

COZINHA INTERNACIONAL CLÁSSICA

CHINA



SUMÁRIO

CHINA	3
OS UTENSÍLIOS DA COZINHA ORIENTAL.....	4
INGREDIENTES E TEMPEROS DA COZINHA ORIENTAL.....	5
FUNDAMENTOS DA COZINHA CHINESA	6
FICHAS TÉCNICAS:	7
ROLINHO PRIMAVERA.....	7
MOLHO AGRIDOCE	7
FRANGO XADREZ	8
CARNE DE PORCO AGRIDOCE	9
MOLHO AGRIDOCE	9
CARNE COM BRÓCOLIS	10
BIFUN À SINGAPURA.....	11
MACARRÃO CHOP SUEY.....	12
BANANA CARAMELADA	13
TOUCINHO LAQUEADO	14

CHINA



Na China, cozinhar é considerado uma arte, e os grandes Chefs são admirados por suas habilidades. Registros históricos relatam que durante a Dinastia Chou (1122-255 AC) os Chefs de cozinha eram tão importantes que recebiam títulos de oficiais da corte real.

Devido à sua grande dimensão territorial e das diferenças climáticas, geográficas e culturais de cada uma de suas 35 províncias, torna-se difícil definir a cozinha chinesa. No entanto, podemos dividi-las em 4 grandes regiões culinárias:

Beijing (Pequim): ao norte da China, foi o centro cultural, comercial e político por vários anos. Era também residência do Império Chinês. Para lá foram levados os melhores Chefs de toda a China. Pratos clássicos como o Pato de Pequim tiveram sua origem nesta região. Trigo e soja são os principais grãos consumidos, principalmente sobre a forma de pães, macarrão e dumplings.

Shanghai: encontra-se no litoral da China com o Rio Yangtze, é a maior cidade da China e também o principal representante da culinária desta região. Seus principais pratos são à base de peixes e frutos do mar, em que apresentações refinadas e molhos à base de shoyu frequentemente adocicado, são as características da culinária de Shanghai. Arroz e chá são presenças constantes nas refeições, assim como sopas, guisados e ensopados.

Canton: ao sul, possui o mais variado cardápio da cozinha chinesa. Isto se deve em parte à abundância de riquezas naturais, bem como à queda da Dinastia Ming em 1644, quando muitos cozinheiros-chefs da casa Imperial refugiaram-se no sul levando suas principais receitas. Hoje Canton produz os mais ricos, famosos e apreciados pratos da culinária Chinesa.

Sichuan: província do interior da China, possui um clima montanhoso. Tem como principal característica a combinação explosiva de sabores doce, salgado, azedo e apimentado em um único prato. Aqui a pimenta vermelha é largamente utilizada, pois, além de prevenir certas doenças, ajuda a suportar o clima severo

OS UTENSÍLIOS DA COZINHA ORIENTAL

VOK ou WOK (panela):

“Vok” é a palavra cantonesa que significa “recipiente para cozinhar”, sendo um dos utensílios mais importantes da cozinha chinesa. A vok foi feita para se adaptar ao fogão à lenha chinês. Confeccionada em ferro, é muito prática para cozer ou frigar. Sua forma convexo côncavo permite uma distribuição constante e uniforme do calor, fazendo com que o alimento adquira um sabor delicioso, devido à sua rápida cocção, tornando-se esse, um dos segredos da cozinha chinesa. Sua superfície interna polida é ideal para preparar ovos mexidos e omeletes.

A vok pode ser encontrada com uma ou duas alças laterais e geralmente é acompanhada por uma tampa. Podem ser encontradas voks de aço, aço inoxidável ou alumínio em vários tamanhos. Sugere-se como ideais as que possuem de 30 a 35 centímetros de diâmetro.

Apesar de sua funcionalidade, certos pratos ou ingredientes não devem ser preparados na vok. Ela é especialmente apropriada para refogar rapidamente a comida e seu formato curvado também facilita que a comida seja virada de um lado para o outro cobrindo-a uniformemente por óleo quente.

Deve-se evitar preparar grandes quantidades de alimentos na vok de uma só vez, pois quanto menor a quantidade, melhor ficará o sabor. Meio quiloQuilo de carne é o limite ideal.

