os queijos de leite cru

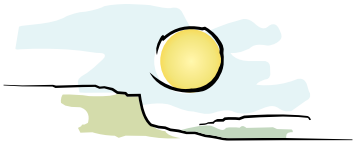
Arnaud Sperat-Czar

SerTãoBras

Os queijos de leite cru

Arnaud Sperat-Czar

Tradução de Vania Hermann



SerTãoBras

2012

Índice

Uma questão de identidade cultural 2
As vantagens dos queijos de leite cru 3
Florence e Christian Pratlong: a alma do causse 7
Os refúgios dos queijos de leite cru 10
Philippe Olivier: o arauto do Norte 13
Leite cru, alimento saudável 16
Pascal Beillevaire: novidade no Oeste 21
O que fazer se você é uma pessoa de risco 23
Monastério Saint-Nicolas da Dalmerie: aroma de santidade 25
Uma luta sem trégua 27
Jean-François Dombre: o pérail no coração 29
Saber escolher 32
Thierry Chévenet: um criador de cabras que vê longe 35
As estações dos queijos 37
Philippe e Suzanne Garros: no topo dos Pirineus 40
Como conservar 42
Alguns queijos de leite cru 44
O salers, a exceção de Auvergne 45
Roquefort, o gosto do caos 46
O beaufort, preciosidade da Sabóia 48
Parmigiano reggiano 50
Etivaz 52
O camembert da Normandia 54
O saint-nectaire, fino e rústico 56
Charolais 58
O banon, jóia da Provence 60
Posfácio 1 62
Posfácio 2 63
O Autor 70

Uma questão de identidade cultural

Os primeiros queijos nasceram a partir do leite cru há, seguramente, mais de 10 mil anos, desde que o homem descobriu as virtudes da domesticação de animais. De geração em geração, receitas foram criadas, surgiram formas, inventaram-se ferramentas para erigir um patrimônio excepcional, que tem a França como incontestável porta-bandeira.

Este belo edifício foi construído durante séculos, a um ritmo muito lento, até conhecer uma mutação profunda logo após a Segunda Guerra Mundial, com a generalização da pasteurização e a explosão da escala de produção.

Passados cinquenta anos, os queijos de leite cru representam não mais que 17% do total da produção francesa (algo próximo a 200 mil toneladas anuais). No entanto, eles continuam a encarnar toda sua nobreza, riqueza e excelência. Maltratados pelas teorias higienistas, seu futuro é periodicamente posto em questão.

Este livro descreve as razões de suas características excepcionais, convida a descobrir as regiões onde eles fincam suas raízes, apresenta as pessoas que zelam com paixão pelo seu futuro. E nos dá razões para amá-los ainda mais.

As vantagens dos queijos de leite cru

Como ficar indiferente ao ardor de um roquefort, aos suaves perfumes balsâmicos do mont-d'or, à elegante rusticidade de um saint-nectaire, ao sabor puxado à avelã de um pouligny-saint-pierre? Derivados de leites de diferentes espécies – ovelhas, vacas, cabras –, estes queijos devem uma grande parte de sua capacidade de sensibilizar as papilas gustativas à natureza de sua matéria-prima: o leite cru.

A expressão designa o leite tal qual ele sai das tetas desses ruminantes. Íntegro, natural, autêntico. Os britânicos falam, de maneira mais explícita, de *raw milk*, "leite cru". O leite cru se diferencia dos leites "aquecidos", que são submetidos à pasteurização (aquecimento de 75 a 90°C durante alguns segundos) ou, numa versão amenizada, termização (63 a 68°C, de alguns segundos até vários minutos).

Recentemente apareceram tratamentos mecânicos, como a micro e a ultrafiltração, que consistem em coar o leite em micromembranas para expurgá-lo de toda a sua flora. Tais leites já não têm mais o direito de serem denominados "crus". Os leites crus têm uma vantagem incomparável em relação aos pasteurizados, termizados ou microfiltrados: a riqueza de sua flora microbiana.

Não se trata meramente de uma questão de quantidade: se a massa de um queijo de leite cru abriga até 1 bilhão de microorganismos por grama (10 bilhões na casca), um queijo de leite pasteurizado conta de dez a mil vezes menos. De fato, é uma diferença colossal. No entanto, é a diversidade da microflora que é absolutamente incomparável entre os dois produtos.

Quanto mais o leite for rico em diferentes colônias de microorganismos, mais o queijo dele produzido terá chances de ser complexo e saboroso. Os pesquisadores ainda não sabem precisamente a partir de qual nível essa flora se exprime e desempenha um papel significativo na produção de aromas.

O gosto provém muito menos do leite do que das múltiplas reações (recombinações de moléculas, degradação, oxidação etc.) produzidas por estes fermentos geradores de numerosos compostos aromáticos. Por si sós, às vezes, alguns compostos presentes nas pastagens chegam a se conservar íntegros e a perfumar, assim, os queijos (os terpenos[1] dos queijos de alpage[2], por exemplo). Mas não há qualquer necessidade de se usar um microscópio para julgar a superioridade gustativa de um queijo de leite cru: compare um autêntico camembert da Normandia com certificação AOC[3] a um camembert pasteurizado, todos dois maturados durante um mês. A diferença saltará nas papilas!

1. Hidrocarboneto líquido, base de grande quantidade de essências vegetais.
2. Alpages são pastagens de montanhas (vem de Alpes). Quando usado para caracterizar um queijo, o termo indica que este foi elaborado com leite ordenhado apenas durante os meses quentes, quando os rebanhos podem pastar pela grama e flores selvagens dos pastos alpinos.
3. Appellation d'Origine Contrôlée (em português, denominação de origem controlada).

Pelas mesmas razões, os queijos de leite cru têm tendência a serem mais típicos do seu meio de origem: eles são, naturalmente, inseminados com os microorganismos presentes na atmosfera, desde os campos onde pastam os animais até as queijarias. Pode-se, assim, em certas regiões, identificar os "crus" dos queijos, como conseguiram alguns *affineurs*[4] em suas regiões. Nas produções menos artesanais, o tratamento térmico destrói todos os microorganismos presentes no leite. Os leites são então inoculados com fermentos selecionados e padronizados. E os queijos adquirem assim a característica típica que se queira lhes dar.

Certamente não se deve cair em esquemas que se mostram simplistas demais, porque de fato são simplificadores. A aplicação draconiana das regras de higiene levou a um empobrecimento dos leites. Desde a lei Godefroy[5], quanto mais baixa for a sua flora total, mais caro será o valor pago. Antigamente, o leite continha, em geral, 1 milhão de micróbios por grama. O nível constatado desde então é de 50 mil germes, às vezes chegando a apenas 5 mil. Estes leites limpos demais trazem dificuldades aos produtores de queijo: afinal, o leite se torna queijo porque micro-organismos o acidificam e o fazem coalhar.

Como efetuar o coalho? O método tradicional, utilizado também em padarias, baseia-se no reaproveitamento de leveduras. Trata-se de recuperar os fermentos que serviram para fabricações precedentes deixando fermentar o soro do leite da véspera. Essa técnica representa uma garantia de tipicidade. Por outro lado, o queijeiro costuma ajudar o leite a coalhar acrescentando-lhe fermentos ou presura (enzima retirada

4. Os affineurs são profissionais especializados na maturação dos queijos. (N.T.)
5. Lei de 1969, que definiu padrões para a comercialização do leite na França

do estômago dos ruminantes com propriedade de coagulação), não específicos do meio local. Essas práticas acontecem tanto nas fazendas como nas usinas, que manipulam milhões de litros. Do mesmo modo, nas caves o queijeiro pode utilizar na maturação floras de outras proveniências.

A última especificidade dos queijos de leite cru é sua sensibilidade às estações. A qualidade do leite varia de acordo com a natureza dos alimentos consumidos pelos animais, desde a erva fresca da primavera e do verão até o feno ou alimentos fermentados do inverno, e os ritmos de lactação dos animais. O leite, por exemplo, é muito mais gorduroso no final da lactação. Pasteurizar e padronizar o leite anula esta sazonalidade. Um produto pasteurizado apresenta, assim, o mesmo perfil o ano todo. Ele é desenraizado. Já um produto de leite cru tem mudanças de humor, períodos sublimes e ausências. É o preço a ser pago por um produto vivo.

Florence e Christian Pratlong: a alma do causse

Da esquerda para direita: Cathy, Vincent, Florence Pratlong, Thomas e Olivier.

Florence e Christian Pratlong têm a febre da criação. Possuem em seu ativo o lançamento de uma boa dezena de queijos. Criadores de ovelhas no causse Méjean, criam em 1976 o fédou (na língua occitana, fède significa "ovelha"), uma espécie de queijo pérail maior, uma galette de ovelha de massa mole e casca aflorada; dois anos mais tarde, a bergeronnette, um autêntico pérail. Vem, em seguida, a tomme do fédou, massa semiprensada que permite o adiamento para o inverno dos leites abundantes da primeira parte do ano.

Em 1990, fundam, em Hyelzas, uma leiteria que se propõe a coletar o leite dos criadores do causse[6] Méjean, com uma ideia muito precisa na cabeça: contribuir para desenvolver sustentavelmente a vida neste planalto quase desértico, onde uma vegetação mirrada disputa com a pedra o direito de existir. Sobre 33 mil hectares de terra, apenas 450 habitantes!

Entre as gargantas do Tarn, os desfiladeiros do Jonte e o monte Aigoual, o causse Méjean, com seus mil metros de altitude em média, tem uma vegetação que lembra a estepe. No verão, o calor parece assar o solo. A água é tão rara quanto a vegetação: ela circula nas profundezas do solo calcário, repleto de grutas e desfiladeiros. Apenas alguns charcos (os lavognes, formados nas terras calcárias dessa região) criam os únicos pontos de sobrevivência para os rebanhos.

