

FACULDADE SANTA TEREZINHA - CEST
CURSO DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA



CADERNO DE HABILIDADES DE COZINHA

DISCIPLINA: Habilidades de Cozinha

PROFESSOR: Júnior Lisboa

Aluno: Thiago Moura Silva

São Luís- MA
2022

FACULDADE SANTA TEREZINHA - CEST
CURSO DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA



CADERNO DE HABILIDADES DE COZINHA

Trabalho apresentado ao Curso de
Tecnologia em Gastronomia da Faculdade
Santa Terezinha – CEST como
pré-requisito para a obtenção de nota
bimestral.

Orientador: Junior Lisboa

São Luís – MA
2022

Sempre que não souber por onde começar, comece pela:



ORGANIZAÇÃO!!!

1. INTRODUÇÃO

Habilidade na cozinha é a confiança e a atitude para aplicar os conhecimentos individuais na execução das tarefas culinárias. Essas tarefas envolvem desde o planejamento das refeições e das compras até o preparo dos diferentes tipos de alimentos.

Um cozinheiro deve ter conhecimentos básicos de linguagem para compreender a linguagem técnica deste universo da Gastronomia, lidar com números, pesos e medidas para aprimorar o porcionamento dos produtos. Ter dinamismo e capacidade de trabalho em equipe, além de simplificar o trabalho é necessário ser proativo. Atenção e concentração agilizam os processos e culminam na otimização da execução do trabalho, gerando uma melhor compreensão do fluxo da cozinha. Coordenação motora e estabilidade emocional, somados à apresentação pessoal e cuidados de higiene o profissional se apresenta como um agente que proporciona saúde e prazer através da alimentação, proporcionando experiências gastronômicas repletas de felicidade.

No decorrer deste trabalho, vamos falar sobre todas as aulas e conhecimento científico adquirido durante a disciplina de Habilidades de Cozinha, visto que, o conhecimento e a parte técnica se faz necessário para o completo domínio das bases clássicas da cozinha, isso certamente reflete na qualidade dos processos durante todo o andamento do curso. Assim como, não menos importante, a disciplina também tem como objetivo, somar na formação de cozinheiros comprometidos com as boas práticas e manuseio dos alimentos.

Todas essas funções são atribuídas a um chef de cozinha que, antes de exercer tal função, é cozinheiro, e precisa de várias habilidades para assumir a liderança na gastronomia. Por isso criatividade, humildade, bom relacionamento humano, vontade de buscar conhecimento e paixão pela profissão, são a essência de um cozinheiro, que aliados à uma boa técnica e habilidade, formam um profissional por excelência.



2. O PRIMEIRO CONTATO

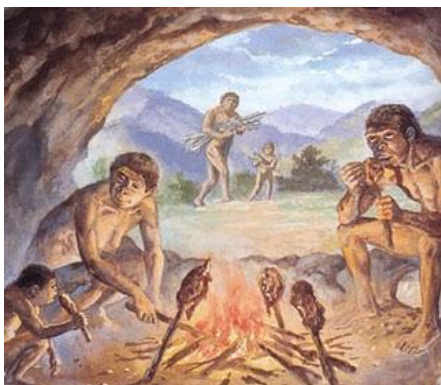
A primeira aula foi iniciada com o acolhimento dos calouros pela turma do segundo período, através de um “trote”. Após o lanche retornamos à sala de aula onde iniciamos as apresentações, logo em seguida foi explanado o plano de ensino e suas unidades, divisão de conteúdo, métodos das aulas teóricas e práticas e avaliações. O caderno de habilidades foi apresentado e explicado sobre a forma de confecção deste, durante o semestre. Orientações sobre divisão da turma, dúvidas sobre uniforme, equipamentos de proteção individual e instrumental necessário para o período. Professor Junior Lisboa também explanou várias curiosidades sobre a gastronomia, da disciplina e a importância dela para a realidade atual.



3. SEGUNDA AULA

3.1 FANTÁSTICO MUNDO DA GASTRONOMIA

A arte de cozinhar pode ser um mistério para muitas pessoas. Podemos começar esse percurso na história da culinária destacando a coleta de raízes e sementes a caça de animais. A caça, particularmente, foi um momento definidor para o homem, fazendo uma grande descoberta: o fogo e o seu poder de transformar o alimento, tornando carnes e legumes mais macios e de digestão mais fácil, surgindo a arte culinária.



Com a evolução desta arte, chegou-se nos dias de hoje na ciência Gastronomia, visto a importância do alimento para a manutenção e longevidade da vida.

Um tema interessante foi o quanto os alimentos revelam nossas características e peculiaridades com a influência de cultura,

religião e convívio social e mídia revelam aquilo que nos alimenta. Assim como a história desde a descoberta, colonização mostram as matrizes alimentares de um povo.

Os vícios alimentares e a degradação da alimentação saudável que é refém cada vez mais das “praticidades” do mundo contemporâneo se tornaram uma agressão a vida, logo a boa cozinha com valorização do ingrediente e rituais de transformação do alimento foram secundarizados pelos produtos “prontos”. Uma facilidade que esconde uma agressão à vida e a sustentabilidade da natureza.

Alimentação e saúde andam juntas, sendo modificadas algumas vezes pelos fatores econômicos, pois nem sempre quem tem pouco dinheiro se alimenta mal, isso vem se revelar pela explosão de doenças psicoemocionais que gerou um agravamento nos quadros de comorbidades. Por isso uma reeducação alimentar e uma valorização das bases clássicas de cozinha podem mostrar uma saída para a volta da boa alimentação. O fator cultural pode levar ao erro dos modismos, mas se bem utilizados e compreendidos podem atizar a criatividade culinária através das referências gastronômicas.

Devemos evitar o “etnocentrismo”, pois é uma visão de mundo produzida a partir de nossos próprios valores, modelos e ideias, isso limita a gastronomia e a torna singular. Devemos conhecer e mergulhar em outras culturas para absorver

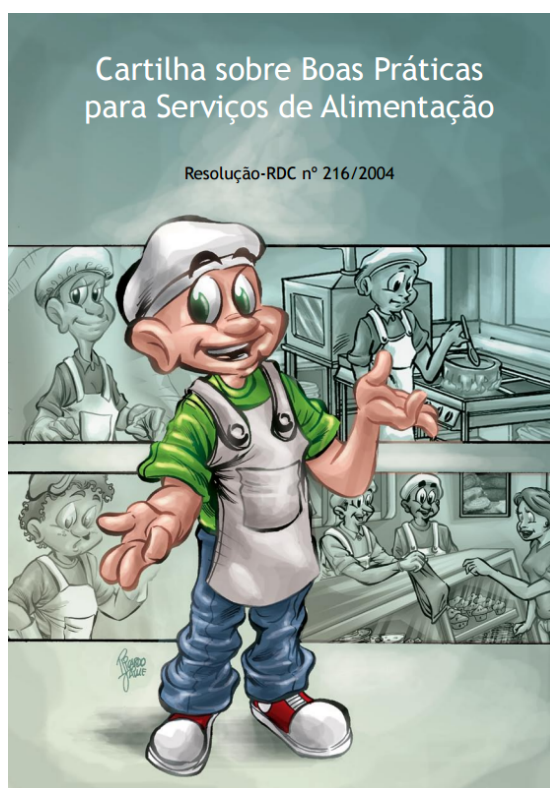


conhecimento, isto faz com que possamos entender a evolução da gastronomia como um dos pilares sociológicos e antropológicos de uma sociedade. Uma prova disso é que desconhecemos a “castanha do maranhão” (*Pachira aquática*). As sementes são comestíveis, com sabor semelhante ao do cacau ou amendoim, é ornamental, rica em nutrientes, muito versátil na cozinha e tem sua madeira utilizada em cercas e confecção de pequenos utensílios.



Isso é uma prova do quanto a flora brasileira e em especial a Amazônia pode nos oferecer e enriquecer a identidade da nossa cozinha. Um mundo a ser descoberto e usado com responsabilidade.

Um tema importante abordado nesta aula foi sobre a RDC que é uma Resolução, ou seja, uma série de leis e normas regulamentares que atribuem responsabilidades a profissionais e a empresas para garantir as Boas Práticas, manter o padrão de qualidade de produtos e serviços e a saúde da população. A RDC 216 de 2004 é uma resolução que estabelece os mínimos cuidados que devem ser tomados durante a manipulação de alimentos para evitar qualquer tipo de contaminação que coloque a saúde dos consumidores em risco. Existem três pontos na RDC 216 que merecem destaque. São eles: Adequação de Procedimentos Gerais (manipulação, armazenamento, higienização e distribuição); manual de Boas Práticas; Procedimentos Operacionais Padrão (POPs).



Temos a conclusão nesta primeira parte do quanto o conhecimento é essencial, pois estamos iniciando um processo que prima por responsabilidade. Uma ciência que ao se lançar para as pessoas tende a oferecer qualidade. A simplicidade é o que há de mais sofisticado, por isso o conhecimento para correta condução da profissão resulta em produtos limpos, saborosos e nutritivos.

3.2 BOAS PRÁTICAS NA MANIPULAÇÃO DOS ALIMENTOS

As boas práticas na manipulação de alimentos são de grande importância, pois com as normas podemos adequar desde a infraestrutura do local até a entrega do produto final, tendo em mente sempre a higiene do local

e do manipulador, evitando assim contaminações e reduzindo os riscos de doenças.

A prioridade é a qualidade oferecida ao consumidor, mas isso geral secundariamente outros benefícios como: lucratividade, produtividade, sucesso, manutenção de empregos e satisfação do cliente.



Existem três tipos de contaminação dos alimentos e são classificadas de três formas:

- **Contaminação física:** presença de corpos estranhos nos alimentos. Ex: pedras, plástico, cabelo, pregos, giletes, vidro, fragmentos de insetos e outros;

- **Contaminação química:** presença de compostos químicos estranhos. Ex: inseticidas, produtos de limpeza, metais pesados, antibióticos, praguicidas, corantes e aditivos (não-autorizados) entre outros;

- **Contaminação biológica:** presença de microrganismos patogênicos nos alimentos. Ex: bactérias, parasitas, vírus, fungos e outros.

Vamos decorrer de pontos importantes:

1. **O manual das boas práticas**, como já citado é uma ferramenta imprescindível na adequação dos locais e sua estrutura. Aliados a isso pode-se aplicar treinamentos, até a própria elaboração do seu manual, personalizado, respeitando cada etapa do processo, leis vigentes nos três níveis, destacando também: orientações higienização de instalações, equipamentos e móveis; controle de pragas, higienização dos reservatórios inclusive de água e instruções de higiene e saúde dos manipuladores.

2. **A apresentação pessoal dos manipuladores** vem prevenir sobre hábitos pessoais, pois de maneira geral, devem ter boa higiene pessoal, banhos regulares, pelos cortados, cuidados bucais e unhas cortadas, além de se apresentar devidamente uniformizado, com EPI adequado, sem adornos, perfume e maquiagem. Em caso de doença, recomenda-se isolamento por 48 horas.

3. **As normas para utilização de equipamentos e utensílios**, auxiliam o desenvolvimento das preparações, precisando de cuidados para garantir a durabilidade e evitar contaminações. Copos, pratos e utensílios diversos devem ser lavados com detergente e água corrente. Facas ou outros instrumentos

também podem ser desinfetados com água quente. Não se deve usar panos, mas papel toalha, ou panos descartáveis. Também não é recomendado o uso de vassouras durante os preparos, visto que levantam pó. Mãos devem ser limpas com papel toalha, no chão deve-se usar o rodo e nas bancadas pano multiuso descartável. Deve-se fazer limpeza preventiva das superfícies, ao chegar e ao sair.

4. As normas para manipulação e conservação dos alimentos, são importantes pois alguns microrganismos causam alterações na aparência, cheiro e sabor dos alimentos, mas há casos que ocorrem de forma imperceptível. Segundo a OMS, cinco pontos são importantes para a segurança alimentar: manter a limpeza, separar alimentos crus de cozidos, cozinhar completamente os alimentos, mantê-los em temperaturas adequadas e usar água e matéria prima segura.

Observar com bastante cuidado para se evitar:

- Contaminação Cruzada, que é o contágio de uma área ou produtos para outras áreas e produtos diferentes, por meio de superfícies de contato. Exmplo: cortar legumes em tabuas sujas de carne.

- Data de validade e qualidade do produto, importante observar os insumos recebidos e devida observação nos estoques e produtos abertos, assim como a etiquetagem dos mesmos.

- Armazenamento e conservação, sendo a temperatura importante, sabendo diferenciar produtos que devem ser congelados, ou aqueles que já passaram por cocção.

- Exemplos:

- A Estrutura Física é muito importante no estabelecimento, uma estrutura física adequada com corretas divisões e áreas especificadas, isso ajuda muito na ergonomia do trabalho.



- O controle de água tanto para o uso na estrutura e diversos serviços oferecidos, por isso deve-se ter um correto armazenamento e tratamento da água, com limpeza frequente.

- As pragas são de difícil controle, por isso dedetizações, limpeza e cuidado com sobras descartadas de alimentos e o lixo residual ajudam no controle dessas pragas.



Não se usa pano de cozinha, mas sim papel toalha, luvas ou panos descartáveis.

- A limpeza, desinfecção e sanitização de superfícies de trabalho evitam contaminações dos alimentos.



-A saúde do manipulador deve sempre está vigilante assim como a higiene pessoal, roupas limpas e correto uso do banheiro durante o serviço. Lavar sempre as mãos.

HIGIENIZE BEM AS MÃOS!



A MELHOR PROTEÇÃO É A PREVENÇÃO.



4. TERCEIRA AULA

COZINHA – Divisão e Organização

Nesta aula fomos apresentados a todo organismo da cozinha, suas divisões assim como o seu funcionamento e setorização. Cozinha é um conjunto de equipamentos e instalações integrados para produção de alimentos.

A cozinha deve ser planejada de acordo com a lógica do manuseio dos alimentos, desde o seu recebimento, pré-preparo, cocção, distribuição, sendo todo o processo realizado sem retorno do alimento a processos anteriores.

Os setores da cozinha industrial vão depender do conceito e porte do estabelecimento, mas de maneira geral precisa ter duas áreas definidas, que são a área de pré-preparo e a área de acabamento. Quanto maior for o porte do estabelecimento, certamente, maior vai ser as subdivisões da cozinha industrial, podendo ter área para panificação, confeitaria, cozinha quente, cozinha fria e etc. Cada setor da cozinha industrial conta com profissionais específicos e capacitados para atuarem nesse ramo. As funções exercidas estão relacionadas às áreas de trabalho e ao comando do Chef de cozinha. Professor relatou o surgimento da *Nouvelle Cuisine Française* que revolucionou a cozinha e seus preparos, exigindo uma divisão estratégica e melhoramento das



mesmas.

A cozinha se divide em duas:

1. Cozinha Quente:

Onde se prepara todos os alimentos quentes, que sofrem qualquer forma de cocção.

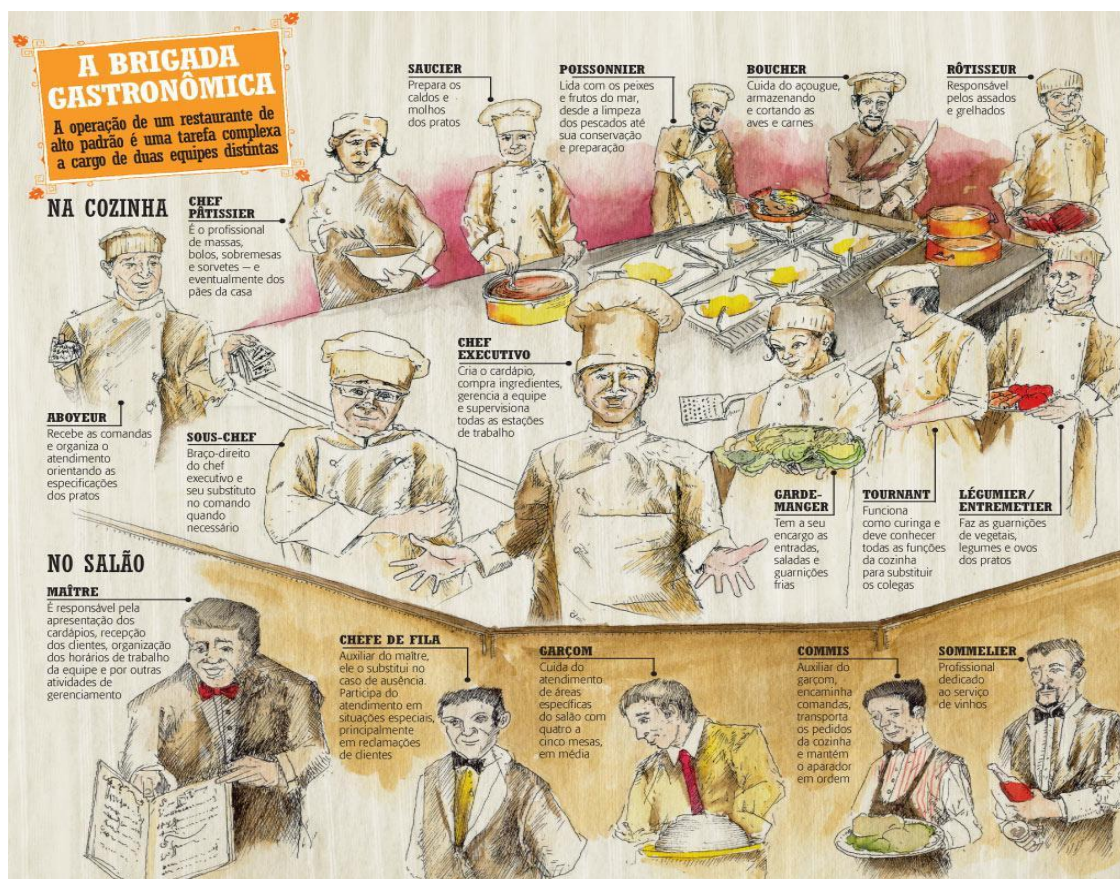
2. Cozinha Fria:

Também chamada de Garde Manger, termo que vem do francês e significa “guardar comida”. Manuseia os alimentos, desossa, cuida de carnes e peixes assim como entradas frias, sanduiches e conservas.

OBS: Também foi citada partes como a Confeitaria que necessita de um local separado da cozinha quente e a preparação de legumes para lavagem, secagem e cortes.

A produção na cozinha é realizada por uma equipe chamada de “Brigada”, setorizada em “praças” de acordo com suas responsabilidades.

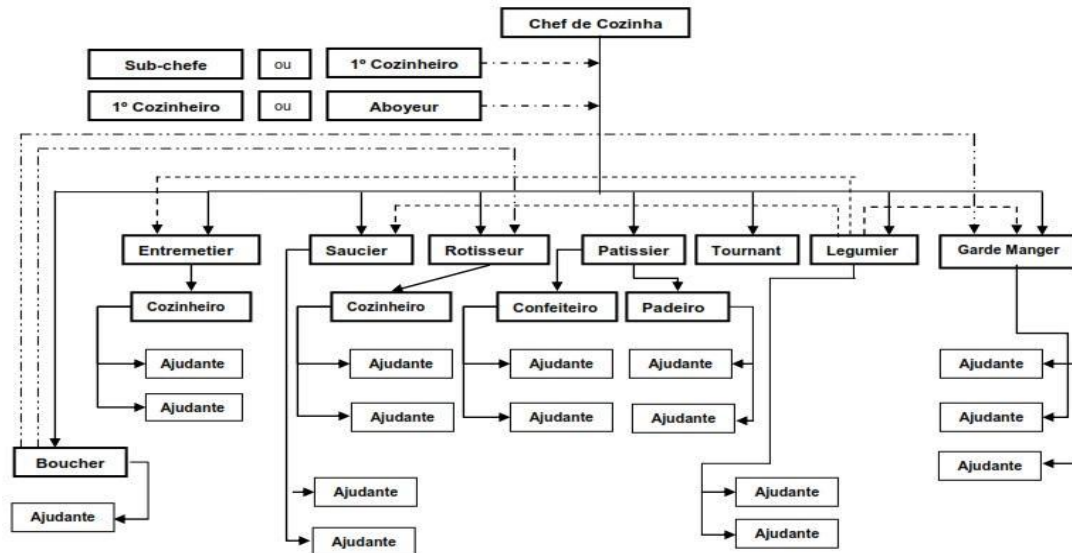
A hierarquia foi criada para ajudar ao dia-a-dia das tarefas da cozinha. Com o objetivo de servir muitas pessoas de forma rápida, o modelo clássico da hierarquia na cozinha profissional, que ainda é usado, foi criado por grandes chefs franceses. A hierarquia divide os cozinheiros conforme suas experiências e conhecimentos, em praças ou seções com funções diferentes para que tudo funcione.



