

CEST-Faculdade Santa Terezinha

# Caderno de habilidades

Amanda Talita Buna da Silva; Lucas Eduardo Cardoso da Silva

São Luís/MA  
18/6/2019

## **Resumo**

Este caderno tem em seu conteúdo todo aprendizado obtido nas aulas de Habilidades de Cozinha, matéria ministrada no 1º semestre do curso de Gastronomia pelo Prof. Chef Junior Lisboa.

## **Objetivo**

Tornar todo conhecimento adquirido em fonte de pesquisa para que posteriormente se obtenha dele base para um bom profissional.

## **Introdução**

Este caderno resume todo o conhecimento adquirido nas aulas de Habilidades de Cozinha, desde simples termos até a base de receitas complexas. Tornando-se assim uma futura fonte de pesquisa.

## 1ª capítulo

### **Facas, vestimenta na cozinha e alguns termos**

Nesta aula, foi dada a explanação da matéria neste período e destacado o material e vestimenta adequada na cozinha.

#### ➤ **Facas**

- **Faca de filetar:** ideal para corte de filetes, fatias extremamente finas;



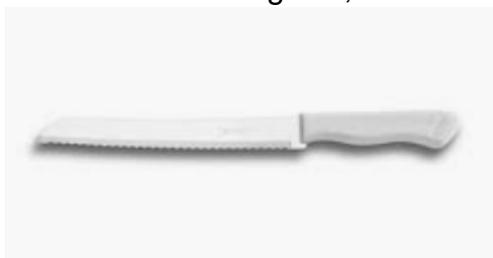
- **Faca para vegetais/legumes:** ideal para cortes em legumes;



- **Faca Chef:** serve para quase todo tipo de cortes na cozinha;



- **Faca para pão:** não “machuca” o alimento cortado, sendo usada para alimentos mais rígidos;



- **Faca de desossar:** serve para alcançar lugares difíceis, como ossos, gorduras e tendões.



- **Faca para tornejar:** serve para descascar frutos encurvados ou mesmo esculpi-los.



- **Cutelo:** Serve para cortar carnes duras e ossos.



Temos também os materiais que garantem o bom uso das facas, sendo eles:

- **Pedra:**



- **Chaira:**



A **pedra** é a melhor ferramenta para afiar facas. A **chaira**, por sua vez, não deve ser utilizada para afiar, mas apenas para aperfeiçoar a lâmina da faca ou alisar suas irregularidades.

### ➤ Vestimenta



- **Dolman:** Principal peça do uniforme de cozinha, é uma espécie de jaleco;
- **Avental:** Peça essencial no uniforme, deve ser dupla face, possibilitando que o lado seja invertido quando um deles estiver muito sujo.
- **Calça:** No uniforme do cozinheiro, geralmente ela é preta-xadrez ou toda preta.
- **Toque blanc:** Sua finalidade original era evitar a queda de fios de cabelo na comida, mas a peça foi ganhando significado. Hoje, pode facilmente ser substituída pela touca descartável.
- **Sapatos:** devem ter solado antiderrapante e ser completamente fechados,

### ➤ Termos

➤ **Reação de Maillard:**

A reação é a responsável pela coloração de dourado a marrom e do característico aroma de tostado.

➤ **Cocção:**

O processo em que se aplica calor ao alimento com o objetivo de mudar sua estrutura, alterar seu sabor e torna-lo adequado à digestão.

➤ **Frigir:**

Aplicar calor ao alimento submetendo-o a cocção em pouca gordura.

➤ **Fritar:**

Aplicar calor ao alimento submetendo-o a cocção imerso em gordura.

## 2º capítulo

### **Cozinha: fluxo de mercadorias, divisões, organização e hierarquia, cargos e funções**

A cozinha é um compartimento de uma residência, restaurante, bar, avião etc., onde são preparados alimentos. Se tratando de uma área de produção, como em restaurantes, necessita de um planejamento das instalações, de serviços, cardápios, e etc.

#### ➤ **Fluxo de Mercadorias**

Seguindo uma ordem lógica, a mercadoria não deve retroceder após ter passado por qualquer etapa.

RECEBIMENTO -> PRÉ-PREPARO -> COCÇÃO -> DISTRIBUIÇÃO

#### ➤ **Divisão da cozinha**

O sistema de organização da cozinha que é usado hoje foi elaborado pelo Chef Antoine Auguste Escoffier, sendo nele atribuído funções a cada *chef de parti* em sua área na cozinha.

Num modo geral a cozinha em si é dividida em 4 partes:

- **Cozinha Quente:** Onde os alimentos se submetem a qualquer tipo de cocção, preparação de alimentos quentes;



- **Garde-Manger (Cozinha Fria):** Desossagem e preparo de carnes, peixes e entradas frias, recheios, etc.



- **Confeitaria:** Preparo de doces e sobremesas, deve ser separado da Cozinha Quente.



- **Preparação de legumes:** onde grande parte dos alimentos da cozinha, os legumes, são lavados, descascados, cortados e efervescidos.



➤ **Organização das funções na cozinha**

De modo a dividir a cozinha por suas funções, a produção é feita por um grupo de cozinheiros, denominando-se **brigada**.

A **Brigada** por sua vez está distribuída em **praças**, de acordo com suas funções e responsabilidade.

A organização geral da cozinha:

<u>DIREÇÃO PRINCIPAL</u>	<b>Chef da Cozinha e Subchefe</b> , respectivamente
<u>LIGAÇÃO COZINHAxRESTAURANTE</u>	<b>Aboyer</b> , função que pode ser desenvolvida também pelo Chef ou Subchefe
<u>PRAÇAS PRINCIPAIS</u>	<b>Saucier, Garde-Manger, Entremétier e Rôtisseur</b>
<u>PRAÇAS SECUNDÁRIAS</u>	<b>Patissier, Tournant e Chef de Garde</b>

O chef de cada praça é chamado **Chef de Partie (chef de partida)**. Sendo assim, a organização dentro de cada praça:

<u>DIREÇÃO SUPERIOR</u>	<b>Chef de Partie</b>
<u>AUXILIARES QUALIFICADOS</u>	<b>1º commis e 2º commis</b>
<u>AUXILIARES NÃO QUALIFICADOS</u>	<b>Aprendiz, Estagiário e Ajudantes de Cozinha</b>

Tendo ainda os responsáveis pela limpeza, os **Plongeurs** e **Stewards**.

