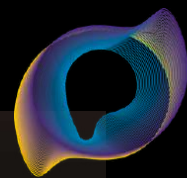


HAMBÚRGUER



— CONHEÇA A ORIGEM E OUTRAS HISTÓRIAS

O QUE
GENGHIS
KHAN TEM
COM ISSO?

COMO
PREPARAR O
MELHOR
HAMBÚRGUER
EM CASA

FILMES, CURSOS E
DOCUMENTÁRIOS
SOBRE
GASTRONOMIA

Nosso Cardápio

De acordo com o Wikipedia, o Hambúrguer é uma carne (principalmente de origem bovina, mas também de frango, suína ou sem carne, como são conhecidos os "hambúrgueres vegetarianos") temperada e moldada em formato circular.

Geralmente servida como sanduíche, sendo este o seu significado mais comum. Pode ser acompanhado por condimentos e outros ingredientes também colocados dentro do pão, como é sua versão mais conhecida.

- 03** O que Genghis Khan tem com isso? Histórias e curiosidades
- 05** Curiosidades do Mundo do Hambúrguer
- 06** Entrevista com a nutricionista Ana Carolina Rodrigues
- 08** Streaming: Assistindo receitas e ideias na nova maneira de ver TV!
- 10** Receitas de hambúrguer caseiros by Saint Joe!
- 11** Pipo... Ops! Hambúrguer e Cinema Filmes, série e documentário
- 12** Cursos gratuitos online
- 13** Fique Ativo! Dicas e sugestões para manter uma vida ativa!

GUIA PLANCK • 9ª EDIÇÃO • MAIO 2020





O QUE GENGHIS KHAN TEM COM ISSO?

Os caminhos e histórias que contam a origem do Hambúrguer

Apesar de ser o símbolo da culinária norte americana, o hambúrguer não teve sua origem nas terras do Tio Sam. Levado para o continente americano por imigrantes alemães, o hambúrguer teve sua primeira aparição, da maneira que é conhecida atualmente, no século XVII, na cidade alemã de Hamburgo. Mas a sua história começa muito antes do que isso, com a contribuição do exército do temível Genghis Khan, que viveu na Mongólia, no século XIII, que foi um dos maiores conquistadores de todos os tempos, vencendo até mesmo a Muralha da China.

Para percorrer as longas distâncias, o exército de Genghis Khan transportava as carnes de caça embaixo da sela, ou seja no lombo dos cavalos. Deste modo a carne virava uma pasta, que era temperada pelos suor dos cavalos, depois moldadas em bolas achatadas para serem consumidas.



"O EXERCITO DE GENGHIS KHAN TRANSPORTAVA AS CARNES DE CAÇA EMBAIXO DA SELA, OU SEJA NO LOMBO DOS CAVALOS"

Após a morte de Genghis, em 1227, o exército mongol conquistou o norte da China e iniciou a conquista da Europa Ocidental, conquista que teve início no ano de 1241. Reconhecido pelas estratégias de militares, os mongóis dominavam os conhecimentos logísticos, o que envolvia também o transporte de alimentos e foi desta maneira que o bolinho de carne amassada chegou na Europa.

No século XVII, na cidade de Hamburgo, um açougueiro inspirado no bolinho de carne dos mongóis, decidiu moer a carne, temperar e manter o formato arredondado e achatado. Ainda sem o pão, o "bife de carne moída" fez sucesso por toda a cidade de Hamburgo.

MONGÓLIA ALEMANHA EUA

Os países que contam a história do Hambúrguer



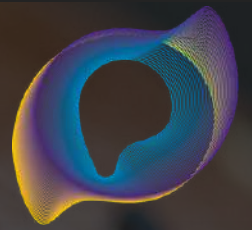
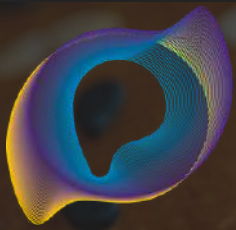
A chegada do "bife de carne moída" nos Estados Unidos ocorreu somente quase 200 anos depois. Com a chegada de 6 milhões de alemães em terras norte americanas, eles trouxeram sua bagagem cultural, O que incluía o hambúrguer.

A maioria dos imigrantes alemães desembarcaram no porto de Nova York, o que justifica que o primeiro restaurante a incluir o "Hamburger Sandwich" foi o novaiorquino Del Monico's, em 1836.