A hierarquia começa sempre com o Chef de cozinha (Chef de Cuisine), também existe o Chef Executive (Directeur de cuisine), mas neste caso somente em grandes hotéis e casas de eventos. O sub-chef (Sous chef) vem logo em seguida, pois é o braço direito do Chef de cozinha dentro da cozinha, é o responsável pelo controle das tarefas do dia enquanto o Chef de cozinha está planejando a semana, o mês ou o próximo evento. Os franceses chamam os

responsáveis de cada praça como Chef de partie, ou seja, Chef da praça (Seção da carne, peixe, salada.) e Demi-chef de partie, o cozinheiro da praça, pessoa com menos experiência, substitui o chef de partie em sua ausência.

O último da hierarquia é cozinheiro mais novo o Commis de cuisine, aquele que em geral tem pouca experiência. Temos o estudante (Apprentis), o auxiliar (Aide de cuisine), o estagiário (Stagiaires) e o Lava-louças (Spongeur).



Estes se relacionam como um verdadeiro organismo, uma orquestra onde todos se ligam para realizar o melhor atendimento ao cliente.

- **CHEF DE COZINHA (Chef de Cuisine):**

Organizar a cozinha, estabelecer os menus, faz o levantamento dos custos dos alimentos, elabora as fichas técnicas, planeja eventos e supervisiona a produção de alimentos.

- **SUBCHEFE ou SOUS-CHEF (Sous-Chef)**

Dar apoio ao chefe em todas as suas funções e o substitui em sua ausência, exerce a função de instrutor juntos aos auxiliares e supervisiona o desempenho dos “commis”.

- **CHEF EXECUTIVO (Directeur de Cuisine)**

Geralmente existente apenas em grandes hotéis e casas de evento.

- **CHEF DE PRAÇA (Chef de Partie)**

Comanda uma praça específica (seção de carne, peixe ou subdivisões)

- **COMMIS**

Aprendiz ou ajudante de cozinha e trabalha sob supervisão do Sous-Chef.

- **ABOYER**

Tem a função de receber as comandas, ordenar a marcha dos serviços e despachar o pedido, fazendo uma avaliação final.

OBS: Uma subdivisão é o Annonceur, aquele que anuncia os pedidos e o último que verifica a apresentação dos pratos antes de irem ao salão.

- **SAUCIER**

Exerce os trabalhos mais delicados: molhos, carnes ensopadas, braseados e pequenas guarnições de acompanhamento.

- **GARDE-MANGER**

Manter em dia as provisões da despensa (seca e a temperatura controlada – câmaras frias), porciona os pescados, carnes e aves, também supervisiona, renova e repõe o estoque da cozinha diariamente. Preparar os pratos frios, saladas, antepastos e produzir o buffet frio

- **ENTREMETIER**

Preparar as sopas, pratos com ovos, legumes frescos e secos, pode preparar alguns “hors d’œuvre” quentes como quiche e suflê, possuindo algumas subdivisões: potager (sopas), cocottier (ovos), légumier (legumes) e trancheur (torneamento e modelagem).



- **ROTISSEUR**

Assar todos os alimentos de forno, grelha, espeto e fritos e cortar as batatas. Algumas subdivisões: brocheur (churrasqueira), grillardin (grelhados), fournier (forno) e friturier (fritadeira).

- **PÂTISSIER**

Executar todas as sobremesas, sorvetes, “petit four”, crepes e elabora todos os tipos de massa para doces: massa de bomba, folhado e outros. Algumas subdivisões: confiseur (sobremesas) e glacier (sorvetes).

- **TOURNANT**

Substituir cada chefe de praça quando da sua folga. Também chamado de Demi-Chef de Partie, cozinheiro de uma praça específica, menos experiente que o chef daquela partida e que o substitui em caso de ausência.

- **CHEF DE GARD**

Responsabilizar-se pela cozinha, quando o restaurante ainda não está aberto ao público.

- **CHEFE STEWARD**

Manter limpo todo o ambiente, desde os materiais da cozinha até as pias, bancadas, equipamentos, câmaras frias e solicitar material extra para festividades.

- **PLONGEUR**

Realizar a limpeza pesada.

claro



É
que

normalmente o cozinheiro acumula mais de uma dessas funções, ficando uma estrutura de equipe dessas possíveis apenas em operações de porte muito avantajado.

1. COZINHA DE PEQUENO PORTE

Chefe de Cozinha
Entremetier
Saucier
Grade Manger



2. COZINHA MÉDIO PORTE

Chefe de Cozinha
Entremetier
Saucier
Grade Manger
Pâtissier
Rôtisseur



3. COZINHA DE GRANDE PORTE

Chefe de Cozinha
Sub- Chefe
Entremetier
Saucier
Grade Manger
Pâtissier
Rôtisseur
Chefe de Garde
Tournant
Aboyer



FLUXO E PROCESSO DE ALIMENTOS E BEBIDAS



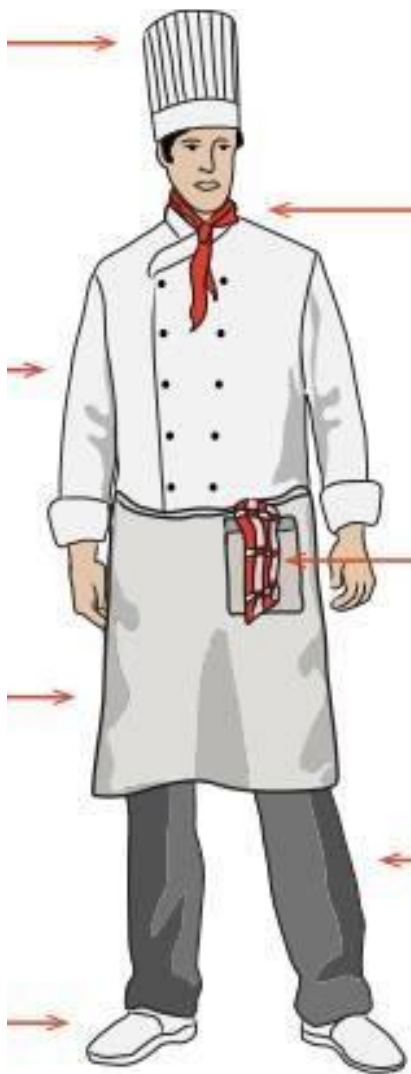
Compra – Recebimento- Estocagem- Produção- Vendas- Contabilização



A aula se encaminhou com explicações sobre a vestimenta, uniformes usados na cozinha. O uniforme para cozinha, além de garantir a identificação do funcionário, também o protege contra possíveis contaminações por alimentos/bebidas, bem como situações que possam ocorrer no dia a dia que são perigosas dentro de uma cozinha e faz parte das normas de trabalho, garantindo direitos e deveres aos colaboradores. O uniforme protege o cozinheiro de queimaduras, por exemplo. É sempre bom lembrar que o uniforme não deve ser só bonito, mas seguro. Material lavável, de fácil remoção, que não pegue fogo fácil.

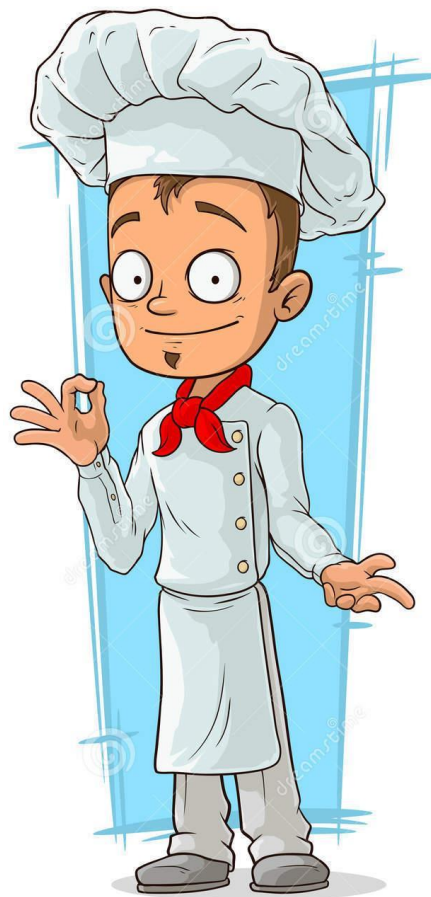
A roupa de cozinheiro que conhecemos começou em 1822, quando a Marie Antoine Careme lançou um esboço chamado “Le Maitre d’Hotel Francais”.

Todos os modelos de uniformes para cozinha tradicionais seguem esta composição: dolmãs, aventais, calças brancas ou xadrez,



fechados e antiderrapantes. Estes são os itens principais dentro de uma cozinha com profissionais bem equipados e vestidos.

A Dolmã é a peça principal na composição do uniforme de cozinheiro. Ela confere destaque ao profissional. Sendo assim, ao ver as pessoas trabalhando na cozinha, pela Dolmã é fácil saber quem é o cozinheiro responsável ou Chef de Cozinha, como costumamos nos referir. Além disso, ele tem um papel fundamental na preservação da integridade física do cozinheiro, especialmente em casos de acidentes, devido à composição do



seu tecido. É sempre indicado usar uma camiseta de algodão debaixo da peça para evitar que a pele tenha contato com a costura.

5. QUARTA AULA – INSTRUMENTAL E EQUIPAMENTOS DE COZINHA

Os equipamentos e utensílios de cozinha são utilidades para apoiar todo o processo de manipulação dos alimentos. Ler os manuais de instrução possibilitam o uso correto de equipamentos com todas as possibilidades, ter manutenções preventivas para que sempre estejam em bom estado para correto uso e higienização dos equipamentos após o uso, além de evitar contaminação faz aumentar a durabilidade, gerando menos custos.

Os equipamentos se dividem em três tipos:

- Equipamentos de Preparação
- Equipamentos de Refrigeração
- Equipamentos de Cocção

5.1 Equipamentos de Preparação

São aqueles que ajudam na preparação e execução dos pratos, tendo força motriz ou não. É preciso usarmos os nomes corretos para evitar erros durante o trabalho.

A faca é o utensílio principal do cozinheiro, existem diversos tipos, modelos e funções. Temos que ter cuidado com o seu manuseio e que ela sempre tenha uma boa afiação e sem sinais de oxidação.

Figura 6 <https://www.tramontina.com.br/>

✓ Faca de Cozinha



✓ Faca Serrilhada



✓ Faca de Desossar



✓ Faca Cutelo



✓ Faca de Legumes



✓ Afição



✓ Faca Tornear



✓ Faca Santoku



Descascador de Legumes auxilia na retirada das cascas dos vegetais de modo mais próximo, evitando desperdícios. Facilita cortes.



Ralador, rala o alimento e,



de embalagens e outros.



Zester serve para retirar fatias finas da superfície das cascas dos vegetais.

Mandolim ou Fatiador Manual é uma lamina fixa e tem espessura de corte ajustável. Permite o corte de alimentos pequenos em laminas.



diferentes espessuras.

Boleador é utilizado para obter bolinhas dos alimentos, exemplos o de 1cm (noisettes) e 1,5 cm (parisiense).

Tesoura auxilia na desossa de aves, abertura

Fatiadora é utilizada para cortar peças grandes, como laticínios, embutidos, carpaccio, obtendo laminas muito finas.





Processador de alimentos é um equipamento que geralmente vem acompanhado de quatro acessórios: a lâmina, ralador, grade e fatiador.

Moedor de Carne realiza um processo específico que é quebrar a estrutura da carne.



Batedeira Planetária mesmo sendo um equipamento de confeitaria ela exerce funções importantes na cozinha quente como aerar claras, gemas e ovos, desfiar carnes, bater purês e emulsificar ingredientes.



Liquidificador processa alimentos por meio de lâminas e alta rotação, importante ter cuidado com alimentos quentes, pois a pressão oferece riscos ao cozinheiro.



Mixer é um equipamento portátil e permite que o alimento seja batido no recipiente que



Balança facilita a pesagem para armazenamento ou preparo de receitas.



Termômetro Culinário, existem os digitais e analógicos, de haste ou infravermelho, servem para obtenção da temperatura auxiliando no controle microbiológico e ponto de cocção.

Tábuas são utilizadas largamente nas cozinhas, podendo ser de vários materiais (plástico, vidro e madeira). As tábuas de plástico (polietileno ou polipropileno) são as mais empregadas porque permitem uma melhor higienização. As tábuas de vidro

embora possuam melhor capacidade de higienização e menos riscos a contaminação, podem danificar os fios das facas.



ATENÇÃO: Para evitar contaminação Cruzada, nos ambientes profissionais é adotado um código de uso de tábuas. A cor define sua utilização:

-Vermelha: carnes vermelhas cruas

-Amarela: aves

-Azul: pescados e frutos do mar

-Verde: vegetais, hortifrúti

-Bege: carnes cozidas, preparos e embutidos (charcutaria).

-Branca: usada para laticínios, na confeitaria e panificação. Também é utilizada como uma tábua generalista, mediante sua correta higienização.

Bowl (Tigelas) possuem vários formatos e de vários materiais, utilizados para misturar ingredientes, marinadas, sovar massas e armazenar alimentos. Essenciais na mise en place.

Peneiras e Chinós são instrumentos de pequenos furos utilizados para coar ou separar



impurezas.

Fouet (Batedor de Arame) serve para homogeneizar preparos e molhos.



5.2 Equipamentos de Refrigeração

São equipamentos que auxiliam na conservação dos alimentos e preparos, podendo estar na divisão entre cozinha e salão formando um balcão, com presença de estufa.



São divididos em dois tipos:

- ✓ Equipamentos de Refrigeração (0° a 8°C)
- ✓ Equipamentos de Congelamento (0° a -20°C)

IMPORTANTE: é necessário a divisão dos freezers para armazenar as proteínas e preparos para evitar contaminação cruzada, com correta etiquetagem e porcionamento, evitando descongelamentos desnecessários e prejuízos à qualidade e financeiros.



O

ultracongelador é usado para esfriar, resfriar e congelar alimentos. A rápida queda da temperatura controla a proliferação bacteriana e as reações enzimáticas dos alimentos. É um forno o ao contrário.

5.3 Equipamentos de Cocção

Os equipamentos de cocção são aqueles em que os alimentos são preparados a partir da incidência direta de alguma fonte de calor.

Fogão é o principal equipamento da cozinha, tem a função de transformar (gás ou energia) em calor, possibilitando a cocção. Ficam instalados abaixo das coifas, para que esta possa reter a fumaça e gordura que se formam no ambiente. Pode ser convencional (doméstico), industrial, indução



e elétrico.



Churrasqueiras não possuem um padrão, possuem um suporte para carvão e grelhas e suportam altas temperaturas. Podendo ser elétricas também.

Forno combinado funciona com uma mistura de ar quente e seco com umidade, sendo programado e ajustado pelo profissional. Hoje os mais modernos individualizam as áreas sendo

colocado os preparos em “GNs” (cubas gastronômicas).

Fritadeiras são utilizadas para frituras em grandes proporções. Podem ser encontradas com água (retém impurezas residuais) e gordura.



Termocirculador realizam cocção de alimentos como se fosse banho maria, em temperaturas baixas e por longa duração.

Máquina de Vácuo retira o ar de embalagens que armazenam os alimentos e vedá-las.

Chapa é usada muito em lanchonetes ou integradas em fogão industrial.



Char Broiler prepara geralmente proteínas por radiação. São grelhas de ferro que são aquecidas por infra vermelho. “Imita o churrasco” e deixa uma apresentação bonita no alimento.



Panelas são utensílios usadas nas mais diferentes técnicas de cocção. São de várias espessuras, formatos, materiais e tamanhos. Por isso é importante conhecer o método de cocção adequado para cada tipo de panela e sua performance na condução do calor. Quanto mais grossa for a espessura, mais uniforme é distribuição de calor, porém seu resfriamento é mais lento, podendo exceder o tempo de cocção programado.

Tipos de Panelas:



Salamandra possui uma fonte de calor na parte superior, usada para gratinar, finalizar ou manter aquecida as diversas preparações. Também usada como estufa para manter os pratos aquecidos.

Frigideira é usada em cocções rápidas e em que o alimento não grude.



Sauteuse é usada para saltear alimentos, a borda não pode ser reta, facilitando o movimento dos alimentos.

Wok é usada em cocções rápidas e com fogo alto.

Assadeiras são de diversos materiais e utilizadas para deposição do alimento a ser preparado. Facilitam a circulação de ar e retenção de líquido.



IMPORTANTES LEMBRETES NA AULA

- As unidades de calor devem ser colocadas no centro de uma cozinha com a coifa.
- Os aparelhos de cocção necessitam de uma boa técnica de uso
- O banho maria é considerado um equipamento de conservação, para manter os alimentos aquecidos.
- Os fornos mais modernos são os combinados.
- As fritadeiras com água e óleo são as melhores pois retêm as impurezas residuais, aumentando a durabilidade do óleo utilizado.
- Microondas, cooktop, termo circulador são considerados equipamentos de cocção contemporâneos.



ALGUMAS DÚVIDAS E TERMOS TÉCNICOS

- **Mise en place:** vem do francês, significa “colocado no lugar”.



- **Reação de Maillard:** é uma reação química

entre um aminoácido ou proteína e um carboidrato redutor, obtendo-se produtos que dão sabor, odor e cor aos alimentos. O aspecto dourado dos alimentos após assado é o resultado da reação de Maillard.

- **Cocção:** também chamado de cozimento ou cozedura, é uma técnica que consiste na preparação de alimentos mediante a utilização de calor, com o intuito de viabilizar ou facilitar a ingestão.
- **Frigir:** Aplicar calor ao alimento submetendo-o a cocção em pouca gordura.
- **Fritar:** Aplicar calor ao alimento submetendo-o a cocção imerso em gordura.



SLIDES 2 - MÉTODOS DE COCÇÃO

Os métodos de cocção consistem na aplicação de técnicas na etapa de preparo dos alimentos, na qual se utiliza alguma fonte de calor para modificar características sensoriais (cor, sabor, aroma, textura) dos alimentos, ocorrendo muitas vezes por meio de alterações químicas na sua composição.



Existem três tipos de métodos de cocção quando se diz respeito à adição ou não de líquidos. São eles:

- Calor seco (com e sem gordura)
- Calor úmido (líquido e vapor)
- Calor misto
- Métodos de Cocção Contemporânea



MÉTODOS DE CALOR SECO

O método do calor seco não envolve o uso de água e outros líquidos utilizados no método do calor úmido. O calor seco pode ser com ou sem gordura. O calor seco sem gordura é usado quando se aplica apenas o ar seco sem nenhum líquido e no calor seco com gordura, a gordura adicionada tem função diferente dos líquidos de cocção, e por isso não é considerado elemento umedecedor.

Calor Seco sem gordura

Assar ao forno: é um método de cocção com calor seco e aplicação de ar quente. Exemplo: assar ao forno alimentos frescos e fornear massas.

Cuidados:

- Pré-aquecer o forno na temperatura desejada;
- Regular a temperatura de acordo com a proporção da peça;
- Marinar os alimentos previamente;
- Cobrir ou ladear os alimentos com pouca gordura;
- Deixar descansar antes de cortá-los;
- Evitar furar as carnes;



Assar ao ar livre: utiliza-se uma churrasqueira cuja a fonte de calor seja carvão ou lenha. Existem polemicas quando ao uso de espetos ou grelhas.



Grelhar: consiste em preparar os alimentos por exposição direta ao calor seco e forte, com uso da grelha, chapa ou broiler. Recomendado para carnes macias que devem ser pinceladas óleo ou manteiga para não grudar ou ressecar. Na grelha ou chapa, o calor age diretamente por baixo, de maneira mais uniforme; no broiler o calor vindo de cima não é bem uniforme.