➤ **Organograma funcional**

A existência dessas funções na cozinha é equivalente ao porte da mesma.

➤ **Cozinha de pequeno porte**

<u>Chef de Cozinha</u>		
<u>Entremetier</u>	<u>Saucier</u>	<u>Garde-Manger</u>

➤ **Cozinha de médio porte**

<u>Chef de Cozinha</u>				
<u>Entremetier</u>	<u>Saucier</u>	<u>Garde-manger</u>	<u>Pâtisser</u>	<u>Rôtisseur</u>

➤ **Cozinha de grande porte**

<u>Chef de Cozinha</u>							
<u>Subchef</u>							
<u>Entremetier</u>	<u>Saucier</u>	<u>Garde-manger</u>	<u>Pâtissier</u>	<u>Rôtisseur</u>	<u>Chef de Garde</u>	<u>Tourmant</u>	<u>Aboyer</u>

## ➤ Cargos e Funções

### ➤ Chef de Cozinha

O superior na cozinha, o chef comanda tudo, mas nem sempre tem contato direto com a produção em si, suas funções envolvem:

- Supervisionar produtos estocados;
- Elaborar lista de compras e requisição de produtos;
- Elaborar fichas técnicas;
- Supervisiona a produção dos pratos e apresentação;
- Cuida da higiene e segurança;
- Treinar seus funcionários;
- Planejar, dirigir e supervisionar os trabalhos;
- Organizar inventário e controles;
- Pode executar a função de *Aboyer*.

### ➤ Subchef

O segundo no comando, suas funções envolvem desde auxiliar nas funções do Chef até ser chef de uma praça importante.

- Substitui o chef em sua ausência;
- Recebe e controla as mercadorias;
- Supervisiona a qualidade das refeições;
- Organiza o preparativo no início dos trabalhos.

### ➤ Saucier

Faz parte das praças principais, é responsável pelos molhos e cocções de calor úmido.

- Substitui o chef quando não há subchefe;
- Prepara molhos;
- Prepara peixes e todas as carnes, exceto as grelhadas e fritas.
- Prepara crustáceos quentes.

### ➤ Garde-Manger

A cozinha fria, responsável pelo pré-preparo de carnes.

- Responsável por preparações frias como molhos, saladas e buffet
- Responsável pela guarda em local adequado dos alimentos em câmaras frias, e de sua supervisão.

### ➤ Entremetier

As funções desta praça envolvem o preparo de guarnições e entradas.

- Preparo de sopas, guarnições, legumes e ovos;
- Preparo de certas entradas quentes, como nhoques e suflês;

-Preparo de suflês doces, crepes, cremes e caramelos.

➤ **Rôtisseur**

A função deste está ligada ao modo de preparo, sendo sua responsabilidade a dos alimentos no forno, grelhados, no espeto e fritos.

-Prepara carnes, aves, pescados, ovos, legumes e batatas dentro das maneiras citadas acima.

➤ **Pâtissier**

Praça responsável pela parte de confeitaria e afins.

-Prepara massas doces e salgadas;  
-Modelar, montar, rechear, assar e decorar massas de confeitaria;  
-Preparar sobremesas e sorvetes;  
-Montar o buffet de sobremesas.

➤ **Chef de garde**

-Responsável pelo atendimento da cozinha nos horários de intervalos.

➤ **Tournant**

Praça muito interessante pois este tem conhecimentos prático de todas as outras praças, deve ser o foco de todo futuro cozinheiro.

-Substitui os *chefs de partie* em suas folgas, férias e etc.;  
-Rotação nas praças.

➤ **Aboyer**

Esta função, vista como um cargo, já está um tanto ultrapassada pois não há necessidade de alguém específico para tal função, já que pode ser desempenhada pelo chef ou subchefe.

-Recebe as comandas, ordena e marcha os pedidos;  
-Verifica os pedidos verificando sua elaboração e apresentação, para então despachá-los;

➤ **Steward**

Um dos responsáveis pela limpeza na parte dos utensílios, materiais e equipamentos.

➤ **Plongeur**

Este também responsável pela limpeza, lida com a limpeza pesada e bateria da cozinha.

### 3º capítulo

#### **A Indústria, as categorias de alimentos e a Pirâmide Alimentar.**

##### ➤ **A Indústria Alimentícia.**

Nesta aula foi assistido a um documentário sobre a Indústria Alimentícia, destacando seus malefícios através de produtos processados que causam danos para a saúde da população. Por exemplo, a superprodução de frangos em cativeiros, onde são aplicados hormônios de crescimento em suas rações para que cresçam mais rápidos e sejam abatidos logo. Estes hormônios afetam também a saúde de quem os consome. Este problema não está somente relacionado aos frangos, mas num contexto geral da indústria alimentícia, esta por sua vez, se beneficia dos lucros sem se importar com a saúde de quem os consome, já que o custo de uma alimentação saudável é bem mais alto do que a alimentação através de produtos industrializados.

##### ➤ **As categorias dos alimentos**

Dividimos os alimentos em 5 categorias:

###### **I. Alimentos de Origem Animal**

Alimentos que derivam de algum animal.

Exemplos:



Leite



Queijos



Manteiga



Mel



Ovos

###### **II. Gorduras e Azeites Comestíveis**

Gorduras e Azeites extraídos tanto de animais quanto de vegetais.

**-Gordura:** é a matéria gordurosa que se mantém sólida em temperatura ambiente.

**-Óleo:** é matéria gordurosa que se mantém líquida em temperatura ambiente.

Estas são divididas em duas partes:

**-Gorduras e óleos vegetais**

Extraídos de vegetais.

Exemplos:



Óleo de girassol



Gordura de coco



Óleo de algodão

**-Gorduras e óleos animais**

Extraídos de animais.

Exemplos:



Gordura "banha" de porco



Óleo de frango

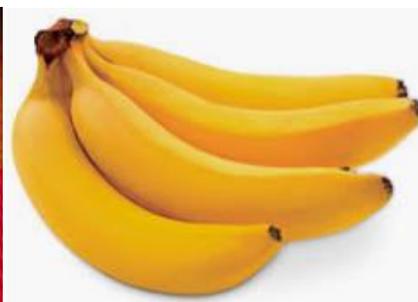


**III. Alimentos Vegetais**

Exemplos:



Arroz branco



Banana prata



Soja



Da esquerda para direita: Pimentão Amarelo, Pimentão Vermelho e Pimentão Verde

#### IV. Alimentos Animais

Exemplos:



Picanha, carne bovina



Peito de Frango



Filé de Tilápia, peixe

#### V. Estimulantes

Alimentos considerados estimulantes por serem ricos em cafeína.

