouco tempo, a chef autodidata tinha uma clientela fiel.

Antes de montar o cardápio, Clau conversava com o cliente e entendia que tipo de refeição ele queria. “A maioria era formada por jovens casais e solteiros, em busca de uma alimentação saudável e prática.” Entre as pessoas que procuravam

o serviço, grande parte era vegetariana, outra vegana e alguns queriam uma dieta equilibrada, muitas vezes com prescrição de nutricionista.

Tudo ia bem até que, com a pandemia, as pessoas se fecharam em casa. Já não era viável ir à cozinha do cliente. Clau fez, então, uma parceria com uma rede de apoio a pequenos produtores orgânicos e passou a preparar marmitas com cardápio fechado. Ao mesmo tempo, começou a estudar métodos de conservação de alimentos pela fermentação. “No Natal, vendi mais de 100 potes de conserva de shimeji defumado”, conta. Agora, ela pretende investir nessa área só que em novos ares: está de malas prontas para São Paulo. “O mercado lá é mais amplo e diversificado”, justifica. Em processo de transição, a brasileira só tem certeza de uma coisa: a gastronomia mudou sua vida.