"ELES (ALEMÃES) TROUXERAM SUA BAGAGEM CULTURAL, O QUE INCLUÍA O HAMBÚRGUER."

Apesar do hambúrguer não ser uma criação norte americana, a identificação deste prato com a cultura norte americana não é por mero acaso, pois foram os norte americanos que tiveram a ideia de colocar o "bife de carne moída" "dentro" do pão, configurando o lanche como conhecemos atualmente, sendo o prato mais consumido nos EUA e apreciado pelo mundo todo, com várias modificações e ingredientes.

Fontes: [Wikipédia](#)



Delmonico's

Além de ser o 1º lugar, em Nova York, a ter colocado o Hambúrguer no cardápio, também foi o 1º estabelecimento nos EUA a receber o título de Restaurante. O lugar funciona até hoje.

Pimpão e Popeye

O sucesso do hambúrguer foi tão grande que no dia 10 de abril de 1932, Wimpy (pimpão) inventa seu famoso slogan - "I'll gladly pay you Tuesday for a hamburger today". "Pagarei com prazer terça-feira pelo hambúrguer de hoje". Um ano antes a frase inicial era "cozinhe um hambúrguer para mim, que eu te pago terça-feira".



<http://popeye.com/timeline/>



White Castle

Se você já conhece este nome, com certeza você entende do assunto. Mas se você não conhece, a White Castle é a primeira rede de fast-food dos EUA, fundada em 1921, no Kansas, e também funciona até os dias de hoje.

Bob's

Sabe quem é Robert Falkenburg? Além de campeão de tênis no torneio de Wimbledon em 1948 e 1949, ele também foi o responsável por fundar o 1º restaurante fast-food, quando o conceito ainda nem existia no Brasil, O jovem tenista Bob abriu, em 1952, a primeira loja Bob's, na Rua Domingos Ferreira, em Copacabana,

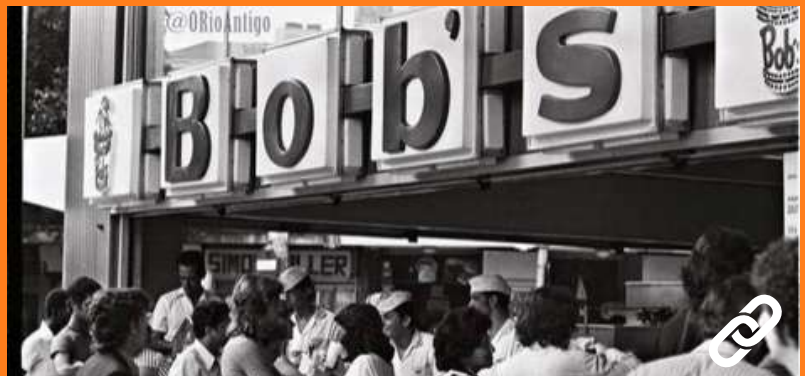


Foto: Eurico Dantas / O Globo

ENTREVISTA: ALIMENTAR OU NUTRIR?



Nesta edição contamos com a entrevista da nutricionista Ana Carolina Rodrigues que irá nos falar um pouco sobre a importância social de tudo que envolve o ato de nos alimentar e também sobre a diferença entre o hambúrguer fast-food e o hambúrguer caseiro, ou artesanal, como tem sido divulgado e conquistado cada vez mais adeptos. A nutricionista Ana Carolina é pós graduada em Fitoterapia Funcional e realiza um aprimoramento no AMBULIM - Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP,

A nossa conversa iniciou falando sobre a nossa relação com o hambúrguer e nisso a nutricionista nos lembra que “O ponto mais importante em relação ao hambúrguer é que ele pode ser um agregador de pessoas, às vezes é uma forma da gente ter um encontro gostoso com a nossa família e amigos. Muitas vezes a gente sai para comer um hambúrguer, apenas para reunir os amigos, passear no shopping, entre outras coisas, nestes casos o hambúrguer torna-se uma desculpa para tudo isso acontecer. É claro que tem outros alimentos mais preferidos, mas o

hambúrguer com certeza está entre os mais queridos por todo mundo”.