Hoje, a aposta está ganha: a queijaria transforma o leite de doze rebanhos disseminados pelo planalto, nos sete dias da semana. Nove criadores fornecem a sua produção integralmente para a leiteria; os três outros trabalham a primeira metade do ano com o roquefort, a segunda

6. Formações de planalto de solo calcário no Maciço Central da França. (N.T.)

somente com o fédou, e assim funciona o ano todo, transformando o leite de 3.600 ovelhas.

Sempre trabalham exclusivamente com leite cru, e têm como clientes privilegiados os *crémiers-fromagers*[7].

Em 1992, lançaram o brique, primeiro queijo quadrado de ovelha no mercado francês. Depois o lourocaillou, crotin de brebis, o pavé de brebis, o loupéraldou, ou, ainda, a cardabelle, que evoca um pequeno brie.

Entre as últimas criações está o fondant du fédou, macio e cremoso, que tem o tamanho de um selles-sur-cher e um queijo de casca naturalmente rústica, a souréliette: “pequeno sol” na língua occitana...

7. Varejistas, donos de estabelecimentos dedicados somente à comercialização de queijos. (N.T.)

Os refúgios dos queijos de leite cru

Todos os departamentos da França, exceto talvez Paris[8], dispõem de queijarias de produção de queijo de leite cru. Sejam quais forem as fontes naturais locais, esta opção tecnológica repousa, antes de tudo, sobre uma filosofia, a de respeitar a matéria viva, uma ambição, a de atingir a excelência e um temperamento, o de nunca optar pela facilidade.

Mas os queijos de leite cru têm zonas de predileção: aquelas onde a industrialização e o produtivismo encontram dificuldades de ordem geográfica, cultural e econômica. Eles reinam, em geral sem divisões, nas regiões montanhosas. De difícil acesso, tais regiões escaparam historicamente do processo de industrialização. A busca pela escala que acompanha esse processo pressupõe zonas de coleta de leite bastante amplas. Na montanha, quando se faz necessário transpor vários vales, os custos de transporte se tornam rapidamente proibitivos.

O arco alpino, com queijos de ponta como o beaufort, o reblochon ou o chevrotin, assim guarda seus tesouros. O beaufort é

8. Certos comerciantes parisienses fabricam queijos frescos como o fontainebleau.

fabricado duas vezes por dia, no meio de uma área bem pequena; o leite é levado cotidianamente às *fruitières*[9] e transformado dentro de vinte horas.

Da mesma forma, o reblochon fermier é fabricado duas vezes por dia, após a ordenha; o reblochon fruitier chega de produtores localizados num raio de 15 km. Para o chevrotin, queijo feito exclusivamente na fazenda, o leite deve ser transformado nas catorze horas após a ordenha.

Mas não basta que a altitude se eleve para que a pasteurização renuncie ao território. O Maciço Central, os Pireneus ou os Vosges deixaram-lhe campo aberto. De fato, a maior parte das oficinas de transformação simplesmente desceram para a planície, de onde, na maioria das vezes, vem o leite. O cantal, o munster ou o ossau-iraty são, em sua maioria, queijos de planície fabricados com leite pasteurizado.

Afinal, trata-se de uma questão de tradições culturais e de organização social. Territórios como a Franche-Comté, responsável pelo comté, primeiro queijo francês de leite cru em tonéis, o mont-d'or ou o morbier, ou a Alta Sabóia, adotaram, há bastante tempo, práticas coletivas de criação e transformação através das *fruitières*. Antes havia uma em cada vilarejo, onde os criadores levavam seu leite para, juntos, ampliar a produção final.

Outro critério a se levar em conta é o tamanho da propriedade. Os queijos de leite cru provêm, em grande parte, de pequenas queijarias

9. As *frutières* são pequenas queijarias, geralmente organizadas de modo cooperativo por um número reduzido de produtores. (N.T.)

rurais ou artesanais que coletam volumes modestos de leite, num raio geográfico restrito. A razão é simples: quando as distâncias crescem e leites de origens diversas são misturados, o tratamento térmico se impõe para “garantir a segurança da matéria-prima”. Na fazenda ou em uma oficina leiteira próxima, o leite pode ser transformado imediatamente, sem que eventuais micróbios indesejáveis tenham tempo de prosperar. Um verdadeiro batalhão de queijos de leite cru é assim fornecido por pequenos criadores de cabras espalhados por toda a França.

O último fator importante é a riqueza leiteira de uma região. Quanto mais raro é o leite, menos as estratégias produtivistas encontram espaço. Assim, regiões de criação extensiva como a Córsega, a alta Provença ou os grandes causses são grandes fornecedores de queijos de leite cru.

Existem, é claro, muitas exceções a esses princípios. A região de Poitou-Charentes, por exemplo, tornou-se a número um em produção de leite de cabra graças à criação dos rebanhos em estábulos.

Philippe Olivier: o arauto do Norte

Philippe Olivier e seu filho Romain

Descendente de uma família de queijeiros desde 1907, Philippe Olivier é de origem normanda, mas é dos queijos do norte que ele se tornou o melhor embaixador. Uma aventura iniciada em 1974 na costa da Opala, em Bologne-sur-mer, e hoje retomada por seu filho, Romain, jovem de 30 anos que tomou as rédeas da empresa em 2010.

Pai e filho seguem atentamente toda produção regional onde nada, ou quase nada, foge da supervisão familiar.

Mas Philippe Olivier é bem mais do que um varejista *affineur*. Ele é um desbravador, movido por uma paixão que sustenta sua convicção, um profissional capaz de despertar o interesse e oferecer os meios técnicos e comerciais a jovens agricultores para se lançarem na fabricação de queijos. Não de qualquer queijo: de preferência, os queijos que o êxodo rural ou as modas condenaram e que ele agora, pacientemente, faz reviver. Ou ainda criações originais que se insiram nos usos e tradições locais.

A galette de frencq, o crémet du cap Blanc-Nez ou o crayeux de Roncq, para citar apenas alguns exemplos, não existiriam sem ele. O último "recém-nascido", relançado por Romain, o manicamps, uma antiga variedade dumaroilles (o nome vem de um vilarejo da região de Aisne), um queijo de personalidade e bem cremoso, de temperamento firme, como as pessoas do norte da França apreciam.

Ele se tornou, assim, um homem do norte, e se compraz em contribuir com o seu esplendor. Fundou lojas e pontos de venda em toda a região, inclusive do outro lado do canal da Mancha. E não cansa de repetir, nas numerosas conferências de degustação que organiza,

que o Norte não se resume apenas aos maroilles[10], é constituído de um mosaico de pequenas regiões com particularidades geográficas e culturais muito fortes, que suscitam cada qual seus próprios produtos. Após se dedicar aos estudos de comércio e marketing, Romain espera manter a prosperidade do nome familiar muito além das fronteiras francesas: a Maison Olivier exporta doravante seus queijos para mais de 25 países.

10. Queijo de leite bovino produzido nas regiões de Picardy e Nord-Pas-de-Calais, no Norte da França. Seu nome origina-se da vila Maroilles, onde o queijo ainda é produzido.

Leite cru, alimento saudável

Os queijos de leite cru oferecem mais riscos para a saúde do que os queijos de leite pasteurizado? Sim, estima uma enorme parcela dos consumidores. Esta opinião, frequentemente passada adiante pela mídia e bem solidamente ancorada nos espíritos, repousa sobre uma suposição de bom senso: o cozimento permite destruir os micróbios, especialmente a *Listeria monocytogenes*, inimigo público número um dos fabricantes de queijo por todo o planeta. A questão seria assim compreendida: um queijo de leite cru ofereceria, em essência, mais riscos do que um queijo de leite pasteurizado, "seguro" por natureza.

Essa teoria não resiste à prova dos fatos. Se acreditarmos nos epidemiologistas, médicos que se ocupam de observar a freqüência das doenças e suas causas, nas ocasiões em que se "incrimina" um queijo, os produtos de leite cru estão envolvidos nos casos com uma frequência nem maior nem menor do que os de leite pasteurizado. Onde, então, se encontra a falha no raciocínio? Na superioridade da vida!

Para simplificar: um queijo de leite cru dispõe, graças à diversidade de sua microflora, de um ecossistema complexo onde cada um deve batalhar duro para sobreviver. Os cientistas falam em competição microbiana, que impede um microorganismo patogênico de

se desenvolver em proporções muito grandes, uma vez que encontra o terreno já bem ocupado.

Quanto mais longa é a maturação do queijo, maiores as chances de esses microorganismos desaparecerem se não forem vigorosos. É o caso da *Listeria monocytogenes*. Os queijos de leite cru de longa maturação (fromages de garde, maturados por pelo menos dois a três meses) são geralmente imunes. O queijo de leite cru, de algum modo, segrega suas próprias defesas.

Um produto pasteurizado oferece, ao contrário, um terreno relativamente virgem: o número de espécies microbianas presentes é menor. O campo está mais livre para um intruso. Foi o que aconteceu por ocasião da tristemente célebre epidemia de listeriose, provocada por queijos vacherins na Suíça, em 1987. Em fabricação com leite pasteurizado, os riscos de contaminação se situam principalmente no final da linha de produção (pós-contaminação), entre a usina de fabricação (laticínio) e o prato do consumidor. A atenção deve ser dirigida notadamente às rupturas na cadeia de baixas temperaturas.

