

FARAH + ABBUD

UMA RECEITA DE FAMÍLIA



Farabbud
10 ANOS

FARAH+ ABBUD

UMA RECEITA DE FAMÍLIA

OUTUBRO DE 2012

Al. Anapurus, 1253 – São Paulo, SP
+5511 5054-1648
www.farabbud.com.br



DEZ ANOS PARA SABOREAR E GUARDAR

Parece que foi ontem. Há exatamente uma década surgia o Farabbud.

Um restaurante que nasceu a partir do sonho coletivo das famílias Abbud e Belintani, ligadas pelo destino e vicissitudes da vida, bem como pela devoção à boa mesa.

Como os ingredientes de uma receita que vão se amalgamando e dando origem de modo magistral aos aromas e sabores de um prato, os fogões do Farabbud foram forjados e se alimentam dos princípios culinários transmitidos pelas matriarcas Julia, Nadima e Suahad, com suas deliciosas “receitas de gaveta” de paladar caseiro – uma verdadeira ode às origens e tradições sírio-libanesas e ao cotidiano da família Abbud.

Ao longo desse tempo, a equipe do Farabbud buscou refletir, com extremo profissionalismo e paixão, tamanha responsabilidade e compromisso, através de uma cozinha afetiva, verdadeira, saudável e intensa, privilegiando sempre a qualidade e os sabores que ficam guardados para sempre na memória.

Oxalá que os próximos 10, 20 ou 100 anos sejam, tanto para nós quanto para os nossos clientes, tão saborosos, marcantes e perenes quanto estes dez primeiros!

Paulo Abbud



Sumário

FARABBUD, UMA RECEITA DE FAMÍLIA



ENTRADAS

Carta Editorial	05
Nossa História	08
Os Ingredientes	33
Mercado Árabe	36

PRATOS PRINCIPAIS

Nossas Receitas	40
Fatuche à Saj	42
Falafel	44
Homus	46
Babaganuch	47
Salada Valentin	49
Arroz Califa	51
Kafta	52
Kibe Emílio Abbud	53
Kibe Sue-Sue	54
Malabie com Calda de Damasco	56

Nossa História **RECEITA DE FAMÍLIA**

NO ANO EM QUE COMPLETA SUA PRIMEIRA DÉCADA DE VIDA, O FARABBUD, CUJA TRAJETÓRIA SE CONFUNDE COM A DE MUITAS FAMÍLIAS DE IMIGRANTES ÁRABES DE SÃO PAULO, CELEBRA SUAS RAÍZES SÍRIO-LIBANESAS E UMA LINHAGEM CULINÁRIA QUE REVERENCIA A COZINHA DE ALMA CASEIRA DOS FARAH E ABBUD

POR MARCO MERGUIZZO

Em um ponto sem tradição gastronômica alguma dentro do “território indígena” e mais residencial do bairro paulistano de Moema – mais precisamente no número 1.253 da Alameda dos Anapurus –, ouse criar um ambiente minimalista, de apenas dezesseis mesas, com uma varandinha acolhedora. A seguir, recrute e treine um time de profissionais de confiança, fiel e comprometido, alguns deles remanescentes do antigo restaurante Bambi. Como trunfo da cozinha, junte ingredientes de primeira a “receitas de gaveta”, de paladar e alma caseiros, e tempere tudo com grande dose de paixão. Com a mão na massa – literalmente –, adicione boas pitadas de profissionalismo e cumplicidade incondicionais tanto de funcionários quanto de familiares mais próximos. Sob a atmosfera camarada de “sentir-se em casa”, onipresente desde que abriu as portas, sirva aos clientes uma seleção de pratos feita com esmero e repleta de referências que evocam as raízes das famílias sírias Farah e Abbud.



Passo a passo, esta é a receita na qual repousa a trajetória de sucesso dos primeiros dez anos de existência do Farabbud. Herdeiro das tradições dos extintos Flamingo, restaurante que pertenceu a Emilio Abbud, pai do proprietário Paulo Abbud, e da lanchonete Dunga, dos tios Jorge e Fauze Farah, berço paulistano do popular Beirute – este pequeno e acolhedor restaurante familiar também é a matriz de uma emergente linhagem gastronômica, hoje representada pelos restaurantes Saj, com dois endereços em São Paulo, um no bairro da Vila Madalena e outro no Jardim Paulistano, e o Manish, no Itaim Bibi, descendentes legítimos e autênticos de seu legado à mesa.

Ponte e elo de ligação entre a primeira e quarta gerações dos Farah e Abbud, cuja tradição se estende há mais de seis décadas na gastronomia paulistana, o Farabbud também simboliza, de outra sorte, a virada de mesa na vida de seu dono e fundador, Paulo Abbud. Após o fechamento do restaurante Bambi, em 2001, onde atuou como gerente, Paulo mergulhou em uma crise depressiva advinda de infortúnios pessoais e cogitou abandonar por completo o segmento no qual seus pais e tios já haviam construído uma história duradoura. Da esposa Cláudia Belintani, dos filhos Paulinho, Renata e Patrícia, dos enteados Carla e Caio e de antigos funcionários daquele res-

|||||
Abaixo, almoço família Farah, 1985; e Paulo Abbud Filho, Gildásio Ribeiro e Paulo Abbud na abertura do Farabbud, 2002.



taurante, Paulo recebeu toda força e incentivo para que não colocasse um ponto final na história dos Abbud na cena gastronômica da cidade.

Cláudia, por sinal, foi quem descobriu o lugar naquela parte de Moema, onde originalmente funcionara um café londrino, e que abrigaria o restaurante. Melhor: refinanciou o seu automóvel à época – um Palio de cor cinza, ano 1999, o chamado “carro da família” – para viabilizar e dar o pontapé inicial no negócio. Mas tudo, absolutamente tudo, foi pensado e repensado não só por Paulo mas por toda a família e equipe antes de o restaurante ser aberto: desde os detalhes da decoração às receitas do cardápio, todas devidamente testadas e retestadas, passando pela criação do nome da casa e a escolha da data de inauguração.