Como podemos verificar, o hambúrguer, ou melhor o alimento, tem uma função social muito importante nas nossas vidas. Isto envolve todo o ritual sobre o se alimentar, desde o seu preparo até as conversas após a refeição. “Atualmente sabemos que o cozinhar é muito importante, principalmente como gerador de conhecimento. Pois o ato de cozinhar é um processo de aprendizagem, por meio dele vamos conhecendo mais sobre os alimentos, sobre a importância da alimentação

na nossa vida e que o alimentar, é muito mais do que apenas nutrir, ou seja, não é apenas colocar um monte de nutrientes para dentro. Além disto, este ato nos ajuda a preservar as histórias das nossas famílias. Por exemplo, sempre tem aquela receita de vó que a gente quer aprender e carregar com a gente para sempre. A ação de cozinhar nos proporciona momentos de convívio com os nossos familiares, nos permite reunir as pessoas. Pois quando nós cozinhamos, a gente compartilha momentos gostosos com todo mundo”, diz a nutricionista.

Sobre a diferença de um hambúrguer de fast-food e de um artesanal, a Ana Carolina nos alerta que existe uma diferença bem importante na composição. “No caso do fast-food, normalmente é um hambúrguer que tem bastante conservante, sal e muito mais gordura. Isto ocorre para aumentar o tempo de conservação e tornar este produto mais prático para a comercialização. Já o hambúrguer caseiro ou artesanal, podemos ter um cuidado maior com esse alimento, em especial no seu preparo. Para isso podemos utilizar temperos naturais, escolher carnes de melhor qualidade, o que irá influenciar positivamente no sabor do seu hambúrguer. Outra característica do hambúrguer artesanal é que ele nos proporciona a individualização, até porque o hambúrguer industrializado acaba tendo sempre o mesmo gosto, isso mesmo em produtos de marcas diferentes. No hambúrguer caseiro a gente pode criar do jeito que a gente mais gosta, desde algo mais simples, com um salzinho e orégano ou inventando e incrementando mais nos temperos e complementos”.

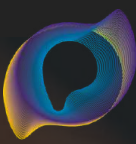
Para finalizar a Ana Carolina nos deixou algumas dicas que irão nos auxiliar no momento de prepararmos os nossos hambúrgueres em casa. “Devemos ter alguns cuidados básicos como o armazenamento, especialmente com as carnes, pois é um alimento muito perecível. Realizando o armazenamento correto, na geladeira, evitamos a contaminação deste alimento, o que possibilita a preparação de



um bom hambúrguer. Em casa devemos optar por temperos naturais, o que nos tira a preocupação com a quantidade de sódio. Com esta escolha, pelos temperos naturais, não precisamos adicionar tanto sal neste hambúrguer e além de agregar mais no sabor no preparo deste lanche. Em relação ao hambúrguer vegetariano ou vegano, a atenção está na compra dos produtos. Uma vantagem do hambúrguer vegetariano é que ele te fornece uma grande variedade de opções. Por exemplo, podemos criar um hambúrguer de grão de bico, outro com lentilha, outro com feijão fradinho. Enfim, dá para usar bastante a criatividade.

Depois destas informações e dicas, convidamos você para aproveitar restante do nosso conteúdo. Se gostou desta entrevista, você pode acompanhar mais informações sobre nutrição no Blog da nutricionista Ana Carolina (www.anacarolinarodrigues.com.br) CRN3 44281.

Streaming



Que a internet mudou o mundo, ninguém tem dúvidas, certo? Mas ela também mudou a maneira como assistimos TV. Em especial com a chegada das Smarts TVs e plataformas digitais como Netflix, GloboPlay e também vídeos do Youtube, forneceu acesso a uma enorme variedade de conteúdo, inclusive ao mundo do Hambúrguer. Confira algumas dicas



Canal apresenta diversas receitas, mas também tem pratos inspirados em filmes e séries como o Big Kahuna Burger de "Pulp Fiction", Hambúrguer de "Bonnie & Clyde" e Hambúrguer de Siri de "Bob Esponja" e dá até para preparar a Cerveja Amanteigada de "Harry Potter" para acompanhar estas delícias.

Tastemade
BRASIL

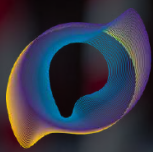


O canal "Viajando no hambúrguer brasileiro" tem o objetivo de valorizar a cultura e o turismo brasileiro através da gastronomia. O chef João Fernandes percorre os estados brasileiros criando receitas de hambúrgueres inspiradas na culinária típica de cada região. Viaje pelo país através desses sabores!

Canal de Receitas é apresentado pelo Chef Rodrigo Werner. Neste espaço ele apresenta diversas receitas. No link ao lado você irá para o vídeo de um curso rápido de Hambúrguer, com receitas de molho barbecue, maionese e muito mais.