Exemplos:



Café



Chopp



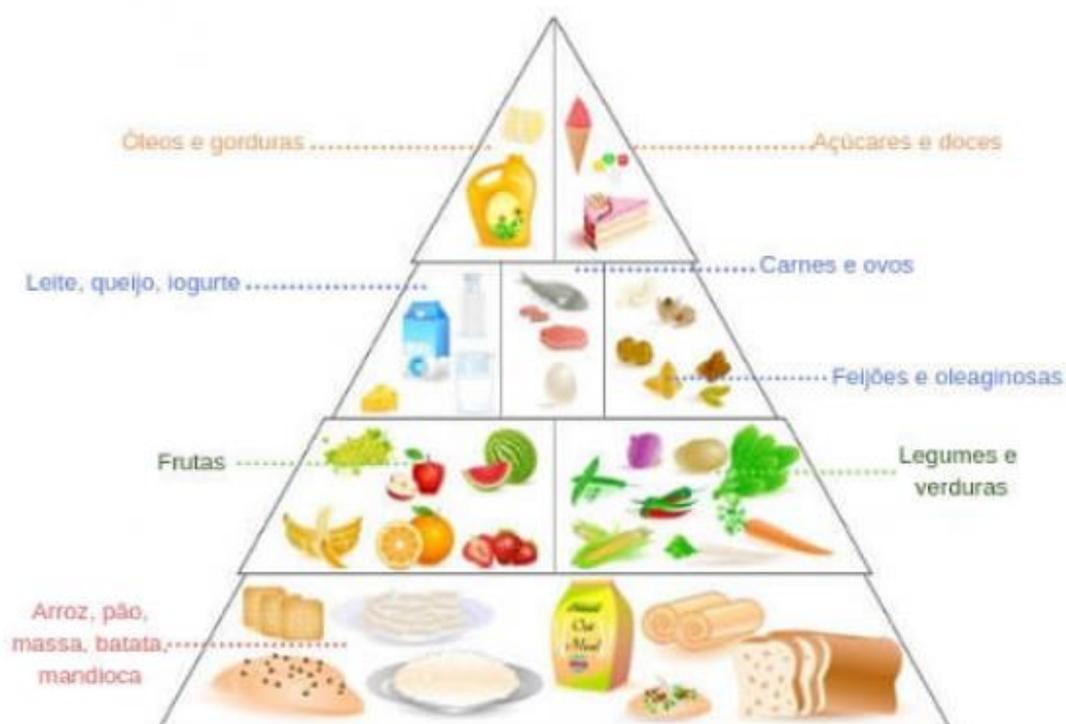
Chá preto



Chá verde

## ➤ Pirâmide Alimentar

A pirâmide alimentar é um instrumento, sob a forma gráfica, que tem como objetivo orientar as pessoas para uma dieta mais saudável. Cada parte da pirâmide representa um grupo de alimentos e o número de porções recomendadas diariamente.



## 4º capítulo

### **Boas Práticas de Manipulação de Alimentos (BPMA'S) e a RDC-216**

#### ➤ **Boas Práticas de Manipulação de Alimentos (BPMA'S)**

Tem como objetivo diminuir as doenças causadas por alimentos, através de procedimentos adequados, assim como reduzir desperdícios.

É de suma importância pois garante além de garantir a qualidade, garante também a lucratividade, satisfação do cliente, produtividade, sucesso nos negócios e a manutenção de empregos.

#### ➤ **Estrutura Física**



- Estrutura adequada ao serviço;
- Evitar a **contaminação cruzada**, ou seja, a transferência de microrganismos patogênicos de um alimento contaminado, para um outro alimento que não esteja contaminado.
- Recomenda-se que as áreas sejam separadas fisicamente, caso não seja possível, isolar as áreas sujas.

Além do layout, outros aspectos que devem ser observados são:

- Pisos, paredes e teto;
- Material Impermeável, cor clara, boas condições física e de limpeza;
- Parede azulejada ou de material lavável, até dois metros acima do piso;
- Portas e janelas com boa ventilação e iluminação.
- Instalações sanitários separadas por sexo;
- Armários individuais;
- Portas com molas, para que seu fechamento seja automático;
- Pia com disponibilidade de: Sabão bactericida ou sabão líquido e solução antisséptica, papel toalha ou ar quente;
- Deposito de lixo em local apropriado, tampado e higienizado.

#### ➤ **Controle de Água**

- Deve-se ter um controle rigorosa com a água utilizada para a higiene dos utensílios, moveis e equipamentos, bem como dos manipuladores e no preparo dos alimentos e gelo;
- Deve ser potável (limpa, inodora, transparente)
- Livre de contaminações químicas e microbiológicas;

A limpeza dos reservatórios de água deve ser feita, logo após a instalação, a cada 6 meses, ou segundo a legislação sanitária; também em caso de contaminação acidental, como enxurradas e etc.

➤ **Controle de Pragas**

- Praga é qualquer organismo vivo, seja animal, vegetal ou micro-organismo, inoportuno e/ou indesejável em domicílios, indústrias, ou qualquer ambiente.
- Em nenhuma hipótese esses animais devem estar na unidade de produção de alimentos.



Alguns cuidados importantes:

- Retirar embalagens externas das mercadorias;
- Evitar entrada de caixote externo entre no ambiente;
- Evitar restos de alimentos e entulhos na proximidade da área de produção;
- Vedar todas as frestas.