Assim, em 31 de outubro de 2002, o Farabbud abriria suas portas. Junção dos sobrenomes Farah e Abbud, uma homenagem aos pais de Paulo, Suahad e Emílio – o nome com o qual a casa foi batizada significa “Cozinheiro da Luz”, numa livre interpretação do libanês. (Em tempo: Farah quer dizer “luz”; e Abbud, um príncipe de Damasco que abdicou de seu trono por amor. Pura poesia!). “Escolhemos a dedo o dia da abertura, em pleno dia das bruxas, para atrair boa sorte e espantar fantasmas”, brinca hoje Paulo. “Na verdade, há muito mais ‘anjos’ nessa história do que qualquer outra coisa”, diz. “Minha mulher, filhos, enteados, passando pelos funcionários que estão comigo desde os tempos de Bambi – foram várias as mãos que construíram o sucesso desses dez anos do restaurante”, reconhece ele. “O Farabbud abraçou e alimentou todo mundo. E reinventou a história da gastronomia no coração da família”, ressalta ainda Cláudia. ❖



“O Farabbud é o espelho dos ensinamentos que recebi de meus pais: simboliza luta, perseverança e que para vencer é preciso trabalhar muito e dar o melhor de si.”

**PAULO ABBUD,
DONO E FUNDADOR DO
FARABBUD E MANISH**



“Não tínhamos nenhum tostão quando abrimos. Só o trabalho duro, a união e a energia de toda família podiam fazer acontecer – e aconteceu.”

**PAULO ABBUD FILHO,
PROPRIETÁRIO DO SAJ,
E ESPOSA, CARLA SKAF ABBUD**

TAL PAI, TAIS FILHOS

Ao incentivar e apoiar de modo incondicional a abertura do restaurante ou colocando efetivamente a “mão na massa” no dia-a-dia da casa, os filhos Paulinho, Renata e Patrícia e os enteados Carla e Caio Belintani, todos adolescentes e muito jovens à época, tiveram papel importante na trajetória do Farabbud, tanto na sua fase inicial quanto no transcorrer dos anos. “Com apenas 10 anos, ajudei a entregar muita propaganda do restaurante pelos prédios de Moema”, diz com uma ponta de orgulho o caçula Caio, que, depois do Farabbud, trabalhou no Saj com o irmão Paulinho, e hoje se divide entre a administração financeira do Manish e os cursos de publicidade e cinema, as suas duas outras paixões atuais. “Oferecíamos esfihas como cortesia para os porteiros nos deixarem distribuir nossa propaganda nos prédios”, diverte-se. “Foi um aprendizado constante para todos os filhos, pois o Paulo educa através do trabalho. Esta é uma característica muito forte nele”, observa.

“E não só com os filhos – isso ele faz com todos os funcionários”, afirma a filha Patrícia, que hoje é chef-gerente do Manish. “Ao dar o exemplo, ele os cativa e os ensina a fazer o melhor, além de incentivar os filhos a fazer o mesmo, ressaltando sempre a importância do ser humano por trás do funcionário”,





“O Farabudd é a essência, o fogo. Abraçou e alimentou todo mundo, além de reencender a história da gastronomia no coração da nossa família.”

**CLÁUDIA
BELINTANI ABBUD,
ESPOSA DE PAULO ABBUD**

diz. “Por conta dessa característica, há muita intensidade em nosso trabalho, uma coisa de verdade – a nossa verdade! E buscamos passar isso em todos os nossos restaurantes”, destaca a irmã Renata, que atualmente gerencia a casa de Moema, onde tudo começou. “Por tudo isso, o Farabud é mágico: um aprendizado de convivência, de saber ouvir, de enxergar as diferenças e de respeitar o outro”, arremata Patrícia.

As dificuldades iniciais do restaurante, superadas uma a uma por tais princípios e pela forma conjunta de a família enfrentar as adversidades, acabaram por fortalecer ainda mais os vínculos entre os Abbud e Belintani, representados pela união entre Paulo e Cláudia, cujo relacionamento teve início pouco antes da abertura do restaurante, e estreitando em definitivo os laços afetivos entre os cinco filhos do casal. “Mais do que um simples restaurante, o Farabud foi uma escola de vida. Ali, cresci e aprendi a amar de verdade”, diz Carla Belintani. “Na verdade, o Farabud conta a linda história de amor entre meu pai e a Cláudia (ambos se conheceram pela internet) – e que deu muito certo! –, constata a irmã Renata, além de marcar a construção de uma nova família, nos seus fundamentos mais preciosos.”

Uma família que se tornou por sinal bem grande, ao unir e reunir não só os parentes mas toda a equipe de trabalho do restaurante, a qual se mostrou comprometida durante todo o tempo com o sucesso da casa e, em especial, com o próprio Paulo. “Os funcionários têm uma grande amizade e res-



Parte da equipe do restaurante Farabbud, 2012.

peito por ele, que costuma ser exigente mas muito justo e afetuoso com todos”, diz Paulinho, dono do Saj, sobre o pai-patrão. “Ele foi, é e sempre será a principal referência do Farabbud, por sua integridade e forma de comandar e tratar funcionários e clientes”, comenta.

Não por acaso a rotatividade de cozinheiros e garçons no Farabbud ter sido mínima durante essa primeira década, o que tem garantido a qualidade e o bom desempenho da cozinha e do serviço da casa ao longo dos anos. “É o ‘feitiço’ que tanto o Farabbud quanto o Saj e o Manish exercem sobre quem vem trabalhar conosco. As pessoas trabalham felizes e essa energia se reflete na comida”, acredita Paulinho. Outra peculiaridade do restaurante: grande parte da equipe de trabalho é integrada por funcionários

de origem nordestina formada e treinada diretamente pelo próprio Paulo. Ou seja, a pronúncia que predomina ali não é o árabe mas o sotaque e o acento inconfundíveis de cearenses, alagoanos, baianos, maranhenses e pernambucanos. Da “República Nordestina do Farabbud” estão lá desde a abertura da casa, por exemplo, o incansável cozinheiro Gildasio, o Baixinho, oriundo da cidade baiana de Maracajuba, e o garçom Sandro Cesar de Jesus, o Sandrão, que também já foi masseiro da casa. Além dos garçons Fabio José da Silva e Jorge Cardoso Da Silva, ambos nascidos no município alagoano de Jundiá, e do cozinheiro José Antonio da Guarda Souza, o Zé, natural de Itiruçu, interior baiano, todos eles com mais de sete anos na casa. “Um chama o outro e a ‘família’ vai aumentando”, brinca Paulo. ❖