Truques de Cozinha Com *Rodrigo Werner*



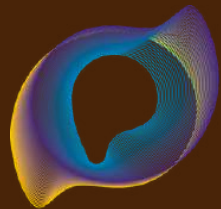


*Neste episódio do **Nhac GNT**, **Rodrigo Hilbert** ensina como fazer hambúrguer vegetariano de lentilha com cebola caramelizada, catchup de beterraba e pão de batata. **TUDO é CASEIRO** e o **Hilbert** prepara esse hamburguinho especialmente para as crianças. O "burger" é uma excelente opção para os vegetarianos e para quem deseja evitar o consumo de proteína animal. Na descrição do vídeo tem todas as receitas.*

*Imagina um Hambúrguer feito com feijão fradilho. Será que tem algo mais brasileiro que isso? Esta é mais uma opção de hambúrguer vegano. Quem apresenta esta receita para a gente é a **Chef Irina Cardoso** que também é apresentadora no programa **Nhac GNT**.*



*Tempero de Família é um programa apresentado pelo **Rodrigo Hilbert**. Neste episódio **Rodrigo** faz um hambúrguer à milanesa e empanado junto com o **Chef Thomas Troisgros**. Eles ainda preparam ketchup de amora e bacon trançado. Mas antes de tudo isso, eles constroem a chapa e a grelha para preparar estas delícias.*



RECEITA DE HAMBÚRGUER CASEIRO



Duas opções fáceis e sem a utilização de conservantes industrializados

O blend (mistura) que vamos passar na receita abaixo é apenas uma sugestão, mas pode ser usado diversos outros cortes da sua preferência. Algumas sugestões são: Acém e Peito; Fraldinha; Patinho; Cupim e outros.

O importante é sempre manter um percentual de gordura entre 20 e 30%. A gordura dará liga ao seu hambúrguer.

Para a receita (rende 10 unidades de 180g) você vai precisar:

- 1440g de Acém moído duas vezes;
- 360g de peito moído duas vezes com gordura;
- 1 colher de sopa de manteiga ou azeite;
- Sal a gosto;
- 10 fatias de queijo de sua preferência;
- 10 pães de hambúrguer (dica: pão de leite ou de brioche)
- 1 cabeça de alface
- 4 tomates

Quando estiver com todos os ingredientes em mãos, misture bem os dois tipos de carne, até que elas se transformem em um único blend.

Com a carne misturada, retire uma porção de carne do tamanho da sua palma da mão aproximadamente. Pegue esse pedaço e pressione e jogue de um lado para o outro entre as suas mãos, dessa forma transformando o pedaço em um pedaço mais uniforme, deixando-o mais compacto para que o mesmo não se desfaça quando for colocado na frigideira.

Após esse processo em todos os hambúrgueres, deixe-os descansando e coloque a frigideira no fogo para pré-aquecer.



Enquanto a frigideira pré-aquece, corte os tomates em rodela e lave a alface separando suas folhas individualmente. Corte os pães ao meio e os deixe preparados para a montagem em cada prato.

Com a frigideira pré-aquecida, coloque manteiga ou azeite, de acordo com sua preferência, e coloque o hambúrguer para grelhar. O hambúrguer pode ser servido em vários pontos, fica a seu critério e preferência. Caso queira ao ponto, grelhe o hambúrguer por aproximadamente 5 minutos cada lado. Enquanto você espera o seu hambúrguer grelhar, comece a montar seu lanche, coloque a alface em cima do pão e logo após o tomate. A alface entre o pão e o hambúrguer é uma dica, pois dessa forma, o suco da carne não vai encharcar o seu pão, mantendo a estrutura do hambúrguer.

Após os primeiros 5 minutos, vire seu hambúrguer e coloque o queijo em cima do lado já grelhado, dessa forma o queijo vai derreter até o fim da cocção do outro lado.

Quando o queijo estiver derretido e o hambúrguer no ponto desejado, coloque o mesmo em cima da alface e do tomate e assim estará pronto para ser degustado.

Para preparar o hambúrguer vegetariano, iremos trocar a carne pelo hambúrguer de berinjela. Veja abaixo seu modo de preparo.