➤ **Higienização de superfície**

FREQUÊNCIA DE HIGIENIZAÇÃO							
	DIÁRIO	FREQUENCIA					DE ACORDO COM A NECESSIDADE ou com a legislação específica
		DIÁRIO OU DE ACORDO COM O USO	SEMANAL	QUINZENAL	MENSAL	SEMESTRAL	
TIPO DE HIGIENIZAÇÃO	Pisos, ralos, áreas de produção e lavagem, lavatórios, sanitários, mobiliário, recipiente de lixo.	X					
	Equipamentos, Utensílios, superfícies de manipulação, saboneteiras		X				
	Paredes, portas, janelas, prateleiras, coifas, geladeira, câmaras.			X			
	Estoque, estrados, congeladores				X		
	Luminárias, interruptores, tomadas elétricas, telas.				X		
	Reservatório de água					X	
	Tetos, forros, caixa de gordura, filtro de Ar condicionado, tubos de Ar.						X

➤ **Lixo**

- Remoção diariamente ou sempre que precisar;
- Enscados e colocados em recipientes apropriados com tampas;

➤ **Controle da saúde do manipulador**

Esta é uma condição muito importante ao lidar com alimentos. O manipulador não pode apresentar nenhum sintoma de qualquer doença.

Caso apresente, a empresa deve dar afastamento ao manipulador e cobrar atestado médico ou de saúde.

➤ **Higiene e comportamento pessoal**

As boas práticas de higiene são essenciais ao manipulador, muitos micro-organismos fazem parte da microbiota natural do ser humano.

O manipulador deve estar sempre vestido adequadamente para o serviço:

- Sapatos fechados;
- Cabelos aparado e protegidos;
- Fazer barba e não usar bigode;
- Tomar banho diariamente;
- Uniforme de cor clara;
- Conservar vestuário em bom estado;
- Unhas curtas e sem esmalte.

Outras observações são:

- Usar o uniforme somente nas dependências de trabalho;
- Não carregar objetos nos uniformes.
- Não manipular dinheiro;
- Não cantar, tossir, falar, espirrar, sobre alimentos;
- Marcar gomas ou comer durante serviço;
- Utilizar utensílios que foram colocados na boca durante a preparação;
- Provar alimentos com as mãos.

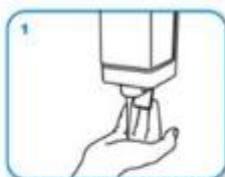
➤ **Higiene das mãos**

Para uma higienização adequada há alguns passos a se seguir:

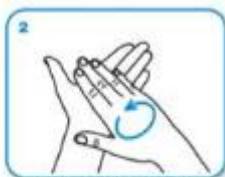
1. Molhar as mãos e antebraços;
2. Ensaboar por 15 a 20 segundos;
3. Enxaguar bem;
4. Secar com papel toalha;
5. Fazer antissepsia com álcool em gel 70% ou outro produto.



Molhe as mãos com água.



Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos.



Enxaguar as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



## ➤ **Resolução RDC-216**

A **RDC 216** de 2004 é o Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação.

Esta RDC foi aprovado pela ANVISA com o objetivo de aperfeiçoamento constante das ações de controle sanitário na área de alimentos visando sempre a proteção à saúde da população.

### ➤ **Objetivo:**

Estabelecer procedimentos de Boas Práticas para serviços de alimentação a fim de garantir as condições higiênico sanitárias do alimento preparado.

### ➤ **Âmbito de Aplicação:**

Aplica-se aos serviços de alimentação que realizam algumas das seguintes atividades: manipulação, preparação, fracionamento, armazenamento, distribuição, transporte, exposição à venda e entrega de alimentos preparados ao consumo, tais como cantinas, bufês, confeitarias, cozinhas industriais, cozinhas institucionais, lanchonetes, padarias, pastelarias, restaurantes, rôtisseries e congêneres.

## 5º capítulo

### Utensílios e Equipamentos de Cozinha

#### ➤ Principais utensílios da cozinha

Existem diversos tipos de utensílios usados na cozinha. Entre eles:

##### I. Panelas

Profissionalmente, chamamos estas de **caçarolas**.

Exemplos:



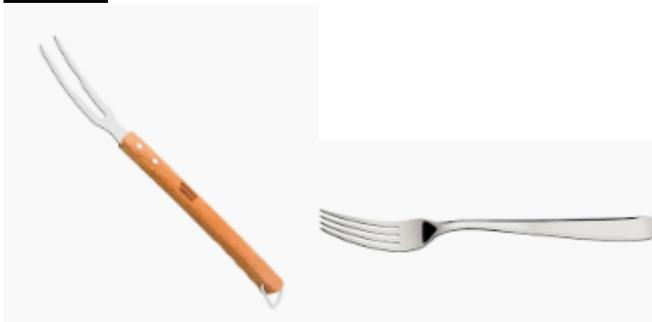
**Caçarola Cônica de Cabo**

**Caçarola Cônica de Duas Assas**

##### II. Facas

Utensílios já citados no primeiro capítulo.

##### III. Garfos



**Garfo Trinchant**

**Garfo**

##### IV. Colheres



Da esquerda para direita: escumadeira, colher de arroz, espátula, espátula vazada, concha, pegador de massas.

## V. Outros



**Descascador de legumes**

**Fouet**



**Amassador de batata**

**Amassador de alho**



**Ralador de legumes**

**Batedor de carnes**



**Pinça**

**Abridor de lata**

## ➤ Equipamentos de Cozinha

Estes são divididos em 3 partes:

### I. Equipamentos de Refrigeração

Equipamentos responsáveis por manter os alimentos refrigerados.

Existem 3 tipos de câmaras de refrigeração:

- a) **Câmara Refrigeradora:** alimentos em geral, exceto carnes e peixes; mínimo de 0°C e máximo de 12°C.
- b) **Câmara para Peixes e Carnes:** separados dos demais alimentos.
- c) **Câmara para lixo.**

Exemplos:



**Geladeira**



**Balcões frigoríficos**



**Congelador**

### II. Equipamentos de Preparação

São os envolvidos no pré-preparo dos alimentos, alguns se envolvem também no preparo.

Exemplos:



**Balança Digital**



**Cortador de Frios**



**Moedor de carnes**



**Batedeira**



**Extrator de suco**

**Liquidificador**



**Mixer**

### **III. Equipamentos de Cocção**

São os envolvidos nos processos de cocção dos alimentos, na parte do preparo. No layout da cozinha, há sempre o bloco de cocção, posicionado no centro da cozinha por questões de locomoção. Muitos destes equipamentos estão localizados neste bloco.

