

Alcachofras

Marcella Chartier



A rainha da cozinha

Em São Roque, a criatividade dos descendentes de italianos nas receitas com alcachofras é fruto de uma ligação familiar com a planta: vários deles fazem a colheita na horta de casa desde a infância

Por Marcella Chartier

O restaurante de Lina Sgueglia funciona aos sábados e domingos. Mas em uma quinta-feira de setembro, ela passava de um lado para outro da cozinha, atarantada com o preparo do almoço. "Hoje é aniversário de uma senhora, amiga de um amigo meu, e ela vem com as amigas para comemorar", explica Lina. Pouco depois, à porta, aparecem três homens. "Ah, são amigos meus, eles souberam que eu vou fazer almoço e resolveram aparecer...", conta a dona do restaurante, que, em um dia que ele não funcionaria, serviu almoço para 16 pessoas (entre as quais se incluía a reportagem da Dante Cultural). Em seguida aos amigos de Lina, chegou uma van trazendo as professoras aposentadas, tão entusiasmadas quanto a aniversariante.

A Cantina da Tia Lina fica na cidade de São Roque, a 60 km da capital, e é um dos restaurantes mais famosos da cidade, procurado por turistas que vão atrás, principalmente, de pratos feitos com alcachofra. O carro-chefe da casa é criação de Lina: o *rondelle* quatro queijos ao molho de alcachofras - que, no dia da entrevista à Dante Cultural, esteve em todos os lugares das mesas, e ainda nas sacolas das senhoras, que compraram todo o estoque do prato congelado. "No ano passado, recebi o título de cidadã são-roquense por trazer turistas para cá por causa do meu trabalho", orgulha-se a dona do restaurante.

E todo ano, no mês de outubro, a cidade recebe interessados em degustar não apenas os vinhos produzidos na região, mas também alcachofras preparadas das mais variadas maneiras: recheadas (com miolo de pão, carne moída e parmesão ralado, por exemplo), gratinadas, em molhos para massas, em tortas e pastéis, em risotos ou simplesmente banhadas em azeite e sal. Em 2008, a 16ª Expo São Roque, que aconteceu entre os dias 3 e 26 de outubro, às sextas, sábados e domingos, recebeu cerca de 70 mil visitantes. E quem pensa que é uma festa exclusivamente dedicada ao vinho e à alcachofra (do tipo "Roxa de São Roque", desenvolvido pela Embrapa especialmente para a região) se engana. Até que se chegue aos estandes que expõem esses protagonistas da Expo, pode-se ver barracas de vários tipos de comida: espetinhos,

pipoca, sanduíches, calabresa, crepes. Além disso, um pequeno parque de diversões e uma fazendinha distraem as crianças e, no palco, atrações se apresentam o dia todo. E enquanto um grupo de garotas dança a tarantela com suas saias verdes e vermelhas, visitantes acompanham os passos, mesmo longe da platéia, de braços dados. Entre as



O estande da Cantina da Tia Lina, na hora do almoço, exhibe as delícias à base de alcachofra criadas pela filha de imigrantes: nas fotos, elas aparecem recheadas, em um risoto e gratinadas



Marcella Chartier

mais procuradas atrações da feira está a pisa da uva. O produto dessa pisa se torna o vinho vendido na Expo do ano seguinte.

O estande de Lina na Expo São Roque tem, atualmente, 600 metros quadrados e, ao meio-dia, uma fila de clientes já começa a se servir. Até chegar a esse sucesso, o caminho foi cheio de fases. "Eu vendia pratos congelados na feira de domingo", lembra ela. "Levava 200 quilos de massa e vendia tudo em uma manhã. Fiz uma carretinha, pintei de verde, branco e vermelho, e a colocava no engate do golzinho mil. Quando chegava na feira, soltava do engate e a apoiava em um suporte. Virava uma banca".

Parceria de vendas

Quando Lina começou a vender seus pratos prontos na feira, ela tinha a ajuda de Ana Lídia Ortmann, que começara a produzir, por incentivo da colega, conservas de fundo de alcachofra. "Antes disso, eu vendia apenas as alcachofras *in natura*", lembra Lídia. Na parceria, as duas vendiam tudo o que produziam, até que Lina deixou a feira para abrir seu restaurante. Por cerca de cinco anos, Lídia continuou indo à feira toda semana, e ainda levava as massas de Lina para os fregueses. Até que, em 2003, a demanda pelas conservas também aumentou, e Lídia deixou igualmente a feira para se dedicar ao seu negócio, as Conservas Bonsucesso.