Uma vez promulgados estes princípios gerais, é preciso entrar na intimidade das tecnologias empregadas (pH, natureza e frequência dos cuidados de maturação...) para dar dados mais exatos. Saiba, por exemplo, que a *Listeria monocytogenes*, como qualquer micróbio, gosta de umidade. Quanto mais úmido for um queijo, mais ela poderá se sentir bem. E o contrário também: quanto mais seco for o queijo, mais a *Listeria monocytogenes* perecerá. Os queijos de massa prensada cozida são seguros a priori, enquanto os de massa mole tendem a estar mais expostos. A *Listeria monocytogenes* também não gosta da acidez. Os queijos de cabra, em geral bastante ácidos, são, em princípio, imunes.

Assim, os queijos que mais riscos oferecem, sejam eles feitos de leite cru ou de leite pasteurizado, são os de massa mole. Deve-se fazer uma menção especial aos queijos de casca lavada (maroilles, munster, époisses...): eles são regularmente lavados em água salgada na cave de maturação, um tipo de manipulação na qual eventualmente pode ocorrer contaminação. A *Listeria monocytogenes* se desenvolve mais facilmente na superfície dos queijos, menos ácida do que a massa propriamente dita.

Claro, é preciso que um erro humano seja cometido para que aconteça um acidente. Há vários anos, esforços consideráveis vêm sendo aplicados em todas as leiterias da França para se alcançar condições de higiene impecáveis.

O número de listerioses, doença de declaração obrigatória, caiu de maneira considerável: hoje é inferior a duzentos casos por ano (sendo apenas uma parte imputável ao consumo de queijo). Na França, o risco é de um em 4 milhões de se contrair uma listeriose!

Mas, por trás dessas cifras, quem são as vítimas em potencial? As informações difundidas no momento das crises sanitárias, muito cobertas pela mídia, criam uma espécie de psicose, que não corresponde em nada à realidade dos riscos: o público tem a impressão de que a simples ingestão do micróbio poderia lhe ser fatal! Ora, o tubo digestivo e os intestinos da maioria dos consumidores de queijos (mas também de frios, de salmão, de salada...) convivem regularmente com a Listeria monocytogenes sem nada sofrer por conta disso.

De acordo com especialistas da Organização Mundial da Saúde (OMS), é preciso concentrações muito altas de *Listeria monocytogenes* (pelo menos 10 mil/g) para que o risco de que se desencadeie uma listeriose grave comece a aparecer para as pessoas consideradas de risco. Ainda de acordo com a OMS, não existe nenhum perigo abaixo de cem bactérias por grama.

Se um indivíduo normal consome uma vez por dia, durante um ano, uma porção de 30g de queijo contaminado na razão de cem bactérias por grama, ele corre o risco de adoecer uma vez a cada 4 milhões de anos! A maioria de nós pode, portanto, continuar a consumir os queijos que gosta com o espírito totalmente sereno.

Por outro lado, existem verdadeiros grupos de risco que devem tomar precauções, pois, para eles, o desfecho pode ser fatal (em aproximadamente 30% dos casos). Podemos reuni-los em duas grandes categorias: as pessoas com baixa imunidade (com câncer, muito idosas...) e as mulheres grávidas, pois a listeriose é uma verdadeira ameaça ao feto (abortos espontâneos podem acontecer). Uma vez mais, as doses consumidas devem ser muito elevadas para que um acidente aconteça.

Com tanta suspeita, chegamos quase a esquecer dos benefícios produzidos pelo consumo de produtos vivos! Em 2003, a União Europeia lançou um programa de pesquisa científica para defender a qualidade e a segurança dos produtos tradicionais.

Os queijos de leite cru estão em primeiro lugar. Um dos grandes eixos de reflexão parte de uma questão simples: seria desejável eliminar a diversidade? Não. E são os médicos que cada vez mais dizem

isso. Os alergistas, principalmente, observaram que o desenvolvimento das defesas imunológicas dos bebês está muito ligado ao meio ambiente, notadamente às bactérias que habitam seus intestinos e os de suas mães. Para uma mulher grávida em início de gestação e seu bebê, o consumo de leite cru chega a ser uma proteção.

Pascal Beillevaire: novidade no Oeste

Criador de vacas leiteiras, produtor de queijo, affineur, varejista, atacadista... Pascal Beillevaire (radicado no oeste da França,em Machecoul) conhece todas as facetas do negócio do queijo e não pretende renunciar a nenhuma delas.

A ascensão deste autodidata é espetacular. Começa a trabalhar aos dezessete anos na propriedade da família, que produz leite cru e ovos, vendidos na fazenda e nos mercados locais. Aos vinte anos, se estabelece no mercado como comerciante de laticínios, decidindo focar em produtos originais, que os supermercados locais não têm condições de oferecer. Vai buscá-los em fazendas de toda a França.

Pouco a pouco, impõe seu nome em cerca de trinta a quarenta mercados cotidianos, de acordo com as estações, no seio do triângulo Saint-Nazaire/Nantes/Saint-Jean-de-Monts. Paralelamente, desde 1980, produz o seu próprio creme de leite cru caseiro. Lança, em seguida, sua manteiga e, dez anos depois, uma gama de queijos brancos e iogurtes, para, em 1998, lançar um queijo original.

O machecoulais é uma massa mole de leite de vaca cru e casca lavada, cuja tecnologia é próxima a do époisses e a forma lembra… o forte boyard.

Finalmente a Vendée[11] conta com um queijo digno deste nome! Em seguida, vieram o secret du couvent (na mais pura tradição dos queijos de abadia), o rocher nantais (um queijo macio), a mojette (com forma de feijão!) e ainda o brun de noix (um queijo macio maturado com farinha de nozes).

Desde então, seu nome figura nos letreiros das lojas que ele constituiu a partir de1987: dezenove ao todo, da Bretanha até Bordeaux, cobrindo toda região atlântica do oeste da França até Paris.

11. Departamento francês localizado na região do Pays de la Loire, Baía de Biscaia. O nome Vendée deriva do rio epônimo que corre através da parte Sudeste do departamento

O que fazer se você é uma pessoa de risco

Na categoria queijos, os produtos a serem evitados são os de massa mole, sejam eles de leite cru ou pasteurizado. Em particular, tome o cuidado de tirar a casca dos queijos. Em compensação, os produtos de maturação prolongada como o roquefort, o comté ou o beaufort não apresentam qualquer risco.

De maneira geral, evite peixes defumados, ostras cruas, o kani-kama, o tarama; grãos germinados como a soja também são suscetíveis de risco.

Certos alimentos podem ser contaminados após o cozimento: trata-se essencialmente de processados de carne, como as rillettes, os patês, o foie gras, os produtos conservados em gelatina.

Lave cuidadosamente os legumes crus e as ervas aromáticas (a *Listeria monocytogenes* está presente em todo o meio ambiente).

Evite a contaminação entre alimentos. Conserve os alimentos crus separados dos cozidos. Não amontoe junto os frutos e legumes crus, não lavados, com produtos cozidos como os processados de carne.

Depois da manipulação dos alimentos não cozidos, lave as mãos e limpe os utensílios que foram postos em contato com eles. Proteja os alimentos embalando-os ou guardando-os em recipientes fechados e limpos. Por fim, limpe regularmente sua geladeira (duas vezes por mês é o ideal).

Monastério Saint-Nicolas da Dalmerie: aroma de santidade

Padre Gabriel, do mosteiro Saint-Nicolas

"Só serão verdadeiramente monges se viverem do trabalho de suas mãos." A regra de São Bento, editada nos idos do ano 540, impõe às comunidades monásticas a obrigação de arregaçar as mangas. Os queijos, assim como os vinhos, devem muito a ele. Na França, uma dúzia de monastérios fabricam (ou mandam fabricar) queijo. O monastério Saint-Nicolas tem a particularidade, além da sua tradição ortodoxa, de ser uma autêntica queijaria rural, que fabrica queijos de cabra de leite cru. Ele foi criado em 1965 na Dalmerie, nos limites dos departamentos do Hérault e do Aveyron perto das nascentes do Orb, a cinquenta quilômetros ao sul das caves de Roquefort.

Em 1977, o monastério adquiriu um rebanho de cabras e uma fábrica de queijo que receberam o aval europeu. Seis monges contribuíam para seu funcionamento, doravante eles são apenas dois empregados e três voluntários.

Durante mais de dez anos, os monges venderam seus queijos exclusivamente para a companhia aérea UTA, até a sua extinção. Desde então, eles reservaram seus produtos a atacadistas e *affineurs*.

Criado em 1964, o saint-nicolas é o seu carro chefe. Apresenta-se sob a forma de uma barra de aproximadamente cem gramas. Sua particularidade: é deliciosamente perfumado ao sabor do tomilho.

Mas não se iludam: o rebanho, da raça dominante provençal, se regala, com certeza, com as pastagens no verão, mas as cabras jamais apreciaram o tomilho. Assim explica o mestre queijeiro Padre Gabriel, 52 anos: "É de um complemento de aromas acrescentado ao leite que o saint-nicolas obtém o seu gosto tão sedutor!".

Uma luta sem trégua

Em 1982, os produtores de queijo franceses se mobilizaram contra projeto de regulamentação europeu que teria como consequência prática e pura banir os queijos de leite cru, em nome da higiene alimentar. Alguns varejistas de peso tomaram a frente do movimento e se tornaram embaixadores nos palanques televisionados. O príncipe Charles lhes deu o seu apoio. Finalmente, os queijos de leite cru foram preservados. Mas seus partidários tiveram de fazer uma concessão importante: aceitar a norma da *Listeria monocytogenes* zero na saída da produção.