COZINHA QUE VEM DO CORAÇÃO



Uma coisa, porém, é certa: repleta de referências às origens sírio-libanesas e ao cotidiano da família Abbud, a proposta culinária do Farabbud sempre foi, desde os seus inícios, essencialmente afetiva, sentimental, saudosista. Uma cozinha que vem e é feita com e para o coração. Ao assumir de vez as rédeas do Farabbud, Paulo testou e aprimorou as receitas familiares, promovendo os ajustes e mudanças necessárias, adaptando-as ao paladar brasileiro. Contou, claro, uma vez mais, com as opiniões e contribuições da mulher Cláudia, de berço italiano e paladar exigente, bem como dos filhos e dos funcionários da casa.

Além disso, decidira que o novo restaurante, diferentemente das casas anteriores comandadas pelo clã, com menus mais ecléticos, privilegiaria tão-somente as preparações que a mãe Suahad, hoje com 83 anos, e as avós Nadima e Julia faziam em casa para os filhos e netos, ao melhor estilo *comfort food*. Ou seja: uma comida para alimentar e confortar não só o corpo mas também o espírito. Nos fogões do Farabbud, tudo é preparado de modo simples e despretensioso mas com muito capricho e esmero – e, melhor, com sabor, muito sabor. Elaboradas com ingredientes que privilegiam a qualidade e



“No Farablud, fazemos uma comida em que a gente acredita: uma cozinha intensa, de verdade, saudável e cheia de lembranças. Aprendi tudo ali: a ouvir, a respeitar e a amar aquilo que a gente faz.”

PATRÍCIA ABBUD,
CHEF E GERENTE DO MANISH



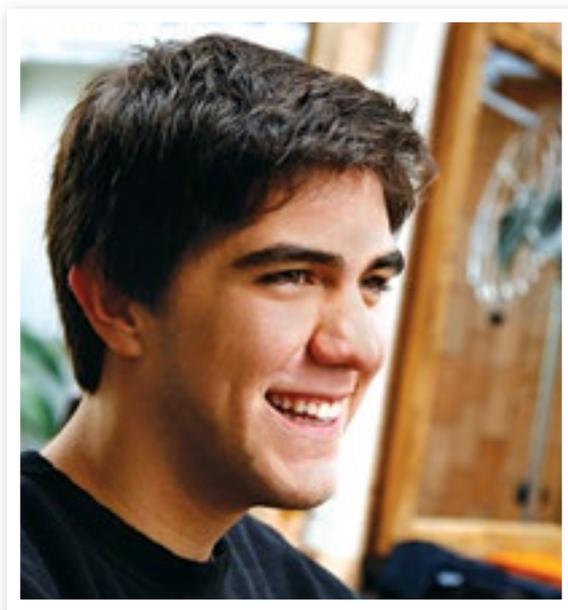


Alice e Valentin, no colo do avô.

o frescor das diferentes matérias-primas, as receitas de paladar e alma caseiros da casa remetem aos tempos de meninice de Paulo e àqueles aromas e sabores de comida de mãe que, além de aguçar o paladar, afagam a alma e ficam para sempre na memória.

Caso do Chacrie, um dos carros-chefes do menu. Preparado tradicionalmente no Líbano com carne de carneiro, aqui, no Brasil, os imigrantes e seus descendentes costumam utilizar músculo bovino na receita. “À época, nenhum restaurante de São Paulo servia Chacrie, já que ninguém tinha coragem de servir esse corte por ser considerado ‘carne de segunda’”, relata. Para cativar a clientela, Paulo engenhosamente substituiu o músculo por fraldinha. Bingo! O resultado não poderia ter sido melhor: sucesso de público e crítica, a preparação tornou-se uma das principais referências da cozinha do Farabbud.

Com esse mesmo espírito, outras receitas de DNA caseiro, praticamente inencontráveis em outros endereços árabes da cidade, viraram marca registrada do restaurante. Caso do Falafel à Bulino, bolinho crocante à base de grão-de-bico e favas, preparada originalmente pela avó Dona Julia. Dos Kibes Emílio Abbud (saboreado durante a Quaresma e Semana Santa, era o preferido do pai de Paulo) e do Sue-Sue, um prato festivo que homenageia a matriarca da família. Do Chich Barak (capeletti de vitela cozidos e apurados na coalhada, cebola dourada, pinoli crocantes e hortelã) e da rara e aromática sopa Heríce, que leva em sua receita trigo libanês, filé de frango desfiado, cebola e especiarias. Sem contar os quibes e esfhas preparados na hora e os elogiados Beirutes, preparados em seis versões exclusivas, incluindo a original e verdadeira. ❖



“O Farabbud é uma criação coletiva. Sua história reproduz a coerência e os valores que o Paulo e minha mãe vivem de verdade: trabalhar duro, confiar em si mesmo e em nossas escolhas, perseverar e unir quem te ajuda a crescer.”

CAIO BELINTANI,
ENTEADO DE PAULO ABBUD

UM DIVISOR DE ÁGUAS

Mas mesmo com tantos trunfos à mesa, incluindo as receitas originais do Beirute e do Chocoulamour, dois campeões de popularidade em São Paulo – as mesas do pequeno restaurante de Moema continuavam inexplicavelmente vazias, após seis meses do restaurante abrir suas portas. “Pensei até em fechar”, revela Paulo. Duas críticas publicadas nas revistas *Carta Capital* e *Veja São Paulo*, porém, assinadas respectivamente por Marcio Alemão, em 23 de abril de 2003, em sua tradicional coluna “Refogado”, com o título “Crescer ou não crescer?”, e por Armando Coelho Borges, em 18 de junho do mesmo ano, “De pai para filho”, foram determinantes para o futuro da casa. “Tais críticas foram de fato um divisor de águas para o Farabbud”, afirma Paulo.