Defumar: processo de expor o alimento a fumaça proveniente de madeiras aromáticas. Em baixa temperatura (a frio) preserva ou realça o sabor natural. Em alta temperatura (a quente) consiste em um método de cocção.

Calor Seco com gordura

Saltear ou sauter: Sauter é uma palavra francesa que significa pular. O alimento deve estar cortado de maneira uniforme. É um método de cocção rápido, pelo qual pequenas porções de alimento são adicionadas à pouca gordura no utensílio, sendo revolvidas e douradas em fogo alto. “Saltear” os alimentos, exige um pouco de habilidade e agilidade motora, não se deve tampar nem acrescentar água nesse processo, mantendo a frigideira em constante movimento.



Frigir: com pouca gordura, sempre muito quente, sem movimentar o recipiente de cocção.

Frigir à chinesa: consiste em cozinhar rapidamente pequenas porções de alimentos em pouca gordura, utilizando a wok.



Fritar por imersão: se usa uma quantidade de gordura bem maior para que o alimento fique imerso nela. Vale ressaltar que se o óleo estiver em baixa temperatura o alimento pode absorvê-lo.

IMPORTANTE



fumaça.

O tipo de gordura a ser utilizado depende da temperatura em que o alimento será cozido. Cada gordura apresenta um ponto de fumaça, ou seja, uma temperatura em que começa a queimar e produzir substâncias de decomposição que se tornam visíveis formando. Dessa forma, o óleo não deve atingir a temperatura do ponto de

PONTO DE FUMAÇA DE CADA GORDURA	
ENERGIENUTRICAO.COM.BR	
	Manteiga + 150°C
	Óleo de coco + 175°C
	Banha + 180°C
	Azeite de oliva + 180°C
	Margarina + 190°C
	Óleos vegetais + 220°C
	Gordura vegetal + 220°C
	Óleo de soja + 230°C

MÉTODOS DE CALOR ÚMIDO

A cocção por calor úmido pode acontecer por meio de líquido quente ou vapor. É uma cocção lenta, na qual o vapor hidrata o alimento, amolecendo as suas fibras. Cozinhar em líquidos: são cozidos em água ou outro líquido como caldos, leite, suco, vinho ou cerveja. Pode ser empregado por meio de:

Escalfar (poche): consiste em cozinhar em líquido, lenta e delicadamente, sem tampar o recipiente, numa temperatura entre 65°C e 80°C, ou seja, sem ferver. Pode-se cozinhar à poché sobre fonte de calor utilizando: fundos claros, água e sal, vinagre e leite.

Fervura em fogo brando: é uma cocção de longa duração, com líquido em



quantidade suficiente para cobrir o alimento, cuja temperatura não deve ultrapassar 95°C. Ideal para carnes mais rijas ou alimentos que necessitam incorporar sabor com a cocção prolongada.



Fervura em ebulição (boil): consiste em cozinhar os alimentos, em líquido abundante, a uma temperatura de 100°C.

- ✓ Cozinhar inicialmente em água fria e sem tampa, levados a ebulição: leguminosas, tubérculos e raízes.

- ✓ Cozinhar inicialmente em água fria e com tampa: batatas e leguminosas secas.

- ✓ Cozinhar em líquido fervendo e sem tampa: massas.

- ✓ Cozinhar em líquido fervente e com tampa: batatas e legumes à inglesa.

Cocção em vapor: consiste em cozinhar por meio do vapor produzido em recipiente tampado que envolve o alimento, geralmente de forma lenta. As vantagens apresentadas por este método são: realçar a aparência dos alimentos, principalmente a cor de hortaliças, e reduzir as perdas de nutrientes hidrossolúveis, pois os alimentos não entram em contato direto com o líquido, preservando o valor nutritivo. Esse método pode ser empregado com ou sem pressão:



- ✓ Sem pressão: Utiliza-se um recipiente com orifício no fundo (onde são postos os alimentos), colocado sobre outro recipiente com líquido em ebulição, cozinhando os alimentos pelo vapor do líquido em ebulição. Frequentemente utiliza-se a cuscuzeira.

- ✓ Com pressão: Cocção em panelas de pressão. Quanto maior a pressão, mais rápido o cozimento, ex.: cocção de leguminosas secas ou carnes mais fibrosas.



Papillotte ou al Cartocchio (italiano):

quando colocamos alimentos junto com temperos ou ingredientes líquidos em pequenos saquinhos de papel-manteiga ou alumínio, ou ainda sacos de assar previamente untados e levados ao forno quente.

MÉTODOS DE CALOR MISTO OU COMBINADO

Os métodos de calor misto permitem a formação de uma camada protetora em volta do alimento por meio do uso de calor seco com gordura que impede a saída de sucos, mantendo o alimento mais úmido e suculento, além de criar uma crosta mais atraente. Posteriormente é utilizado o calor úmido que possibilita que o alimento termine de cozinhar, ficando macio.



Fricassê: método francês para preparar aves, carne de carneiro ou vitela, que consiste em deixar a carne apurar em um caldo básico antes de misturá-la ao molho branco.

Poêler: cocção lenta em recipiente fechado, uma frigideira pouco profunda, redonda ou oval com cabo longo, utilizando elemento gorduroso com manteiga ou gordura animal, para regar o alimento.



Brasear: deriva do francês braiser, ou seja, cozinhar em braisière, uma panela oval ou retangular provida de tampa e duas alças laterais. Por esse método, o alimento é previamente dourado em gordura quente e em seguida cozido em um líquido aromatizado. O braseado aplica-se a grandes peças de carne, que podem eventualmente ser marinadas.

Estufar: método lento no qual os alimentos são cozidos no próprio suco ou com adição de muito pouco líquido ou gordura. Alguns estufados podem ser preparados em panelas de barro refratário.

Guisar, refogar e ensopar: na prática confundem-se, mas a diferença está na quantidade de líquido (nos ensopados utiliza-se mais água que nos guisados).



✓ Guisar: refogar o alimento, em geral carnes mais gordurosas em pequenos pedaços, cozinhando com pouco líquido formando um molho grosso e gorduroso.

✓ Refogar: fritar o alimento com pouca gordura e terminar no vapor que ele se desprende, cozinhando em fogo

brando e panela tampada ou parcialmente tampada. Pode-se acrescentar pouco líquido.

- ✓ Ensopar: refogar o alimento em gordura quente, em seguida acrescentar líquido e cozinhar em panela bem tampada.



MÉTODOS AUXILIARES DE COCÇÃO

Gratinar: é uma crosta geralmente dourada, obtida por polvilhamento de queijo ralado ou farinha de rosca, sendo feito em forno, salamandra ou grill.

Banho-maria: o alimento é colocado em um recipiente que é colocado em outro com água quente ou fervente. O banho-maria é um tipo de *mijotê*.

Branquear: “branquear” os alimentos é o mesmo que escaldar os alimentos em água fervente e depois dar um choque térmico nesses ingredientes com água gelada.

Marinada: existem vários tipos de marinada, mas quando feita com algum tipo de ácido, podem alterar a textura do alimento. Ex: Ceviche.



Branqueamento
Bringir



Gratinar



Banho-maria

MÉTODOS DE COCÇÃO CONTEMPORÂNEOS

Embora não convencionais, são atuais e proporcionam vários programas de cocção utilizando equipamentos contemporâneos.

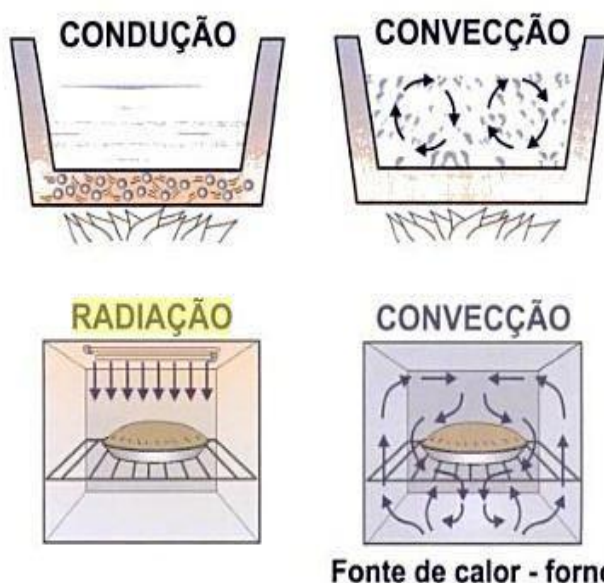
Forno Microondas: realiza cocção por meio de ondas eletromagnéticas, tem simplicidade, economia e higiene além de rapidez. Também serve para descongelar, esquentar e cozinhar.

Forno Combinado: atingiram um alto nível de tecnologia. Com individualização em sem interior permitindo várias cocções ao mesmo tempo.

Cocção por Indução: é feito por fluxo de corrente circular que atravessa objeto de metal, só aquecendo o metal, porém possui custo muito alto, não gera calor na cozinha, fácil limpeza e são econômicos.

Cocção por convecção: pode ser elétrica ou a gás, promove uma circulação de ar quente produzida por ventiladores, são bons instrumentos com homogeneidade de cozimento.

Outros exemplos: Fritadeiras com controle digital, Cook- chill, Cocção a vacuo, Cap- cold, Blast chiller e Flash Oven.



Thermomix: é capaz de realizar diversas funções, como: pesar, misturar, picar, moer, amassar, cozinhar no vapor, cozinhar, bater, esquentar a temperaturas controladas, emulsificar, pulverizar, entre outros, com um único copo e lâmina. É conhecida como “a menor cozinha do mundo”.

EMPANAMENTOS

Nesta aula durante os métodos de cocção o professor explanou sobre empanamentos, que consiste em passar e recobrir alimentos crus ou cozidos em misturas diferentes.

O alimento fica assim protegido, tendo seu sabor aprimorado ou modificado. Segundo o Larousse Gastronomique, tradicionalmente os métodos para empanar são os seguintes:



✓ À Inglesa: miolo de pão adormecido com leite, ovos batidos em omelete, sal e pimenta do reino.

✓ Na manteiga: miolo de pão embebido em manteiga clarificada.

✓ À milanesa: à inglesa com parmesão ralado.

Sendo atualmente os mais usados:

✓ À francesa: empanar em farinha de trigo, passar no ovo e fritar na manteiga.

✓ A inglesa 1: empanar na farinha de trigo, passar em uma mistura de ovos batidos e leite e seguida de farinha de rosca.

✓ A inglesa 2: empanar em farinha de trigo, passar em uma mistura de ovos batidos e leite e seguindo na farinha de rosca.



✓ A milanesa: passar na farinha de trigo, ovo batido, farinha de rosca e queijo parmesão ralado e fritar na manteiga.

✓ A vienense: À milanesa sem queijo parmesão.

✓ A romana: passar na farinha de trigo e em seguida numa mistura de ovo, leite, parmesão ralado e salsinha.

✓ Com massa: cobrir o alimento com massa feita de farinha de trigo, ovo, água, leite ou vinho. Chama-se Orly quando é misturado com cerveja.

✓ Exóticos orientais: utilizados coco ralado, farinhas condimentadas, grãos, aletria, crackers, etc.



VIDEO EM SALA DE AULA

Os vídeos foram assistidos em sala de aula, neste primeiro o professor Junior procurou nos mostrar toda a dinâmica da cozinha, hierarquia e normas técnicas de segurança de trabalho.

1. Segurança na Cozinha

- A importância dos uniformes e EPI's.
- A sobriedade no uso de adornos e produtos de higiene, evitar perfumes fortes e acessórios como brincos, relógios, cordão e pulseira.
- O manuseio de facas e utensílios perfurocortantes deve ser realizado com atenção e segurança.
- Uso de luva na cozinha.
- Ter cuidado com óleo quente e não fazer o teste da temperatura com água quente, risco de queimaduras e incêndio.
- Ter cuidado com o gás e seu registro, mediante suspeita de vazamentos.
- Em caso de quebrar algum material, ter cuidado na cozinha, muitas vezes o chão pode estar molhado.
- Lavabo é importante para higienizar as mãos.
- Toda cozinha deve ter uma maleta de primeiros socorros.
- Ter cuidado ao uso do banheiro, sempre lavar as mãos ao retornar.
- Em caso de suspeita de doença, evitar a cozinha até ficar curado ou por um prazo de 48 horas.



MANTENHA A CALMA E
ORGANIZAÇÃO!

6. QUINTA AULA - MATÉRIA PRIMA – REINOS ANIMAL E VEGETAL

Os alimentos possuem origem animal, vegetal ou mineral. Denomina-se alimento toda a substância utilizada pelos seres vivos com o objetivo de obter energia para o funcionamento de suas atividades vitais. É através dos alimentos que ocorre o crescimento, funcionamento e regulação do organismo.

Os alimentos são divididos em cinco categorias:

1. **Origem Animal**
2. **Gorduras e Azeites comestíveis**
3. **Alimentos Vegetais**
4. **Alimentos Animais**
5. **Estimulantes**



1. Alimentos de Origem Animal

Os alimentos de origem animal são aqueles originados de fontes animais. Eles estão presentes na alimentação de muitas pessoas. Eles podem trazer uma série de benefícios, pois são fontes de proteínas, vitaminas e minerais.

- **Ovos:** possui alto valor biológico para o organismo, fornecendo proteínas, lipídios e aminoácidos essenciais para o organismo.

- **Mel:** possui ação antimicrobiana, que impede o crescimento e destrói micro-organismos do organismo.

- **Leite e derivados:** são considerados alimentos completos, pois possuem proteínas, lipídios e glicídios, que são essenciais para o organismo. Além disso, é rico em cálcio e vitaminas.



2. Gorduras e Azeites Comestíveis

Se uma matéria gordurosa em temperatura ambiente, apresentar-se em estado líquido, chamamos de óleo. Caso se mantenha sólida a esta temperatura, chamamos de gordura.

As gorduras animais são obtidas a partir da carne de animais ou, no caso da manteiga e do ghee são separadas da gordura do leite, e os óleos vegetais são mecânica e quimicamente extraídos de sementes como soja, milho, algodão, girassol e castanhas.



As gorduras e os óleos se dividem em:

- **Gorduras e óleos animais.**
- **Gorduras e óleos vegetais.**

3. Alimentos Vegetais

Os vegetais são um grupo de alimentos, composto por frutos, folhas, flores, raízes, tubérculos, bulbos e caules. São fontes de vitaminas e minerais, e parte essencial da alimentação dos seres humanos. Os vegetais podem ser classificados de acordo com a parte da planta que é consumida, são cinco as classificações: frutos, folhas, flores, tubérculos, raízes, bulbos e caules.



OBSERVAÇÕES:

- ✓ A fruta, não faz parte da terminologia botânica e é, na verdade, uma nomenclatura não oficial e popular utilizada como forma de designar frutos de sabor doce e comestíveis. Pseudofruto se desenvolve a partir de outras partes florais. Ex: caju e morango.

FRUTA x FRUTO

Fruta é um nome popular para as partes doces e suculentas, que podem se originar das flores ou do ovário da planta.

Fruto tem origem somente do ovário da planta, ou seja, ele é resultado do ovário desenvolvido após a fecundação, contendo em seu interior as sementes.



- ✓ Professor comentou na sala como o Maranhão se destacou na produção de arroz e incorporou



como ingrediente fixo do seu dia a dia, infelizmente, com o cultivo do arroz branco, na época das capitâneas,

perdeu-se a cultura de plantar o arroz vermelho. O maranhense é conhecido como “papa-arroz”.

- ✓ Diferença entre Legume e Leguminosa: As leguminosas, por exemplo, ao contrário do que o nome nos leva a pensar, não são os legumes, mas sim os grãos produzidos em vagens, como feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico, soja e amendoim.

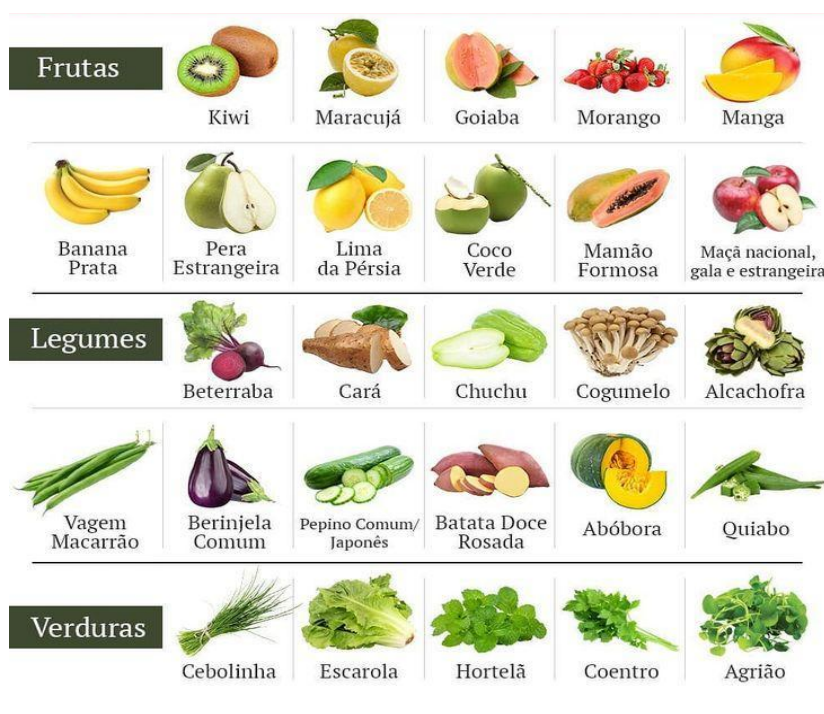
Conheça as Leguminosas @karenmikuni



- ✓ Diferença entre frutos e legumes: tecnicamente, tudo o que tem

Figura <https://karenmikuni.com.br/conheca-outras-leguminosas-alem-do-feijao/>

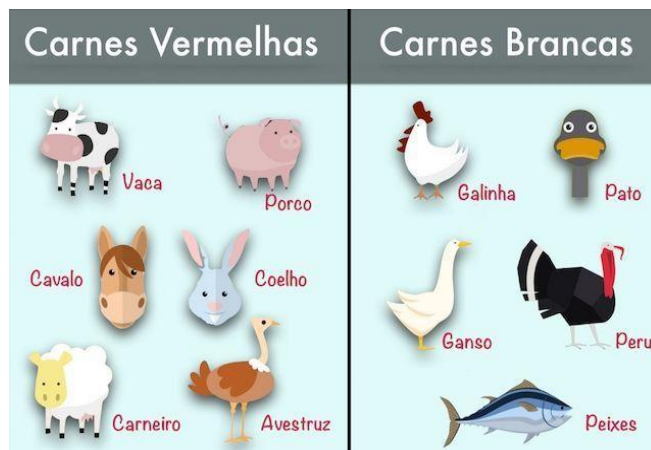
semente é um fruto, sendo a palavra legume usada para as outras partes comestíveis de uma planta, incluindo folhas (alface), flores (brócolis), caules (aipo), tubérculos (batatas), bolbos (cebola) e raízes (beterraba).



4. Alimentos Animais

Dentre os alimentos de origem animal, a carne é um alimento universal, presente na maioria dos pratos dos consumidores. A carne se divide em duas categorias:

- **Carne vermelha:**
derivada de Suíno, Bovino, Cordeiro, Carneiro, Coelho.
- **Carne branca:**
é aquela das aves (exceto avestruz) e peixes.



OBSERVAÇÃO:



✓ São seres vivos tidos como frutos do mar: caranguejos, moluscos, camarões, lagostas, crustáceos em geral e animais que possuem conchas ou carapaças, como as ostras e ouriço.

✓ Entomofagia é o consumo de insetos como fonte alimentar. Antropoentomofagia é o consumo direto de insetos ou de seus produtos pelo homem.