Vinte e um anos depois, muitos lamentam o fato de as autoridades francesas não terem batalhado mais contra o caráter draconiano dessa norma. À época, faltavam argumentos científicos para compreender e defender a ecologia complexa do produto. Em duas décadas, as tradicionais queijarias tiveram de se transformar em verdadeiras salas de hospitais, onde o plástico não poroso e o inox suplantaram a madeira e a pedra, até mesmo em queijarias que coletam apenas algumas centenas de litros de leite por semana. Muitas das queijarias menores desapareceram por não poderem financiar a adequação às normas. Esta gigantesca “limpeza” permitiu – ninguém o contesta – suprimir as práticas que, sob o rótulo da tradição, autorizavam uma certa licenciosidade. Mas, sem dúvida, ela foi longe demais: leites excessivamente limpos e padronizados.

Desde então, o debate se recolocou em âmbito internacional, no cerne do Codex Alimentarius, organismo encarregado de regulamentar a circulação internacional de alimentos. A definição das normas de higiene aplicáveis aos laticínios regularmente dá lugar às interrogações quanto ao destino dos queijos de leite cru. Em 1986, os norte-americanos sugerem impor a pasteurização como norma internacional. Uma divisão muito clara opõe os países de tradição leiteira, sobretudo latinos, sensíveis à noção de *terroir*[12] e de certificação de origem, em relação aos países do novo mundo, de influência anglo-saxônica, onde os produtos devem, antes de tudo, aparentar limpeza. Serão necessários quatorze anos de ácidas discussões para que a França e os países que a apóiam consigam preservar o direito dos queijos de leite cru.

Resolvido? Não completamente. O debate renasce na França em 2001, quando surge projeto com objetivo de autorizar a microfiltração do leite cru. Em 2002, o Décret Fromage, finalmente, elimina toda ambiguidade e toma partido de um leite cru no sentido "puro e duro". No entanto, uma espada de Dâmocles permanece suspensa sobre os produtores: a de um impulso repentino da mídia que pudesse levar as autoridades a tomar medidas drásticas. Alguém cogita proibir o açúcar porque há diabéticos ou proibir a manteiga em razão do número de infartos?

12. Extensão limitada de terra considerada do ponto de vista de suas aptidões agrícolas, abrangendo não apenas aspectos do meio natural (clima, solo relevo) mas também as técnicas agronômicas e os processos de elaboração dos produtos, conferindo-lhes originalidade, tipicidade, caráter distintivo e características próprias.

Jean-François Dombre: o pérail no coração

Ele é um dos principais artesãos responsáveis pelo ressurgimento do pérail, pequeno queijo redondo (galette) de leite de ovelha com uma macia cobertura branca, originário dos grandes causses. Nascido em Millau, Jean-François Dombre, 50 anos, nunca aceitou a fatalidade. Seu percurso é marcado pela vontade indomável não apenas de permanecer na sua região, mas também de fazê-la prosperar. Seu pai era curtidor, trabalhava com couro de carneiro.

Quando concluiu o ensino médio, Jean-François poderia ter se tornado funcionário público em Paris. Preferiu ficar na sua região. O trabalho com couro não tinha mais futuro, ele então escolheu a agricultura. Durante dez anos ele foi trabalhador agrícola, até que, em 1982, enfim se estabeleceu.

Dois anos depois torna-se produtor rural (até 1994), e, rapidamente, produtor de leite: ele passa a coletar também o leite de outros criadores de animais. Hoje, são uma dezena de produtores que depositam sua confiança na "leiteria dos Aliziers", situada a 850 metros de altitude, na comuna de Verrières, ao norte de Millau, na fazenda Cabasses.

Logo que chega na leiteria, de manhã bem cedo, o leite de cada produtor é separado em recipientes individualizados, um tanque por produtor, para melhor lhes responsabilizar.

Para Jean-François Dombre, a qualidade é uma vontade. "Para que o queijo seja bom, é preciso que o produtor tenha personalidade",

diz um ditado aveyronnais[13], palavras que ele fez suas. Ele gosta de ouvir as pessoas rirem na sua queijaria, porque aí sabe que o queijo será bom. Hoje, quase nada mais pode ameaçar o futuro do pérail; aliás, o seu processo de reconhecimento da denominação de origem controlada está prestes a se concluir. O outono passado foi bem produtivo para Jean-François Dombre com o lançamento do brebis-cho (para ser fundido no forno sobre uma fatia de pão), o élutcha (um pequeno queijo cremoso de montanha) ou ainda o pastarou, queijo para ralar em finas lascas.

13. Referente à Aveyron, Departamento da França localizado na região dos Médios Pirineus, no sudoeste do País, marcado por belas aldeias.

Saber escolher

Como escolher um queijo de leite cru? Simplesmente, ele deve estar no ponto. Ou seja, bem maturado para que revele todo o seu potencial. Nada impede, é claro, de se apreciar um camembert da Normandia de duas semanas ou um beaufort de seis meses. Mas quanto desperdício – e quantos encontros perdidos! Produtos mais ordinários teriam dado conta do mesmo jeito. Pode-se imaginar abrir um vinho de uma excelente safra no mesmo ano do seu engarrafamento? Guardadas as devidas proporções, os queijos de leite cru reservam, mais do que os outros, riquezas que o bom paladar recomenda esperar.

Os aromas e os sabores são fruto de sucessivas degradações da matéria-prima. À medida que envelhecem, os queijos veem suas proteínas se desestruturarem. Resultado: as massas se tornam macias, pastosas, às vezes até cremosas. À condição de se deixar o tempo fazer seu trabalho, sob a condução especializada do *affineur*.

Na hora de escolher um queijo, portanto, o seu aspecto exterior e a sua textura é que melhor vão informar sobre o seu estágio de evolução. Desconfie das crostas lisas e imaculadas, aceite as irregularidades da aparência, aprecie as nuances de tonalidade que revelam a presença de floras diferentes, como por exemplo a flor azul que termina por surgir sobre certos queijos de cabra. Veja com benevolência as laterais que começam ligeiramente a perder rigidez. Se o queijo já está partido, o aspecto da massa é rico de informações. Diferenças acentuadas entre um centro com aspecto de gesso e um entorno cremoso indicam que o

produto é jovem. Ao contrário, as minirrachaduras que se formam na massa dos comtés e beauforts (as lainures) são na verdade encorajadoras, assim como o aspecto irregular da crosta de um salers ou de um lavort, roída por ácaros. Cuidado com os extremos: os queijos moles cuja crosta está marcada de manchas escuras pouco apetitosas sem dúvida passaram há muito tempo do seu melhor ponto. Em uma palavra, siga seus instintos e na confiança que você deposita no seu vendedor!

A cor da massa pode orientá-lo sobre a idade do produto: os queijos de leite de vaca produzidos com pastagem, cuja reputação é de serem, em geral, melhores, têm a coloração mais escura que os de leite de feno ou de silagem. O sol tem aí um papel: a cor amarela da massa provém da presença de caroteno nos vegetais consumidos pelas vacas.

Esta vitamina morre quando a erva é seca (feno) ou oxidada (silagem). Esta particularidade se manifesta principalmente nos queijos de massa prensada. Ela não existe nos queijos fabricados a partir do leite de cabra ou de ovelha: os ovinos e caprinos não assimilam o caroteno.

Você não sabe se este ou aquele queijo é de leite cru? Desde o início de 2003, na França, a regulamentação torna obrigatório aos profissionais indicar nos rótulos o tratamento “de purificação” ao qual o leite é submetido. Basta então ler a etiqueta.

Onde comprar queijos de leite cru? Eles estão presentes em todos os circuitos de comercialização, do pequeno comerciante do bairro aos hipermercados.

Os grandes distribuidores dedicam uma parte não negligenciável de sua oferta aos queijos de denominação de origem controlada, que são 80% de leite cru. Os primeiros em volume de produção: o comté, o roquefort e o reblochon.

Em geral, por estratégia comercial ou falta de equipamento específico e de conhecimento, a distribuição oferece produtos cuja maturação é restrita ao mínimo. Os varejistas são em geral muito bem abastecidos de queijo de leite cru: dos AOC, mas também das especialidades locais ou regionais produzidas em escalas mais modestas.

Os queijos de leite cru são produtos vivos, cuja matéria-prima evolui a cada dia. São o reflexo dos solos e dos céus.

É preciso, pois, aceitar seus caprichos, suas mudanças de humor, e saber mostrar-se indulgente quando eles apresentarem uma qualidade às vezes irregular. Este é o preço para que tão frequentemente eles sejam excepcionais!

Thierry Chévenet: um criador de cabras que vê longe

De cada queijo, Thierry Chevénet é capaz de dizer a cabra que produziu o leite, onde ela pastou e quem ceifou a erva que ela comeu.

Sabe Deus aonde levam os caprichos das crianças... Em 1966, Louis Chévenet, engordador de gado e vinheiro da região do Mâconnais, em Hurigny (Saône-et-Loire), acaba cedendo ao pedido insistente de seu filho de três anos, Thierry: comprar uma cabra, como as que ele via nas casas das suas bisavós. Algumas décadas depois, a empresa Chévenet ocupa, com 1.800 cabras leiteiras, o lugar de líder europeia na produção desse leite! A partir daí, Thierry constrói uma sólida imagem de marca no comércio de varejo e entre os grandes chefs, em geral reticentes aos produtos de massa. Um dos primeiros clientes foi o chef Paul Bocuse, seguido de Georges Blanc.