Na mesma casa em que nasceu, até hoje Lídia tem sua plantação de cerca de 3 mil pés de alcachofra. "A vida toda eu tive alcachofra no meu quintal, como parte da horta, mesmo", comenta. As uvas, também presentes nas terras da família desde que o pai de Lídia plantara, continuam sendo cultivadas até hoje, e são vendidas a vinícolas da região.

A idéia das conservas veio cerca de dois anos depois que Lídia começou a vender as alcachofras

in natura. Antes, ela e o marido já haviam tentado diversas formas de renda, como uma oficina mecânica e uma adega. E mesmo antes de acertar o ritmo certo na produção das conservas, eles tiveram prejuízos. "Comecei fazendo 70 vidros em um ano. Vendi tudo e fiquei animada. No ano seguinte, fiz 300 vidros, mas vendi só 150. Aí joguei tudo fora. Mas, no ano seguinte, insisti e fiz 300 de novo. Aí faltou vidro! Aumentei então para 500, depois para mil... agora nem tenho mais conta, vou fazendo", conta Lídia. Hoje, são 13 funcionários trabalhando com ela, para que cerca de 350 a 400 vidros fiquem prontos por dia, no período que antecede a Expo São Roque - ocasião em que as vendas são as mais expressivas no ano.

Lídia vende fundos de alcachofra também para restaurantes paulistanos, em grandes quantidades. "Tem um, do shopping Morumbi, que compra quase cem quilos por mês", comemora.

A terra para o plantio das alcachofras, como ensina Lídia, deve ser situada em regiões serranas, de altitude mais elevada. O plantio é feito com as mudas da planta, que, depois de dar cerca de oito flores por pé, morre, e em outra de suas ramificações nasce um novo pé, que floresce sempre na mesma época do ano - entre setembro e novembro. Não é realizada a poda, para que haja retenção de umidade pelas folhas que caem no chão. E a hora de colher deve ser precisa: as duas fileiras externas de pétalas devem estar levemente abertas. "Se deixar abrir demais, o fundo fica muito fibroso, grosso. Aí é melhor deixar a flor se abrir e usar como enfeite", ensina Lídia.

Depois, os fundos são colocados em um vidro com água, vinagre e sal (ou adicionam-se ainda alho e pimenta desidratada), e cozidos em banho-maria, sem tampa, por meia hora. Depois, é feita a

reposição do líquido que evaporou, e um novo cozimento, desta vez com as tampas fechadas, por cerca de dez minutos. Fechadas, as conservas duram até um ano.

Nem toda alcachofra contida nas conservas de Lídia nasceu em seu terreno. Boa parte vem de Piedade, cidade também do interior paulista que tem a maior produção do Brasil (São Roque está em segundo lugar, produzindo cerca de 700 mil a 800 mil flores por ano). Quando as flores em São Roque estão em menor número, é de Piedade que vem a matéria-prima. E além das conservas, Lídia também faz patês, tortas folhadas, quiches e esfihas recheadas com os fundos de alcachofra.

Os pratos de Lina, até hoje, também levam as alcachofras em conserva feitas pela ex-parceira de vendas.

Dez ovos caipiras e um quilo de trigo

As cores da bandeira italiana na carreta de produtos de Lina na feira não eram apenas um chamariz de fregueses, mas indicavam as origens da vendedora. Seus pais eram italianos, imigrantes que vieram de Nápoles na década de 1950 para trabalhar nos cafezais de Itu, interior do estado, trazendo quatro filhos ainda crianças - os irmãos mais velhos de Lina. "Meu pai começou a trabalhar em um sítio de mais ou menos dez alqueires, para um industrial italiano. Ele tinha criação de animais, plantava suas uvas... tudo o que a terra podia oferecer, ele aproveitava", diz Lina.