- ✓ No Brasil se consome o bicho-do-coco é uma larva de besouro, se desenvolve no interior do fruto, como o babaçu, também é conhecido pelos



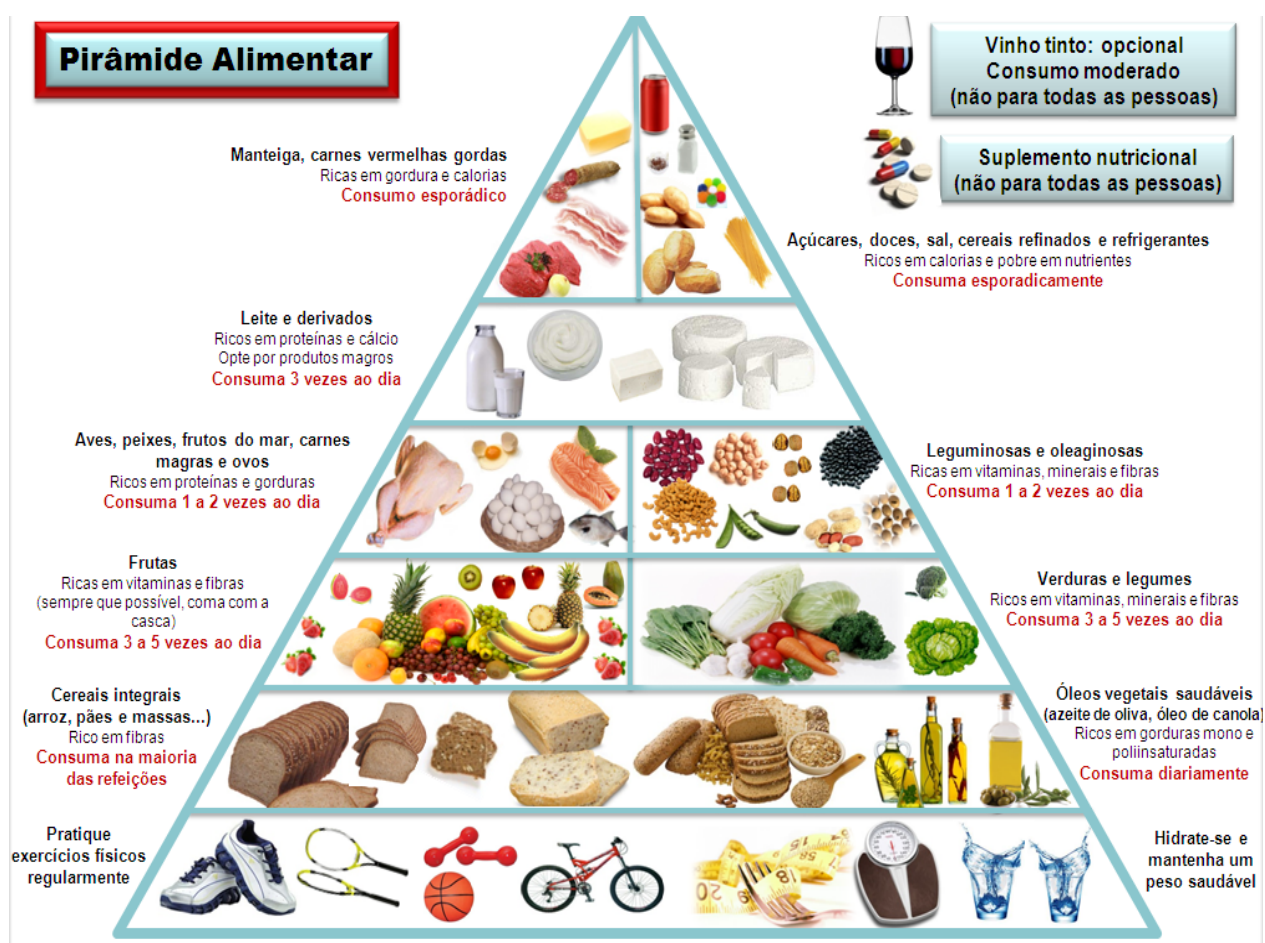
nomes de gongo, coró e morotó. Usa-se também as formigas do tipo saúvas ou as maniwara, com sabor de capim limão, muito consumida por índios e na culinária nortista.

5. Estimulantes

São alimentos que geram bem estar, mas o consumo exagerado aumenta o stress e a ansiedade, devendo ser utilizados com moderação. Ex: cerveja, café, chá e vinho.



PIRÂMIDE ALIMENTAR



VIDEO EM SALA DE AULA

1. VÍDEO CLASSIFICAÇÃO DOS VEGETAIS

. A classificação é muito complexa, pois muitas das vezes se confundem na botânica e na gastronomia. Conheça alguns vegetais, suas características e seus principais nutrientes.

Frutos: Fruto é uma terminologia usada para fazer referência a uma estrutura botânica que se desenvolve através da fecundação do ovário de uma flor. Ex: tomate, laranja e abóbora.



Folhas: fontes grandiosas de vitaminas e minerais para a saúde, as plantas com folhas comestíveis se enquadram nesta categoria. As folhas podem ser separadas ou muito compactas, como o repolho. Alguns desses vegetais precisam ser cozidos antes de estarem prontos para comer, mas às vezes podem ser consumidos crus. Alguns exemplos são espinafre, repolho, agrião, alface, couve de

bruxelas, acelga, chicória e folhas de mostarda.

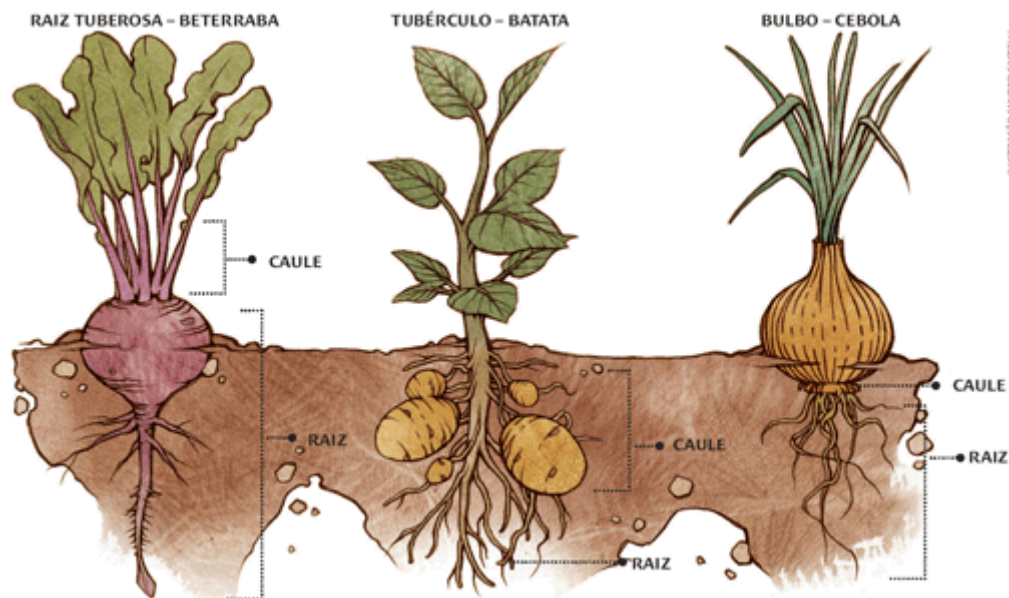
OBSERVAÇÃO: PANCS - Plantas Alimentícias Não Convencionais são plantas com potencial alimentício e desenvolvimento espontâneo, porém não são consumidas em larga escala ou são utilizadas apenas em determinada região. A vinagreira (*Hibiscus sabdariffa*) é uma PANC (Planta Alimentícia não Convencional), que ocupa lugar de destaque na culinária maranhense. É uma hortaliça utilizada para a preparação do arroz de cuxá, juntamente com o camarão e arroz. E rica em vitamina C, fibras e antocianinas.



Flores: existem flores que já fazem parte da nossa dieta, são elas: brócolis, alcachofra e couve-flor. Há também flores comestíveis

diferenciadas, por sua vez, já são utilizadas por chefs de cozinha da alta gastronomia.

Tubérculos: fazem parte de um grupo que possui raízes grossas e subterrâneas, ou seja, nascidas embaixo do solo. O exemplo mais conhecido é a batata. Na natureza, eles são basicamente o órgão de reserva de água e energia.



Raízes: A principal diferença entre tubérculo e raiz tuberosa está em qual parte da planta se desenvolve para acumular energia. Enquanto os tubérculos acumulam no caule, como no caso da batata e o inhame, as raízes tuberosas guardam os nutrientes em suas raízes, como a cenoura e a beterraba.

Bulbos: também acumulam nutrientes em seu caule, porém, diferentemente dos tubérculos, eles possuem um formato achatado, chamado de prato. Os exemplos mais conhecidos de bulbo são a cebola e o alho.



Figura
<https://karenmikuni.com.br/diversifique-sua-alimentacao-conheca-os-cereais/>

Caules: são fontes ricas em vitaminas, além de ser uma boa maneira de variar a alimentação de forma saudável. Entre os caules comestíveis mais tradicionais, é possível citar o aspargo, aipo, cana-de-açúcar e o palmito.



Arroz



Aveia



Centeio



Cevada



Milho



Painço

Cereais: quando falamos de cereal, estamos nos referindo à planta toda. Já o grão é a semente que o cereal produz. Fácil assim. Os cereais são um tipo de gramínea, uma família de plantas que reúne mais de 6 mil espécies em todo o planeta, como o trigo, cevada e arroz.



Leguminosas: são um grupo alimentar que inclui frutos e sementes da família de plantas conhecida cientificamente por Fabaceae. Alguns exemplos são o feijão preto, a soja, o grão-de-bico ou o amendoim.

OBSERVAÇÃO: A diferença é que os cereais são plantas cultivadas, na maioria são gramíneas e seus grãos comestíveis crescem em espigas. Já as leguminosas se apresentam na forma de

vagens, onde as sementes nelas contidas podem ser consumidas frescas ou depois de secas.

Especiarias e Ervas Aromáticas: as ervas aromáticas são plantas odoríferas, das quais são utilizadas principalmente as folhas, e as especiarias são produtos vegetais de aroma muito intenso, devido aos óleos essenciais que contêm.



2. VÍDEO PEIXES E FRUTOS DO MAR

Os pescados são proteínas de origem animal encontradas em águas marítimas e fluviais. Para isso devemos sempre observar a qualidade dos pescados antes da compra.



Características sensoriais para julgar comercialmente o frescor do pescado



Pescado inteiro	Boa qualidade	Qualidade baixa
Olhos	Transparente, claro,	Opaco, côncavo, pupila cinzenta

De forma geral, os peixes se assemelham em sua anatomia, os cortes são diferenciados de acordo com sua anatomia, tendo como dois tipos principais:

✓ **Redondos:** se enquadram a maioria dos peixes usados na cozinha profissional, dos quais são retirados dois filés.

✓ **Achatados:** categoria de peixes que se pode retirar quatro filés (dois maiores da parte superior e dois menores da parte inferior).



✓
Existem mais variações: *Lonhirus niscatorius* é uma espécie de 1 nordeste do oceano /



1. Cheiro fresco e agradável;
2. Pele umedecida e olhos salientes e úmidos;



4. Carne com textura que se mostre firme ao ser tocada e que, quando pressionada, retorne de imediato;
5. Escamas fortes e com brilho.

3. Gueiras com cores vivas;

Etapas:

- Pré preparo peixe Redondo

1. Evisceração

2. Postas

3. Filés

4. Sashimi

Evisceração (no exemplo, pescada)

1. Separe o peixe a ser utilizado, bem como os seguintes utensílios: faca de cozinha, pinça de peixe, tábua.



1. Separe o peixe a ser utilizado, bem como os seguintes utensílios: faca de sashimi, tábua.



2. Retire as laterais e corte o meio, a parte mais alta do filé.

3. Corte-o em pequenas fatias.

Figura 20 Manual prático de cozinha Senac, 2018, 1ª Edição

- Pré preparo peixe Achatado



1. Separe o peixe a ser utilizado, bem como os seguintes utensílios: faca de cozinha, tábua.



3. Faça um corte ao meio, para divisão dos filés, a partir da cabeça.



2. Com a faca, faça um corte em toda a extensão próxima à cabeça, para facilitar a posterior retirada dos filés.



4. Passe a faca entre o filé e a espinha.



5. Prossiga até a retirada completa do filé.
6. Repita no outro lado até obter os quatro filés.

7. Para a retirada da pele, coloque a faca entre a pele e o filé.
8. Repita o processo até obter os quatro filés limpos.
9. Utilize para diferentes produções.

Figura Manual prático de cozinha Senac, 2018, 1ª Edição

1. Filés do Linguado



Alguns cortes especiais de peixes foram mostrados no vídeo.

Os frutos do mar têm consumo baixo, pelo motivo de serem mais acessíveis nas cidades costeiras, alto valor, sazonalidade e episódios alérgicos. Se dividem em três tipos:

Moluscos: protegidos por conchas, como ostra e mexilhão.

Crustáceos: possuem estrutura externa, as vezes interligada com uma concha. Ex: lagostas, camarão e siri.

Cefalópodes: possuem tentáculos ligados à cabeça. Ex: lula e polvo.



De uma forma geral recomenda-se os mesmos cuidados que com os peixes, para averiguação organoléptica destes insumos. No caso dos moluscos devem estar com as conchas fechadas. Possuem diferentes formas de preparo devido à suas diferenças anatômicas, mas suas características, a principal é a remoção das cascas, conchas e caudas.

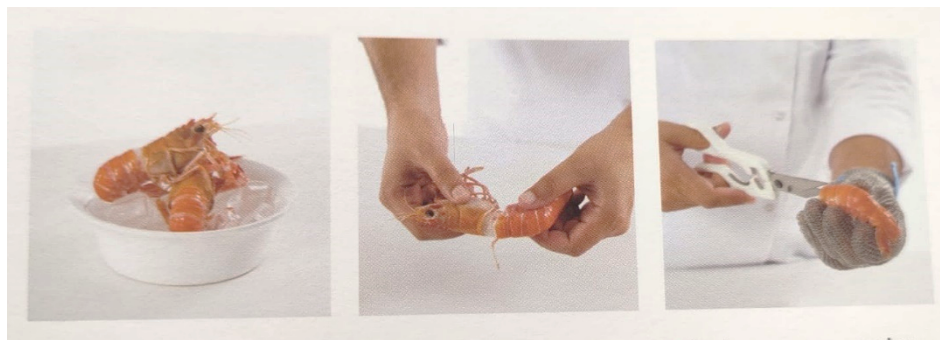
- Limpeza do Camarão

Lembrete: as vezes se preserva a ponta da cauda do camarão, cozinha oriental.



1. Separe os camarões a serem utilizados, bem como os seguintes utensílios: faca de legumes, tábua.
2. Retire a cabeça, puxando com os dedos ou cortando com uma faca.
3. Retire a casca da parte superior.
4. Com uma faca de legumes, corte as costas para a retirada das vísceras. Nos camarões maiores, como o rosa, é possível retirar a parte inferior da mesma forma. Se necessário, utilize um palito de dente que ajude a puxar essa linha inferior sem arrebentar a estrutura do camarão.
5. Utilize o camarão para diferentes preparações.

- Limpeza do Lagostim e/ou Lagosta



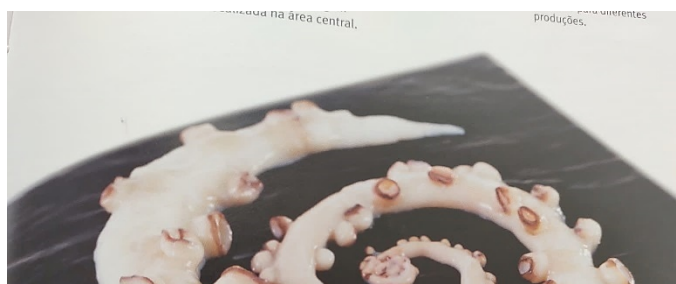


- Limpeza da Lula

1. Separe o polvo a ser utilizado, bem como os seguintes utensílios: faca de cozinha, tábua.
2. Separe a cabeça dos tentáculos com o auxílio da faca.
3. Vire os tentáculos para retirar a cartilagem localizada na área central.
4. Corte os tentáculos, separando-os individualmente.
5. Retire a pele com o auxílio de uma faca ou puxando com a mão.
6. Utilize para diferentes produções.

- Limpeza Polvo

✓ Lula e Polvo limpos:



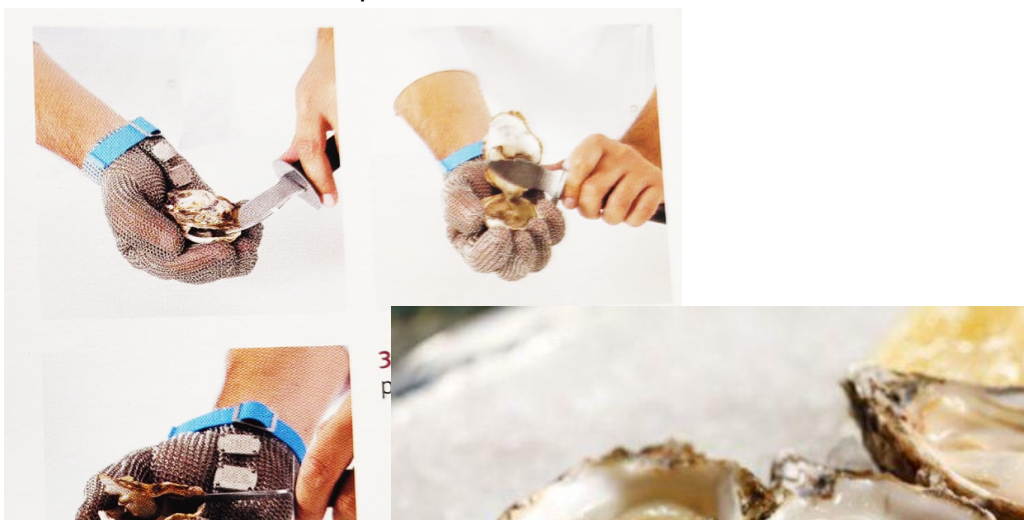
- Limpeza Mexilhão



Figura Manual prático de cozinha Senac, 2018, 1ª Edição

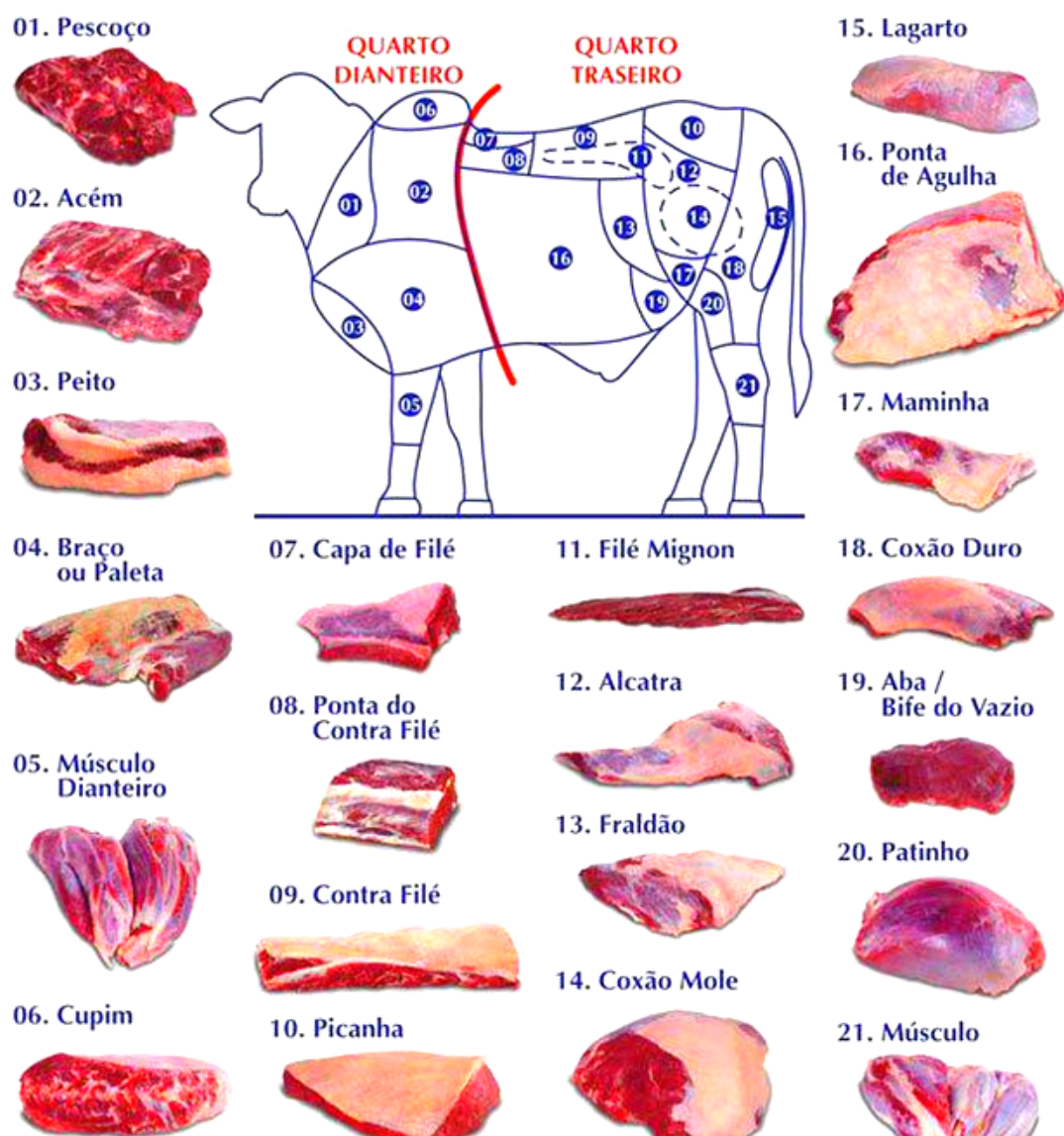
- Limpeza Ostra

Separe a ostra a ser utilizada, bem como a faca de ostra. Faça incisão separando a ostra da concha.