Em Hurigny, a criação tornou-se tradicional (nada de silagem, nenhuma vacina, nenhum tratamento parasitário...), ao mesmo tempo utilizando tecnologias de gestão modernas: desde 1992, por exemplo, todas as cabras receberam implantes de dispositivos informáticos para assegurar um perfeito monitoramento. De cada queijo, Thierry Chevénet é capaz de dizer a cabra que produziu o leite, onde ela pastou e quem ceifou a erva que ela comeu. A fazenda, onde são cultivados de maneira extensiva 250 hectares de forragem e cereais, assegura integralmente a produção vegetal necessária à alimentação das 1.800 cabras.

A casa se apoia em produtos originais como a baratte, mini queijo acomodado em palhas de trigo (cultivado na propriedade), ou o lardu, queijo fresco envolto em fina fatia de bacon defumado. Ela acabou de lançar a couronne de bourgogne, um palet (pequeno queijo redondo), em forma de rosca e com adição de cinzas. Mas os seus clássicos são o mâconnais e o charolais, duas denominações de origem controlada. Todos de leite cru!

As estações dos queijos

A vida dos queijos de leite cru segue o ritmo das estações. Um camembert não tem em dezembro a mesma generosidade que ele terá no fim da primavera. Um beaufort de verão pode atingir a grandiosidade, já o seu parente do inverno deverá contentar-se em ser muito bom. O vacherin mont-d'or fica pura e simplesmente ausente das prateleiras no alto verão.

A matéria-prima dos produtores é o leite, cuja brancura eterna esconde mudanças de qualidade ao longo do ano. A natureza dos solos e da flora, o tipo de alimentação, o estágio da lactação... múltiplos parâmetros forjam a personalidade dos leites. Por exemplo, a ordenha da manhã é geralmente mais abundante do que a da tarde, porém menos gordurosa. Para os produtores de queijo, dois números são essenciais: o teor de proteínas (caseína, neste caso) e o de gorduras. Taxas elevadas são sinônimo de alto rendimento.

Tomemos o exemplo das vacas, de longe as maiores fornecedoras do "ouro branco" (98% da produção leiteira fancesa). Depois de parir, tradicionalmente no inverno, elas voltam a produzir leite abundante a partir da primavera, estação que coincide com o retorno às pastagens. A natureza tomou suas precauções em relação aos bezerros novos, que certamente encontrarão uma alimentação de qualidade após o desmame. O leite jorra fartamente durante semanas após o parto, depois o seu volume diminui regularmente até secar para a próxima gestação. Uma vaca dá leite aproximadamente 300 dias ao

ano. A ida ao pasto é mais ou menos precoce conforme o clima local. Na montanha, é preciso esperar o fim do mês de maio para levá-los às pastagens, onde os animais ficarão não mais que uma centena de dias.

O leite atinge seu máximo ao longo da segunda metade da primavera. Antes disso, ele tem a tendência de carecer de matérias secas (caseínas, em particular) em razão do forte teor de água dos pastos. Depois de uma fase de estabilização, o leite chega à maturidade. Em seguida, sua qualidade cai, geralmente no decorrer do verão, para tornar a subir no outono, que coincide com as chuvas e o fim da lactação, sinônimos de leites mais ricos.

Estas variações são cada vez menos marcadas: numerosos criadores praticam uma "equalização das estações" (*desaisonnement*) defasando os períodos de partos, enquanto os produtores de queijo "padronizam" o leite para que ele conserve um perfil mais constante.

O fenômeno é menos marcado para as cabras e as ovelhas. Tradicionalmente, as cabras ficam sem leite no inverno e só dão leite de fevereiro até o fim de outubro (aproximadamente 280 dias por ano). Os queijos de cabra efetuam um retorno estrondoso às prateleiras a partir da primavera. As ovelhas têm um período de lactação mais curto: elas dão leite de meados de dezembro a meados de junho.

A primavera é, assim, o período de predileção da maioria dos queijos: os queijos de cabra ressurgem, seguidos dos de massa mole e crosta florida ou lavada. Todos esses queijos atingem seu momento ótimo no correr do mês de maio. As massas prensadas não cozidas atingem o seu máximo somente um pouco mais tarde, por conta de sua maturação, que é mais longa.

No verão, a tábua dos queijos atinge a maturidade. Mas os consumidores tendem a se esquivar deles por força do clima, com exceção notável dos queijos de cabra consumidos frescos! No entanto, todas as massas moles e prensadas não cozidas estão no melhor de sua forma, enquanto os queijos de maturação longa do ano anterior se tornam irresistíveis.

Com o outono, o consumo recomeça. Os pastos se beneficiam com o retorno das chuvas. Os queijos fabricados entre setembro e outubro, que chegam às prateleiras após alguns dias ou semanas de maturação, merecem, pois, uma atenção particular. Os mont-d'or, enfim, têm o seu retorno, mas será preciso esperar as primeiras temperaturas baixas para que eles estejam no melhor de sua forma.

No inverno, retorno aos estábulos. O regime alimentar dos animais muda radicalmente. A produção cai. Privilegie os queijos de verão, ou até mesmo, no caso dos queijos de maturação longa, os do verão do ano anterior!

Philippe e Suzanne Garros: no topo dos Pirineus

Descendente da geração dos anos 70, Philippe Garros, 49 anos, chegou em 1983 nos arredores de Foix, em Ariège, de onde sua família é originária, com sua esposa canadense, Suzanne. Eles criam 180 cabras, principalmente de raça Alpina, no vale do Comté, no cume del Fach, sem uma viva alma nos quatro quilômetros que os circundam. “Eu procurava espaço, não é coincidência se minha esposa é canadense. Eu preciso dessa poesia do espaço”, explica. Um itinerário clássico para esse pós-anos 70 que beirava os trinta anos. “Como eu compreendi que a gente não poderia mudar a sociedade, eu decidi mudar à mim mesmo”, afirma Garros.

O carro-chefe deles é o cabri ariégeois, um tipo de “vacherin de chèvre“, sem desconfiar dos atalhos de fabricação curtos demais: é a mesma massa untuosa à gosto, mesma tira de picea-europeia para sustentá-lo, mesma superfície ondulada, mesmo perfume de resina... e o gosto da cabra a mais. É Suzanne, especialista do assunto, que contorna os queijos com a tira e os lava dia sim, dia não. O cabri ariégois gosta de cuidados repetidos. Ele pode ser degustado com colher, um pouco de vinho branco, depois de uma passagem pelo forno. O casal havia lançado, em 1992, o petit fiancé dos Pirineus”, alusão direta ao romance deles, com uma longínqua aparência de reblochon de chèvre.

A família Garros lançou também, desde 1999, uma gama de queijos de vaca. O leite vem de um produtor vizinho. Eles fabricam um grande tomme, que precisou de mais de um ano de testes, evocando o bethmale fabricado nos vales próximos. Eles o batizaram de phébus, em homenagem à uma alta figura medieval local, o cavaleiro Gaston Phébus. Como o faziam antigamente, sua casca é impregnada de cinza vegetal no final da maturação. Em formato menor, o phébus se chama petit fuxéen.

Como conservar

Os queijos são gêneros alimentícios particularmente frágeis. Os produtos de leite cru não fogem a esta regra. Um calor repentino e eles murcham. Um frio brutal e eles se encruam. Mas as variações de temperatura não são seu único inimigo: o ar ventilado acelera sua secagem. É por esta razão que há todo interesse em se manter os queijos embalados até o momento de ir ao prato de degustação. Principalmente se estiverem na geladeira, cujo ar fresco e seco não é bom para eles, principalmente se houver ventilação.

Os queijos precisam de umidade (entre 85% e 95%) e de uma temperatura de cave (uns dez graus) para conservar sua maciez e qualidade. Na falta de uma cave adequada e de um guarda-comida que os proteja de eventuais insetos ou roedores inoportunos, a geladeira é, na maioria das vezes, a única solução. Algumas são equipadas de uma área "cave", cuja temperatura é alguns graus superior que o restante. É uma solução bastante aceitável. Na falta disso, é aconselhável utilizar a gaveta de legumes, que conserva bem a umidade.

Os queijos deverão ser mantidos bem embalados, para que não ressequem e também para que não espalhem seu cheiro em todos os compartimentos – do qual muito gostamos, mas tudo é questão de medida. A solução mais simples é utilizar a embalagem original ou embalagens para alimentos clássicos (papel sulfurizado, papel-alumínio ou papel-filme). Os queijos já partidos será preciso envolver em papel-filme.

Muito incômodos, os porta-queijos são sobretudo utensílios para apresentação. Quanto às caixas herméticas, elas impedem os queijos de respirar e podem fomentar fermentações indesejáveis.

Os queijos de cabra merecem uma menção particular: eles não são obrigatoriamente para se conservar embalados. Estes queijos, que secam espontaneamente na maturação, apreciam uma leve corrente de ar. Os queijos menos sensíveis são os de massa prensada cozida (beaufort, comté, emmental...), que, pouco úmidos, podem ser conservados por bastante tempo a mais de 10°C.

Se você sente que tem uma vocação para *affineur*, saiba que a geladeira não lhe servirá para nada: trata-se no máximo de um utensílio de conservação. Apenas uma *cave* saudável pode ser o palco de suas experimentações. Ali você pode deixar maturar queijos de massa mole que não exijam cuidados particulares como os de crostas floridas (brie, camembert, chaource, coulommiers...) ou certas massas prensadas e não cozidas, como o saint-nectaire. Para o amador exigente, o ideal continua sendo comprar o queijo no seu varejista de confiança no mesmo dia da degustação. Tratando-se de um bom profissional, ele deverá estar à altura de lhe oferecer queijos bem maturados. Em sua casa, pense em deixá-los em temperatura ambiente de uma a duas horas antes de consumir. O tempo de se aclimatarem e assim mostrarem o que têm de melhor.