Ultrapassando-se essa quantidade, cozinha-se em duas ou mais vezes, quantas forem necessárias. A vok deve ser lavada com água quente, para facilitar a remoção de partículas e usa-se sabão ou detergente neutros para que fique isenta de quaisquer odores. Não se devem utilizar palhas ou esponjas de aço. Deve ser bem enxuta a fim de passá-la pelo processo de têmpera ao fogo. Esse processo consiste em passar repetidamente pedaços de papel absorvente umedecidos com óleo na superfície interna da panela, até que esta fique completamente limpa. Após este processo, qualquer impureza que porventura venha a permanecer na vok deve ser retirada com auxílio de um pano ou escova de nylon para não prejudicar o processo de têmpera. Após a limpeza, leva-se a vok ao fogo brando para secagem, fazendo-a adquirir um aspecto escuro, quase preto, característico deste maravilhoso utensílio.

CUTELO ORIENTAL:

Feito normalmente de aço ou liga de aço-carbono, são encontrados em diferentes tamanhos e espessuras de lâminas, de acordo com a finalidade. As que possuem lâminas longas e finas são geralmente utilizadas para cortar carnes e legumes. Muito apropriado também para picar, moer e amassar. Após o uso é recomendado lavar e secar bem para evitar oxidação da lâmina, como qualquer outra faca, é importante manter sua lâmina sempre afiada e guardá-la de forma segura.

HOK (concha):

A hok é a companheira inseparável da Vok tendo função importantíssima para o cozinheiro. É um instrumento indispensável, pois é a própria extensão das mãos do cozinheiro ao misturar e medir os ingredientes utilizados na elaboração dos pratos. A hok também é utilizada para se retirar os alimentos já cozidos da Vok para então colocá-los nos recipientes apropriados.

VOK-CHAN (espátula):

A vok-chan é utilizada como qualquer espátula da cozinha ocidental. Seu formato permite movimentar rapidamente o alimento na vok e seu cabo longo, assim como na hok, mantém as mãos longe do calor.

SO-HOK (peneira):

A so-hok é utilizada para escorrer o excesso de óleo das frituras, retirar os alimentos rapidamente do óleo ou água quente, ou amolecer o macarrão seco e outros ingredientes.

KHUI-CHI (palitos de bambu):

O khuai-chi é utilizado para manusear os ingredientes na fritura por imersão, os de haste longa são geralmente utilizados na cozinha.

INGREDIENTES E TEMPEROS DA COZINHA ORIENTAL

TEMPEROS BÁSICOS DA COZINHA CHINESA:

A cozinha chinesa é rica em sabor, através de variados tipos de ingredientes e condimentos como:

- Glutamato de sódio
- Molho de soja
- Molho de ostra
- Molho Hoisin
- Feijão preto fermentado (Tauci)
- Bebidas alcoólicas (conhaque, saquê)
- Missô (pasta de soja)
- Tofu
- Pimenta Sichuan
- Five Spice (canela, anis estrelado, cravo da Índia, gengibre em pó e erva doce)
- Amido de milho
- Óleo de gergelim
- Alho
- Gengibre
- Cebolinha verde

AVES:

O frango e o pato são as principais aves da cozinha chinesa. Há uma infinidade de maneiras de servi-los, muitas delas desconhecidas do mundo ocidental. Elas variam do simples ao exótico, ou simplesmente transformam-se em deliciosos aperitivos.

Os pratos mais conhecidos de frango são o frango xadrez, o frango ao banho Maria e o frango agridoce. Já em relação ao pato, temos o famoso pato de Pequim, e o pato assado à cantonesa, preparado com especiarias e condimentos exóticos. O ganso compete com o pato pela preferência nacional chinesa, podendo ser preparado de variadas maneiras, ou assado e temperado de mesma maneira do pato.

CARNES:

A carne de porco é a mais apreciada entre os chineses, pois sua criação de suínos é bem desenvolvida, diferente do que ocorre com a criação de bovinos que são preferencialmente usados para trabalho nas lavouras, tornando assim, sua carne mais dura. Alguns dos pratos mais conhecidos: bolinho de carne de porco, porco agridoce, costelas defumadas, lombo defumado e leitão laqueado, o prato principal dos banquetes chineses.