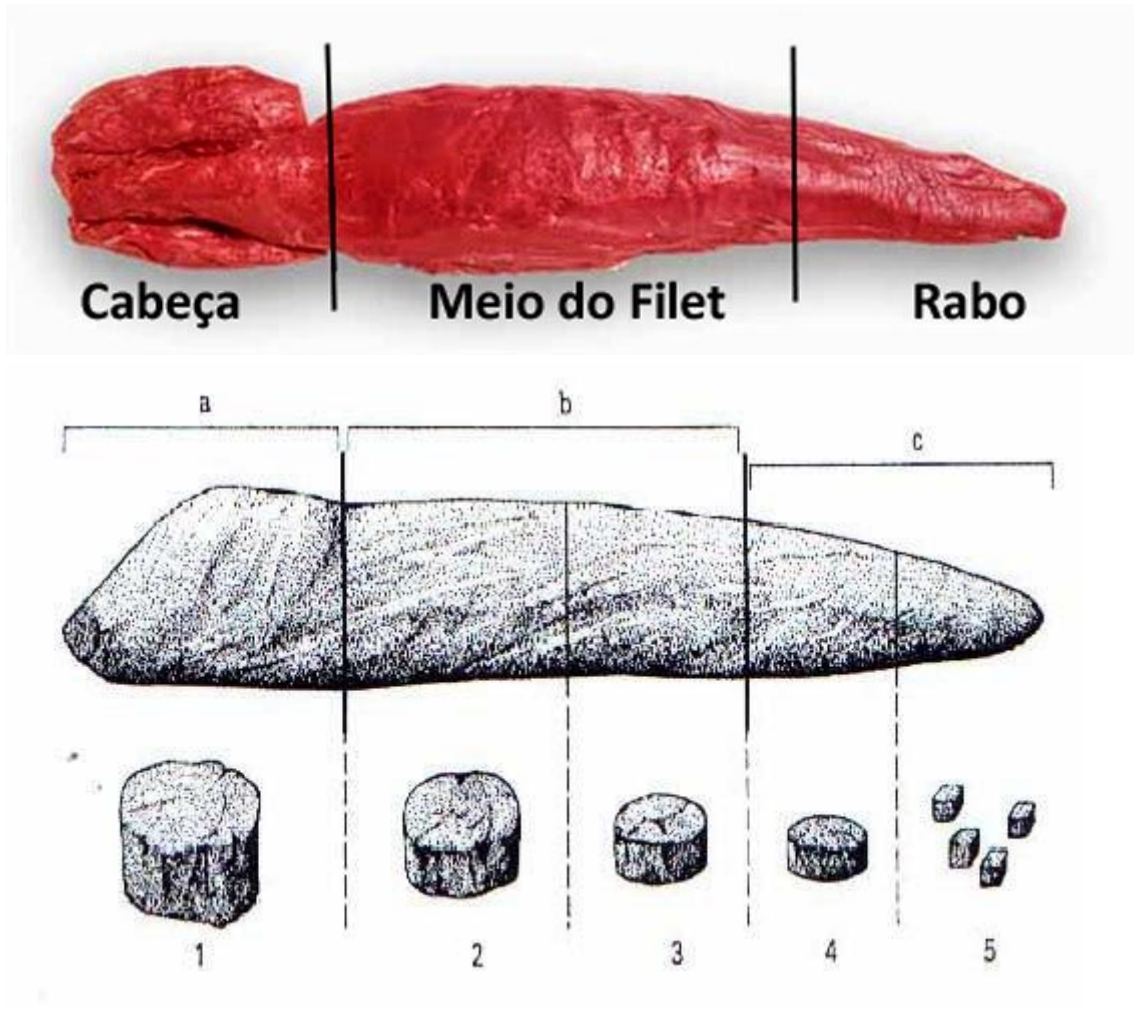


FILE MIGNON – Limpeza e Cortes

Foi explanado pelo professor Junior Lisboa, uma das carnes mais nobres. O filé mignon é um tipo de corte de carne bovina, sendo a parte mais tenra da ponta do filé. É localizada na parte traseira do animal e representa, aproximadamente, 2,95% da carcaça. É o corte mais macio (devido a pouca movimentação da área) da carne bovina e quase não contém gordura.



O filé mignon tem cabeça, miolo, lateral e ponta. A cabeça fica na extremidade maior e a ponta, no extremo oposto — onde a carne afina. O miolo é o corpo cilíndrico da peça. E a lateral é a parte que fica de lado, já querendo se soltar.



Cortes do filé

1. Chateaubriand (aprox 8 dedos) – peça de 400 g aproximadamente. Da cabeça. Também podem ser retirados cubos e tiras para outras variedades de pratos (picadinho, iscas, stroganoff)

2. Medalhões – rodela de 2 a 3 dedos de largura pesando aproximadamente 200g cada, tirados da parte mais grossa do coração do filé.

3. Tournedos – um medalhão menor de aproximadamente 120 a 150 g, tiradas da parte mais fina do coração.

4. Escalopes – bifeinhos de aproximadamente 80 a 100g.

5. Cubos retirados da ponta do filé. Podem ser aproveitados como tiras ou iscas.

7. SEXTA AULA – BASES DE COZINHA

São produções compostas por diferentes ingredientes, utilizada para facilitar a confecção de determinadas produções culinárias, servindo também para modificar ou melhorar o sabor, textura, a cor e o aroma dos alimentos.



As bases são: **fundos, ligas, bases aromáticas e embelezadores.**



1. FUNDOS

Os fundos é a base da cozinha clássica, influenciando e caracterizando o sabor das produções culinárias, só mudando o ingrediente principal e o tempo de cozimento.

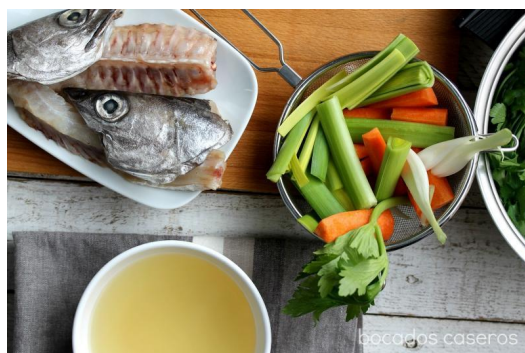
São bases para inúmeras preparações na cozinha como sopas, cremes e cozidos.

Os fundos após a cocção se transformam em caldos. “Os caldos são a alma do sabor de muitas receitas.”

Os fundos devem ser construídos em caldeirão, pois propiciar a concentração do sabor, cozimento lento e com pouca reposição de água.

Os fundos podem ser divididos em quatro tipos:

1. Fundos claros



2. Fundos escuros

3. Fundos de Legumes

4. Fundos Gordurosos

Sendo que possuem três componentes que são:

- Componentes Nutritivos ou de Base:

Ossos, aparas de carne, carcaça de boi, frango, caça, legumes e espinhas e apara de peixes, casca de crustáceos.

- Componentes Aromáticos:

Mirepoix, bouquet garni, ervas aromáticas, sachet d'épice, etc.

- Componente Líquidos:

Geralmente água, eventualmente vinho.

BASES DA COZINHA

“FUNDOS DE COZINHA“

Influencia e caracteriza o sabor das produções que servem de base para molhos, sopas e cozidos.

Componentes:

- Nutritivo
- Aromáticos
- Líquidos

Divisão:

- Fundos claros
- Fundos escuros
- Fundos de aves
- Fundos de peixes
- Fundos de legumes
- Fundos de caça

Tempo de preparação e cozimento:

1. Boi – 8 horas
2. Vitela – 6 horas
3. Frango – 4 horas
4. Peixe -30 minutos ou 1 hora
5. Legumes – 2 horas

OBSERVAÇÃO: Pode se guardar na geladeira por 3 dias ou congelar por aproximadamente 6 meses.

Porcentagem na preparação:

Para um litro devemos usar 20% de Mirepoix e 60% de componentes nutritivos, em alguns livros e chefes, orientam apenas a cobrir com



líquido os ingredientes na panela.

IMPORTANTE:

- ✓ Os fundos devem ser começados com líquidos frios.
- ✓ Cozinhar em fogo baixo (85°C).
- ✓ Cozinhar o tempo adequando e necessário.
- ✓ Manter a panela aberta e todos os ingredientes cobertos por líquido.
- ✓ Retirar a espuma que se forma na superfície (impurezas).



- ✓ Coar assim que ficar pronto.
- ✓ Resfriar imediatamente o mais rápido possível.
- ✓ Retirar toda gordura da superfície.

- ✓ Ferver e resfriar.
- ✓ Um bom fundo tem aroma agradável, tem equilíbrio de sabor, tem brilho e cor adequada (claro ou escuro) e tem que estar desengordurado.



FUNDOS CLAROS

São fundos obtidos do cozimento de aves, vitela, carne bovina, peixes, crustáceos ou legumes. Devem ser transparentes, com coloração fraca e sabor acentuado da carne que foi cozida. Para se obter um ótimo resultado, os fundos claros precisam ser cozidos lentamente.



Os fundos claros são usados em consomés, sopas claras e cremosas, potages, veloutés, cremes e molhos claros. Usualmente são preparados com: vitela ou bovino, porco, aves de carne branca, cordeiro, coelho e peixe.

No preparo de fundo claro usar mirepoix crua.

Os fundos claros se dividem em:

Fundo claro de vitela, aves e de peixe.

- **Vitela ou Boi**

São preparo que tem por base ossos de vitela ou boi em pequenos pedaços (ossos de vitela tem sabor mais suave).

Preparo:



- ✓ Os ossos são deixados de molho em água fria e depois branqueados.

- ✓ E depois de frio devemos levar ao fogo com mirepoix e água.

- ✓ Deixar cozinhar em fogo lento.

- ✓ Escumar até não se formar mais espuma.

- ✓ Desengordurar.

- ✓ E depois passar um pano fino umedecido.

- ✓ Armazenar.

- ✓ Pode ser utilizado em: molhos, sopas e cocção de legumes, etc.

• Aves

É obtido da mesma forma que o fundo claro de vitela, substituindo os ossos de vitela por ossos ou carcaça de frango. Podendo ser acrescentado alguns miúdos do frango.

Pode ser utilizado em sopas, cremes, veloutés, purês e molhos claros.



• Peixe

Tem por base espinhas e aparas de peixe, diferem dos chamados fumets pelo modo de preparo.

Preparo:

- ✓ É preparado com espinhas dorsais, cabeças sem guelras e as nadadeiras cortadas em pedaços.
- ✓ Evitar usar peixes de carnes gordurosas.
- ✓ Adicionar mirepoix, vinho branco seco, água, champignons laminados (duxelles) opcional.



- ✓ Cobrir com líquido e fogo baixo.
- ✓ Escumar até não se formar mais espuma.
- ✓ Acrescentar água se necessário.
- ✓ Depois passar em pano fino e umedecido.
- ✓ Armazenar.

Fumet de Peixe: entende-se por uma preparação em que os ingredientes são previamente dourados na manteiga quente. A



sequencia de preparo é idêntica a do fundo de peixe.

Utilização:

Fundo de peixe: em veloutés de peixes e frutos do mar.

Fumets de peixe: em cozimento poché, bisques, cremes e sopas.

FUNDOS ESCUROS

Preparo:

- ✓ São preparados tendo por base ossos e carnes de bois, vitela, porco ou ainda de caça.
- ✓ Antes da cocção, os ossos são enfarinhados e dourados no forno.
- ✓ A carne é frita, afim de se obterem sucos naturais.
- ✓ Pode-se acrescentar os aromatizantes com ou sem toucinho.



✓ Cobrindo tudo com água e levado ao cozimento brando.

✓ Escumar.

✓ Para se obter uma coloração mais escura, pode-se utilizar purê ou extrato de tomate e reduzir vinho tinto ou água.

✓ Armazenar.

Após várias reduções, o fundo se transforma em glacês, extratos e essências.

- Glacê: é uma redução por fervura, de um fundo ao ponto de "nappé". Ferva o liquido até a metade do volume, coe e troque de panela. Repita até obter a consistência de uma calda grossa. Use em pratos prontos.

-Extrato: são glacês mais concentradas e sem gordura. E após o resfriamento se tornam sólidas ou pastosas.



-Essências: são glacês concentradas, com aparência pastosa e são utilizadas para reforçar o



sabor de molhos, sopas e assados. E em confeitaria a expressão essência se refere a líquidos oleosos obtidos da destilação de substâncias vegetais.

FUNDO DE LEGUMES

Os fundos de legumes ou vegetariano serve de base para as preparações de cozinha vegetariana e dietética. Seu preparo é semelhante ao dos outros fundos, com a diferença de que somente legumes e gordura vegetal são utilizados.



FUNDOS GORDUROSOS



- Manteiga Clarificada e manteiga derretida
- Óleos vegetais e azeite.

São utilizados nos molhos emulsionados quentes (Holandês, Béarnaise e derivados), utiliza-se a manteiga clarificada (manteiga da qual foram retirados água, lácteos e sal, formando

uma manteiga que ao ser aquecida em temperaturas mais elevadas) ou manteiga derretida.

Nos molhos emulsionados frios (maionese e derivados), utilizam-se azeite de oliva, óleos e gorduras vegetais.

2. AROMÁTICOS

Na gastronomia contamos com ingredientes que agregam aromas à comida, estes são chamados de ingredientes aromatizantes. Pode ser ervas, sementes, folhas ou condimentos que utilizam vários ingredientes em sua combinação. Podem usar somente um ingrediente (folha de louro) ou vários ingredientes (bouquet garni).

A quantidade de aromáticos é quase infinita, somente devemos saber usá-los para cada preparação. É muito importante que haja uma harmonização correta com o prato.



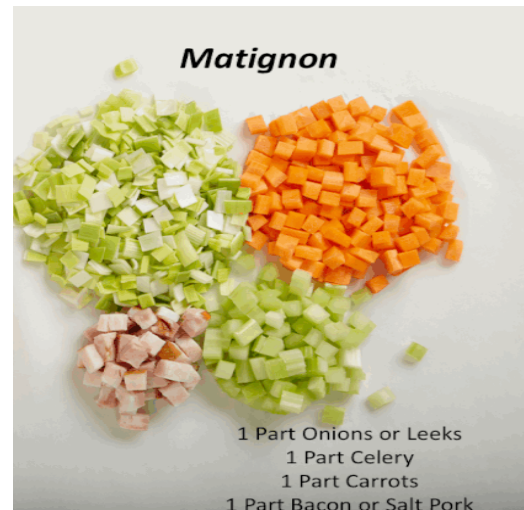
- Mirepoix: é uma das bases da culinária francesa e serve para equilibrar e dar sabor a molhos e caldos, geralmente é refogado no começo do preparo, mas pode até ser usado em assados se quiser. Os ingredientes tradicionais são cebola, cenoura e aipo(salsão) cortado em cubos de aproximadamente 1-2cm.



- ✓ Mirepoix Escura (com cenoura)
 - -50% cebola
 - -25% cenoura
 - -25% salsão (aipo)
- ✓ Mirepoix Branca é usada em fundos claros (geralmente peixes)
 - -50% cebola
 - -25% alho-poró
 - -25% salsão
- ✓ Mirepoix com Cogumelo Paris
 - - 25% alho-poró
 - -25% cebola
 - -25% salsão
 - -25% cogumelo paris



- ✓ Mantignon: é uma “mirepoix gorda”, usada para carnes muito magras, aves secas, guisados, braseados e assados, quando se faz necessária a adição de gordura. Composta por:
 - -40% cebola
 - -20% alho poró
 - -20% salsão
 - -20% toucinho, bacon ou presunto.



- Bouquet Garni



É composto basicamente por salsão, salsinha, folha de louro, às vezes, tomilho ou outra erva aromática, sendo todos envolvidos em uma folha de alho poró ou apenas amarrada, como buquê. É retirado após fornecer ao fundo, molho ou sopa o sabor desejado. Os ingredientes variam de região para região ou gosto.

- 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. Do mesmo modo que o bouquet, ele é retirado ao final da preparação.



- Cebola Piquée

É uma cebola branca, cortada ao meio, sem a casca e as pontas, com a incrustação de 2 cravos e uma folha de louro fresca.



- Cebola Brûlée

É uma cebola cortada ao meio e dourada na chapa, usada para dar cor e um leve sabor de defumado.

3. AGENTE DE LIGAÇÕES OU ESPESSANTES

As ligações são realizadas pelos componentes ou espessantes que servem para engrossar os líquidos. São utilizados na confecção de molhos, cremes, sopas, pudins e suflê, algumas delas em produções de confeitaria.

Os agentes de ligação podem ser classificados em 2 grupos: naturais e elaborados.



- **Elaborados:**

Ligações por amido: sendo o amido um polissacarídeo, que com a umidade, fermenta e aumenta de volume permitindo a aglutinação e provoca o espessamento do líquido, criando a liaison. Pode ser encontrado nas farinhas de trigo, milho (maisena), arroz, batata, macarrão, outros.

Pode ocorrer de duas maneiras: a quente e frio.

A quente:

-Roux: em francês significa castanho-escuro ou marrom e refere-se a cor da mistura de quantidades iguais de farinha e manteiga. A proporção é de 10% de roux para a quantidade de 1 litro de líquido, ou seja, para 1 litro temos que ter 100g de roux, 50g de manteiga e 50g de trigo.

Os tipos de Roux vão variar de acordo com o tempo de cocção, quanto mais tempo mais escuro e menor o poder de ligação.



A frio:

- Singer: método que consiste em salpicar farinha ao alimento a ser frito ou salteado.

-Beurre Manié: é a mistura não cozida de manteiga amolecida com farinha de trigo em partes iguais, formando bolinhas, usa-se para engrossar molhos e cozidos.



-Creme de leite: para engrossar e enriquecer molhos e algumas sopas cremosas. Lembrando que o creme de leite puro não pode ser considerado um elemento de ligação, somente depois de misturado com gemas de ovos modifica a aparência de molhos.

-Gelatina: a gelatina, substancia inodora e incolor, era originalmente obtida pelo cozimento de cartilagens de animais. Atualmente é obtida também de algumas algas. São comercializadas em pó, naturais ou aromatizadas.

- **Naturais**

Ovos

-**Gemas:** ela sozinha sem a clara, é um elemento de ligação, sempre a temperatura inferior a 70°C. As ligações com gemas são feitas em combinação com outro ingrediente: com creme de leite para engrossar e enriquecer molhos; com azeite ou gordura e manteiga para emulsionar molhos quentes e frios; farinha de trigo na confeitaria e água fria na cozinha dietética.



- **Ovos Inteiros:** servem como ligações em pudins e outras produções de confeitaria. A coagulação dos ovos permite a confecção de royales ou cremes renversées.



