Márcio Kalil: "Entrei na culinária pela herança genética"

O presidente do 65º Congresso Brasileiro de Cardiologia, Márcio Kalil, tem o pai e dois tios casados com três irmãs "para economizar sogra", brinca. O resultado é que quando a família se reunia com o velho patriarca vindo da Síria, mais filhos, noras e netos, a mesa tinha até 25 pessoas. "E, como toda família de origem árabe, a reunião era baseada em comida".

Kalil, que integra a Confraria Chefs do Coração, só de cardiologistas mineiros, está terminando um livro de receitas (ver quadro). E, apesar da origem árabe, domina a cozinha mineira, a japonesa e, como subproduto do seu estágio em Milão, voltou mestre em culinária italiana e ainda encara uma *paella* com toda competência.

"Entrei na culinária pela herança genética", diz. "O árabe quando está feliz, come; quando está triste, come; quando alguém morre, há comilança após o enterro". Ele se lembra dos almoços preparados ao longo de dois dias na casa da mãe, onde o carneiro chegava morto, mas inteiro, com pele, para ser preparado de forma a resultar em pratos mais sofisticados e dos jantares imensos onde havia um frango para cada mesa.

"Era uma fartura de comida, em parte, por causa da origem pobre, da dificuldade que meu avô enfrentou ao chegar. Tão pobre que meu pai andava quatro quilômetros para ir à escola, pois não havia dinheiro para o bonde". Por isso, quando a vida melhorou, a abundância de comida era importante e criou-se toda uma técnica para preparar grandes refeições.

Foi essa técnica que ele e os outros seis cardiologistas da confraria usaram em 2003, quando assumiram a missão de fazer o jantar solene para os 400 participantes do Congresso Mineiro de Cardiologia. "Na véspera, preparamos o prato frio", relembra, uma terrine de surubim defumado com batatas e couve. Preparamos e enrolamos os canelones de abobrinha e cenoura que ficou já com o molho branco, esperando a hora de ser gratinado. Também prepararam os 400 filés que seriam grelhados numa imensa chapa, antes de receberem fatias finíssimas de presunto, de palmito e a generosa porção de geleia de amora.

Para a sobremesa, um "Romeu e Julieta" estilizado, Kalil cortou ao meio, pessoalmente, 200 goiabas, tirou o miolo, com o qual preparou a calda especial, recheou com cream cheese e recobriu com rodelas de banana e açúcar mascavo, que receberiam, depois de sair do forno, uma bola de sorvete.

"Foi uma imensa curtição. Um nirvana. Sete médicos e sete ajudantes, preparando tudo; gritando que 'falta isso, falta aquilo', uma linha de montagem que lembrava muito uma sala cirúrgica. Cada um com uma missão e todos contribuindo para o resultado final".

Embora a experiência tenha sido muito boa, Márcio Kalil irá terceirizar o jantar dos palestrantes do congresso. Ele e os demais organizadores chamarão os chefs escolhidos para discutir e aprovar o cardápio, após uma necessária degustação, tendo sempre em vista que, "em culinária, como em medicina, 30% é técnica e 70% cabem ao bom senso".

Foto: Arquivo pessoal

Foto meramente ilustrativa

Sopa de beterraba: receita de chef

Quantidade:
4 porções

Ingredientes:
4 beterrabas pequenas
1 litro de caldo de legumes
1 copo de requeijão cremoso light
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto
Noz moscada a gosto
Azeite de oliva o quanto baste
4 pães de forma em cubinhos e torrados

Modo de Preparo:
Lavar bem as beterrabas com uma buchinha para tirar as impurezas da casca. Levar as beterrabas a ferver com a casca em panela de pressão com o caldo de legumes por 40 a 45 minutos após pegar pressão.
Descascar após cozinhar e levar ao liquidificador para bater bem até obter um líquido bem fluido. Acrescentar o requeijão cremoso e bater por mais alguns minutos.
Aquecer novamente até ferver. Temperar a gosto com sal, pimenta do reino e noz moscada. Finalizar no prato com um fio de azeite e torradinhas. Servir imediatamente.

Dicas

- Usar a beterraba com a casca para dar mais cor.
- Para as torradas, pegue o pão de forma, corte em cubos de 2 cm de lado e leve ao forno até corar.

Mostre aos seus pacientes uma maneira gostosa de cuidar do coração. Quaker, a semente do bem, pode te ajudar nesta tarefa.

- Rico em vitaminas e minerais
- Contém ácidos graxos insaturados
- Rico em fibras
- Rico em proteínas e carboidratos
- Cereal de alta qualidade nutricional

O farelo de aveia, obtido a partir da parte mais externa do grão do cereal, é rico em uma fibra solúvel, a β-glucana, que faz com que o seu consumo, associado a uma dieta equilibrada e a hábitos saudáveis, contribua para a redução da concentração plasmática de colesterol. O consumo diário recomendado é de ¾ de xícara de chá, o que equivale a 50 g de Oat Bran. Inclua Quaker Oat Bran, a aveia do coração no dia a dia dos seus pacientes. Para conhecer e indicar as diversas formas de consumo do farelo de aveia, acesse o site www.quaker.com.br. Quaker Oat Bran, a aveia do coração. Ajuda você a cuidar do seu paciente.

QUAKER
Aveia Quaker. A semente do bem.

Referências Bibliográficas 1.Butt, MS, Tahir-Nadeem, M, Khan, MKI, Shabir, R, Butt, MS. (200 Oat: unique among the cereals. Eur J Nutr 47:68–79. 2.Ripisin et al. Oat products and lipid lowering: a meta analysis. JAMA 267: 3317–3325, 1992 3. Grundy et. al. Executive Summary of the Third Reporto f the National Cholesterol Education Program Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults. JAMA 285: 2486–2496, 2001.