

FACULDADE SANTA TEREZINHA – CEST
JÉSSICA MACAU ANDRADE AZEVEDO

CADERNO DE HABILIDADES

SÃO LUIS – MA

2019

FACULDADE SANTA TEREZINHA – CEST

GASTRONOMIA

TURMA 2019.1 / NOTURNO

DISCIPLINA HABILIDADES DE COZINHA

PROF: CHEF JUNIOR LISBOA

ALUNA: JÉSSICA MACAU ANDRADE AZEVEDO

CADERNO DE HABILIDADES

Trabalho apresentado à Faculdade CEST,
na disciplina de Habilidades de Cozinha,
ministrada pelo prof. Chef Júnior Lisboa,
para a obtenção da nota da 3ª Avaliação do
1º período de Gastronomia.

SÃO LUIS – MA

2019

Aos meus pais que tanto apoiam minha busca por conhecimento e realização, ao chef Júnior Lisboa que, com sua paixão por transmitir conhecimento, me ensinou um pouco do que sabe, e aos funcionários da instituição pelo suporte diário.

RESUMO

O caderno de habilidades tem seu conteúdo baseado no aprendizado que foi obtido através das aulas ministradas ao longo do período. O conhecimento agregado inclui temas como a hierarquia na Cozinha, utensílios, matérias-primas, boas práticas de manipulação e higiene, métodos de cocção, bases de cozinha, identificar os principais utensílios, equipamentos e tipos de cortes. O material traz também algumas preparações executadas nas aulas práticas, portanto, caderno de habilidades é uma rica fonte de pesquisa para auxiliar nas próximas etapas.

Palavras-chave: Caderno. Habilidades. Cozinha. Cocção.

ABSTRACT

The Skills Notebook has its content based on the learning that was acquired through the classes taught over this semester. The knowledge it aggregates include topics such as hierarchy in the kitchen, utensils, raw materials, good hygiene and handling practices, cooking methods, kitchen bases, identification of the main items, equipment and types of cuts and cutlery. The Skills Notebook is a rich source of research for the next steps.

Key-words: Notebook. Skills. Kitchen. Cooking.

LISTA DE TABELAS

Lista 1 – Aromáticos	67
Lista 2 – Cortes.....	68

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	07
1.1. Justificativa.....	07
2. OBJETIVOS.....	07
2.1. Objetivo geral.....	07
2.2. Objetivo específico.....	07
3. MÉTODO.....	08
4. CONCLUSÃO.....	65
REFERÊNCIAS.....	66
Apêndice.....	67

1. INTRODUÇÃO

Durante o período de experiência ao lado do professor que ministrou esta disciplina de Habilidades de Cozinha, chef Júnior Lisboa, todo o conhecimento teórico e prático obtido através das aulas foi registrado neste compêndio. Entre os temas abordados temos a organização e planejamento da cozinha com base na hierarquia, conhecimento dos utensílios, matérias-primas, boas práticas de manipulação e higiene, métodos de cocção, bases de cozinha, identificar os principais utensílios, equipamentos e tipos de cortes.

1.1. Justificativa

No início da disciplina nos foi explanado os métodos avaliativos, e feita a proposta de desenvolvermos um caderno baseado nas nossas anotações e aprendizados diários nas aulas e na leitura dos materiais indicados. Tal atividade visa reforçar nosso aprendizado e retenção de informação através da metodologia de registrar fatos pela escrita.

2. Objetivos

Promover o aprendizado.

2.1. Objetivo geral

Cultivar o habito de registrar as experiências vividas no ambiente de ensino, organizando o conteúdo da disciplina Habilidades de Cozinha.

2.2. Objetivo específico

O caderno deve ser elaborado com o intento de se tornar fonte de pesquisa para auxiliar nas próximas etapas.

3. MÉTODO

A metodologia utilizada foi Registro Escrito, em diário, de conhecimento transmitido oralmente, das técnicas práticas observadas e leitura de material indicado e bibliografia complementar. Estes serão descritos a seguir:

26/02/2019

1ª Aula

Neste primeiro encontro conhecemos o professor responsável por ministrar a disciplina, o Chef Júnior Lisboa. Ele nos introduziu à ementa e aos objetivos da mesma. Serão abordadas questões como: Hierarquia na Cozinha; Utensílios; Matérias-primas; Mise en Place; Bases de Cozinha; Anatomia e Técnicas de preparo de carne bovina, suína, exóticas, aves e peixes; Cereais e Vegetais; Fator de correção; Estocagem de insumos; e Etiquetagem.

São vários os objetivos desta disciplina, entre eles temos os gerais, como, identificar os principais utensílios, equipamentos, tipos de cortes, técnicas de preparo de caldos e molhos básicos. Como objetivos específicos temos o conhecimento da utilização principal de cada um dos utensílios usados nas cozinhas profissionais e a função de cada equipamento e quais são indispensáveis para cada tipo de serviço. Aprenderemos a reconhecer matérias-primas, cortes (legumes, folhas e proteínas) e fator de correção na prática.

Nesta mesma aula nos foi explanado métodos de avaliação, e a proposta de desenvolvermos um caderno baseado nas nossas anotações e aprendizados diários baseado as aulas e na leitura dos materiais indicados. Nos foi explicado quais utensílios/materiais são requeridos e quais a instituição disponibilizará, foi descrito o uniforme (dólmã, calça, avental, touca, sapato antiderrapante).

A fim de entendermos um pouco o contexto da gastronomia e seus fatores o professor discorreu cenários associando Fator Social, Fator Econômico, e Fator Emocional nos preparos e na forma de se alimentar. Segundo Jorge Amado, a gastronomia é a mais sublime das artes, e uma vez que a alimentação é mais do

que nutrir-se, está carregada de valores culturais, sociais e religiosos, a máxima de Eça de queirós é muito verdadeira, afirmando “diz-me o que comes que eu te direi quem és”.