Exemplos:



**Fritadeira**



**Fogão**



**Banho-maria**



**Caldeirão Industrial**



**Salamandra**



**Forno**



**Microondas**

## 6º capítulo

### Cortes clássicos em legumes e Cortes nobres bovinos

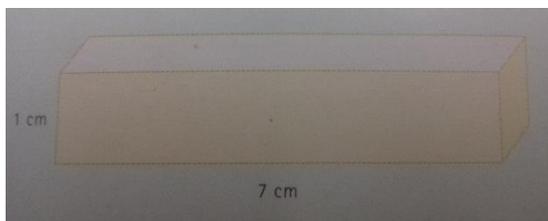
#### ➤ Torneados:

- 1. Olivette: 2,5 a 3 cm de comprimento.
- 2. Coccote: 4 a 5 cm de comprimento, são finas
- 3. Inglesa: 5,5 a 6 cm de comprimento.
- 4. Château: 7 cm de comprimento.
- 5. Fondant: 6cm de comprimento, 80 a 90g. Um lado liso.

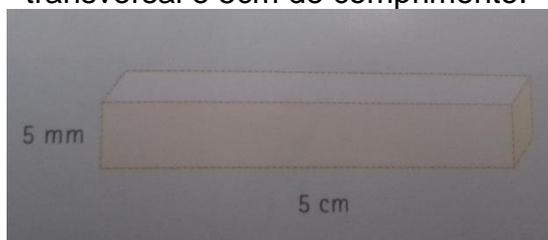


#### ➤ Bastões:

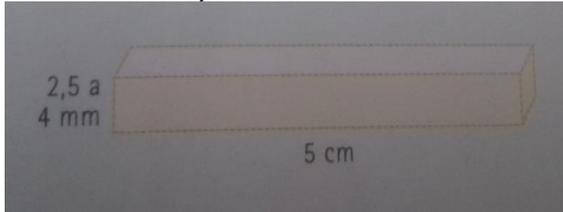
- 1. Pont neuf: Cortar em formato de paralelepípedo. Em seguida cortar, no sentido do comprimento, em lâminas de 1cm de espessura e finalmente em bastões regulares de 1 cm de secção transversal e 7cm de comprimento.



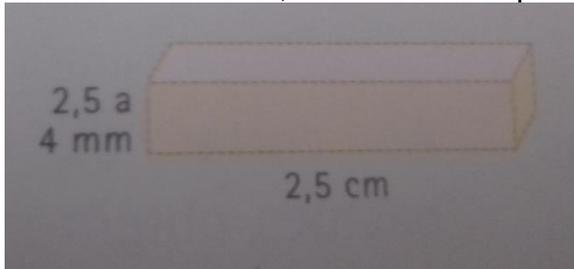
- 2. Bastão (bâtonnet): Cortar bastões regulares de 5mm de secção transversal e 5cm de comprimento.



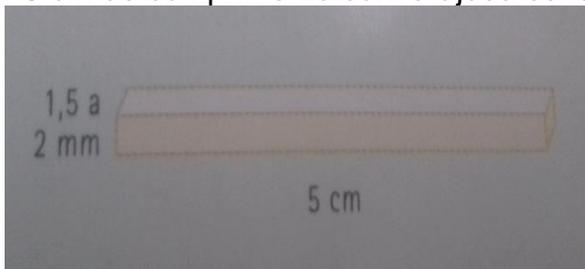
- **3. Palito:** Cortar bastões regulares de 2,5 a 4mm de secção transversal e 5cm de comprimento.



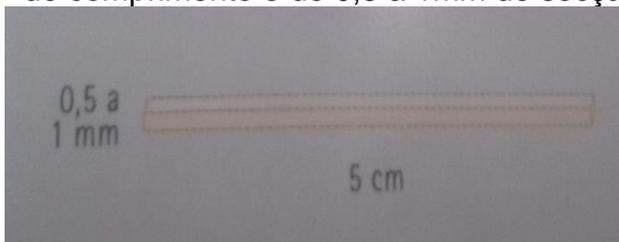
- **4. Mignonnette:** Cortar bastões regulares de 2,5 a 4mm de secção transversal e de 2,5 a 3cm de comprimento.



- **5. Palha:** Cortar bastões regulares de 1,5 a 2mm de secção transversal e de 5 cm de comprimento com a ajuda da lâmina ondulada do mandolim.

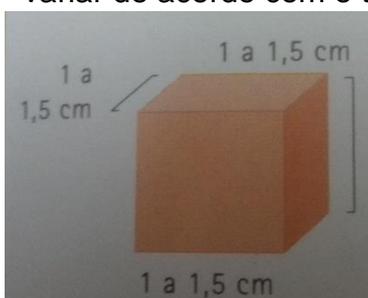


- **6. Cabelo de anjo (Cheveux):** Cortar em lâminas finas com o mandolim. Empilhá-las e cortar, com uma faca de picar, em bastões regulares de 5cm de comprimento e de 0,5 a 1mm de secção transversal;

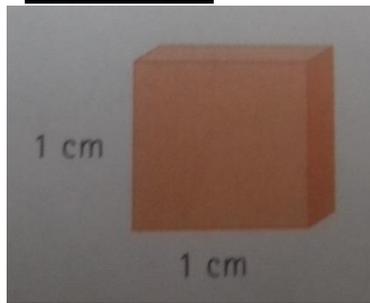


➤ **Cubos:**

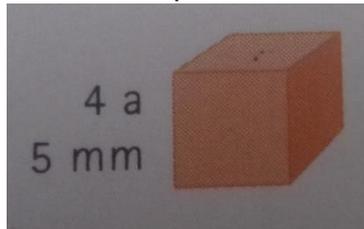
- **Mirepoix:** Cubos de 1 a 1,5cm de secção transversal. A dimensão pode variar de acordo com o tempo de cozimento.



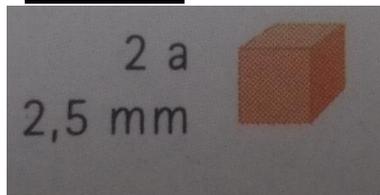
- **Payssanne:** Lâminas finas de 1cm de lado.



- **Macedônia:** Cubos regulares de 4 a 5mm de secção transversal. A dimensão pode variar de acordo com o uso a ser feito.



- **Brunoise:** Cubos de 2 a 2,5mm de secção transversal.



## ➤ **Rodelas:**

- **Rondelle:** Corte semelhante a uma moeda. Não possui dimensões específicas pois depende do vegetal que está sendo cortado.