Você vai precisar:

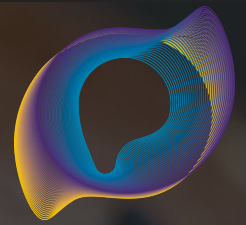
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 5 xícaras de berinjela picada
- 1 xícara de farinha de rosca
- 1/2 xícara de água
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola e 1/2 ralada
- 1 ovo batido
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Descasque e pique a berinjela em pedaços bem pequenos, coloque a mesma para cozinhar na água e a conserve em fogo brando até secar a água. Quando secar a água, retire a berinjela e a coloque em um bowl grande e coloque os outros ingrediente juntos. Misture bem até que todos os ingredientes pareçam um só. Pegue, da massa formada, bolas como se fossem almondegas e achate as mesmas em formatos de bifês. Seu hambúrguer vegetariano está pronto.



HAMBÚRGUER
NA
TELA



Ta Chovendo Hambúrguer

livre

Flint se considera um gênio, mas suas invenções nunca saem como o planejado. Quando ele acredita ter perdido uma de suas últimas criações, começa a chover hambúrgueres em toda a cidade.

Ta chovendo Hambúrguer 2

livre

Após a desastrosa tempestade de comida no primeiro filme, Flint e seus amigos são obrigados a deixar a cidade. Porém, quando descobre que a sua máquina ainda funciona e cria perigosas comidas animais, decide voltar e tentar salvar o mundo.



Fome de Poder

10 Anos

A adaptação ao cinema da biografia de Ray Kroc, o fundador da cadeia de alimentação de fast-food mais popular do planeta, o McDonald's. O sucesso e as inovações introduzidas por Kroc permitiram-lhe adquirir a empresa, em 1961, por 2,7 milhões de dólares.

Muito Além do Peso

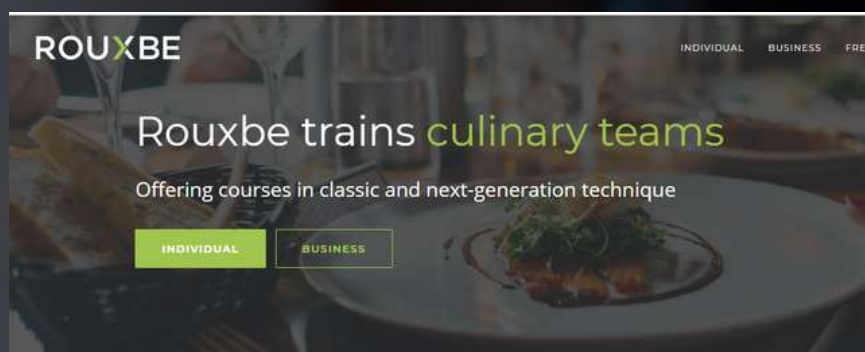
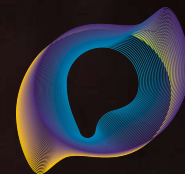
livre

Esta é a primeira geração a apresentar doenças antes restritas aos adultos, como depressão, diabetes e problemas cardiovasculares. Este documentário estuda o caso da obesidade infantil principalmente no território nacional. Este documentário é essencial para refletirmos a nossa relação com os alimentos.