“Na contramão da ‘Habibzação’ e dos *fast-foods* da especialidade, a kafta do Farabbud é de primeiríssima qualidade”, elogiou o articulista de *Carta Capital* sobre os predicados do prato e a filosofia artesanal que pautava a cozinha do novo restaurante em contraponto aos endereços de comida a jato que proliferavam na cidade. Já o crítico de

“Me vejo daqui a 50 anos à frente do Farabbud, dando continuidade a esta nossa história. Paixão e garra não vão faltar da minha parte e de toda a família para que isso aconteça.”

RENATA ABBUD,
GERENTE DO FARABBUD





Vêja São Paulo enfatizou em seu artigo: “Em São Paulo costuma-se dizer que a mais saborosa culinária árabe é feita em casa, preparada com talento e afeto pela colônia e seus descendentes. No Farabbud, os pratos são elaborados com apuro, para saborear devagarinho. Produtos congelados não têm vez na cozinha”, cravou Borges.

Sobretudo após a publicação desta última crítica, a casa seria finalmente “descoberta” por uma legião de clientes proveniente não só de Moema mas de todas as partes da cidade. “No primeiro final de semana, tivemos que fechar duas horas antes, pois a comida havia acabado”, recorda-se Paulo Abbud. “Deixamos de atender umas 150 pessoas nesse dia”, confirma o filho Paulinho. “Durante várias semanas forma-

ram-se filas à porta. Gente com criança dormindo no carro à espera de um lugar. Foi uma loucura!”, relata Cláudia. Depois disso, outros jornalistas renomados e independentes, como o crítico Josimar Mello, da *Folha de S. Paulo* (“Sobram qualidades na cozinha libanesa do pequeno Farabbud”), e Saul Galvão, de *O Estado de S. Paulo*, já falecido (“De *fast-food*, só o jeito”), também saudaram em suas resenhas os predicados da cozinha do Farabbud. Com isso, o restaurante decolou definitivamente, cativando uma fiel clientela ao longo do tempo, e consolidando-se de vez na cena gastronômica de São Paulo. Uma receita de uma década de delícias e sucesso das famílias Farah e Abbud para guardar, recordar e saborear. Agora e sempre. ❖



Pão Saj

CROCÂNCIA CELESTIAL

|||||

A aparência e textura levíssima e a irresistível crocância estalante deste pão-folha – uma especialidade do restaurante Saj e servido também com exclusividade no Farabbud – lembra a de uma grande hóstia. De massa ultrafina, quase transparente, é feito de farinha de trigo, água, sal e fubá e assado em uma chapa metálica convexa fumegante, aquecida a gás. Tal novidade foi trazida pela nora de Paulo Abbud, Carla Skaf, filha do libanês Henri Skaf, dono e fundador do extinto restaurante Cedros, que fez sucesso em São Paulo, nos anos 80. Depois de embrulhado como um ramallete, o Saj pode ser saboreado quentinho sem qualquer tempero ou perfumado com zathar e azeite de oliva, quando então recebe o nome de Manish – ambos prazeres celestiais. ❖

Beirute

SANDUÍCHE SESSENTÃO

|||||

Pão sírio crocante, rosbife, queijo mussarela e tomate cortados bem fininhos, mais zathar ou zaatar, tempero árabe de paladar picante à base de tomilho e gergelim. Eis os ingredientes do autêntico Beirute, ou Beyrouth, em sua grafia original – uma criação saborosa e engenhosamente simples inventada em São Paulo, na década de 50, pelos irmãos Jorge e Fauze Farah, de ascendência síria, tios de Paulo Abbud. Proprietários da extinta lanchonete Dunga, no bairro do Paraíso, berço da iguaria, eles teriam sido os primeiros a prepará-la, rivalizando com outro sanduíche bastante famoso à época na Paulicéia, o Bauru. A partir da casualidade e do famoso jeitinho brasileiro, a dupla de irmãos substituiu o pão de forma pelo sírio num dia de grande movimento e assim teriam criado o sanduíche.

Hoje bastante popular, a receita ganhou novos ingredientes, variando de acordo com cada região do país. O próprio Farabbud criou versões que levam filé de frango, picadinho de mignon e presunto e até paillard de kafta. A receita autêntica, no entanto, deve incluir obrigatoriamente rosbife cozido na panela (e não assado) com temperos e especiarias, tomate, queijo mussarela, tudo cortado bem fininho e zathar. “O pão sírio, por sua vez, deve ser caseiro, fresquinho e crocante”, ensina Paulo, o guardião da primeira receita do sanduíche, para a alegria dos puristas desta instituição gastronômica genuinamente paulistana. ❖





“Mais que um restaurante, o Farabbud foi uma escola de vida para todos nós. Ali, cresci e aprendi tudo: a saber ouvir, a respeitar, a amar.”

CARLA BELINTANI,

**ENTEADA
DE PAULO ABBUD**



A epopeia familiar dos Farah e Abbud teve início nos já longínquos anos 40, com Jorge e Fauzi Farah, tios de Paulo Abbud, que inauguraram a lanchonete Dunga. Jorge e Fauzi eram irmãos de Suahad Farah, mãe do fundador do Farabbud. Numa festa da colônia, ela conheceu Emílio, filho do imigrante Ragueb Abbud, que veio da Síria para o Brasil em 1919, aos 29 anos. Os dois se casaram e tiveram três filhos: Vivian, Ragueb e Paulo.

Em 1957, Emílio Abbud e os cunhados Jorge e Fauzi abrem o restaurante Abbud. A casa, que ficava no número 2.503 da Rua Augusta, oferecia um menu variado que incluía de lanches a comida árabe e italiana. Fauzi falece em 1959, e em seu lugar entram Fares Sader e o seu irmão, Louis Sader, este conchudo de Emílio e genro da avó de Paulo, dona Nadima Farah. Dois anos mais tarde, o Abbud muda de nome e é rebatizado de Flamingo, fazendo grande sucesso nas décadas de 60 e 70.