- **Sangue:** é empregado como ligação em produtos de charcutaria ou receitas específicas cujos molhos são feitos com o próprio sangue (molho pardo). Acrescenta-se vinagre para evitar a coagulação e não se deve atingir o ponto de fervura.



- **Coral:** usa-se coral de lagosta, vieiras ou de algum outro crustáceo misturando-o com creme de leite ou manteiga. Não deixar ferver.



-**Outras ligações:** os iogurtes e queijos brancos, são ingredientes muito utilizados na cozinha



vegetariana, assim como as algas e gomas alimentícias vegetais, que também podem ser utilizados como espessantes.

4. MELHORADORES E EMBELEZADORES

São complementos de molhos, sopas e massas com a finalidade de melhorar o aroma, textura dos comestíveis. São divididos em três grupos: Ligas finas, gorduras e corantes.

- ✓ Liga Fina: mistura de creme de leite e gema que suaviza o sabor e a consistência, melhorando a textura de cremes e veloutés.
- ✓ Gorduras: creme de leite, nata e manteiga são empregados com a mesma finalidade da liga fina.



Figura

<https://www.greenme.com.br/morar/faca-voce-mesmo/67868-corantes-naturais-faca-voce-mesmo-utilizando-ingredientes-comuns/>

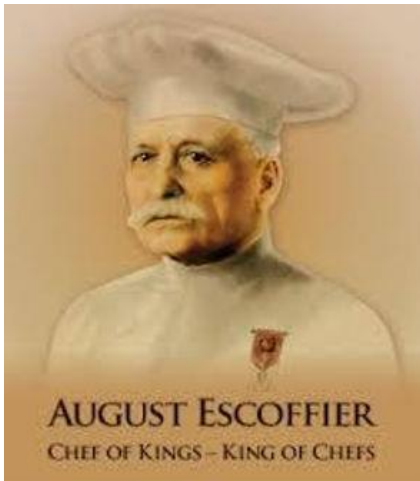
- ✓ Corantes Naturais e Artificiais: são utilizados para realçar ou mudar a cor de uma preparação.

Dando continuidade o professor abordou um pouco sobre noções básicas e classificação dos molhos

MOLHOS

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





Esoffier dividiu os molhos de acordo com sua temperatura e consistência, classificando-os como básicos e derivados. Atualmente podemos separá-los da seguinte forma:

De acordo com a temperatura:

- Quentes
- Frios.



De acordo com sua composição:
-Molhos Básicos, derivados e semi-derivados.

- Molhos emulsionados
- Molhos especiais
- Molhos Contemporâneos.



Ou ainda:

- Molhos de base clara ou escura
- Molhos Emulsionados (Frios e quentes)
- Molhos de líquidos especiais
- Molhos Contemporâneos
- Molhos com Manteigas compostas.
- Molhos Doces (confeitaria).

● Molhos Básicos

São aqueles que servem de base para outros molhos, além de ser utilizado como acompanhamento ou complemento de cocção.

Dividimos os molhos básicos em quatro grupos e suas subdivisões:

- Molhos de Base Escura: espanhol e demi-glace.
- Molhos de Base Clara: bechamel e velouté.
- Molhos Emulsionados: maionese e holandês.
- Molho de Tomate.



✓ **Molhos de Base Escura:**

- **Molho Espanhol:** apesar do nome, é um molho clássico da cozinha francesa cuja a preparação foi muito simplificada. A versão atual mais se aproxima da receita original tem como ingredientes: mirepoix, purê de tomate, fundo escuro, roux escuro, manteiga e sachet d'Épices.



- **Molho demi-glace:** nada mais é do que a redução em quantidades iguais de fundo escuro e molho espanhol. Deve ser brilhante, de coloração marrom escura e textura consistente sem ser viscoso.



✓ **Molho de Base Clara:** se diferenciam pelo fundo usado.

- **Molho Bechamel:** é um dos molhos básicos, tendo como elemento o roux claro, leite, cebola piquée e componentes aromáticos.

- **Molho Velouté:** é composto por roux e fundo claro, resultando em vários tipos e derivados.



✓ **Molhos Emulsionados:**

são aqueles resultantes de uma emulsão, que é um processo pelo qual dois líquidos antagônicos (imiscíveis), por meio da dispersão em partículas menores, se incorporam temporário ou permanentemente. A emulsão temporária não se sustenta por muito tempo, como o molho vinagrente. Diferente da estabilidade atingida pela maionese. Ou semi-permanente como o molho holandês.

- **Molho Maionese:** é um emulsionado a frio, estável, cremoso, de coloração marfim, utilizadas como acompanhamento em pratos frios, sanduiches e base de molho.

CUIDADOS:

- Todos os ingredientes devem estar em temperatura ambiente.
- Utilizar recipiente de aço inoxidável ou louça refratária.
- Incorporar o azeite (óleo) cuidadosamente e aos poucos (fio).

-Caso desande, acrescentar água quente ou vinagre e continuar



batendo.

✓ **Molho de Tomate:** também conhecido como molho sugo, é um molho de grande importância para a culinária italiana. Os mais conhecidos são a bolonhesa, putanesca, calabrés, de frutos do mar, com funghi, e em ragus italianos. Sua receita básica leva: tomates italianos bem maduros, extrato de tomate, azeite de oliva extra virgem, açúcar ou cenoura, pimenta do reino, sal, cebola, alho, folha de louro e manjerição a gosto.



AULAS PRÁTICAS



Aula Prática 1

Nossa primeira aula prática teve como objetivo a ambientação com a cozinha, importância das regras do manual da boa prática, EPIs, conhecimento de utensílios e instrumentos básicos, cortes básicos e clássicos de vegetais e organização do mise in place.

Iniciou-se com explanação das tábuas de corte e seus tipos, o fardamento e EPIs, partes da cozinha, tipos de facas, utensílios usados para armazenamento de produtos cortados, sobras e restos para evitar contaminações na tábua.

Foi ressaltada a importância e o cuidado no manuseio da faca, sendo alertado alguns cuidados com este instrumento importante no nosso dia a dia.



A faca deve ser lâmina, de modo que o cabo.

Ao se movimentar faca no sentido do eixo do cozinha com a faca em

A faca deve ter sua tábua em uso e seu cabo contaminações.



repassada segurando sua receptor segure em seu

pela cozinha, aproximar a corpo, evitando andar pela movimento.

lamina apoiada sobre a sobre a mesa, evitando



A lavagem da tábua é importante porque evita contaminação ou pigmentação indesejada nos produtos que serão cortados.

Para evitar que a tábua escorregue sobre a bancada, deve-se forrar com papel ou perfix molhado, aumentando a aderência.

Foi citado sobre afiação da faca, cuidado com o corte da lâmina e também outros utensílios de corte que estavam na cozinha, além de alguns tipos de faca como a para abrir ostras e raspador de limão.

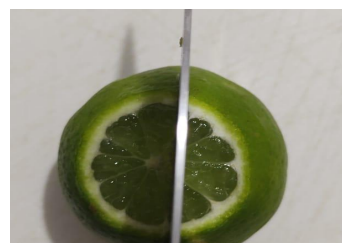


A



aula continuou com o professor Junior Lisboa chamando um voluntário para cortar um limão. Habitualmente cortamos

perpendicularmente aos gomos do limão. Mas foi apresentado o corte no limão à francesa.



O segundo voluntário foi desafiado a descascar alho, temos a iniciativa de remover a casca com auxílio de uma faca pequena como a de legumes ou de tornear, ou amassando o alho com a lamina da faca do chef, mas o professor demonstrou aqui uma técnica usando uma panela de inox com tampa, no qual foram depositado os “dentes” de alho e após isso “chacoalhou-se a panela por um minuto, e a maioria da pele estava removida ou parcialmente removida, reduzindo o tempo para a limpeza dos mesmos. Na sequencia o professor fez um corte “hacher” com o alho.



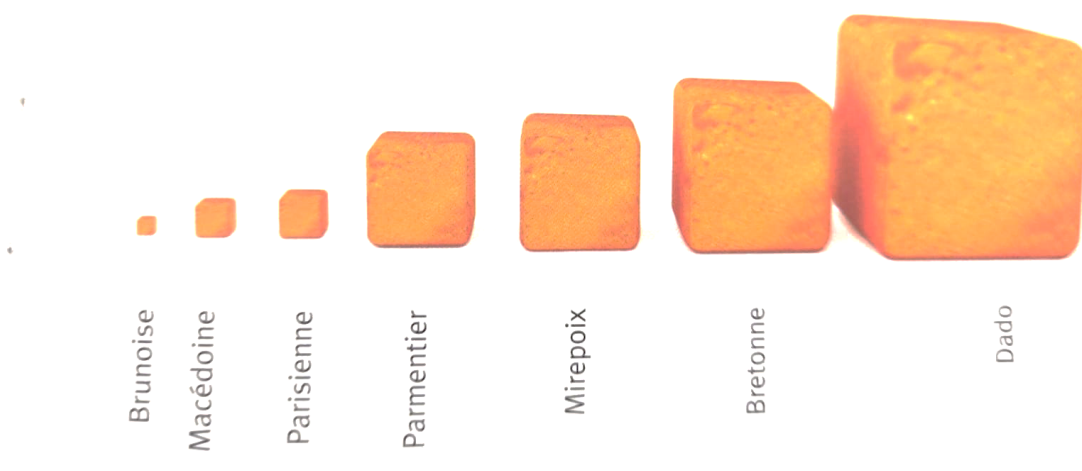
IMPORTANTE: Quando se vai realizar o pré-preparo de legumes, deve se ter pelo menos 3 recipientes, sendo um para o descarte de cascas e sementes (lembrando que as cascas podem ser usadas em preparação de fundos e outros); um para aparas limpas que podem ser utilizadas em diversos preparos e por ultimo a parte selecionada que foi escolhida naquela ocasião, devidamente cortada e selecionada.

Professor Junior esclareceu que existem vários tipos de cortes e que os mesmos podem ser conhecidos por outra nomenclatura. Seguimos para os cortes em cenoura que são largamente usados no dia a dia da cozinha profissional. Como exemplo temos flores, brunoise, julienne, julienne fina, bâtonnet, pont neuf, cubos grandes, médios e pequenos.

TIPOS E CARACTERÍSTICAS DE CORTES PROFISSIONAIS

1. CUBOS

- **Brunoise:** esse é um dos cortes mais comuns, são cortes em cubinhos bastante pequenos – normalmente de 1 a 3 mm, podendo ser feito a partir do corte Julienne.
- **Macedoine:** cubos pequenos, de 4 mm cúbicos.
- **Parisiense:** cubos de 5mm cúbicos.
- **Parmentier** – cubos médios, de 1,25 cm cúbicos
- **Mirepoix:** nesse corte, os legumes são cortados em formato de pequenos cubos de 1cm a 1,5cm de lado.
- **Bretone:** cubos de 2cmx2cm.



2. BASTÕES

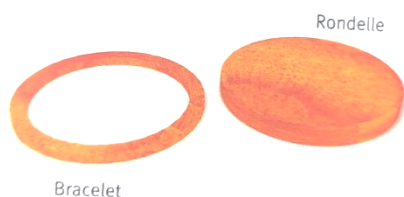
- **Julienne:** é feito em finas tiras de 1 mm de espessura e 4 a 5 cm de comprimento. Os legumes cortados em Julienne podem ser usados para enfeitar, cozinhar no vapor, fritar, refogar ou até mesmo crus.
- **Jardineira ou Jardinière:** são bastões quadrados ou retangulares de 5 a 6 cm de comprimento e 1 a 2 mm de espessura.
- **Allumette:** seu formato cubo-retangular possui as seguintes dimensões: 3 mm x 3 mm x 6 a 7 cm de comprimento

- **Bâtonnet:** são bastões retangulares com espessuras mais finas – cerca de 6 mm – e 7 cm de comprimento. Costuma ser utilizado para sopas ou



guarnições de carnes.

- **Corte palito ou batton:** é o típico corte para fazer batata-frita. São bastões grandes com espessura de 1,5 cm e 7 cm de comprimento.
- **Pont Neuf:** é o corte específico para cocções duplas: vaporizar e assar ou cozer em água e fritas. Suas dimensões são: 2 cm x 2 cm x 7 cm.

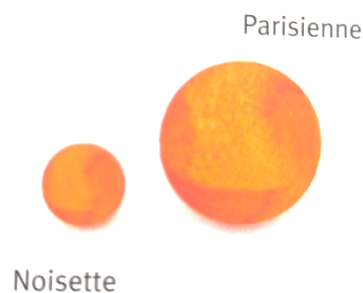


3. REDONDOS

- **Rondelle:** círculo de diâmetro variável com 2-3 mm de espessura.
- **Bracelet:** anel de diâmetro variável, com 2-3 mm de espessura.

4. BOLEADOS

- **Noisette:** bolinhas de 1cm feitas com boleador.
- **Parisienne:** bolinhas de 1,5 a 2 cm feitas com boleador.

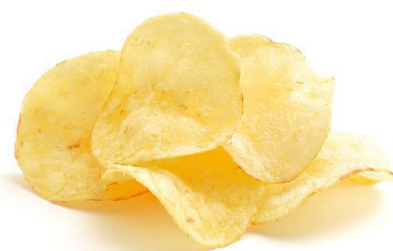


5. DIVERSOS

- **Paysanne:** esses cortes são em formatos completamente irregulares, podem ser losangos, cubos, redondos e ovais. Geralmente tem cerca de 2 cm de lado, formato rústico.
- **Flores:** A cenoura é usada com remoção de fios laterais em forma triangular com ajuda de um zester, depois fatiadas formando flores.
- **Vichy:** são cortes comuns para cenouras. Esses cortes são feitos em rodelas com a espessura um pouco mais grossa que chips.



- **Champignon:** assemelham a batata a um cogumelo.
- **Demidov e Gaufrettes:** foi realizado em batata, esse corte não é comum fazer em casa devido seu formato. Ele é muito usado em legumes industrializados em pacotes. É geralmente feito em máquina própria, que deixa o legume ondulado.
- **Batatas chips:** esse corte todo mundo já ouviu falar! São aqueles redondos e bem fininhos – cerca de 1,5 a 2 mm de espessura.



- **Olivette:** é um corte comumente feito em batatas, para que elas fiquem em forma de azeitonas. Costumam ter de 2,5 cm a 3 cm de comprimento e são usados em guarnições de carnes e frango.
- **Tourné ou Tornear:** legumes cortados de forma mais grossa, alongada e com pontas quadradas. Esse corte é usado para legumes que serão servidos em decoração, corte clássico possui 7 faces.

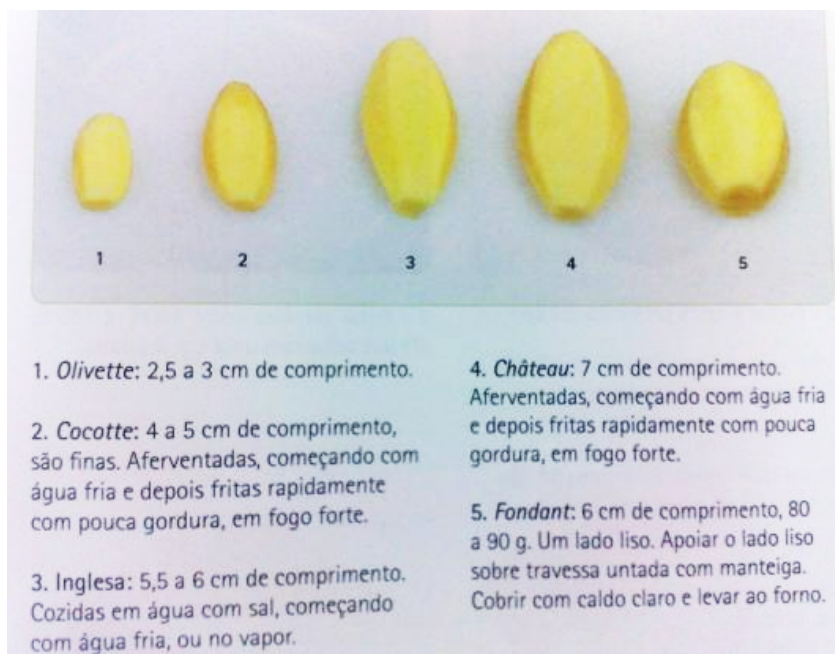


Figura 40 PREPARO PRÉVIO DOS ALIMENTOS. Edição Revista e Ampliada LÉO FARHÁ JEAN CARLOS SPIESS

- **Chiffonnade:** as folhas são enroladas e fatiadas em tiras bem finas, como feito na couve refogada.
- **Corte Haché (areia):** corte em cubos bem pequenos, que formam uma espécie de punhado de areia, usado geralmente na finalização de pratos ou incorporados nos empanamentos.
- **Corte Ciseler:** feito em cebola, muito utilizado no dia a dia da cozinha.



- **Tomate Concassé:** tomate cortado em pedaços de tamanho regular, previamente retirada a pele e as sementes.

Modo de descascar e separar a polpa:

1. Retire o “umbigo” do tomate.



2. Faça um corte superficial, em forma de “x”, na parte inferior do tomate.
3. Coloque em água fervendo.
4. Quando perceber que a pele está começando a soltar (poucos segundos) retire os tomates e coloque imediatamente em água com gelo.
- 5. Deixe esfriar e retire a pele. Corte transversalmente e retire as sementes

ANOTAÇÕES IMPORTANTES

Mise en place:

É um termo de origem francesa e, portanto, deve ser pronunciado “mizãn plass”. O significado é simples: colocado em ordem ou posto no lugar. Começa-se por organizar as idéias, saber o que vai ser feito, para pensar um plano de ataque. Aplica-se tanto à seleção, separação e limpeza prévia dos equipamentos e do local de trabalho, a serem usados para a execução das preparações, como ao pré-preparo dos ingredientes a serem processados, isto é, limpeza e corte de carnes e vegetais, pesagem e separação dos itens da receita.

Uma mise en place bem feita garante a execução de diferentes preparações simultâneas e consequentemente otimiza tempo, mão-de-obra, consumo de matéria-prima e recursos energéticos.

Plano de ataque:

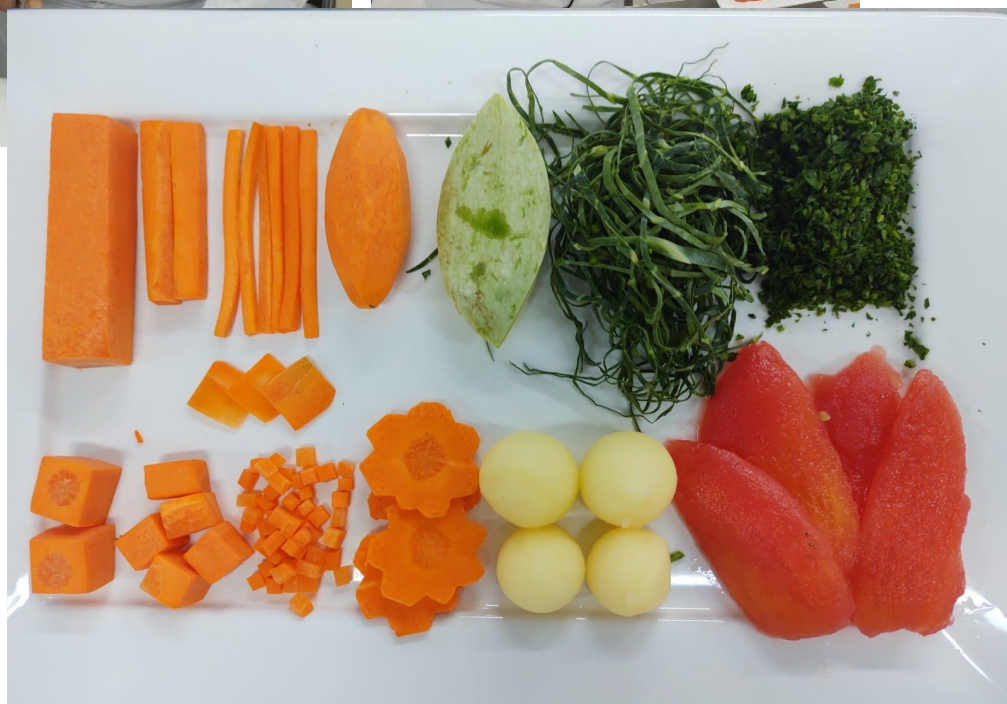
É um guia com instruções pensadas para que a execução na cozinha seja feita no menor tempo possível. O plano de ataque indica também o que cada pessoa deve fazer, e quando. Destaca-se que o Plano de Ataque deverá obedecer à sequência executiva definida no cronograma de atividades para que se possa obter os resultados esperados, concluindo com êxito todo o Planejamento realizado para esta etapa. A etapa de Planejamento é de grande importância para o período de execução de uma obra.