- **Rondelle oblique:** A rodela não é cortada perpendicularmente, mas é realizado em ângulo, dando ao corte um formato ovalado.



## ➤ Diversos:

- **Chiffonade:** vegetais verdes folhosos cortados em tiras longas e finas.



- **Julienne:** cortar o legume em fatias longitudinais que após isso serão cortados em bastões de 0,3 cm x 0,3 cm x 2,5 cm até 5,0 cm.



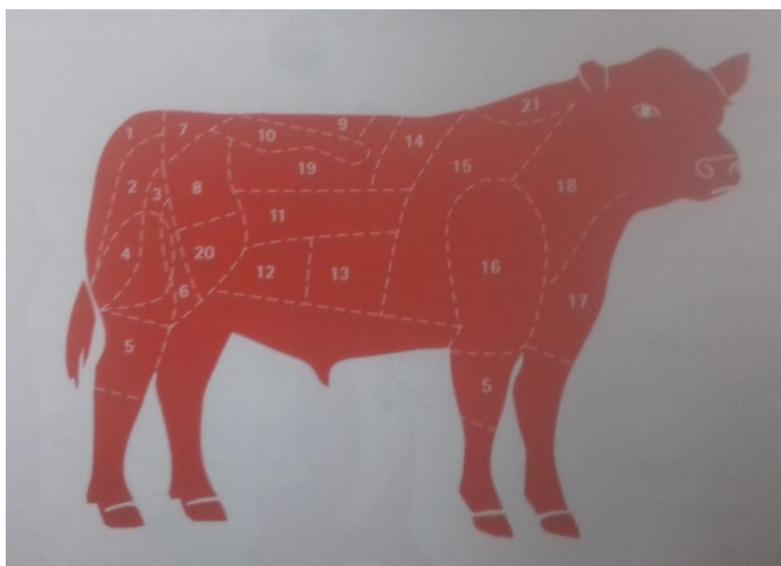
## ➤ Tomate Concassé

- 1. Retirar o pedúnculo do tomate, girando em torno dele com a ponta de uma faca de cozinha.
- 2. Fazer um corte em cruz na base do tomate.
- 3. Mergulhar o tomate em água fervente por um período entre 6 e 10 segundos. Se o tomate estiver verde, o tempo pode ser maior.
- 4. Retirar o tomate com uma escumadeira assim que a pele começar a levantar. O tempo que isso pode levar depende sempre do nível de maturação do tomate. Em seguida, interromper o cozimento, mergulhando o tomate numa tigela com água e gelo.
- 5. Pelar o tomate com ajuda de uma faca de cozinha
- 6. Cortar o tomate ao meio, ou em quartos, dependendo do tamanho. Retirar as sementes com uma faca de cozinha.
- 7. Em seguida, com uma faca de cozinha cortar em tiras regulares de 5 a 8mm de largura.
- 8. Girar as tiras de tomate em  $\frac{1}{4}$  de volta e cortar cubos regulares para obter o concassé.



## ➤ Cortes Nobres Bovinos

### ➤ Cortes gerais:



- 1- Rabo
- 2- Lagarto
- 3- Coxão-duro ou chã de fora
- 4- Coxão mole ou chã de dentro
- 5- Músculo
- 6- Patinho
- 7- Picanha
- 8- Alcatra
- 9- Contrafilé
- 10- Filé-mignon
- 11- Aba de filé
- 12- Fraldinha
- 13- Ponta de agulha
- 14- Capa de filé
- 15- Acém
- 16- Braço
- 17- Peito
- 18- Pescoço
- 19- Filé de costela
- 20- Maminha de alcatra
- 21- Cupim

➤ **Carnes Nobres Bovinas**

➤ **Filé Mignon**



➤ **Contra filé**



➤ **Alcatra**



➤ **Coxão mole**



➤ **Coxão duro**



➤ **Patinho**



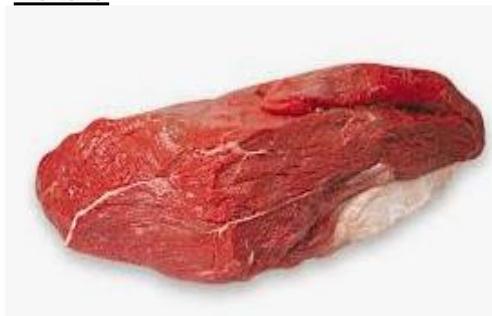
➤ **Lagarto**



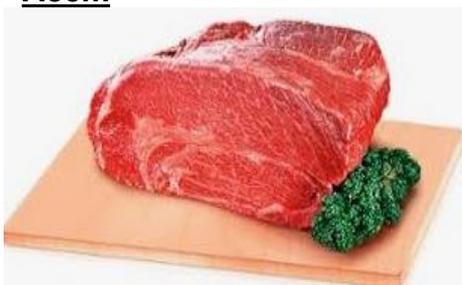
➤ **Músculo**



➤ **Paleta**



➤ **Acém**



➤ **Peito**



➤ **Costela**



## 7º capítulo

### Bases de cozinha: Fundos, Ligas, aromáticos e melhoradores/embelezadores

Bases da cozinha são preparações compostas por diferentes ingredientes, utilizadas para facilitar a confecção de determinadas produções culinárias; sevem também para modificar ou melhorar o sabor, a textura, a cor e o aroma dos alimentos.

As bases são: **Fundos, Ligações, Aromáticos, Melhoradores/Embelezadores.**

São separadas da seguinte forma:



#### ➤ Fundos

Os Fundos são líquidos saborosos que são bases para inúmeras preparações culinárias, como molhos, sopas, etc., proveniente da combinação de ossos, água e ingredientes aromáticos, utilizadas em preparações como base para molhos, sopas, risotos e consommés.