Em 1951, o mesmo Louis Sader funda o restaurante Bambi, na Alameda Santos, um dos primeiros endereços de cozinha árabe da cidade. Foi ali, em 1999, que Paulo iniciou sua trajetória na gastronomia paulistana. Antes, tinha sido DJ e dono de confecção, a Astrolo-



“Acima, Suahad e Emilio Abbud, Rio de Janeiro, 1955; e Nadima Farah, na década de 60.”

gie, além de diretor de basquete do E.C. Sírio e gerente de esportes do E.C. Corinthians Paulista. A convite de seu primo Edgard, foi trabalhar como gerente do Bambi, ao lado do filho Paulinho, até o fechamento desta casa, em 2001.

No ano seguinte, Paulo abre as portas do Farabbud, ao lado da mulher e filhos, recrutando alguns profissionais remanescentes do Bambi. Em 2008, Paulinho deixa a gerência do Farabbud para inaugurar o seu próprio restaurante: o Saj, na Vila Madalena, com o

sócio Ricardo Castanho Pinho. Três anos depois, em maio de 2011, é a vez de Paulo Abbud abrir as portas do Manish, no Itaim Bibi, inaugurando com um grupo de sócios-investidores, um novo capítulo na história dos Abbud na cena gastronômica da cidade. Seguindo a tradição familiar, a cozinha também aposta na culinária caseira feita com esmero. Em junho de 2012, o Saj abre sua primeira filial, no Jardim Paulistano, ampliando seus domínios e fincando em mais um ponto da cidade a bandeira gastronômica do clã. ❖

Chocolamour

DE IRMÃO PARA IRMÃO

Batizado originalmente de *Chocolat Mou Mud* – uma associação das palavras francesa *mou*, que significa “suave”, e inglesa *mud*, que quer dizer “lama” – o Chocolamour foi criado no restaurante Bambi, na década de 50. Pronunciada de modo quase incompreensível, a conjunção de tais termos acabou por originar um outro nome, mais comercial, com o qual esta invenção ficou conhecida em São Paulo. A expressão original faz referência à aparência escura e cremosa da iguaria, que leva em sua fórmula sorvete com calda quente de chocolate, chantilly e farofa doce.

De acordo com Paulo Abbud, a festejada receita da farofa teria sido trazida pelo confeitiro Fares Sader, irmão do fundador do Bambi, emigrado da Venezuela para cá. “Como era impossível encontrar e importar malte e torrone no



Brasil naquela época, seus ingredientes originais, Fares, junto com o tio de Paulo, Jorge Farah, sócio do Flamengo, substituiu-os pelos sucedâneos nacionais – a farinha de caju e o leite em pó –, abasileirando a fórmula”, relata. Anos depois, Fares se tornaria sócio do Fla-

mingo, junto com Jorge e Fauze Farah, tios de Paulo, reeditando na casa o sucesso dessa delícia popular. Hoje, a receita original do Choclamour é saboreada pela clientela do Farabbud, que reproduz, *comme il faut* e segundo a melhor tradição, essa tentadora invenção doce. ❖



Os Ingredientes

QUALIDADE EM EVIDÊNCIA

BASE DA MAIORIA DAS PREPARAÇÕES DO FARABBUD, CARNES, FOLHAS, GRÃOS E LEGUMES SÃO SELECIONADOS COM RIGOR, PRIVILEGIANDO-SE A PROCEDÊNCIA, O FRESCOR E O MELHOR DE CADA INGREDIENTE

“Para ser boa, toda cozinha deve trabalhar com bons produtos. O ingrediente de qualidade é a base de tudo”. Repetida como uma espécie de mantra, esta frase recorrente de Paulo Abbud nada tem de clichê. No Farabbud, tal regrinha, que inclui um conceito universal de excelência à mesa, prevalece desde sempre. Matéria-prima fresca e saudável é um dos principais pilares onde se assenta a concepção culinária do restaurante. Basta dar uma espiada na despensa ou mesmo perambular entre as mesas do Farabbud para se ter certeza: utiliza-se ingredientes do dia, ultrafrescos, carnes especiais, azeites e mostardas de excelente procedência, farinhas *premium*, especiarias, flor de sal e pimentas importadas. Os molhos, por sua vez, são feitos na hora e, dentro da cozinha nada, absolutamente nada, é pré-pronto, congelado ou industrializado.

Além de consolidar uma rede confiável de fornecedores, Paulo formou e treinou pessoalmente o sub-gerente da casa, o alagoano Erivaldo Cardoso de Gouveia, para garimpar as melhores hortaliças, folhas e legumes nos principais entrepostos de São Paulo. “Essa função é fundamental para a nossa cozinha, pois não abrimos mão de produtos *in natura*”, enfatiza. “É como se eu mesmo estivesse lá, fazendo esse papel”, destaca Paulo sobre a confiança depositada sobre o trabalho de Erivaldo, que começou ali como lavador de pratos. O paladar e a saúde dos clientes do Farabbud agradecem. ❖

Especiarias

TEMPEROS E PERFUMES

UMA A UMA, AS ESPECIARIAS QUE PERFUMAM E DÃO PERSONALIDADE PRÓPRIA À COZINHA DE ALMA FAMILIAR DO FARABBUD

ÁGUA DE FLOR DE LARANJEIRA

Essência típica da culinária sírio-libanesa, é utilizada para aromatizar doces e sobremesas, como a calda do elogiado Malabie e os docinhos folhados à base de massa phyllo e nozes, que fazem as honras da casa.

COENTRO

Originário do sul da Europa e Oriente Médio, é popular em várias cozinhas mundo afora. Na cozinha do Farabbud o coentro é usado nos Kibes Vegetariano e Sue-Sue.

COMINHO

Originário do Oriente Médio, o *Cuminum cyminum*, nome científico desta especiaria utilizada no Falafel, ostenta sabor picante e levemente amargo.