Boas práticas:

O professor ressaltou mais uma vez sobre a importância da execução das boas práticas na cozinha, fazendo com que essa seja harmônica e

controlada. O uso de uniforme completo, higiene quando for ao banheiro e sempre lavar as mãos, são ações básicas para evitar contaminações neste ambiente. Estar atento à validade e estado de conservação dos alimentos assim como seu correto armazenamento. Manter sempre as superfícies de contato limpas, principalmente as tábuas onde serão manuseados os alimentos durante a preparação.

REGISTROS DA AULA PRÁTICA 1



Aula Prática 2

A segunda aula teve como tema o manuseio de proteínas animais usadas comumente na gastronomia. Nesta aula o professor Junior selecionou algumas proteínas como peixes, lula, polvo, camarão, carne bovina e frango. Novamente foram lembrados os tipos de tábuas para cada um, assim como a identificação das mesmas, sobre o bom estado de conservação.

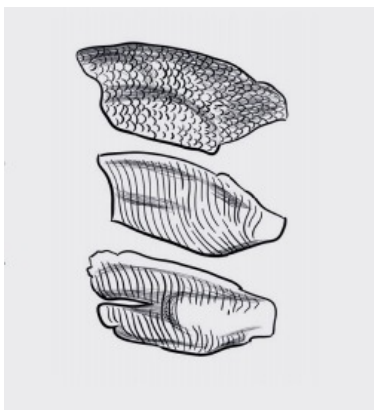
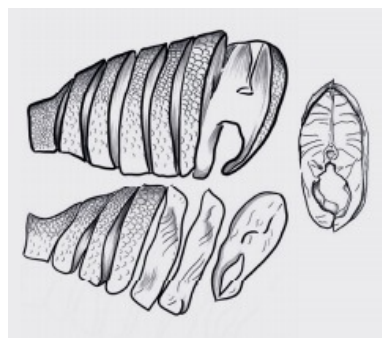
● Limpeza e remoção do filé da pescada e robalo

Em Posta

A posta é um corte, realizado perpendicularmente a espinha do peixe.

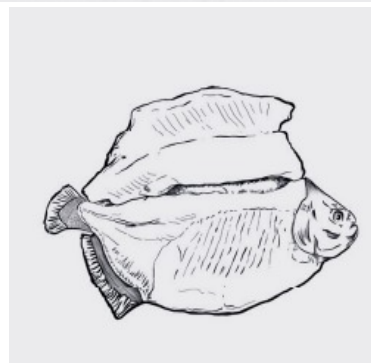
Filé

No filé, a carne é retirada da espinha central do peixe, realizando um corte em paralelo a ela. O filé é retirado ao longo das laterais do peixe.



Espalmado

O peixe espalmado tem as vísceras, escamas e cabeça removida, restando apenas o tronco do peixe. O tronco por sua vez é aberto ao meio, descolando a carne das espinhas.



Estes são cortes básicos e populares, muito usados. Como já retratamos neste caderno o passo a passo do manuseio em peixe redondo, vamos lembrar alguns pontos importantes:

1. Retirar as barbatanas e a cauda: elimine todas as barbatanas com a ajuda de uma tesoura de cozinha. Preste atenção aos raios espinhosos e às espinhas venenosas, que podem ser perigosos.

2. Aparar cuidadosamente o rabo com a tesoura: trabalhe do rabo do peixe para a cabeça e apare cuidadosamente o rabo com a tesoura.



3. Escamar: segure firmemente pelo rabo, retire todas as escamas com a ajuda de uma faca adequada e lave o peixe.

4. Retirar as guelras: levante os opérculos e descole e arranque as guelras com a ajuda da faca.

5. Retirar as vísceras: faça uma incisão com 2cm a 3cm de comprimento do rabo para a cabeça na parte ventral do peixe. Retire todas as vísceras e limpe completamente o peixe.



FAZER FILES

1. Secar o peixe

2. Posicione o peixe na tábua

3. Estique bem a pele: ponha a mão esquerda em cima do peixe e estique bem a pele ao nível da espinha dorsal.

4. Faça uma incisão em todo o comprimento: faça uma incisão em todo o comprimento e separe delicadamente o filete ao longo da espinha.

OBSERVAÇÃO: Contorne bem a cabeça o mais acima possível para não deixar carne no onde o filete é mais espesso.

5. Vire o peixe: vire o peixe. Faça uma incisão em todo o comprimento do filete e separe-o com cuidado para não deixar vestígios de carne na espinha.

7. Retire a pele dos filetes e apare os excessos: retire a pele dos filetes ao colocá-los com a pele virada para baixo na tábua de corte. Segure no filete pela pele e deixe deslizar com cuidado a faca entre a carne do filete e a pele. Também pode-se aparar os excessos removendo parte da barriga, preservando só o filé.



• Limpeza e cozimento do polvo

Os polvos são moluscos marinhos da classe Cephalopoda, da ordem Octopoda (oito pés), possuindo oito braços fortes e com ventosas dispostos à volta da boca. Como o resto dos cefalópodes, o polvo tem um corpo mole, sem esqueleto interno (ao contrário das lulas) nem externo. O polvo se destaca como um produto culinário altamente apreciado na gastronomia, exige um cozimento longo (sem pressão), depois de pré-cozido temos um ingrediente muito versátil, que pode ser usado para finalizar risotos, enriquecer molhos para massas, entrar como ingrediente para a Paella ou Caldeirada de Frutos do Mar e mesmo para compor uma salada. É simples limpá-lo, mas necessita-se de um pouco de cuidado.

Basicamente o Professor Junior separou a cabeça do corpo do polvo com uma incisão, pois na cabeça fica a parte descartada com vísceras do

animal. Depois importante lavar os tentáculos pois nas ventosas podem ter areia e também removeu os dentes na parte inferior com uma leve pressão.

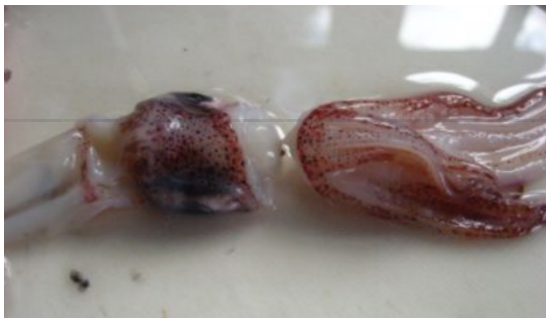
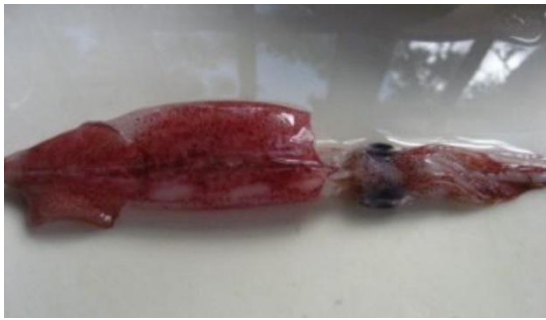


Após a limpeza do polvo, professor Junior colocou na panela de pressão para cozimento rápido durante 10 minutos. É uma espécie de pré-preparo, podendo depois ser finalizado ou utilizado em outros preparos.

● Limpeza da lula

1. Puxe os tentáculos para fora para **retirar os órgãos internos da lula**.
2. **Tire a casca** puxando-a para trás. Pode parecer um pouco difícil às vezes pois pode estar bem grudada
3. Quando ficar com o corpo limpo **retire a "pena" ou cartilagem**, isto é, a espécie de "caroço" que possui. Isto é fácil de fazer com os próprios dedos. Desta forma terminará de retirar as partes desnecessárias da lula.
4. É preciso **separar os tentáculos da cabeça**. Recomenda-se usar uma faca para separá-los e cortar na altura adequada para não perder nada da carne de lula. Nos órgãos você encontrará a bolsinha de tinta que pode usar para fazer alguns pratos com ela. Se quiser pode separá-la.
5. Na parte média encontrará **a cabeça** da lula: é uma espécie de bolinha que pode tirar de forma rápida. Do lado encontram-se **os olhos**. Você também pode retirá-los.
6. Por último, pode **fatiar o corpo da lula em anéis ou tiras** para ficar mais fácil de cozinhar.





• Limpeza e cocção do camarão

Existem diversas formas de limpar o camarão, isso vai depender a forma que ele será preparado para o consumo. Por exemplo, se for cozido geralmente se remove a cabeça e as cascas, se for empanado deixa-se a ponta da cauda. Então professor Junior falou da técnica mais habitualmente usada, com a remoção da cabeça, cascas e intestino com corte no sentido dorsal do camarão.

1. Lave-o para retirar as impurezas externas;
2. Tire a cabeça do crustáceo – segurando pelo corpo do animal e puxando-a para fora;
3. Retire sua casca com um garfo: é só encaixar um dos dentes do garfo na casca do camarão e puxar para trás;
4. Com uma faca afiada, faça um corte na parte de trás do camarão e alargue um pouco essa

abertura;

5. Retire animal – um dentro da puxando-o com

6. Tire o vísceras dedos e lave-os;



o intestino do fiozinho escuro abertura –, a faca; resto das escuras com os



OBS: Limpeza do camarão com palito, evitando-se o corte.



O camarão também possui vísceras na parte interna, devem ser removidas.

DICA IMPORTANTE: O professor demonstrou uma forma mais rápida de remover as cascas do camarão em uma solução de água e vinagre ou limão, pois o ácido amolece as cascas, mas deve ser feito rapidamente pois os mesmos podem sobre iniciar de cocção nesta solução.

O camarão cozinha rapidamente, em média entre 1 e 4 minutos. Para evitar que fique borrachudo, não cozinhe demais o camarão. Verifique a coloração do camarão: a carne cinzenta e translúcida torna-se esbranquiçada, opaca, com uma coloração levemente rosada. Importante lembrar que o tamanho do camarão influencia muito neste tempo, então fique atento à cocção.



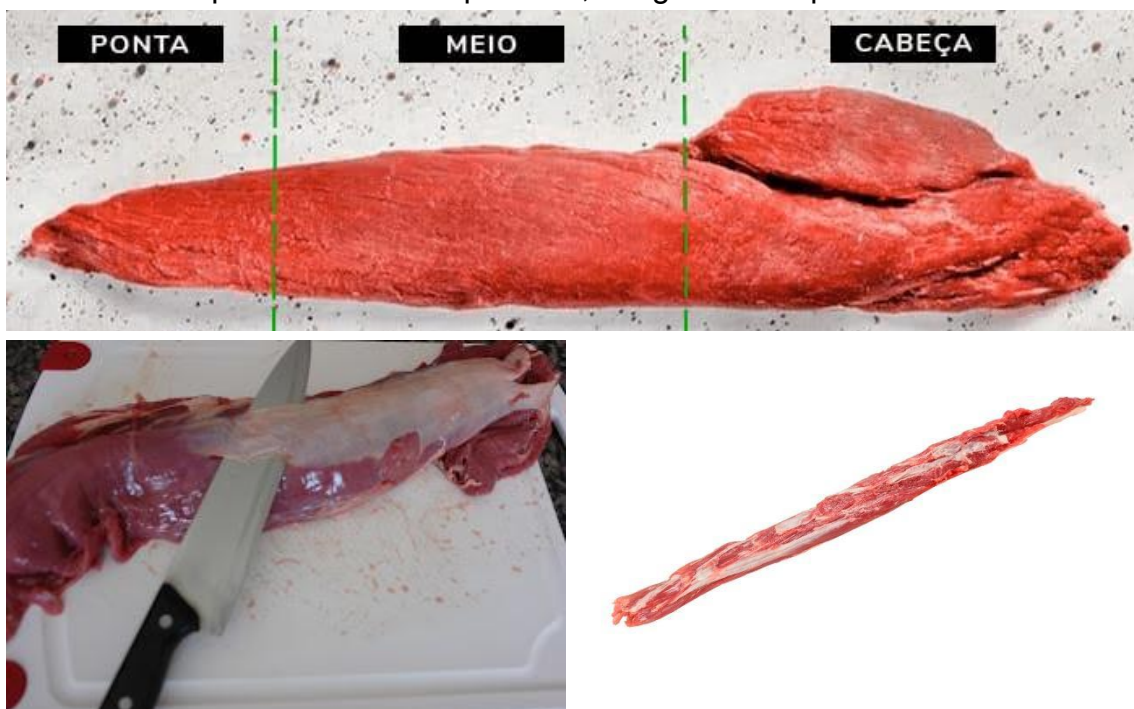
Figura
<https://www.facebook.com/kipeixesp/photos/a.1485135765073237/267791499122685/?type=3>



- Limpeza e corte do filé mignon

O professor antes de iniciar o manuseio das carnes bovinas, falou um pouco sobre os cortes, tipos de carne, as diferenças entre carnes da parte dianteira e traseira do boi. Alguns cortes possuem nomes modificados para ficarem mais “comerciais”. Falou da nobreza do “filé mignon” e da sua capacidade de fazer diversos pratos, dos mais clássicos como “Tournedor Rossini” e um simples bife. Também destacou sobre a bilateralidade dos cortes, ou seja, em um animal possuem duas peças de filés, duas picanhas e assim em diante. Falou sobre as articulações e também sobre a disposição das fibras musculares do animal, que é de extrema importância para iniciarmos os cortes, proporcionando maciez e facilidade ao comensal.

A peça de filé mignon vem com vários excessos, em função de sua localização, como uma capa fibrosa (aponeurose), tipo um espelho (descartado), também uma espécie de “cordão”, que devem ser removidos, tem espessura fina e comprida com grande quantidade de fibras, é macio, recomendado para utilizá-lo em petiscos, stroganoff e espetinhos.



Os principais são tirados da parte do meio do filé mignon, ou seja, do coração ou miolo:

1. **Chateaubriand:** Possui a largura de 4 dedos, tendo aproximadamente 400 gramas. Pode ser retirado tanto da cabeça quanto do miolo.
2. **Tornedor:** Possui a largura de 3 dedos e pesa aproximadamente 250 gramas;
3. **Medalhão:** Os medalhões são a metade do tamanho do chateaubriand, cortados medindo 2 dedos e pesando em média 120 a 150 gramas;
4. **Escalope:** Possui aproximadamente 1 dedo de espessura, com 70 a 100 gramas. É retirado em forma de bifeinhos cortados na transversal;
5. **Emincé:** São os pedacinhos da Ponta, chamado por alguns de o Rabo, pode ser retirados cubos e aproveita-los como tiras ou iscas.

Por mais que esses cortes saiam do miolo do filé, a cabeça e a ponta jamais são desperdiçadas! Elas podem ser aproveitadas para fazermos bifes, tiras ou cubinhos de carne.



- **Limpeza da alcatra e preparação da carne de sol**

A alcatra é o corte constituído das massas musculares entre o lombo e o coxão e fica na parte traseira do lombo do boi. A peça inteira da alcatra mede em média 80 centímetros e contém alguns tipos de cortes bem distintos, o mais conhecido é a picanha, maminha, o miolo da alcatra, bife do açougueiro, baby-beef e o olho/coração. Foi destacado pelo professor Junior a versatilidade da peça de alcatra, assim como a sua bilateralidade no animal, ou seja, duas peças por animal. Também explicou sobre a limpeza da peça visto que esta contém muitas fibras que devem ser removidas. Logo após isso, falou sobre o preparo da carne, onde a mesma deve ser cortada, com uma técnica que se “assemelha a uma sanfona”, ligeiramente espessa, para o preparo da carne de sol. Professor também falou sobre o corte realizado a favor da fibra que é errado pois interfere na cocção e textura da carne, preferir cortar contra o sentido da fibra, aumentando a maciez da carne.



No nordeste brasileiro existe uma prática comum de conservar carne: salga-se e coloca-se secando ao sol. É assim que nasce a carne de sol, geralmente bovina, mas também se encontra em carneiros, porco e bode. A carne de sol é uma carne que passou por um processo de cura pelo efeito do sal e da exposição à luz solar. Na aula, o corte da peça foi realizado pelo aluno Antônio, que depois salgou a peça e foi colocado no leite, que amacia as fibras. O professor falou sobre o uso do sal, já preparado para isso, composto com alho.



Cortes da Alcatra



- **Corte da picanha**

Professor novamente falou sobre a peça, alertando para que há duas por animal, uma direita e outra esquerda, isso é importante na hora do corte para identificação das fibras. Também falou sobre o peso da peça que deve ter em torno de 1 quilo (kg). Mostrou a identificação das 3 veias, onde a terceira já aponta a separação da picanha com colchão duro.

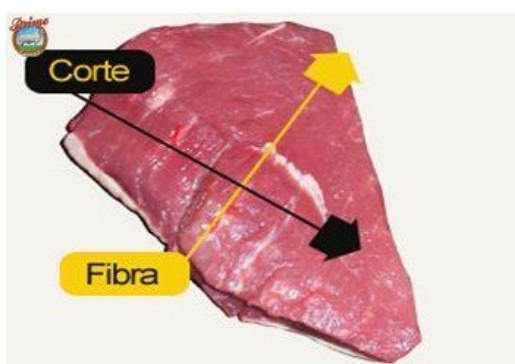
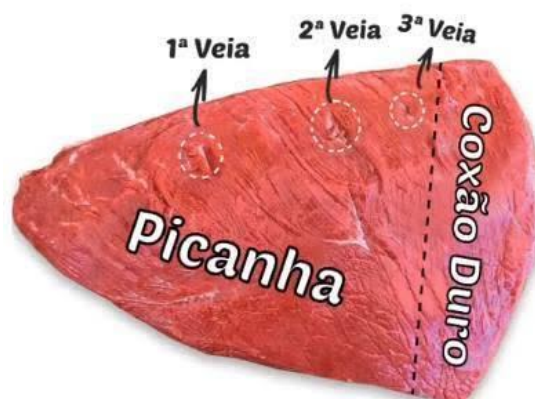


Figura <https://dicasprimecarnes.com.br/como-cortar-a-carne-contra-a-fibra/>

Para

Figura

<https://www.chefsdoBrasil.com.br/o-corte-da-picanha/>



10º Com todos os cortes já separados, limpe a carne, retirando as membranas e sebos que por ventura sobraem. Deixe a carne "light".



11º Está aí o resultado da operação: cinco cortes, com textura e sabores diferentes obtidos em uma só peça. Da esquerda para a direita, picanha, maminha, baby-beef, olho/coração e tender-steak.



Figura <https://blogdacarne.com/os-5-cortes-da-alcatra/>

cortar a picanha, deve-se identificar o sentido das fibras e cortar no sentido contrário a elas. Quando se corta a picanha assim, as peças ficam em formato de tiras, o que contrasta com a divulgação midiática da picanha em forma de almofadas no espeto.



A picanha não é uma carne que se beneficia com cozimentos longos. São realizados geralmente grelhados ou assados sobre a brasa. Cozimento rápido proporciona maciez à carne. A gordura da picanha é importante para a hora de assar, pois é capaz de amaciar a carne na medida certa e dar aquele sabor característico do corte.

- **Desossagem do frango**

Professor falou um pouco sobre as partes do frango. O frango pode ser desossado com o corte na parte dorsal, mas para recheá-lo posteriormente tem que se costurar, aumentando o trabalho. Outra forma é a remoção da carcaça sem prejudicar a forma orgânica do frango. Se iniciou com uso de uma faca de desossa bem afiada.