Alguns queijos de leite cru

O salers, a exceção de Auvergne

Única denominação de origem controlada de leite de vaca exclusivamente da fazenda, o salers cultiva as exceções. Sazonal, ele só pode ser fabricado entre 15 de abril e 15 de novembro, exclusivamente com leite cru integral. A alimentação das vacas deve ser constituída 100% de pastagem. Sua zona está restrita à maior parte do Cantal e alguns cantões limítrofes, que compartilham os mesmos solos e subsolos de origem vulcânica. Tantas especificidades lhe conferem um temperamento forte. Sua crosta grossa e rugosa protege uma massa de nuances complexas, em que dominam uma certa acidez e toques de torrefação.

Sua textura - ele derrete na boca quando bem maturado (no mínimo três meses, mas podendo facilmente atingir até dezoito meses) - contribui para seu charme rústico, sua franqueza. A massa apresenta frequentemente pequenas fissuras que se devem à originalidade da receita utilizada: o leite coalhado é triturado e a prensagem efetuada em seguida não é suficiente pra lhe dar uma perfeita regularidade. É um queijo guloso: uma única peça leva mais de 400 litros de leite.

Contrariamente ao que sugere seu nome, ele nem sempre é feito de leite de vaca da raça Salers. Apenas uma dúzia da centena de produtores rurais autorizados fabricam um “tradition salers” integralmente com leite de vaca da raça salers. Os produtores que continuam a fabricar no inverno (58%) o fazem, então, sob a denominação “cantal fermier”.

Roquefort, o gosto do caos

Na estrada sinuosa que desce do causse, nada permite adivinhar o milagre tão próximo. Largas rachaduras cortam o terreno calcário, sobre o qual a magra vegetação se curva contra as rajadas do vento. Deste universo mineral, a natureza escolheu fazer o nicho de um produto excepcional, de uma generosidade inaudita, cujo nome é sinônimo, no mundo inteiro, de sabor intenso: o roquefort. A cidadezinha aveyronesa de onde vem o seu nome – Roquefort-sur-Soulzon – repousa sobre o vazio: imensas cavidades herdadas de uma depressão antediluviana do planalto do Combalou. É nestas caves ventiladas naturalmente, das quais mais profundas atingem até onze andares, que se matura o queijo. Sem a passagem nessas caves, e em mais nenhuma outra, este queijo não pode pretender a sua denominação de origem.

Os queijos são fabricados em outros lugares, nas leiterias situadas no "raio" (Aveyron, Tarn, Lozère, Gard, Hérault, Aude), zona tradicional de coleta de leite, onde transitam as ovelhas da raça lacaune. A fabricação, sazonal, atinge o seu máximo de dezembro a julho. O

bolor azul era obtido antigamente deixando-se mofar o interior de grandes pães. Esse bolor pode ser peneirado sobre o leite coalhado, ou derramado em forma líquida no leite antes da coalhagem. São poucos os produtores que continuam a trabalhar com o pão mofado. Os outros utilizam o bolor cultivado em laboratórios especializados.

O roquefort foi muito copiado, mas jamais igualado. Os sete fabricantes atuais zelam pela perpetuação deste queijo virtude, já milenar, cuja ardência só é comparável à sua própria complexidade.

O beaufort, preciosidade da Sabóia

Não menos que 400 litros de leite são necessários, em média, para fabricar uma "roda" de beaufort, que pode medir até 16cm de espessura e 75cm de diâmetro. Este queijo da região da Sabóia, se colocou exigências particularmente elevadas: a ração de base é constituída unicamente de feno e pasto, silagem estritamente proibida, raças locais (tarine e abondance), limitação da produção de leite por vaca, utilização exclusiva de leite cru...

Membro da família dos gruyères, o beaufort é reconhecido facilmente pela sua lombada côncava (como o fontina e o abondance). Tem tendência, sobretudo, de ser particularmente macio e pastoso na boca, em razão, principalmente, da utilização de leite integral. Ele deve ser maturado por cinco meses, no mínimo.

Originário de uma zona restrita aos vales do Beaufortain, do Tarentaise e do Maurienne, assim como uma parte do vale do Arly, o beaufort tem uma produção relativamente modesta. A maior parte desta produção é assegurada pelas cooperativas, que coletam e transformam os leites dos criadores – estes últimos, aproximadamente setecentos.

Os queijos produzidos de junho a outubro têm direito à denominação “beauforts de verão”. A “nata” dessa denominação de origem é o “beaufort chalet d’alpage”, de fabricação exclusivamente estival, duas vezes ao dia, a mais de 1.500m de altitude, transformado a partir do leite de um único rebanho. Uma raridade: somente uma dúzia de chalés o produzem.

Parmigiano reggiano

O parmigiano-reggiano é uma instituição na Itália, que se viu obrigada a defendê-lo calorosamente, fora de suas fronteiras, para que o nome de uso comum – parmesão – não fosse usurpado. Desde 2002, só se pode chamar assim o parmigiano-reggiano, queijo de denominação de origem controlada, produzido unicamente nas províncias de Módena, Parma e Reggio Emilia, assim como em algumas regiões de Bolonha e Mântova.

Na Itália, o parmesão é um ingrediente culinário tão indispensável quanto o sal e a pimenta. Ele é largamente utilizado na cozinha para acentuar o sabor dos pratos (de massas, em particular). Fabricado por mais de seiscentos produtores de queijo, com a tecnologia das massas cozidas (o leite coalhado é aquecido a mais de 50°C, o que o seca, permitindo uma conservação bastante longa), ele se apóia sobre uma série de princípios muito sólidos que contribuem para o seu aroma intenso: recusa de uma alimentação fermentada para as vacas, utilização sistemática de leite cru, proibição dos aditivos, maturação mínima de doze meses, procedimentos de controle de qualidade rigorosos...

Uma peça pode pesar até cinquenta quilos. O parmesão se distingue pela sua textura quebradiça, granulosa, resultante de uma longa maturação. Esta pode se prolongar facilmente por mais de três anos, ao longo dos quais o queijo perde, conforme seca, até 25% do seu peso inicial. Ele merece ser degustado assim, quando está bem maturado, na forma de talhos. É muito sedutor como aperitivo, acompanhado de uma taça de champanhe.

Etivaz

Queijo confidencial, intransigente no respeito aos usos ancestrais, o etivaz encarna toda a nobreza dos queijos da região dos alpages suíços. Este queijo, que se aproxima do gruyère em termos de fabricação, parece saído de tempos remotos: ele é produzido apenas em alpage, entre 10 de maio e 10 de outubro, na região de Enhaut, um pequeno território de 20 por 40km situado nos Alpes e pré-Alpes vaudoises, entre mil e 2 mil metros de altitude. O leite é transformado obrigatoriamente na propriedade, sem ter sido transportado. Ele é imperativamente aquecido em fogo de lenha aberto, em caldeirões de cobre. O leite coalhado deve ser retirado estritamente com uma tela; não pode ser bombeado (o produtor mergulha seus braços no líquido fervendo para retirar, com ajuda de uma tela de linho, os grãos de coalho). As vacas são alimentadas somente com pastagem fresca, excepcionalmente com feno, quando neva.

Este queijo de exceção, produzido por pouco mais de setenta queijeiros, é raro: aproximadamente 320 toneladas por ano, obrigatoriamente maturados na cave cooperativa situada na cidade de Etivaz. Idade de otimização: entre quinze a vinte meses. Alguns queijos são submetidos a um tratamento particular: eles são postos a secar ao ar livre e arrumados verticalmente sobre prateleiras de madeira onde eles ficam de três a três anos e meio, liberados de sua crosta superficial e lambuzados de óleo. São os queijos "à rebibes", de massa extremamente dura, destinados a serem ralados, ou melhor, "aplainados" de modo a formar elegantes rolos de lascas. O etivaz foi coroado, no outono de 1999, com sua denominação de origem controlada.

O camembert da Normandia

A breve história conta que foi nas trincheiras da Grande Guerra, a de 1914-1918, que o camembert, fazendo parte da ração dos soldados, tornou-se conhecido na França inteira, até erigir-se progressivamente em emblema nacional. Originário da região do Auge, ele teria nascido do encontro, em 1791, sob o regime do terror[14], de uma fabricante de queijos da cidade de Camembert, Marie Harel, e de um padre de oposição, originário do Meaux, em fuga na direção da Inglaterra. O eclesiástico, expert em brie, teria fornecido judiciosos conselhos à fazendeira, em cuja casa ele teria pernoitado.

Com o bom auxílio proporcionado pela invenção da fina caixa de madeira, o camembert da Normandia é hoje fabricado por uma dezena de queijarias, às quais se juntou recentemente um fabricante rural situado em Camembert mesmo. No seu melhor período, quando sua maturação começa a deixar despontar estrias avermelhadas, o camembert de Normandia oferece uma generosidade irresistível, da qual se destacam inimitáveis toques de alho e enxofre.

14. Instaurado pela facção radical dos jacobinos, logo após o triunfo da Revolução Francesa, em 1789, e liderado por Robespierre e Saint-Just, incumbiu-se de eliminar pela guilhotina os inimigos dela, com poderes outorgados pela Assembléia Constituinte da 1a. República. Julgou e executou, em 1793, o rei Luís XVI.

É preciso, sobretudo, não confundi-lo com o camembert genérico, em geral pasteurizado, feito de leites de todas as procedências. O camembert da Normandia está hoje engajado em uma fase de volta às origens: os profissionais refletem sobre a “normandização” do rebanho (uma a cada duas vacas não é de raça normanda), a limitação das rações de milho e o fechamento da zona de denominação controlada, razoavelmente ampla... Os debates apenas começaram.