MELAÇO DE ROMÃ

Ingrediente-chave nas culinárias árabe e mediterrânea, é uma redução densa e perfumada, de paladar doce e cítrico, que realça e enriquece o sabor da salada Fatuche à Saj.

MISKI

De sabor forte, esta resina vegetal extraída da árvore *Pistachia lentiscus* é muito utilizada para aromatizar doces. Caso do festejado e conhecido Malabie da casa.

SNOUBAR

Usado no Chich Barak e no Kibe Sue-Sue, seu sabor amanteigado, que lembra o de amêndoas, e a textura macia e crocante costumam valorizar massas, esfihas, quibes, charutininhos recheados, coalhadas e sobremesas.



SUMMAC

Extraído de uma fruta de cor púrpura, quase negra, que cresce nas montanhas do Líbano - o sumagre (*Rhus coriaria*) -, é um pó vermelho, de paladar ácido (como o de um limão), que tempera, dá cor e sabor à salada Fatuche à Saj.

PIMENTA-SÍRIA

A Ba-har ou Baharat, seu nome original, é uma combinação de pimentas e especiarias moídas, que inclui pimenta-da-jamaica, pimentas-do-reino preta e branca, cravo-da-índia, noz moscada e canela em pó. Seu sabor realça vários pratos do menu do Farabbud, como a Kafta, o Arroz Califa e o exclusivo Kibe Emilio Abbud, que homenageia o patriarca da família.

TAHINE

Feita com sementes de gergelim (sésamo), o tahine, tahin ou tahini é uma pasta espessa, levemente salgada e paladar assemelhado ao do amendoim. Tempera molhos, pastas e doces, caso do Homus, do Babaganuch, do molho Tarator e do combinado Muxarabi.

ZATHAR

Mistura granulada de folhas verdes de tomilho, secas e moídas, com sementes de gergelim e summac. Em algumas fórmulas acrescenta-se ainda coentro, orégano, manjerona e sal. De paladar picante e salgado, está presente na esfiha de Zathar, no pão Saj, na coalhada seca e nos Beirutes da casa. ❖

Mercado Árabe

PARCEIROS DA QUALIDADE

CONHEÇA ALGUNS DOS FORNECEDORES QUE GARANTEM A EXCELÊNCIA DAS PREPARAÇÕES DO FARABBUD

EMPÓRIO SYRIO

■ R. Comendador Abdo Schahin, 136, Centro, São Paulo ■ tel. (11) 3228-4725 ■ www.emporiosyrio.com.br

Ao lado do relacionamento comercial, há também uma forte ligação afetiva de Paulo Abbud com o dono deste que é um dos mais tradicionais empórios do gênero, em São Paulo. “Hana’ como costume chamar o João Cury (em árabe, o termo é sinônimo do nome João, mas pode significar também paz espiritual e felicidade) frequentava a casa da minha avó, durante minha adolescência”, diz Paulo Abbud. “É um amigo adorável que se mostrou parceiro desde que inauguramos a casa”, diz sobre o amigo, que em 2012 completou 88 anos. “Quando entro no Empório do João, tenho a sensação de estar em um daqueles mercados de Damasco (a capital síria)”, compara. Da grande oferta de





produtos, dispostos como em um mercado, a cozinha do restaurante se abastece de todo tipo de especiarias, além dos trigos fino, em grão e o grosso, utilizados respectivamente no Kibe Cru, na Sopa Heríce e no Trigo Frique. “Não abro mão, por exemplo, do zathar e da pimenta-síria produzidos ali – são o que há de melhor no mercado”, assegura o dono do Farabbud.

FARUK

■ Av. Firmiano Pinto, 213, Belenzinho, São Paulo,
■ tel. (11) 2694-4028 ■ www.farukdoces.com.br

Exceto os clássicos Chocoumour, Moka, Alibabá e Malabie, best-sellers do menu de sobremesas, os minidocinhos árabes, como os ninhos de pistache e baleuàs (massa folheada) que fazem as honras da casa no cafezinho, são feitos sob encomenda por este for-



necedor, desde a abertura do Farabbud. Seu dono, o mineiro Meliciano Gomes Ferreira, abriu o próprio negócio em 1984, após trabalhar vários anos em uma casa de esfihas, na região da 25 de Março, tradicional reduto árabe da cidade. “Aprendi todos os segredos com as senhoras sírias que moravam naquela região, entre elas, a esposa do dono da extinta Esfiharia do Jorge Careca, onde trabalhei”, diz o empresário-confeiteiro. Hoje, a Faruk tem uma linha variada que inclui arísticos (bolo de semolina), haleua (doce de gergelim), ninhos folheados e irresistíveis mantecais, entre outras tentações árabes.

FREDDI CARNES

■ Av. Lavandisca, 665, Moema, São Paulo
■ tel. (11) 5053-5200 ■ www.freddicarnes.com.br

Um dos principais trunfos da cozinha do Farabbud é a qualidade dos cortes presente em suas preparações. O fornecimento é feito pela Freddi Carnes, empresa que é referência no segmento gastronômico e de *food service*. As carnes são cortadas e porcionadas sob medida, de acordo com as exigências do restaurante. Aberta há três décadas, a empresa é comandada pelos irmãos Marcello e Renato Freddi (este último também atua como professor-especialista em cortes em faculdades de gastronomia de São Paulo). A kafta, o mi-

chui, a carne moída das esfihas e as mezzes (charutininhos), por exemplo, são preparadas no Farabbud com capa de filé - corte que inclui 15% de gordura apenas. Já nos quibes cru e assado utiliza-se patinho extralimpo. No Combinado Manish e no Espeto Especial, por sua vez, só filé mignon. Baby-beef, frango e lagarto são os cortes especiais usados para rechear os Beirutes. “São carnes com *pedigree*, de procedência, porcionadas e manipuladas com todo rigor, o que valoriza ainda mais nossas receitas”, avaliza Paulo Abbud. “Sem contar a postura profissional e extremamente camarada e atenciosa do gerente João Abade, que dá um show de atendimento”, ressalta ainda a filha Patrícia.