LEGUMES E VERDURAS:

Se os chineses tivessem contribuído para com a cozinha ocidental apenas no métodos de cozinhar e apresentar os legumes, eles já teriam prestado um grande auxílio. Aqui, como em toda a arte culinária chinesa, o essencial é a rapidez. Basta cozinhar os legumes à maneira chinesa para sentirmos o sabor e a cor verde das verduras.

Na maioria das vezes, o agrião é usado no preparo de saladas e na decoração de pratos. Para cozinhar com perfeição os feijões verdes e os pimentões, é necessário apenas refogá-los rapidamente. A couve flor e os brócolis podem ser escaldados e depois ligeiramente refogados com um pouco de óleo. O amplo uso do brócolis na cozinha chinesa deve-se ao fato de sua popularidade, pois além do seu fácil plantio, são encontradas durante o ano todo e seu custo é mínimo. Além de funcionar como guarnição também podem ser servidos como prato principal.

PEIXES E FRUTOS DO MAR:

Os peixes e frutos do mar são muito apreciados pelo povo chinês, pois a China possui um extenso e rico litoral fazendo com que as províncias beira-mar sejam agraciadas com uma imensa variedade de peixes, crustáceos e moluscos.

Os peixes mais apreciados pelos chineses são a garoupa e o badejo, por sua carne tenra e saborosa. O abalone, a lagosta, a vieira, o camarão e o caranguejo, estão entre os exemplos de crustáceos e moluscos.

OVO MILENAR (PIHTAN):

Embora tenham esse nome, o ovo milenar é na realidade preservado por no máximo 100 dias. É um ovo macio e saboroso, normalmente servido como aperitivo ou entrada. É apreciado não somente pelo sabor, mas também por se acreditar em seu valor medicinal.

É preparado sempre com ovos frescos de pata, com uma mistura de soda cáustica, cinzas, cal virgem, sal e chá. Dessa mistura forma-se uma pasta para envolver cada ovo e então armazená-los em potes de cerâmica por cerca de 100 dias. Praticamente cozinhando o ovo, sua consistência deve ser firme e a textura lisa com a casca fácil de se soltar. A gema deve estar cremosa e aromática, a clara se torna firme e gelatinosa com uma cor acinzentada.

FUNDAMENTOS DA COZINHA CHINESA

Espera-se que todo prato da cozinha chinesa tenha sabor, cor, aroma, textura e forma. A fim de obtermos o máximo de cada uma das qualidades, certos cuidados devem ser tomados:

INGREDIENTES:

Devem ser selecionados de forma que seus sabores sejam compatíveis ou contrastem de forma harmoniosa, oferecendo uma variedade razoável de texturas, cores e formas para um maior apelo visual, além de assegurar uma quantidade adequada de nutrientes.

MISE EN PLACE:

Todos os ingredientes devem estar prontos (cortados e porcionados) para a cocção. Ingredientes secos devem estar propriamente reidratados e porcionados para o preparo.

Carnes e legumes devem estar cortados na forma e tamanho de acordo com o tempo de cocção de cada item. Uma vez iniciada a cocção, teremos muito pouco tempo para preparo de última hora.

TEMPO DE COCÇÃO:

Como mencionado anteriormente, é importante para se preservar a forma, sabor, textura, cor e nutrientes. O tempo de cocção deve ser curto. Os ingredientes devem ser adicionados ao recipiente de acordo com o tempo de cocção de cada item e preparados somente com a chegada dos convidados.

FICHAS TÉCNICAS:

ROLINHO PRIMAVERA

Óleo de soja 30 ml	Sal refinado Qb
Massa de rolinho primavera QUADRADA 12 unidades	Pimenta do reino branca moída Qb
Acelga ¼ cabeça	Glutamato de sódio Qb
Repolho branco ¼ cabeça	Ovo (para selar os rolinhos) 1 unidade
Cenoura 150 g	Óleo de gergelim torrado Qb
Salsão 100 g	Óleo para fritura Qb
Patinho moído 100 g	Molho agridoce (receita a baixo)
Camarão 7 barbas 100 g	

Modo de preparo:

- Cortar os legumes em julienne.
- Escalfar os camarões e reservar.
- Saltear a carne na wok até secar todo o líquido, tomando cuidado para não queimar.
- Adicionar os legumes (cenoura, salsão, repolho e acelga), depois o camarão e saltear rapidamente.
- Temperar com sal, pimenta e glutamato de sódio.
- Finalizar com um fio de óleo de gergelim torrado.
- Reservar o recheio e resfriar em uma travessa. Espremer o recheio com as mãos, retirando o excesso de líquido.
- Fazer os rolinhos.
- Fritar por imersão em óleo quente.