Com o tempo, as economias da família Sgueglia já davam conta da compra de um sítio. É dessa época uma das lembranças mais marcantes da infância de Lina. Como ela mesma diz, para quem tinha visto a guerra e depois enfrentado a aventura de vir para uma terra desconhecida recomeçar a vida, tudo era motivo para comemorar. "Os vizinhos eram todos italianos também, e um deles tocava a tarantela e polcas. Minha casa estava sempre em festa, e tinha um forno a lenha grande, onde fazíamos pães enormes, assando dez, doze de cada vez! Também jogávamos um saco de amendoim para torrar", conta.

A influência da cultura italiana ia além desses hábitos. Aos 7 anos de idade, quando foi matriculada na escola, não entendia a professora, já que o dialeto napolitano era o idioma falado em casa. Mas Lina se orgulha de a família ter mantido tradições, e credita a isso até mesmo seu sucesso na cozinha. "Aprendi ainda criança a fazer macarrão com dez ovos caipiras e um quilo de trigo. E é assim que eu faço a massa básica até hoje", afirma a cozinheira, que, quando menina, já recebia os elogios do pai, grande admirador de seus pratos. "Eu era um pouco desordeira, mas sempre fui prezada e ele me incentivou bastante", avisa.

O pai de Lina, Salvatore Sgueglia, anos depois de ter estabelecido um núcleo familiar firme no Brasil, foi para os Estados Unidos, com o objetivo de viver lá por dez anos e acumular dólares para, então,



Marcella Chartier

Alguns cultivadores de alcachofra cobrem parte da planta com um saco branco de papel para que, protegida do sol, ela mantenha a cor roxa em suas folhas. A luz solar estimula a produção de clorofila, e com isso a planta fica totalmente verde.

voltar a São Roque. Parte da família o seguiu, inclusive Lina, que na época tinha 17 anos e deixou no Brasil o namorado, que se tornaria o motivo de seu retorno, quando então se casaram. Salvatore não pôde cumprir seu desejo: faleceu antes de completar dez anos em terras estadunidenses, dançando a tarantela.

A experiência nos EUA foi essencial para que Lina percebesse que poderia usar seus dotes culinários como fonte de renda. "Como lá nos EUA eu vivia no meio de uma colônia de italianos, como aqui, aprimorei por lá meus conhecimentos na cozinha. Trabalhei em restaurantes e pizzarias, como os imigrantes fazem por lá mesmo, fui garçonete, lavei panelas... Em pouco tempo em uma pizzaria deixei de atender os pedidos de *delivery* (falava inglês mal) e comecei a abrir as massas para rechear as pizzas", lembra Lina, que já reparava, nos supermercados, as gôndolas cheias de pratos prontos congelados.

De volta a São Roque, Lina se casou e, em pouco tempo, teve seus quatro filhos. Seu marido era um dos sócios de uma vinícola da região, e seu ordenado era suficiente para o sustento da família, mas com esforço. Ainda antes de decidir cozinhar para fora, Lina colocou em prática o que aprendeu em um curso de costura nos Estados Unidos. "Já aqui onde hoje tenho o restaurante, coloquei mesas de corte para as roupas e máquinas de costura. Eu confeccionava as peças, e sacoleiras vinham buscar para revender", conta.

Com a morte da sogra, Lina abandonou o novo negócio para cuidar do sogro. Vendeu as máquinas de costura aos poucos, até que, com os filhos crescendo, sentiu novamente a necessidade de participar do orçamento da casa. Além disso, sua mãe agora morava na Itália, e sua saúde já não permitia que ela viesse sempre ao Brasil visitar a filha. "Eu precisava ter meu caixa para poder visitar minha mãe", explica Lina. Em 1988, ela começou a preparar as massas para vendê-las congeladas. Já tinha uma máquina de cortar macarrão, uma outra de fazer molho de tomate trazida por seu pai da Itália, e o conhecimento adquirido nos EUA para conservar alimentos e vendê-los. Foi nessa época que Lina começou a trabalhar na feira, e a venda foi tão expressiva que apareceram revendedores interessados em passar de porta em porta para oferecer os produtos. Os negócios cresceram, até que, em 1999, a crise de energia elétrica interrompeu o trabalho de Lina. "Era impossível manter ligados todos os freezers de que eu