O saint-nectaire, fino e rústico

O saint-nectaire não teme a esquizofrenia: ele assume tranquilamente sua vida dupla, de um lado o produto de leite pasteurizado, de outro lado, em parte igual, o queijo de fazenda, feito unicamente de leite cru. O primeiro é reconhecido pela placa de caseína vermelha depositada sobre sua crosta, o segundo, pela sua placa verde. A produção da fazenda se sai bem.

Nas mãos de trezentos produtores, é a primeira da França em volume, garantida em 80% por mulheres.

Na degustação, o saint-nectaire de novo mistura as personalidades: é ao mesmo tempo fino e rústico, contido e selvagem.

Todo o seu charme está neste vaivém incessante. Alguns saint-nectaires são gordurosos e macios, com sabores à avelã. Outros saem mais ao gosto do feno e da terra. Alguns têm a superfície escovada, cinzenta como preferem os usos das montanhas; outros têm a superfície lavada, puxando para o alaranjado, como é a prática que se impõe na planície. Cada qual tem seus admiradores, mas todos apreciam pelo menos seis semanas de maturação.

Nascido no coração de Auvergne, na região dos Monts-d'Or, o saint-nectaire se sustenta numa região de terras vulcânicas. Suas origens se perdem na noite dos tempos. Desde a Idade Média os lavradores pagam o senhor com "queijos de gléo", ou seja, maturados em palha de centeio. A maturação no solo também era usual até vinte anos atrás, antes de ser proibida por razão de higiene. O queijo perdeu então, sem dúvida, um pouco de sua personalidade.

É preciso de dois a 2,5 litros de leite de cabra, conforme a estação, para fabricar um charolais. A etapa mais crucial é a da enformagem: o queijeiro deve tomar bastante cuidado para não fragmentar o leite coalhado, apanhado delicadamente com uma concha. Quase sempre são as mulheres que garantem a realização dessa operação delicada. O queijo ficará então em uma forma por pelo menos três dias, o tempo suficiente para escorrer. A coalhagem lenta é uma das particularidades do charolais, queijo em forma de torre que se distingue pela sua massa densa e fechada. É graças a esse respeito ao tempo que esta massa é tão lisa e homogênea, sem ser quebradiça.

Charolais

O charolais, queijo de cabra de raça

O charolais é produzido principalmente em fazendas, espalhadas entre os montes da região do Charolais. Como em toda a França, os pequenos produtores que tinham de cinco a seis cabras desapareceram em benefício dos agrupamentos e da tendência à especialização. O tamanho médio dos rebanhos depois disso passou a aproximar-se de umas cinquenta cabras.

À medida que ocorre sua maturação, o queijo se recobre de um "feltro" branco, que se torna azul e depois cinza após várias semanas. O queijo assim, pacientemente, atinge o seu máximo. Os queijos são virados em média a cada dois dias, e atingem esse máximo em cinco ou seis semanas.

O charolais se engajou, como o seu irmão menor, o mâconnais, em um processo de solicitação de denominação origem controlada. Esta concessão deverá permitir que ganhe em notoriedade face à imponente vaca de corte local, que fazia muita sombra às suas cabras.

O banon, jóia da Provence

Em 30 de janeiro de 2002, o Comitê Nacional dos Produtores de Leite do Instituto Nacional das Denominações de Origem (INAO, na sigla em francês) aprovou o reconhecimento da AOC (denominação de origem controlada) do banon. É uma publicidade sagrada para esse queijinho provençal pudico, enrolado em folhas de castanheira e amarrados com fios de ráfia. Durante muito tempo ele se escondeu atrás de uma folha de parreira, antes de lançar seu olhar sobre as folhas de castanheira (para fugir das pragas das vinhas). É preciso até seis ou sete folhas (quatro no mínimo), amolecidas em água com vinagre, para embrulhá-lo.

Tradicionalmente os fazendeiros o embebiam em aguardente e o envolviam em diversas especiarias e ervas aromáticas (pimenta do reino, cravo, tomilho, louro...) antes de mergulhá-lo em um jarro de terra para macerar lentamente. Seu gosto era então particularmente acentuado. Somente o banho em aguardente permanece ainda em vigor. A embalagem em folhas impede que resseque, contribuindo, assim, largamente à untuosidade de sua massa. A colheita das folhas de castanheira não tem nada de improvisado: ela se efetua no outono, no momento exato em que as folhas amarelam e caem. Recolhidas neste estágio, elas conservam em seguida sua coloração acastanhada.

É na região do Lure, entre a montanha homônima, a Durance e a planície do Ródano, que nasceu este queijo pitoresco. Seu nome tem origem numa cidadezinha situada a cerca de trinta quilômetros de Forcalquier.

O banon só pode ser fabricado com leite cru de cabra, a partir de uma coalhagem leve (coagulação rápida), característica das regiões do perímetro mediterrâneo. Os rebanhos devem passar no mínimo 210 dias por ano nos pastos da região. O queijo é maturado por no mínimo quinze dias, dez dos quais em folhas de castanheira. Seu sabor é absolutamente inimitável.

Posfácio 1

Por Eduardo Tristão Girão

Há 30 anos, os franceses lutaram para evitar que o queijo de leite cru fosse banido do país - e eles estão brigando até hoje. Na discussão envolvendo a preservação de queijos do tipo em Minas Gerais, muito se fala da controversa atuação do governo e da necessidade de articulação dos pequenos produtores. Entretanto, o último elemento desse tripé, o consumidor, nem sempre é lembrado.

Se gostamos de comer um bom queijo minas artesanal e estufamos o peito para falar dele por aí, porque não cobrar excelência? Trata-se de aprender a identificar um bom Canastra, os melhores produtores do Serro e de Araxá e as melhores épocas do Paranaíba, por exemplo.

Aí, sim, teremos AOCs, produtores reconhecidos e até *affineurs* (o "afinador" que conhece o ponto ideal do queijo), como nos mostra Arnaud Sperat-Czar nesse livro sobre queijos de leite cru franceses. E entenderemos que os microorganismos que fazem de cada queijo uma experiência única não são inimigos a serem combatidos, mas a alma do nosso patrimônio. Então, as leis terão de se curvar.

Eduardo Tristão Girão - Jornalista especializado em cultura e gastronomia. Repórter do jornal Estado de Minas, mantém, desde 2009, o Blog do Girão, no qual escreve sobre todo tipo de experiência ligada ao prazer de comer e beber.

Posfácio 2

O direito a existir

Por Carlos Alberto Dória
Doutor em sociologia, professor de
Introdução à Sociologia da Alimentação na Unicamp

Há cinquenta anos, um *must* da vida urbana era poder acessar uma fazenda para tomar leite tirado "diretamente da vaca". Depois, passo a passo, a intermediação da indústria foi desnaturando o leite, criando novos hábitos de consumo e adotando procedimentos de conservação que nos afastaram quase que definitivamente do produto cru.

Apesar disso, o queijo feito na fazenda permaneceu como um valor sólido da alimentação. Pouca gente sabe que, também dele, expulsou-se, pouco a pouco, o leite cru.

Essa é uma tendência mundial e sua única razão parece ser ideológica. Desde meados do século XIX, especialmente nos Estados Unidos, o movimento "higienista" dos *health reformers* difunde uma dieta da qual se eliminam alimentos considerados sensuais ou perigosos para a saúde do trabalhador. O princípio do "eu sou o que eu como" tornou-se uma verdadeira religião.

A evolução desse pensamento e sua difusão pelo mundo todo acabou ganhando adeptos inclusive entre os governantes e o leite cru,

entre outros produtos, foi vitimizado pelos *health reformers* modernos. Hoje, os norte-americanos que apreciam o leite cru precisam ter as suas próprias vacas e há ONGs especializadas em cuidar delas, ordenhá-las e entregar o leite aos seus donos.

Semelhantes absurdos – verdadeiros atentados à liberdade de escolha – não encontram qualquer suporte em evidências científicas de que o leite cru seja nocivo a alguém. Mas a "cruzada" não tem fim, e, algumas décadas atrás, os Estados Unidos tentaram impedir a importação de queijo camembert da França por ser feito desse produto. Houve uma verdadeira comoção nacional e os franceses resistiram.

Mas é preciso saber que essa resistência se coloca na contramão da tendência moderna, imposta pela indústria alimentar norte-americana. Como lembra Michael Pollan, essa indústria põe na rua, anualmente, cerca de 17 mil novos produtos e gasta, para promovê-los, 32 bilhões de dólares em marketing. Partindo disso, cada garfada está envolta numa "conspiração da complexidade científica", isto é, tudo foi produzido por essa máquina monstruosa e está orientado pela confusa ideologia do nutricionismo. Esta ideologia transformou a noção de "comida" em "nutrientes" e "quando a ênfase está na quantificação dos nutrientes contidos nos alimentos, qualquer distinção qualitativa entre alimentos naturais e processados tende a desaparecer"[1].

Segundo essa ideologia, como os alimentos são complexos, não é possível que compreendamos o que comemos sem a ajuda dos especialistas e dos médicos (para saber que impacto terão os alimentos no nosso organismo). Ao nos destituir de conhecimento suficiente para orientar nossas escolhas, nos converte em potenciais "ortoréxicos": pessoas com obsessão doentia por uma alimentação saudável. Em

reação a isso, o que Michael Pollan propõe é muito simples: devemos resistir optando por comer "comida". Mas o que é "comida"? A resposta também é simples. Tudo aquilo que nossas avós admitiam comer: carnes, verduras, legumes, leite, queijos, etc.