SADDI CENTER

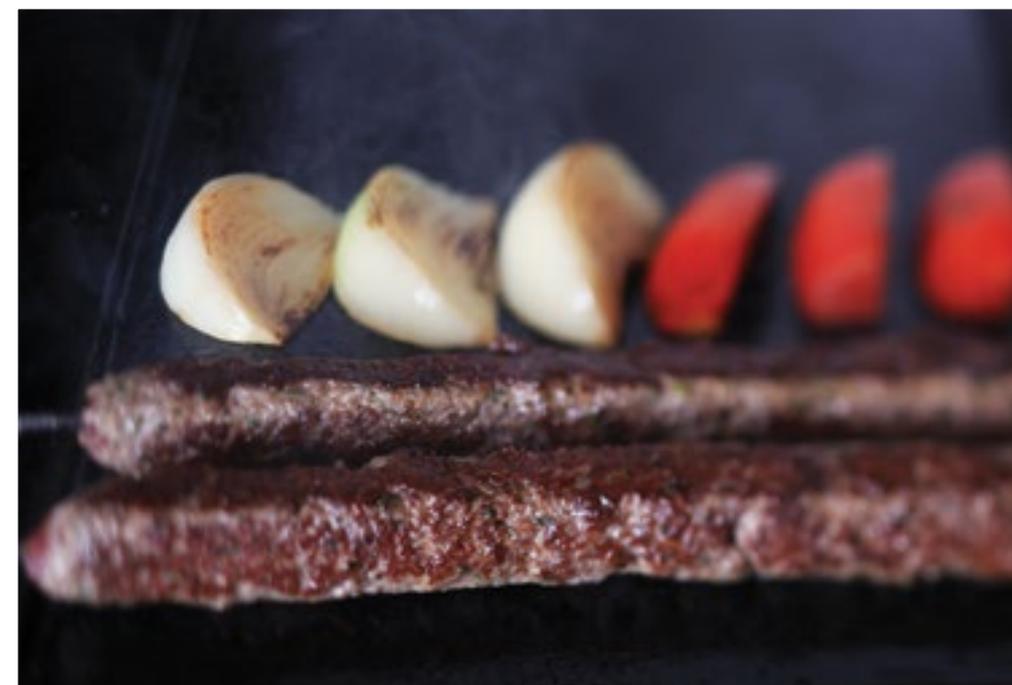
■ R. Guarará, 76, Jardim Paulista, São Paulo
■ tel. (11) 3885-7755 ■ www.saddicenter.com.br

Com um portfólio variado que inclui desde frutas secas e especiarias a grãos e temperos, esta importadora de produtos árabes, de Walid Saddi, foi uma das primeiras a trazer pimenta e pão sírios, geléia de damasco, suco de tâmara, pistache, entre outras delícias, diretamente dos países do Oriente Médio, sobretudo a Síria e o Líbano. “O Saddi importa as melhores tahines do mercado”, destaca Paulo. “Só compramos lá”, assina embaixo. ❖

Nossas Receitas

UMA DÉCADA EM 10 SABORES

OS PRATOS EMBLEMÁTICOS QUE FIZERAM A JORNADA DO FARABBUD, NESTES PRIMEIROS DEZ ANOS DE VIDA, FICAR AINDA MUITO MAIS GOSTOSA



Estabdomo
seitas arabes



Fatuche à Saj

(RENDIMENTO: 1 PORÇÃO)



INGREDIENTES

- Mix de folhas (agrião, rúcula e alface americana)
- 1 tomate tenro cortado em gomos
- 1/2 cebola ralada
- 1 rabanete cortado em gomos
- 10 folhas de salsinha
- Pedacos torrados de pão árabe, com fio de azeite

Para o molho

- 1 colher (sopa) de melão de romã
- 1 colher (sopa) de azeite extravirgem
- 1 pitada de Summac (especiaria árabe de paladar ácido e cor avermelhada)
- 1 pitada de sal

PREPARO

1. Misture as folhas, a cebola ralada e o rabanete em uma travessa.
2. Acrescente o tomate e a salsinha.
3. Para o molho, misture bem todos os ingredientes e reserve.
4. Incorpore o pão torrado e o molho só na hora de servir.



FALAFEL

(Rendimento: 10 porções)



INGREDIENTES

Para os bolinhos

- 250g de fava
- 125g de grão de bico
- 1 cebola limpa
- 50g de gergelim
- 15g de alho
- 10g de sal
- 5g de coentro seco
- 3g de pimenta-síria
- 3g de pimenta-do-reino

Para o molho Taratour

- 150ml de tahine
- 100ml de água
- 70ml de suco de limão
- 5g de alho
- 5g de sal

PREPARO

Para os bolinhos

1. Deixe o grão de bico de molho por 12h e descasque-os um a um. **2.** Faça o mesmo com as favas e reserve. **3.** Em um processador, junte-os com a cebola e o alho até obter uma pasta homogênea. **4.** Agregue o coentro, as pimentas e o sal. **5.** Acrescente, ao fim, o gergelim. **6.** Frite no óleo bem quente, até dourar.

Para o molho Taratour

1. Em um recipiente, misture o tahine e o suco de limão. **2.** Junte o alho e o sal e vá misturando bem. **3.** Acrescente a água até chegar ao ponto do molho.





HOMUS *(Rendimento: 5 porções)*

INGREDIENTES

- 500g de grão de bico
- 75g de tahine
- 15g de alho moído
- 15g de sal
- 1 limão (sumo)

PREPARO

1. Deixe o grão de bico de molho por aproximadamente 12 horas.
2. Cozinhe e, a seguir, bata tudo no processador com os temperos até ficar com uma textura compacta e lisa.



BABAGANUCH

(Rendimento: 5 porções)

INGREDIENTES

- 1kg de berinjela
- 15g de sal
- 10g de alho moído
- 60ml de Tahine
- 1 limão (sumo)

PREPARO

1. Queime a berinjela no bico do fogão.
2. Descasque e lave-a, a seguir, e escorra bem (ideal: 12h).
3. Junte-a com os demais temperos e bata no processador até obter uma pasta lisa.