A alcachofra está na horta e na mesa de Lina (à esquerda) e de Lídia desde que as duas eram crianças. A parceria nos empreendimentos trouxe sucesso



Marcella Chartier

"A alcachofra é a rainha da minha cozinha", diz Lina, que não se lembra de quantas receitas já criou com a planta



Marcella Chartier

precisava, já que era necessário consumir um nível mais reduzido de energia", lamenta. Mas, antes ainda de ser prejudicada pelo apagão, Lina havia acabado de abrir, no terreno onde morava, 50 lugares do restaurante batizado de Cantina da Tia Lina. Um ano depois, o aumento dos clientes interessados em degustar os pratos de Lina fez o restaurante crescer, para mais 80 lugares. Ainda não foi suficiente para atender a demanda, e mais 50 lugares foram colocados, do lado de fora - que depois foi coberto. Com o tempo, Lina foi adicionando às receitas tradicionais (que aprendera com a família) pratos de sua autoria, incluindo o de mais saída. A criatividade e o sabor surpreendem os clientes, além de fidelizá-los, e dois de seus filhos acabaram seguindo carreiras ligadas à gastronomia. A filha tornou-se *chef* e está à frente de outro restaurante da região, o Vale do Vinho, e Mauro Sguelgia, de 32 anos, saiu de São Roque para estudar Hotelaria em São Paulo. Depois de formado, voltou à sua cidade para ajudar a mãe no restaurante, o que faz até hoje.

Alcachofra para embelezar

Além do sabor e dos benefícios à saúde (veja box ao lado), a alcachofra possui também propriedades que favorecem a estética. A cinarina, substância presente na raiz e nas folhas da alcachofra, é princípio ativo de cosméticos para emagrecimento, para redução de celulite, e para diminuição da queda e da quebra de fios de cabelo. "A cinarina é rica em taninos, que, por sua vez, possuem grande quantidade de polifenóis. Eles são altamente

adstringentes, e por isso eliminam gorduras - tanto as do folículo capilar, permitindo melhor oxigenação e, conseqüentemente, reduzindo a queda dos fios, quanto as localizadas no corpo", explica Rosely Grossmann, química da Éh Cosméticos, que tem uma linha de produtos contra queda de cabelos. Além disso, a presença das vitaminas A, B1, B2 e C, e do ácido cafeico, também colabora para que os fios cresçam mais saudáveis e resistentes.

A alcachofra chegou ao Brasil pelas mãos dos imigrantes italianos, e até hoje seus descendentes moradores da região de São Roque, no interior do estado, mantêm os cuidados necessários para o cultivo da planta



Marcella Chartier



Divulgação

Curiosidades

Na época do Renascimento, o cultivo da alcachofra (que já havia sido feito nos jardins e palácios gregos) foi popularizado graças à habilidade dos horticultores italianos. No início do século passado, a flor foi trazida da Itália para nossa terra.

A alcachofra contém substâncias amargas que agem nos órgãos digestivos, principalmente no fígado, favorecendo a formação da bile e seu escoamento. Assim, estimula a ação desintoxicante do fígado, baixando a taxa de açúcar no sangue e aumentando a diurese. Além disso, a alcachofra ainda é sedativa da tosse, fortificante para o coração e dissolvente de cálculos.

A mesma cinarina que tem tantas funções benéficas ao nosso corpo (veja box anterior) é a culpada, em parceria com o alto teor de ferro da planta, por uma incompatibilidade entre a alcachofra e o vinho. O sabor amargo da substância dificulta a harmonização com a bebida. Até existem combinações sugeridas por *sommeliers*, mas elas envolvem apenas pratos em que a planta aparece frita (a tentativa seria combiná-la com um vinho branco *chardonnay*, por exemplo), ou com massas e arroz (e a sugestão, neste caso, é buscar uma harmonização com um vinho rosado).

A mitologia grega conta que a alcachofra surgiu a partir de uma vingança: Zeus se apaixonou por uma mulher que não correspondeu ao seu amor e, por isso, foi transformada na planta, uma flor com o coração cheio de espinhos.

Marcella Chartier



Durante a Expo São Roque, os olhares dos visitantes são atraídos pelos belos exemplares de alcachofras, de vários tamanhos e preços, que ficam em exposição no estande de Lídia