MOLHO AGRIDOCE

Vinagre branco 150 ml	Colorau Qb
Água 160 ml	Sal refinado 2 g
Extrato de tomate 30 g	Açúcar refinado 250 g
Molho inglês 5 ml	Amido de milho 15 g

Modo de preparo:

- Misturar o vinagre e a água e deixar ferver.
- Acrescentar o extrato de tomate, o molho inglês, o colorau, o sal e o açúcar e deixar ferver novamente.
- Abaixar o fogo e acrescentar o amido de milho dissolvido em 30 ml de água, mexendo sempre para a mistura ficar homogênea. O molho estará pronto assim que começar a levantar fervura.

FRANGO XADREZ

Peito de Frango 600 g

Pimentão verde 150 g

Pimentão vermelho 150 g

Cenoura 150 g

Cebola 150 g

Salsão 150 g

Óleo de soja 75 ml

Molho Hoi-Sin 60 ml

Molho de soja 150 ml

Sake seco (saquê de cozinha) 25 ml

Glutamato de sódio 25 g

Fundo de frango 350 ml

Amido de milho 50 g

Água 100 ml

Amendoim torrado sem pele 50 g

Óleo de gergelim torrado Qb

Modo de preparo:

- Cortar em cubos de peito de frango e temperar com sal, glutamato e pimenta.
- Aquecer o óleo na wok e fritar o frango.
- Cortar os legumes em quadrados padrões,
- Quando o frango estiver completamente selado, adicionar o salsão, a cenoura, cebola e pimentão (nessa ordem) sempre salteando.
- Com os legumes ainda crocantes, adicionar o molho hoi-sin, o saquê e o molho de soja, saltear por 1 minuto e colocar o fundo.
- Adicionar o “slurry” preparado com o fundo e amido. Por último, adicionar um fio de óleo de gergelim. Finalizar com amendoim torrado por cima.

CARNE DE PORCO AGRIDOCE

Lombo de porco 600 g	Abacaxi hawaii maduro ½ unidade
Sal refinado Qb	Óleo de soja 45 ml
Glutamato de sódio Qb	Óleo de soja (para fritura) Qb
Pimenta do reino branca moída Qb	Molho agridoce 1 receita (receita abaixo)
Pimentão verde 1 unidade	Amido de milho Qb (empanar)
Pimentão vermelho 1 Unidade	Molho agridoce (receita a baixo)
Cebola 1 Unidade	

Modo de preparo:

- Cortar a cebola, o abacaxi e os pimentões todos em cubos médios. Cortar a carne em cubos e temperar com sal, o glutamato de sódio e a pimenta. Deixar reservado por 15 minutos.
- Empanar a carne com amido.
- Aquecer o óleo de soja e fritar a carne por imersão (tomando o cuidado para que não grudem) até dourar levemente. Deixar escorrer e reservar. Quando todos os pedaços de carne estiverem fritos, retornar novamente ao óleo quente para terminar de dourar. Retirar do óleo, secar bem e montar em um prato fundo.
- Aquecer 45ml de óleo de soja e fritar a cebola e os pimentões rapidamente.
- Acrescentar o molho agridoce e o abacaxi. Misturar bem até ferver.

MOLHO AGRIDOCE

Vinagre branco 300 ml	Colorau Qb
Água Litro 330 ml	Sal refinado 4 g
Extrato de tomate 50 g	Açúcar refinado 500 g
Molho inglês 10 ml	Amido de milho 30 g

Modo de preparo:

- Misturar o vinagre e 300ml de água e deixar ferver.
- Acrescentar o extrato de tomate, o molho inglês, o colorau, o sal e o açúcar e deixar ferver novamente.
- Abaixar o fogo e acrescentar o amido de milho dissolvido em 30ml de água, mexendo sempre para a mistura ficar homogênea. O molho estará pronto assim que começar a levantar fervura.