➤ Existem 4 tipos de Fundos:

<u>Fundos</u>						
<u>Claros</u>			<u>Legumes</u>	<u>Gordurosos</u>	<u>Escuros</u>	
<u>Aves</u>	<u>Boi</u>	<u>Peixes</u>			<u>Boi</u>	<u>Caça</u>
	<u>Fundo de Peixe</u>	<u>Fumet de Peixe</u>				

➤ Os fundos possuem três tipos de componentes:

**-Componentes Nutritivos ou de Base:** Ossos, aparas, caça, legumes, espinhas e aparas de peixes, etc.

**-Componentes Líquidos:** Geralmente água, eventualmente vinho.

**-Componentes Aromáticos:** Mirepoix, bouquet garni, ervas aromáticas, etc.

- O **tempo de cozimento** dos fundos é de acordo com o componente Nutritivo usado:

Vaca – 08H

Vitela – 06H

Frango – 04H

Peixe – ½ ou 01H

Legumes – 02H

- **Passos Importantes para o preparo dos Fundos:**

1. Começar com líquidos frios;
2. Cozinhar em fogo baixo(85°C)
3. Cozinhar o tempo adequado à preparação;
4. Manter a panela aberta e todos os ingredientes cobertos por líquido;
5. Retirar a espuma que se forma na superfície;
6. Coar assim que pronto;
7. Resfriar imediatamente o mais rápido possível;
8. Retirar toda a gordura da superfície;
9. Ferver e Resfriar.

- **Fundos Claros**

Devem ter coloração clara e sabor acentuado da carne usada no cozimento. Os fundos claros devem ser divididos em:

- **Fundos Claros de Aves**

É utilizado carcaça de frango e/ou miúdos.

Utilizado em sopas, cremes, molhos claros, etc.



- **Fundos Claros de Boi**

É utilizado ossos de boi em pequenos pedaços, podendo também ser utilizado ossos de vitela.

Utilizado em sopas, cremes, cocção de legumes, etc.



- **Fundos Claros de Peixe**

Utilizado espinhas e aparas de peixes. Evitar o uso de peixes gordurosos. Difere do Fumet de Peixe pelo modo de preparo. Utilizado em Veloutés de Peixes e Frutos do Mar.



No **Fumet de Peixe** as aparas e espinhas são previamente douradas em manteiga quente.

Utilizado em Cozimento à pochê, cremes, etc.



### ➤ **Fundos de Legumes**

Servem, muitas vezes, de base para preparações da cozinha vegetariana ou vegana. Preparo semelhante aos demais fundos, sendo que neste é utilizado somente legumes e gorduras vegetais.



### ➤ **Fundos Gordurosos**

São substâncias líquidas gordurosas como manteiga clarificada ou derretida, azeite e óleos vegetais.



**-Manteiga Clarificada:** é uma manteiga que passa por um processo de separação dos componentes, por meio do aquecimento controlado. A água e as proteínas do leite são retiradas, restando quase 100% gordura.

Esta é usada na preparação de molhos emulsionados quentes.



Já nos molhos emulsionados frios são utilizados os óleos vegetais, azeites e gorduras.

### ➤ **Fundos Escuros**

São preparados usando ossos e carcaça de boi (até mesmo de vitela) e de caça. Antes da cocção os ossos são enfarinhados e levados ao forno até dourar. A carne é frita para que se extraia dela o suco natural.



Esse fundo, após várias reduções, se deriva em **glacês, extratos e essências.**

**-Glacê:** Redução, por fervura, de um caldo ao ponto de *nappé* (é quando o molho não recobre a parte retirada com o dedo, deve ficar com uma camada fina e translúcida).

**-Extrato:** Glacês mais concentrados e sem gordura. Após o resfriamento tornam-se pastosos.

**-Essências:** Glacês ainda mais concentrados, com aparência pastosa. Em confeitaria, esse termo se refere a líquidos oleosos obtidos da destilação de substâncias vegetais.

### ➤ **Aromáticos**

São misturas de ingredientes, ou somente um (normalmente legumes, ervas e especiarias) utilizadas para dar aroma às receitas.

Deve saber utilizar bem os aromáticos para que haja harmonização com o prato.

- **Mirepoix:** É uma seleção de legumes aromáticos cortados de tamanho semelhante para dar cheiro e sabor.

Existe a **Mirepoix Escura**, composta por:

- 50% cebola
- 25% cenoura
- 25% salsão



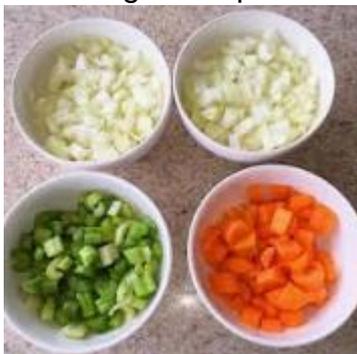
Também há **Mirepoix Branca**, composta por:

- 50% cebola
- 25% alho poró
- 25% salsão



Esta ainda pode conter cogumelo paris, sendo assim:

- 25% cebola
- 25% alho poró
- 25% salsão ou aipo-rábano
- 25% cogumelo paris



➤ **Mantignon**: também chamada de “mirepoix gorda”. Usada quando se faz necessária a adição de gordura. Composta por:

- 40% cebola
- 20% alho poró
- 20% salsão
- 20% toucinho, bacon ou presunto



- **Bouquet garni:** Consiste num conjunto de ervas amarradas com um barbante ou sachê. O barbante tem a função de conter as ervas e facilitar a remoção após o preparo. A receita clássica inclui salsa, tomilho, folhas de louro e aiço.



- **Sachet d'Épices:** São temperos como pimenta em grão, cravo, dente de alho, folha de louro e tomilho seco, embrulhados em um pedaço de gaze, ou em armações específicas, formando um saquinho.



- **Cebola piquée:** É uma cebola espetada com uma folha de louro e alguns cravos, geralmente é utilizada como base e serve para realçar o sabor de inúmeras preparações, geralmente sopas e molhos como o béchamel.



- **Cebola brûlée:** É uma cebola cortada ao meio e caramelizada, geralmente, é utilizada para agregar sabor e, principalmente, cor a preparações como consommés e fundos.



➤ **Ligas, agentes de ligações ou Espessantes**

Têm a função de engrossar na elaboração de certos molhos, cremes, sopas etc.

São subdivididos em dois grupos:

➤ **Naturais:**

-**Ovos:** Deste agente pode ser utilizado tanto o ovo inteiro, como somente a gema também. Porém, a gema sempre é utilizada em contato com outro ingrediente, como: creme de leite, azeite, farinha de trigo, entre outros.



-**Sangue:** O sangue é empregado com ligação em produtos de charcutaria ou em receitas específicas. Acrescenta-se vinagre para evitar a coagulação e não se deve atingir o ponto de fervura.