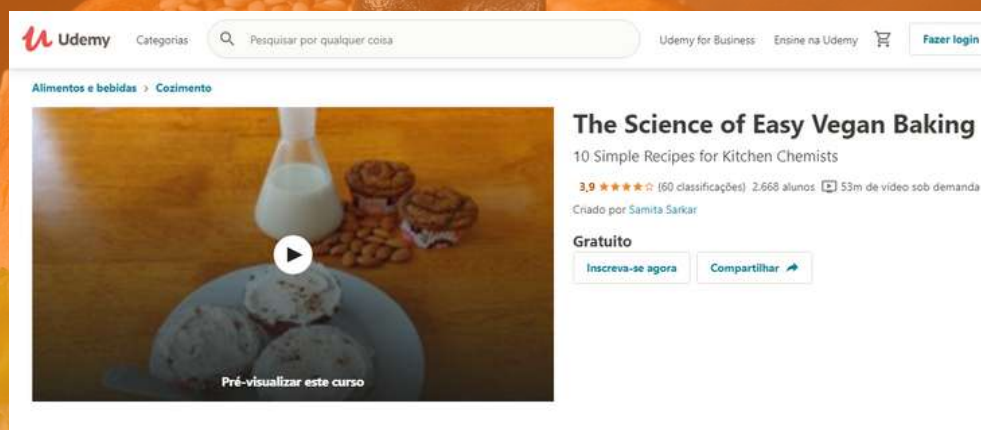


CURSOS

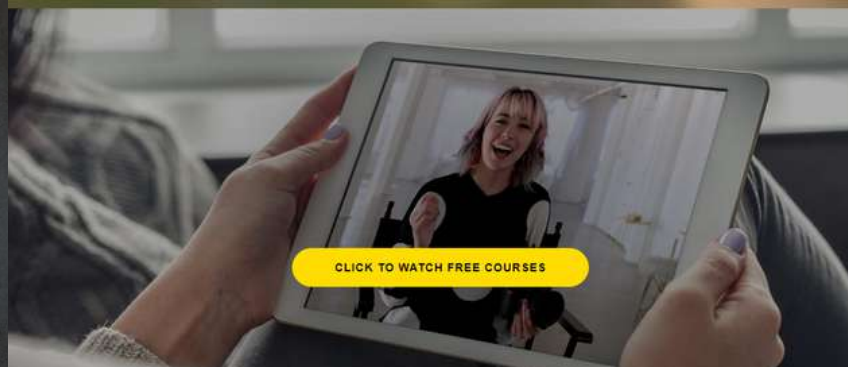


Se você quer um curso com técnicas de utilização de facas e outra habilidades profissionais e ainda aproveitar para aperfeiçoar o seu inglês, este é o seu lugar. Além de informações profissionais da gastronomia, você tem acesso a 30 dias gratuitos, sem a necessidade de apresentar o Cartão de Crédito. Aproveite esta oportunidade!

Essa é para você que quer se aventurar pela culinária vegana. Neste curso gratuito você irá aprender como preparar diversos doces, sem ingredientes de origem animal. Este curso está disponível apenas na língua inglesa.



Nikon School | ONLINE



A montagem do prato é algo muito importante na culinária. Depois de tanto esforço, de fazer um curso, seguir a receita, preparar e montar a refeição, o ato de registrar este momento não pode ser feito de qualquer maneira. Para isto apresentamos este curso, que está gratuito neste momento de isolamento, oferecido por uma das marcas mais reconhecidas na fotografia.

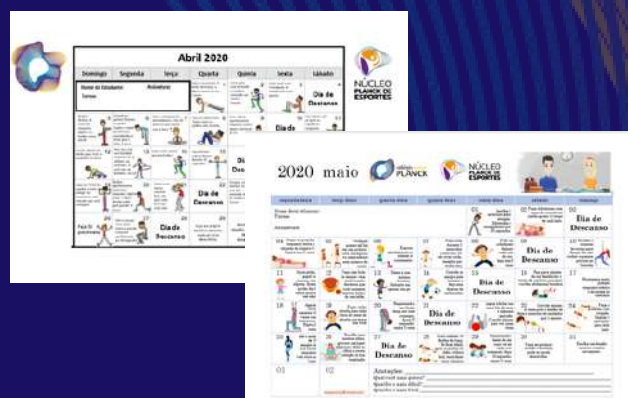
Fique ativo!!!



Depois de falar tanto de comidas e coisas gostosas, é importante falarmos um pouco de atividade física. Para se ter uma ideia da importância deste tema, sabia que ao reduzir a quantidade de 10 mil para 1.500 passos por dia já é o suficiente para diminuir nossa sensibilidade para insulina, o metabolismo de lipídios, a massa magra e aumentar a gordura visceral, que é a mais perigosa? Pensando em ajudar a manter o corpo ativo nestes dias, temos elaborado diversos materiais e vídeos para incentivar a prática de atividade física de uma maneira segura. Neste espaço vamos lembrar estes conteúdos e indicar um App para te ajudar nestes cuidados!

Cardápios de atividades

Mensalmente estamos enviando para os alunos e alunas, um cardápio de atividades, com sugestões de atividades que podemos fazer para manter uma vida ativa neste tempo de isolamento. Acesse este material através do App Planck.



Vídeos do Núcleo Planck de Esportes



Acesse o canal do Colégio Planck para ter acesso a alguns vídeos que o Professor Leonardo Lobo tem elaborado com conteúdo, informações e sugestões de atividades físicas que são fáceis e seguras de serem realizadas dentro de casa.

Nike Training Club

Este App fornece diversos tipos de treinos gratuitos que vão desde força e cardio até sessões de yoga e mobilidade. O ponto positivo desta sugestão é que ela respeita o seu nível de condicionamento e traz sugestões de exercícios para locais reduzidos e sem a necessidade de materiais. Lembre-se de respeitar os seus limites e qualquer dúvida entre em contato com o Nosso Núcleo Planck de Esportes.