CARNE COM BRÓCOLIS

Contra-filé 600 g

Brócolis japonês 450 g

Sal refinado Qb

Molho de soja 60 ml

Alho Dentes 2 unidades

Glutamato de sódio Qb

Açúcar refinado Qb

Pimenta do reino branca moída Qb

Óleo de soja Qb

Cebolinha (parte verde) 4 ramos

Clara de ovo 3 unidades

Amido de milho 15g

Água 30ml

Óleo de gergelim torrado Qb

Cebolinha (parte branca) 4 ramos

Gengibre fresco 3g

Modo de preparo:

- Cortar a carne em fatias finas.
- Misturar a clara de ovo com o sal e uma colher de amido de milho e banhar a carne nessa mistura. Deixar marinando por 10 minutos e depois, retirar o excesso.
- Separar os floretes de brócolis. Reservar.
- Aquecer bem uma wok com óleo e fritar a carne até selar. Retirar, deixar escorrer o óleo, e reservar.
- Na mesma panela, dourar o alho picado, o gengibre picado e a cebolinha (parte branca) cortada em rodela finas. Acrescentar os brócolis, o sal, o glutamato, o molho de soja, o açúcar e a pimenta.
- Adicionar a carne e saltear tudo rapidamente.
- Finalizar adicionando o amido dissolvido na água, a cebolinha (parte verde) e o óleo de gergelim. Ajustar a consistência do molho com caldo se for preciso.
- Servir em uma travessa quente.

BIFUN À SINGAPURA

Macarrão de arroz (bifun) 200 g

Cebola 300 g

Cenoura 300 g

Shitake seco 75 g

Broto de feijão 150 g

Presunto 150 g

Frango (peito) 150 g

Camarão 7 barbas 150 g

Sal refinado Qb

Glutamato de sódio 5 g

Óleo de gergelim Qb

Cebolinha Ramo 9 ramos

Curry em pó 9 g

Modo de preparo

- Despejar 1500 ml de água fervendo num bowl com o macarrão para hidratar. Esperar 3 minutos ou até o macarrão amolecer totalmente. Escorrer a água numa peneira e jogar água fria para resfriar. Isolar o macarrão com um fio de óleo e misturar a metade da quantidade do curry, tomando o cuidado para não quebrar a massa.
- Hidratar o shiitake em 100 ml de água quente. Reservar o líquido da hidratação.
- Cortar a cebola, cenoura, shiitake sem o talo e o presunto, todos em julienne.
- Numa panela, saltear a cebola, cenoura e shiitake. Acrescentar o presunto, o frango cozido e desfiado e o camarão pré cozido e saltear. Temperar com o sal e o glutamato. Juntar o broto de feijão e o macarrão. Adicionar a outra metade do curry diluído em um pouco do líquido reservado e misturar bem até todos os ingredientes adquirirem uma cor uniforme.
- Finalizar com óleo de gergelim e cebolinha cortada em rodela finas.

MACARRÃO CHOP SUEY

Macarrão yakisoba 300 g
Brócolis japonês Quilo 100 g
Cenoura Quilo 60 g
Acelga Quilo 200 g
Broto de bambu (lata ou conserva) 60 g
Cogumelo Paris fresco 40 g
Lombo de porco 100 g
Peito de frango 100 g
Camarão médio 100 g
Lula inteira 100 g
Sal refinado Qb
Açúcar refinado Qb
Molho de soja 80ml
Alho Dente 1unid
Amido de milho Qb
Fundo de frango 600ml
Óleo de soja Qb
Óleo de gergelim torrado Qb
Pimenta do reino branca moída Qb

Modo de preparo:

- Cozinhar o macarrão al dente e reservar.
- Aquecer numa wok o óleo de soja e fritar o macarrão até dourar. Retirar, escorrer e arrumálos sobre um prato. Manter aquecido.
- Cortar os legumes e as carnes conforme a demo.
- Na mesma panela, acrescentar mais óleo de soja se precisar e aquecê-lo para fritar a carne de porco, o frango, a lula e o camarão. Retirar e deixar escorrer. Reservar.
- Ainda na mesma panela, dourar o alho, acrescentando a seguir os legumes (brócolis, cenoura, acelga, o broto de bambu, o champignon) e as carnes reservadas.
- Misturar bem e adicionar o molho de soja, a pimenta, o açúcar e o caldo de frango.
- Cozinhar durante 30 segundos e engrossar com o amido dissolvido em água. Por último, adicionar o óleo de gergelim.
- Cobrir o macarrão com a mistura.