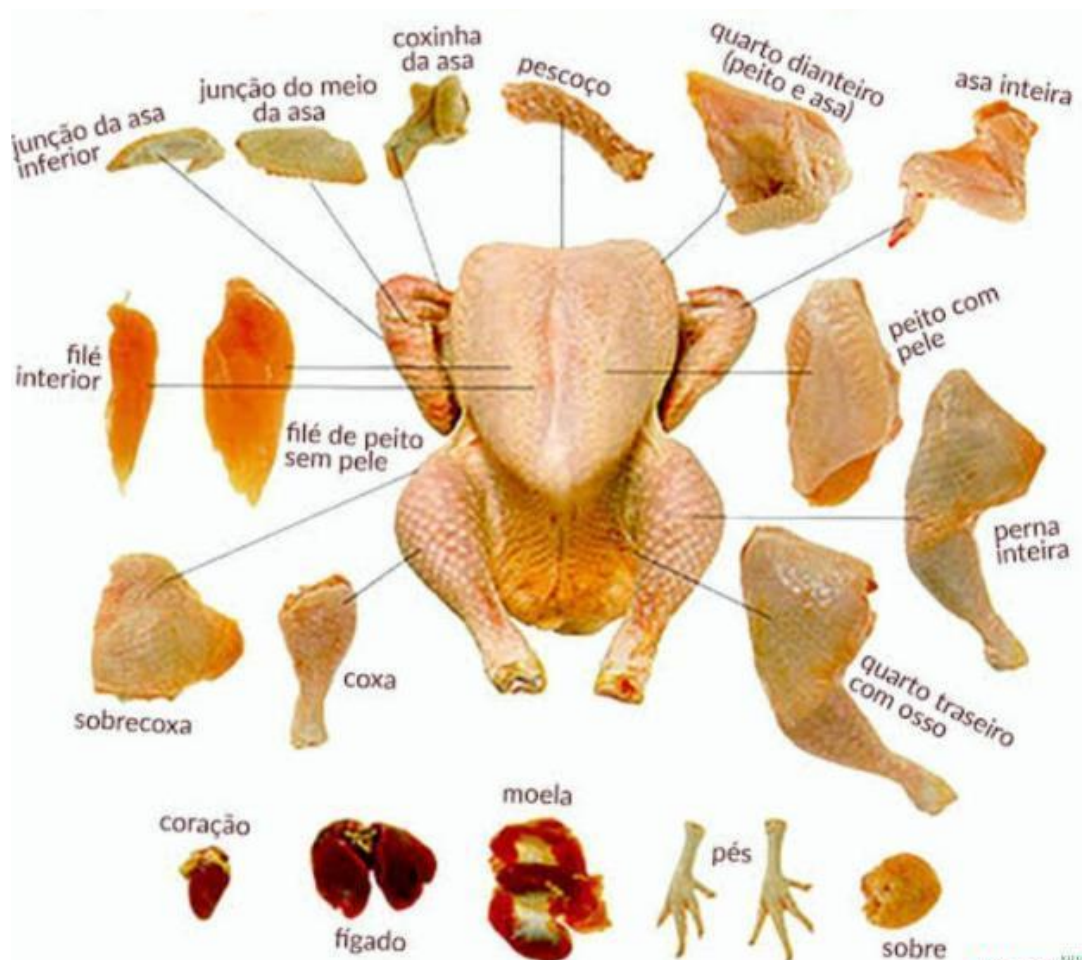
Uma das características da desossa é a preservação da pele, para isso é importante ter noção da anatomia do frango, locais das articulações e delicadeza para não mutilar o frango.



A carcaça pode ser utilizada para componente nutritivo de caldos bases.

O Corte de peito de frango em "Supreme", nada mais é que a parte mais alta e mais nobre do peito de frango sem osso e sem a parte do filezinho, além da coxa e sobrecoxa também sem ossos.





Como cortar um frango?

Primeiramente deve-se remover as penas do frango com ajuda de água morna, depois remover vísceras e assim a primeira limpeza está concluída, neste processo se separam os miúdos como moela, coração e fígado.

OBSERVAÇÃO: Ao contrário do que se diz por aí, não é necessário lavar a carne do frango antes de prepará-la. Se fizer isso, as bactérias ali presentes podem se espalhar, aumentando o risco de doenças. Basta cozinhá-lo a uma temperatura de 73°C . O cozimento correto dispensa a lavagem.

Existem várias técnicas para cortar um frango, mas em quase todas usamos os cortes clássicos e também as articulações como referência.

Comece pelas asas, abra a asa e passe a faca até encontrar a junta, siga com movimentos firmes para frente e para trás, passe a faca e vá puxando a asa. Em seguida, corte as asas em duas partes, passando a faca nas juntas. Siga para as coxas e sobrecoxas, passe a faca até a metade e dê uma puxadinha na coxa, vai aparecer um ossinho, passe a faca em volta dele. Separe a coxa da sobrecoxa, faça um corte no meio e dê uma puxada. Faça um corte reto em volta do osso que ficará visível. Agora separe o peito da

carcaça, passando a faca exatamente no meio, entre o peito e a carcaça. No peito, passe a faca de leve para retirar a pele, vire o peito ao contrário e retire a pele próxima do pescoço. Para separar o peito ao meio, encaixe a faca e dê uma batidinha de leve, separando as partes.

REGISTROS DA AULA PRÁTICA 2



REGISTROS DA AULA PRÁTICA 2



Aula Prática 3



A terceira aula foi dedicada à preparação de molhos bases e alguns derivados. A turma foi dividida em 3 grupos, sendo um dos grupos responsável por fazer molho de tomate ou “vermelho” e como derivado o “molho São Salvador” com lulas como proteína, o segundo grupo ficou com o molho bechamel que foi posteriormente feito camarão ao molho “Thermidor”, por último a equipe 3 realizou também o molho bechamel mas fez os derivados “mostarda e mel” e “gorgonzola” que acompanharam anéis de lula a doré.

Todas as receitas foram realizadas com a ajuda do caderno de aulas práticas confeccionado pelo Professor Junior Lisboa.

O molho de tomate foi realizado com receita básica e finalizado com extrato de tomate. Já o molho bechamel é feito com leite, manteiga e farinha de trigo, usa como base um roux claro que é feito com manteiga e farinha.

- **Molho de Tomate**

Geralmente se usa tomate do tipo italiano. O fundamental é que ele esteja maduro, saudável, bem vermelho e firme - não pode estar a ponto de estragar. Para ter certeza, corte-o ao meio e veja como está dentro: o ideal para fazer molho é ter polpa e pouca água. Ao provar, não pode estar muito ácido. Foi usado um mirepoix gordo (matignon). A receita básica leva também extrato de tomate, azeite de oliva extra virgem, açúcar ou cenoura, pimenta do

reino, sal, cebola, alho, folha de louro e manjeriço a gosto, orégano, tomilho,



alecrim e salsão.

Faça uma incisão em forma de “X” nos tomates e deixe cozinhar em pouca água até soltar a pele. Em uma panela frite o bacon, adicione a cebola, cenoura, alho, salsão e tomate, junte o extrato de tomate e misture. Coloque a água que foi cozido o tomate e deixe reduzir. Bata no liquidificador e não é preciso coar.

OBS: quando for colocado sobre proteína, é necessário refogar com pouco de manteiga, adicionando ervas finas e acertando o sal.

- **Molho São Salvador**

Derivado do molho vermelho, ele acompanhou as lulas salteadas, com cebola, salsão, alho, azeitonas pretas sem caroço, palmito em cubos e azeite extra virgem.

- **Molho Bechamel**

Molho branco a base de leite espessado com roux e aromatizado com cebola piquet e ao final noz-moscada ralada e pimenta do reino branca (opcional). É comum utilizar uma pequena porção de cebola brunoise branqueada (salteada na manteiga até ficar transparente), no início da elaboração do molho. OBS: após toda a mistura do leite, o molho deve cozinhar até não possuir mais gosto de farinha.



- **Molho Thermidor**

O molho Thermidor é uma receita de molho da cozinha parisiense e francesa, disponível na receita de Lagosta Thermidor do chef francês Auguste Escoffier, feito com molho bechamel, mostarda, vinho branco e ervas. Pode acompanhar receitas de peixes, crustáceos, mariscos, arroz, macarrão. Na aula foi usado em camarões que foram refogados com cebola e temperados alho, sal e pimenta do reino na manteiga. Depois foram flambados com

conhaque e após evaporação do álcool foi acrescentado o molho bechamel, mostarda e gema de ovo, sendo finalizado com creme de leite.



- **Molho Mostarda e Mel**

Foi criada em 1854 por Johann Conrad Develey em Munique. É típica da Baviera, Áustria e Suíça. É feita com semente de mostarda moída, adoçada com açúcar, molho de maçã ou mel. Nesta aula ele foi incorporado ao molho bechamel, finalizado com creme de leite.

- **Molho de Gorgonzola**

O gorgonzola é uma variedade de queijo azul fabricado com leite de vaca, originário da localidade de Gorgonzola, nos arredores de Milão, na Itália. Na França é produzido o Roquefort, que é muito parecido, do mesmo grupo de queijos azuis. Possuem sabor marcante e forte, logo no preparo com bechamel ele fica mais suave. Pode-se acompanhar petiscos, carne vermelha ou massas.



REGISTROS DA AULA PRÁTICA 3





Aula



Prática 4



Nesta aula fomos apresentados a diferentes tipos de arrozes e algumas técnicas de empanamentos.

Professor falou sobre a importância do arroz e suas variações, uma das guarnições mais consumidas no Brasil, no qual faz parte obrigatória do nosso “pf” brasileiros. Além do mais, o estado do Maranhão foi um importante produtor de arroz no país, infelizmente perdeu o protagonismo na cultura do arroz vermelho, pelo arroz branco que é mais comum usado na culinária.

O arroz também aparece como acompanhamento ou ingrediente principal de outros pratos, não necessariamente ao lado do feijão. Não à toa, o Brasil aparece como décimo maior consumidor do produto no mundo, de acordo com a Embrapa Arroz e Feijão.

Tem o arroz arbóreo, arroz integral, arroz branco, arroz vermelho e até arroz japonês. Além de haver diferentes tamanhos de grãos de arroz, existem também outros perfis de arroz, que diferem no sabor, cor e textura. O arroz é um dos principais ingredientes consumidos ao redor do mundo e não estamos exagerando ao dizer isso. Seja da maneira como conhecemos aqui no Brasil, com o arroz e feijão, ou em um preparo de sushi, risoto, paella ou arroz doce.

Tipos de Arroz:

- **Arroz arbóreo:** um arroz de grão curto, com consistência amolecida e textura cremosa. Pode ser encontrado tanto na versão integral quanto na versão refinada. Ideal para ser utilizado em risotos, arroz doce e sopas.
- **Arroz basmati:** Esse tipo de arroz apresenta grãos longos, secos e separados. culinária indiana e asiática. Uma sugestão de receita é o arroz com ervas frescas e vegetais, ou então arroz com açafrão.
- **Arroz branco ou agulhinha:** o tipo de arroz mais utilizado na culinária brasileira. Pode ter aspecto tanto cremoso quanto mais seco e soltinho quando cozido. O arroz branco pode ser servido cozido junto com feijão ou carnes, com o também pode ser usado no preparo de sopas e caçarolas.



Costume ser usado na

Figura

https://pt.wikipedia.org/wiki/Arroz_arb%C3%B3rio

Figura

<https://www.bemafiada.com/arroz-basmati/>





- **Arroz cateto ou japonês:** esse tipo de arroz recebe esse nome por ser costumeiramente utilizado na produção de receitas da culinária oriental, como temakis e sushis. O formato do grão é curto e arredondado, proporcionando uma aparência mais cremosa e compacta ao arroz cateto.

- **Arroz integral:** apresenta o grão de arroz de maneira completa, diferentemente do arroz branco, submetido a etapas de processamento. Dessa maneira, o arroz integral conta com suas propriedades nutricionais originais, contendo uma grande quantidade de nutrientes e fibras. O arroz integral pode ser um substituto para o arroz branco, sendo utilizado em receitas com feijão, carnes e legumes.



- **Arroz jasmim:** Receitas inspiradas na culinária tailandesa costumam ser preparadas com o arroz jasmim. Esse tipo de arroz apresenta grãos curtos e consistência firme quando cozido. Combina com receitas como arroz frito com ervas e carne de porco.
- **Arroz Preto:** é um dos mais saudáveis e nutritivos. Seus grãos são finos e alongados e contam com um leve sabor amendoado quando cozidos. É um tipo de arroz ideal para pessoas que buscam aumentar o consumo de fibras, pode ser combinado com peixes, como salmão ou cogumelos, como shitake.
- **Arroz Selvagem:** extremamente sofisticado, este arroz selvagem é conhecido pelo seu sabor marcante e textura peculiar: não é delicado como o arroz branco nem al dente como o risoto. Acompanha bem todos os tipos de carne.



- **Arroz parboilizado:** passa por um processo de fervura a fim de garantir que os nutrientes sejam preservados. Isso consiste, de maneira bem simples, em juntar as vitaminas que estão presentes na casca do arroz à região interna, que será consumida por nós.
- **Arroz vermelho:** tem essa coloração por conter um antioxidante chamado antocianina,



também encontrado em frutas e vegetais roxos e avermelhados. Rico em vitaminas e nutrientes, o arroz vermelho costuma ser de grão longo, com tendência a ficar mais soltinho quando cozido. O arroz vermelho combina com legumes, com carne seca ou cremoso, com requeijão e vinho branco.

IMPORTANTE SABER!

Tipo de Arroz	Peso do Arroz	Peso de Líquido	Tempo cozimento
Branco	1	2	20 minutos
Integral	1	3	30 minutos
Selvagem	1	5	50 minutos
Basmati	1	2	1 h molho +15min
Carnaroli (Risoto)	1	4	20 a 25 minutos
Vermelho	1	3	40 minutos
Parboilizado	1	2,5	20 minutos+5 desc.
Preto	1	3	40 a 50 minutos
Cateto (Japonês)	1	3	30 a 35 minutos

Tabela 1 www.camil.com.br

Na aula os grupos foram formados e professor Junior Lisboa dividiu os preparos após uma explanação sobre os tipos de arrozes e empanamentos, do qual iremos falar logo mais. Os preparos são: arroz selvagem cozido e pipoca, arroz preto, risoto de filé e arroz branco. O grupo que eu estava ficou com arroz selvagem, que demora quase 50 minutos de cozimento em água abundante. Depois disso fritamos por imersão em óleo quente o arroz ao qual se transformou em pipoca que pode ser usada em finalização de pratos, ela é rápida para fazer.

A arroz branco foi realizado da forma tradicional, com cebola translúcida e com uso de calor misto, seco e úmido, após a água do arroz secar durante o cozimento a panela foi desligada, e o ponto do arroz foi chegado na própria panela com o seu próprio calor, depois foi solto com auxílio de um garfo no ponto soltinho. O arroz preto também foi realizado pela turma e por fim o arroz arbóreo no risoto, onde o professor falou sobre a importância de mexer o arroz durante a incorporação do caldo para a liberação de amido, o ponto do risoto que geralmente se retira para reserva e depois há a saborização como se fosse um “arroz neutro” facilitando o tempo na cozinha.

É muito comum ouvirmos a expressão “al dente” associada a risoto para definir o ponto certo do risoto, grãos cremosos por fora e firmes por dentro. Mas um risoto bom é risoto no ponto. “Al dente para massa é quando você sente o miolo mais resistente. Miolo resistente em risoto é arroz cru”.

Terminologias à parte, a verdade é que para saber se o risoto está no ponto certo, a melhor dica é morder um grão de arroz pouco cozido, você verá um pontinho esbranquiçado, bem no centro – o ponto correto não é esse.

Você precisa ir provando de tempo em tempo até perceber que o pontinho branco é mínimo ou que não há mais pontinhos brancos no meio, dependendo do seu gosto.

Ainda nesta aula o professor falou sobre empanamentos e o uso na cozinha, também sobre o uso de utensílios durante a fritura. Empanar consiste em passar alimentos crus ou cozidos em misturas diferentes, assim o alimento fica protegido, tendo seu sabor aprimorado ou modificado, além de variações de texturas como “crocância”.

EMPANAMENTOS	COMPOSIÇÃO	OBSERVAÇÕES
<i>À Meuniere</i>	Trigo + leite	Nossos pescados são ricos em suco nutritivo, usamos só o trigo.
<i>À Doré</i>	Trigo + ovo	Esse empanamento é usado para alimentos que vão em banho de óleo.
<i>À Milanesa</i>	Trigo+ ovo+ farinha de rosca	Se for usar uma proteína crua. É necessário que ela esteja bem fina.
<i>À Orly</i>	Trigo+ ovo+ cerveja+ leite em pó+ sal	cobre o alimento com massa feita de farinha de trigo, ovo, água, leite. Chama-se à Orly quando mistura cerveja a massa.
<i>À Romana</i>	Trigo+ ovo +queijo parmesão+ salsinha picada	Esse empanamento é usado apenas na cocção frígir.

Nosso grupo ficou com empanamento de peixe à Doré e Filé À Romana. No processo à Doré o professor falou da importância de deixar a proteína dentro da mistura e só remover na hora que for colocar para a fritura. Já no caso do empanamento a romana, foi em relação a temperatura do fogo que deve estar baixa e demora um pouco mais.

Há vários tipos de empanamento, o padrão é envolver o alimento em farinha de trigo, em ovos batidos e finalizar passando na farinha de rosca. Também é muito utilizado a massa semilíquida para proteger o alimento durante a cocção.

REGISTROS DA AULA PRÁTICA 4



Aula Prática 5

A aula que findou os encontros de nossa disciplina, teve como tema uma breve introdução sobre massas, tipos de massas, restrições como pessoas alérgicas a glúten que é chamada de doença celíaca. As massas líquidas são preparações simples, porém devem ser executadas utilizando um liquidificador ou processador de alimentos, pois a agitação manual dificulta a formação da rede de glúten. São muito difíceis de modelagem e necessitam de utensílios que ajudem nesta etapa além de temperatura. Diante desta realidade ele falou sobre a reprodução de uma crepioca com recheio de caponata, voltado ao público ovo-lácteo-vegetariano. Também comentou sobre as pastas secas e frescas, ao qual, podemos começar a fazer e treinar para ver a forma de preparo e cocção de uma boa massa. Depois dessa explanação, professor Junior Lisboa dividiu as tarefas aos três grupos, que foram a crepioca e construção do molho de tomate, segundo grupo ficou com rocambole de batata e recheio de camarão seco com molho de camarão fresco e nós do terceiro grupo ficamos com a panqueca e a realização do molho bolonhesa, para posterior adição do molho de tomate confeccionado pela equipe primeira.

Durante o preparo da massa da panqueca foi observado o ponto da massa que deve ser leve, para proporcionar uma panqueca fina em espessura. Isso ajuda a não ser um prato pesado, com excesso de massa, mas que valorize o recheio e seu sabor. O ponto foi demonstrado pela translucidez da massa durante o preparo e descanso e também após pronta por sua textura e espessura bem realizada. Lembrando que panqueca é um tipo de massa frita em pouco óleo sobre uma chapa ou frigideira quente, feita basicamente com ovos, farinha e leite. Existem muitas variações regionais de panquecas, algumas contendo fermento ou outros ingredientes. As receitas utilizadas foram encontradas no caderno de habilidades de cozinha que nos norteou até aqui neste nosso último encontro. A crepioca é a união da goma de tapioca - feita da mandioca - com o ovo ou leite, transformando em um prato que, dependendo do recheio, é uma excelente fonte de carboidratos, proteínas e vitaminas. A seguir temos fotos do preparo.

REGISTROS DA AULA PRÁTICA 5



Conclusão

Habilidade é o substantivo que indica a qualidade de uma pessoa hábil, que revela capacidade para fazer alguma coisa, geralmente relacionado com a aptidão para cumprir uma tarefa específica com um determinado nível de destreza. Por vezes esta palavra é usada no plural, ou seja, habilidades, servindo para descrever um conjunto de características que ajudam o indivíduo a alcançar algum objetivo.

Durante este semestre começamos a aperfeiçoar nossas habilidades afim de começar a buscar o refinamento e o conhecimento do universo da cozinha que é muito vasto. Foi essencial saber que este inicio é apenas parte do que ainda veremos, mas principalmente, um começo de busca por aprimorar, repetir e aperfeiçoar cada ação nossa. Agradecimentos ao professor Junior Lisboa pela paciência e por em cada detalhe nos revelar que a arte de cozinhar está nos pequenos detalhes, na atenção e na repetição que certamente levará a perfeição. Muito obrigado!



FIM