Salada Valentin

(RENDIMENTO: 1 PORÇÃO)



INGREDIENTES

- Mix de folhas verdes (agrião, alface crespa e americana)
- 30g de chanliche em pedaços
- 1 figo fresco cortado em quatro pedaços (ou uma fatia de frutas da época, como abacaxi, manga ou melão)
- 15g de nozes torradas

Para o molho

- 10g de azeite extravirgem
- 10g de aceto balsâmico
- 10g de mel
- 10g de mostarda

PREPARO

1. Misture as folhas em uma travessa. **2.** Junte os pedaços de chanliche e de figo (ou outra fruta da época). **3.** Para o molho, misture bem todos os ingredientes e reserve. **4.** Só na hora de servir, utilize-o generosamente sobre a salada.



ARROZ CALIFA

(Rendimento: 5 porções)

INGREDIENTES

- 1kg de arroz branco pronto
- Passas brancas a gosto

Para o frango do Kalifa

- 500g de filé de frango limpo
- 250g de cebola cortadinha
- 90g de manteiga
- 10g de pimenta-síria
- 20g de sal
- 1e ½ litros de água
- 100ml de caldo de frango

Para a carne do Kalifa

- 500g de capa de filé moída
- ½ cebola (para moer)
- ½ cebola picada
- 2g de pimenta-síria
- 2g de pimenta-do-reino
- 10g de sal
- ¼ xícara (chá) de óleo
- ¼ xícaras (chá) de vinagre
- ¼ xícaras (chá) de hortelã
- ¼ xícaras (chá) de salsa

PREPARO

1. Refogue a cebola na manteiga, incorpore o frango cortado em cubos grosseiramente e deixe refogar. **2.** Agregue os temperos, o caldo de frango, a pimenta-síria e o sal. **3.** Junte a água para cozinhar na pressão por 20 minutos. **4.** Finalize, desfiando grosseiramente o frango. **5.** Moa a carne com ½ cebola. **6.** Leve ao fogo com todos os temperos e deixe refogar. **7.** Incorpore mais ½ cebola picada e deixe cozinhar até dar o ponto. **8.** Escorra o excesso de caldo. **9.** Junte a hortelã e a salsinha. **10.** Misture na frigideira o arroz já previamente pronto, o frango e a carne do Kalifa e sirva aquecido. **11.** Decore com as passas brancas.



KAFTA

(Rendimento: 5 espetos)

INGREDIENTES

- 1kg de capa de filé
- 35g de salsa
- 35g de manteiga
- 19g de sal
- 15g de alho moído
- 4g de pimenta-síria
- 2g de pimenta-do-reino

PREPARO

1. Moa a carne na peça mais fina.
2. Tempere com alho moído, pimenta-síria e do-reino, sal, salsa e manteiga derretida.
3. Moa novamente na peça grossa.
4. Modele os espetos e leve-os para assar.

KIBE EMÍLIO ABBUD

(Rendimento: 10 porções)

INGREDIENTES

- 500g de trigo hidratado
- 500g de cebola limpa em rodelas
- 90g de farinha de trigo
- 15g de sal
- 3g de pimenta-síria
- 90 ml de azeite extravirgem
- 10g de sal
- 5 litros de água

PREPARO

1. Escorra a água do trigo. 2. Agregue farinha, sal e a pimenta. 3. Com as mãos, aperte bem a mistura até formar uma massa homogênea. 4. Em uma travessa ou forma, peneire duas colheres de sopa de farinha de trigo e forme os kibes na forma de bolinhas, enfarinhando-os e colocando-os dentro do recipiente. 5. Cozinhe-os em água fervente por 10 minutos. 6. Retire e escorra-os bem. 7. Doure a cebola no azeite, tempere e acerte o sal e acrescente os kibes, misturando-os bem.



KIBE SUE-SUE

(Rendimento: 5 porções)

INGREDIENTES

Para a massa

- 375g de pescada
- 375g de cebola
- 375g de trigo para kibe hidratado
- 200g de cação
- 30g de coentro
- 25g de sal
- 3g de pimenta-síria
- ½ unidade de laranja em raspas
- 1 limão (sumo)

Para o recheio

- 500g de cebola
- 50g de uva passa
- 40g de pinoli
- 15g de manteiga
- 10g de sal
- 4g de pimenta-síria
- 60ml de azeite extravirgem

PREPARO

1. Em um recipiente, disponha os peixes picados, cebola, sal, raspas de laranja, coentro, sal e pimenta-síria. **2.** Misture-os bem e passe pelo processador até formar uma pasta. **3.** Acrescente o trigo hidratado e reserve. **4.** Refogue a cebola em azeite, agregue a uva passa e demais temperos e reserve. **5.** Frite o pinoli na manteiga até dourarem. **6.** Abra a massa, coloque o recheio e “feche” o kibe. **7.** Leve ao forno a 250°C por aproximadamente 20 minutos.



Malabie

COM CALDA DE DAMASCO

(RENDIMENTO: 5 PORÇÕES)



INGREDIENTES

- 1 litro de leite
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de creme de arroz
- 5 a 8 pedras de misk amassadas

Para a calda

- 200g de damasco desidratado
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 750ml de água

PREPARO

1. Misture todos os ingredientes e leve ao fogo. 2. Mexa sem parar até engrossar e alcançar o ponto certo (no instante em que o creme descola da panela).
3. Ainda quente, despeje o creme em forminhas e deixe esfriar.

Para a calda

1. Misture todos os ingredientes, leve ao fogo e cozinhe por 20 minutos. 2. Deixe esfriar e regue a calda sobre o manjar já frio, pouco antes de servir.





Editorial

CONCEITO E DESENVOLVIMENTO

MXK9 COMUNICAÇÃO & EVENTOS

TEXTOS ORIGINAIS

MARCO MERGUIZZO

FOTOGRAFIA

ROGÉRIO VOLTAN, MARCELO CABRAL,
ED VIGGIANI, ADRI FELDEN & FOTOLIA

IMPRESSÃO

GRÁFICA PANCROM