É nessa perspectiva redentora e de resistência à verdadeira doença moderna da alimentação que este pequeno livro de Arnaud Sperat-Czar, jornalista e amante de queijos, nos introduz no maravilhoso mundo dos queijos de leite cru que, na França, superam a casa das três centenas e, entre nós, talvez não cheguem a dez tipos diferentes.

Para os mais de 500 queijos franceses, consegue-se reunir informações sobre o leite utilizado por 319, o que nos permitem traçar o seguinte quadro sobre a produção o doço deoe quei de queijos com a certificação AOC na França, de acordo com as técnicas de manipulação do leite: 244 tipos de queijos de leite cru, 33 de queijos pasteurizados, 26 de queijos de leite cru e pasteurizado, 16 de queijos não-definidos, perfazendo um total de 319.

No total, 31 deles são feitos a partir de leite modificado (ao qual se acrescenta ou se retira creme de leite, por exemplo). Um único queijo (o bougon, de Poitou-Charentes) é feito, alternativamente, com leite cru para o mercado interno, e com leite pasteurizado quando se destina à exportação. Assim, de maneira geral, depois do vinho, o queijo é o produto mais típico dos territórios franceses.

O leite cru é, nesse universo, a virtude que faz do queijo dele derivado algo de qualidade infinitamente superior ao queijo de leite cozido ou submetido a outros tratamentos desnaturantes, destinados a excluir a sua flora bacteriana natural.

O leite não contém um “mal-em-si”. A saúde do leite reflete a saúde do rebanho e, hoje em dia, há recursos técnicos suficientes para controlá-la. Não há porque jogar fora essa conquista milenar da humanidade por pura prevenção de risco raríssimamente comprovado.

Os franceses, ciosos da sua cultura, sempre invocam a chamada “exceção cultural” quando sentem que o mundo ameaça o seu patrimônio. Assim é com seu cinema, seu queijo, etc. Nessa circunstância, o Estado passa a investir recursos públicos em defesa patrimonial. Por isso se dedicam gostosamente ao elogio dos queijos de leite cru e contam com alguma simpatia do Estado.

Nós deveríamos fazer o mesmo mas, infelizmente, participamos da paranóia dos *health reformers* modernos. O Estado brasileiro é decididamente contra o leite cru e só tem criado, ao longo dos anos, dificuldades imensas para a sobrevivência dos queijos artesanais mineiros: o Canastra, o Araxá, o Serro e o Paranaíba.

A conseqüência disso é que, teoricamente, eles não são bons porque não estão dentro da “norma”, e não podem ser comercializados no território além-fronteiras de Minas Gerais. O trágico é que esse queijo é apreciadíssimo pelos brasileiros e, por isso, o comércio amplo assume a forma clandestina.

De fato, a razão disso é que o Governo não reconhece o artesanato do queijo mineiro como constitutivo da nossa culinária, apesar da sua longa história e afinidade com o gosto brasileiro. A prova de que está na contramão do desejo dos brasileiros é a recente consulta pública que fez visando alterar o regulamento de inspeção sanitária de produtos animais (conhecido como RIISPOA).

No documento de consulta lia-se no parágrafo V do artigo 25: "queijaria é o estabelecimento situado em fazenda leiteira e destinado à fabricação do queijo Minas, devidamente relacionado no Serviço de Inspeção Federal e filiado a entrepostos de laticínios registrados no SIF, nos quais será complementado o preparo do produto com sua maturação, embalagem e rotulagem, e só podem funcionar sob relacionamento do SIF para manipulação de leite da própria fazenda e quando essa matéria-prima não possa ser enviada para postos de refrigeração, usina de beneficiamento e fábrica de produtos lácteo".

Os grifos são nossos e servem para chamar a atenção para a concepção dominante de que a queijaria – a unidade de produção artesanal – só deve existir enquanto não houver, no local, usinas de beneficiamento do leite e fábrica de produtos lácteos. Tecnicamente, a indústria condenou a morte o artesanato, e o Estado pretende reforçar esta linha de eliminação da "comida" em favor dos alimentos construídos industrialmente, segundo a diretriz confusa do "nutricionismo".

Trata-se, evidentemente, de um abuso de poder por parte da burocracia de estado que reza pela cartilha americanizada e, sem explicitar os interesses a que serve, vem favorecendo a grande indústria em sacrifício do pequeno produtor.Ora, desde o início do atual ciclo de globalização, as autoridades européias, especialmente dos países integrantes da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE), vêm dando ênfase nos programas de desenvolvimento local, com destaque para o artesanato agroalimentar.

Várias estratégias nacionais foram adotadas na Espanha, em Portugal, na Itália, na Alemanha, para favorecer o pequeno produtor

agroalimentar, desenvolvendo legislações próprias que garantem a qualidade alimentar, levando em conta as condições específicas da sua produção.

Para que isso aconteça é fundamental que os burocratas públicos abandonem seus gabinetes, desçam até o chão vivo da produção e procurem retratá-lo de maneira condizente na legislação; é preciso também que reconheçam a obrigação pública de apoiar e incentivar aqueles que, por falta de capital mínimo necessário, não conseguem, do ponto de vista sanitário, melhorar suas condições de produção.

Não é possível que esse quadro seja combatido apenas ampliando as exigências incontornáveis pelo pequeno produtor, alijando-o do mercado legal.

Enquanto isso não ocorre, e como atendem ao que o mercado demanda, todos os dias, na calada da noite, centenas de "queijeiros" saem pelas estradas, em veículos inapropriados, para vender, nas grandes praças como São Paulo e Rio de Janeiro, o queijo que compraram na pequena propriedade.

Mais de 90% da produção – estima-se – é escoada dessa forma, mesclando-se com a crônica policial tão bem conhecida nas regiões produtoras, onde o seu relato assume a forma romanesca.

Ora, um queijo que foi declarado recentemente patrimônio imaterial da Nação – como o artesanal mineiro – não merece esse tratamento por parte do próprio Estado que reconheceu, nele, virtudes históricas! Alguma coisa está muito errada na cabeça dos nossos

governantes...

Para reverter esta situação, é fundamental que os produtores artesanais se articulem com os demais elos da cadeia, especialmente o comércio, para modificar a legislação e levar, com segurança sanitária – em parte comprometida pela clandestinidade do produto – essa preciosidade gastronômica aos confins do país onde é e pode ser apreciado.

ONGs, como a SerTãoBras, dão o exemplo da diretriz segura que o trabalho de legalização do queijo minas artesanal tanto necessita para poder triunfar sobre o obscurantismo alimentar moderno.

Por essa razão, este pequeno livro, sobre a fina flor dos queijos franceses, deve ser lido por todos que não querem um mundo ascético à custa de se abrir mão do prazer.

Especialmente os governantes deveriam lê-lo, por a mão na consciência e perceber o que estão fazendo contra um Brasil histórico, saboroso, refinado e que, além disso, dá de comer a milhares de pequenos agricultores que levantam cedo, trabalham duro, para levar à mesa de todos nós um dos produtos alimentares mais bem sucedidos de nossa história.

O Autor

Arnaud Sperat-Czar é jornalista, um dos principais nomes da França engajados na defesa da preservação e sobrevivência dos queijos de leite cru daquele país. Autor de livros como "Fromages du monde", junto com Roland Barthélemy, e o Guia Hachette des Fromages, é fundador e diretor das revistas L'Amateur de fromage e Profession Fromager, única publicação no mundo dedicada exclusivamente a esse tipo de queijos.

Responsáveis, desde 2002, por uma discussão ampla e séria em torno da questão da livre circulação, comercialização e consumo do queijo, as revistas têm contribuído para tornar a menção "lait cru" sinônimo de alta qualidade, de tal maneira, que a expressão é considerada um forte instrumento de marketing e é estampada nos selos e etiquetas dos produtos franceses. É criador, também, do site socheese.fr.

Em "Os queijos de leite cru" Sperat-Czar apresenta um panorama atual da produção queijeira na França e a tradição da utilização do leite cru na sua elaboração.

Índice

Uma questão de identidade cultural	**2**
As vantagens dos queijos de leite cru	**3**
Florence e Christian Pratlong: a alma do causse	**7**
Os refúgios dos queijos de leite cru	**10**
Philippe Olivier: o arauto do Norte	**13**
Leite cru, alimento saudável	**16**
Pascal Beillevaire: novidade no Oeste	**21**
O que fazer se você é uma pessoa de risco	**23**
Monastério Saint-Nicolas da Dalmerie: aroma de santidade	**25**
Uma luta sem trégua	**27**
Jean-François Dombre: o pérail no coração	**29**
Saber escolher	**32**
Thierry Chévenet: um criador de cabras que vê longe	**35**
As estações dos queijos	**37**
Philippe e Suzanne Garros: no topo dos Pirineus	**40**
Como conservar	**42**
Alguns queijos de leite cru	**44**
O salers, a exceção de Auvergne	**45**
Roquefort, o gosto do caos	**46**
O beaufort, preciosidade da Sabóia	**48**
Parmigiano reggiano	**50**
Etivaz	**52**
O camembert da Normandia	**54**
O saint-nectaire, fino e rústico	**56**
Charolais	**58**
O banon, jóia da Provence	**60**
Posfácio 1	**62**
Posfácio 2	**63**
O Autor	**70**

Edição: Leonardo Dupin, Maurício Ayer
Revisão: Renato Moraes, , Clarissa Alves Secondi
Imagens: Arnaud Sperat-Czar, Carlos Cambraia,
Culinary Pen (http://www.culinarypen.com/),
Débora Pereira.

SerTãoBras
sertaobras.org.br