Equipamentos e utensílios

Wok Panela média (quem tiver trazer)

BANANA CAMELADA

Bananas nanica 6 Unidades

Água 320 ml

Açúcar refinado 800 g

Vinagre de vinho branco 60 ml

Óleo de soja para fritura

Gergelim branco Qb

Massa para empanar:

Água Litro 350 ml

Clara de ovos tipo extra 1 unidades

Farinha de trigo 300 g

Fermento em pó 20 g

Amido de milho 20 g

Óleo de soja 20 ml

Sal refinado Qb

Modo de preparo:

Massa:

- Num recipiente fundo, bater a farinha com a água, a clara, o sal e o amido até a massa ficar bem macia e homogênea.
- Adicionar o óleo de soja e continuar batendo. Obs: adicionar o fermento apenas na hora de utilizar a massa.
- Aquecer o óleo para fritura numa temperatura média.
- Cortar as bananas em 4 pedaços cada e mergulhar rapidamente cada pedaço na massa.
- Respingar o excesso certificando-se de que cada pedaço esteja completamente envolvido pela massa.
- Fritar os pedaços um a um até a massa crescer e dourar; juntar as bananas fritas ao caramelo.

Caramelo:

- Derreter o açúcar com a água, vinagre e 0,003 L de óleo até a calda atingir 149°C-154°C ponto Vidrada (Hard-Crack).
- Abaixar o fogo e mexer até a calda ficar em ponto de caramelo.

TOUCINHO LAQUEADO

Toucinho de porco magro 1 kg (barriga de porco com couro se ser defumada)

Marinada:

Alho 5 g (picado)

Gengibre 10 g (ralado)

Amido de milho 10 g

Shoyo 50 ml

Pó de cinco especiarias 10 g

Pimenta branca 2 g (moída na hora)

Mel 80 g

Vinagre de arroz 40 ml

Óleo de gergelim 15 ml

Sal Qb

Modo de preparo:

- Faça incisões no toucinho inclusive na pele.
- Dissolva o amido em um pouco de água.
- Prepare a marinada, misture o shoyo, o alho, o pó de cinco especiarias, a pimenta, o mel, vinagre de arroz, o gengibre, o amido e o óleo. Salgue e misture.
- Passe o toucinho na marinada. Deixe marinar por 6 horas na geladeira, virando a carne de tempos em tempos.
- Pré-aqueça o forno a 200°C
- Retire o toucinho da marinada e coloque-o numa assadeira, com a pele virada para cima. Reserve a marinada.
- Leve a carne ao forno por 45 minutos. Vire-a 4 ou 5 vezes durante o cozimento, ao mesmo tempo regando com um pouco da marinada. Acabe de assar deixando a pele por cima, para que fique crocante.
- Corte em fatias finas e sirva.

OBSERVAÇÃO:

- O pó de 5 especiarias é a mistura de especiarias mais típica da China, é preparado com anis estrelado, fagara, canela, sementes de erva doce e cravos moendo tudo bem fino. Podem se acrescentar cardamomo, gengibre seco e raiz de alcaçuz. Esse pó pode ser conservado por 3 a 4 meses, hermeticamente fechado.

ARROZ CHOP SUEY

Arroz agulhinha 250 g

Presunto 100 g (cubos pequenos)

Camarão 7 barbas 100 g

Pimenta branca Qb

Sal Qb

Glutamato de sódio Qb

Cebolinha 5 ramos (picada)

Ovo 1 unidade (batido)

Óleo de soja 50 ml

Cebola 100 g (brunoise)

Cenoura 50 (brunoise)

Gergelim torrado Qb

Óleo de gergelim torrado Qb

Modo de preparo:

- Cozinhar o arroz sem sal e sem gordura e esfriar. Reservar.
- Aquecer a wok e espalhar o óleo por toda sua superfície interna. Fritar o ovo por alguns segundos, desmanchando em pequenos pedaços.
- Cortar o presunto, a cebola e a cenoura em cubos pequenos.
- Adicionar a cebola e depois a cenoura. Acrescentar o presunto, o camarão e o arroz, temperar com sal, pimenta e o glutamato.
- Saltear os ingredientes por alguns minutos.
- Finalizar com a cebolinha cortada em rodela finas e um fio de óleo de gergelim.