



USP ESALQ – DIVISÃO DE COMUNICAÇÃO

Veículo: JP

Data: 18/02/2018

Caderno/Link: R1

Assunto: Lavanda na culinária

SABORES & TEXTURAS



Michele Maia

Michele Maia, Chef especializada em culinária natural
micheleculinaria@gmail.com

Lavanda na culinária

A vida é dividida em fases e lembrá-las pode ser muito divertido. Esses dias estava tentando recapitular: fase das tortas de limão, fase do Guns'n Roses, do balé, do vinho (essa nunca passa). Atualmente estou na fase de cozinhar com flores de lavanda. Ela sempre permeou minha vida e meu imaginário com aque-

les lindos campos da Provença, na França. Viagem que ainda quero fazer. Todos os dias, quando caminho pela **Esalq, passo por um arbusto** e é uma delícia passar minhas mãos por ele e depois cheirá-las. Na aromaterapia, a lavanda tem poder calmante. Já trato de tomar minha dose de paz logo cedo.

A lavanda é amplamente

utilizada em perfumes, aromatizantes, sabonetes e produtos de limpeza. Isso todos sabem, mas o que poucos conhecem ou ousam experimentar são as preparações culinárias que podemos fazer com ela. Há bastante tempo faço um mel com lavanda e sempre pergunto: "Mas pode comer a florzinha?". Pode sim, princi-

palmente porque uso lavanda para fins culinários ou orgânicos. As flores plantadas para fins ornamentais costumam ter quantidades excessivas de pesticidas, por isso não devem ser ingeridas. Então, se você se animou em usar a lavanda nas suas preparações, eu te aconselho a planta-la em um vaso grande e bonito na sua varan-

da. Além da casa ficar linda e perfumada, dará aquele tchan na sua cozinha. Ultimamente tenho feito creme brulee, limonada, arroz doce, sorvete, bolos e torta de lavanda com limão siciliano. Uma combinação perfeita é de limão com lavanda. A acidez do limão complementa a doçura aromática da lavanda. O grande pulo do ga-

to é utiliza-la com parcimônia, porque realmente se você exagerar, acabará achando que está comendo um sabonete mas, na quantidade certa, ela é divina! Já estou considerando essa uma das melhores fases, porque além de perfumada, a produção de sobremesas, que nem é meu forte, se intensificou. A família agradece.