-**Coral:** Usa-se o coral de lagosta ou de algum outro crustáceo misturando-o com creme de leite ou manteiga.



➤ **Elaborados:**

Dentro dos elaborados ainda há uma subdivisão, sendo ela:

Ligas Elaboradas				
Amido			Gelatina	Creme de Leite
A QUENTE		A FRIO		
Roux		Singer	Beurre Manié	
Claro	Amarelo	Marrom	Escuro	

- **Roux:** Os *roux* são preparações nas quais se utilizam as mesmas proporções de gordura e de farinha (ou amido de milho). Os tipos de roux se diferenciam pela coloração e esta coloração é determinada pelo tempo de cozimento da farinha de trigo e manteiga.



De cima para baixo: roux claro, roux amarelo, roux marrom e roux escuro.

- **Singer:** É uma técnica utilizada para proteger o alimento antes de levá-lo a cocção e para espessar o líquido que será adicionado posteriormente. Consiste em enfarinhar o alimento antes da cocção em forno.



- **Beurre manié:** É utilizado para dar uma consistência mais espessa, de modo rápido, a um líquido, por meio da adição de manteiga e farinha (nas mesmas proporções) cruas.



- **Gelatina:** Liga e estabilizante de origem animal, colágeno extraído de tecidos conjuntivos e ossos. Utilizada para dar consistência a líquidos e preparações que serão servidas frias, dependendo da quantidade de açúcar ou teor ácido a quantidade de gelatina aumenta.



- **Creme de Leite:** O creme de leite puro não pode ser considerado um elemento de ligação; somente depois de misturado com gemas de ovos. Serve para engrossar e enriquecer molhos e algumas sopas cremosas.



### ➤ **Melhoradores e Embelezadores**

São complementos de molhos, massas e etc. com a finalidade de melhorar o aroma, aparência e a textura das preparações.

Divididos em três grupos:

Melhoradores/Embelezadores		
Ligas Finas	Gorduras	Corantes

- **Ligas finas:** Ingredientes que têm a capacidade de adensar suavemente os preparados.
- **Gorduras:** Ingredientes que pelo seu teor de gordura, suavizam ou espessam as preparações.
- **Corantes:** Ingredientes cujo colorido irão proporcionar mais vida às produções culinárias. Podem ser igualmente aromatizantes.

## 8º capítulo

### Molhos

Molhos são produções quentes ou frias que servem para acompanhar, realçar, disfarçar ou mesmo identificar um alimento.

Auguste Escoffier dividiu os molhos de acordo com sua temperatura e consistência, classificando-os como básicos e derivados.

Atualmente podemos separá-los da seguinte forma:

<b>Molhos</b>		
<b>Temperatura</b>	<b>Composição</b>	<b>Outros</b>
-Quente -Frio	-Molhos básicos, derivados e semiderivados -Molhos emulsionados -Molhos especiais -Molhos contemporâneos	-De base escura ou clara; - Emulsionados (frio e quente) -Líquidos especiais -Contemporâneos -Manteigas compostas -Molhos doces(confeitaria)

#### ❖ Molhos básicos

Servem de base para outros molhos, além de serem utilizados como acompanhamento ou complemento de cocção.

Existem 4 subdivisões para este, sendo elas:

##### ❖ Molhos de base escura:

**-Molho espanhol:** Clássico da cozinha francesa cuja preparação foi muito simplificada. A versão atual mais próxima da receita original tem como ingredientes: mirepoix, purê de tomate, fundo escuro, roux escuro, manteiga, sachet d'epices.



**-Molho demi-glace:** Este é uma redução do *molho espanhol*, onde se adiciona vinho Madeira ou do Porto. É utilizado para reforçar molhos escuros ou como acréscimo aromático dentro das diversas preparações.



❖ **Molhos de base clara:**

**-Molho *bechamel*:** O bechamel é um dos molhos básicos, tendo como elementos roux claro, leite, uma cebola piquée e componentes aromáticos. O molho bechamel tem muitos derivados, sendo eles: Molho *mornay* e Molho *ao creme*.



**-Molho *velouté*:** Serve de base para muitos molhos e sopas. Pode-se acrescentar a ele desde reduções até guarnições aromáticas, criando assim um grande número de molhos e sopas diversas.



❖ **Molhos Emulsionados:**

São aqueles resultantes de uma emulsão - processo pelo qual dois líquidos antagônicos em sua estrutura molecular, por exemplo: água e óleo, são, por meio dispersão em partículas minúsculas, incorporadas temporária ou permanentemente.

**-Molho *vinagrete*:** Molho emulsificado frio, instável. Os vinagretes são utilizados para temperar saladas de todos os tipos, tanto frias como mornas.



**-Maionese:** Molho emulsificado frio, estável. A maionese é um molho utilizado para acompanhar preparações frias.



❖ **Molho de tomate(molho sugo):**

É um molho de grande importância para a culinária italiana. Os mais conhecidos são a Bolonhesa, a putanesca, calabrês, de fruto do mar, com funghi, nos ragus italianos.



## 9º capítulo Registros Fotográficos de Aulas Práticas

### ❖ Aula de cortes em legumes



Demonstrações em bisqui de batatas torneadas, cenouras em bastões e cubos.



Cenouras em *bâtonnet* e flores.



Montagem dos pratos com os cortes realizados sendo eles: tomate consassé, chiffonade, bastões, flores, brunoise, inglesa.

### ❖ Aula de cortes em carnes



Processo da produção de manteiga clarificada.



Frango desossado.



Peça de filé mignon.



Corte em peça de picanha.



Picanha já preparada.

## **Referências**

- ❖ SEBESS, Mariana. Técnicas de Cozinha Profissional. 3ª edição revista e ampliada. Tradução de: Helena Londres. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2013. Título original: *Técnicas de cocina profesional*.
- ❖ **Cozinha Técnica**, 2014. Disponível em: <<https://cozinhatecnica.com/>>. Acesso em: 23, maio de 2019.
- ❖ **Amigo do Chef**, 2017. Disponível em: <<https://amigodochef.com/>>. Acesso em: 23, maio de 2019.
- ❖ **NacoZinha Brasil**, 2017. Disponível em: <<https://www.nacozinhabrasil.com/>>. Acesso em: 23, maio de 2019.