O sucesso de preparações, sejam elas simples ou complexas, está associada ao domínio das técnicas de cocção, e esta é a forma que o alimento se submete através do calor para se manter cozido. O resultado deste domínio são preparações ricas na cor, sabor, aroma e textura, e tais resultados são atribuídos à uma reação chamada Reação de Maillard.

Apresentada em 1921 pelo químico francês Louis-Camille Maillard, muito conhecida por “dar cor” aos alimentos, a reação de Maillard tem sua principal importância muitas vezes desconhecida. Ela é muito mais que apenas algo que dá cor, ela gera sabor e aroma à comida, por isto costumam chama-la de “reação de sabor”, ela 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.

12/03/2019

2ª Aula

Neste momento aprendemos o que constitui a cozinha, planejamento e setores.

A cozinha é um conjunto de equipamentos e instalações integradas para a produção de alimentos. Como uma unidade de produção, exige um planejamento de suas instalações, disposição dos setores, tipo de serviço e cardápio.

❖ Da Constituição da Cozinha

O planejamento tem base em um bom fluxo das mercadorias e na divisão da cozinha.

➤ Fluxo das Mercadorias:

- Recebimento;
- Pré-preparo;
- Preparo (cocção);
- Distribuição.

Obs.: Sempre seguindo o caminho lógico, no sentido do processo. As tarefas devem ser executadas do início ao fim, evitando o retorno da mercadoria a etapas passadas.

➤ Divisões:

- Cozinha Quente – Onde são preparados todos os alimentos quentes, sob qualquer forma de cocção.
- Cozinha Fria ou “Garde-manger” – Desossa e preparo de carnes; preparo de entradas frias e conservas; preparo de peixes; recheios; sanduiches.
- Confeitaria – Preparo de doces e sobremesas; requer profissional habilitado e local específico, separado da cozinha quente.
- Preparação de Legumes – constituem grande parte do volume dos alimentos preparados nas cozinhas; lavados, descascados, cortados e aferventados.

❖ Da Brigada

É o grupo de cozinheiros responsável pela produção dos alimentos. A brigada está distribuída em setores de acordo com a função chamados PRAÇAS. A brigada se distribui na Organização do trabalho hierarquicamente:

- Direção – Chefe da Cozinha e Subchefe.
- Relação Cozinha-Salão – Aboyer.
- Execução.
- Praças Principais: Saucier, Garde-manger, Entremétier e Rôtisseur.
- Praças Secundárias: Pâtissier, Tournant, e Chef de Garde.

Cozinha.

- Auxiliares qualificados: 1º e 2º Commis.
- Auxiliares sem qualificação: Aprendiz, Estagiário, e Ajudantes de

- Limpeza – Plongeurs e Stewards.

A hierarquia fica mais clara de acordo com o porte da cozinha:

- Pequeno Porte

- Chef
- Entremetier
- Saucier
- Garde-manger

- Médio Porte

- Chef
- Entremetier
- Saucier
- Garde-manger
- Pâtissier
- Rôtisseur

- Grande Porte

- Chef – Subchef
- Entremetier
- Saucier
- Rôtisseur
- Garde-manger
- Pâtisser
- Chef de Garde
- Tournant
- Aboyer

Cada um destes cargos tem suas funções específicas:

➤ Chef de cozinha

- Planejar, dirigir, e supervisionar os trabalhos;
- Determinar as tarefas para o bom andamento do trabalho;
- Cuidar da higiene e segurança;
- Treinar o pessoal no ambiente de trabalho;
- Elaborar cardápios;
- Supervisionar a execução e a apresentação dos pratos;
- Supervisionar os produtos estocados na cozinha;
- Elaborar lista de compras e requisição de mercadorias;
- Determinar as escalas de trabalho;
- Elaborar fichas técnicas;
- Organizar inventários e controles;
- Algumas vezes executa a função de Aboyer.

➤ Subchef de Cozinha

- Substitui o chef na sua ausência;
- Recebe e controla as mercadorias solicitadas;
- Cuidar da higiene dos locais de trabalho;
- Supervisiona a qualidade das refeições dos funcionários;
- Responsável pelos preparativos para início dos trabalhos;
- Muitas vezes é responsável por uma praça importante.

➤ Saucier

- Substitui o Chef quando não há subchefe;
- Prepara os molhos quentes;
- Prepara os peixes, exceto os fritos e grelhados;
- Prepara os crustáceos quentes;
- Prepara todas as carnes, exceto as assadas e grelhadas.

➤ Garde-manger

- Desossa, limpa, e corta as carnes;
- Ocupa-se das preparações frias: molhos, saladas e buffet;
- Responsável pela guarda em local apropriado dos alimentos, em câmaras frias, mantendo constante supervisão.

➤ Entremetier

- Preparo de sopas, das guarnições, dos legumes e ovos;
- Preparo de cestas entradas quentes: noques, quiches e suflês;
- Preparo dos suflês doces, os crepes, cremes e caramelo.

➤ Rotisseur

- Carnes, aves, pescado, legumes, ovos e cortes de batatas; assados, grelhados, espeto e fritas.

➤ Pâtissier

- Prepara as massas doces e salgadas;
- Modela, monta, recheia, e assa massas de confeitaria;
- Decorar os produtos de confeitaria;
- Preparar sobremesas e sorvetes;
- Montar o buffet de sobremesa.

➤ Chef de Garde

- Atendimento da cozinha durante os intervalos de trabalho.

➤ Tournant

- Substitui os chefes de partida durante as férias, folgas e faltas. São profissionais versáteis com experiência em todas as praças.

➤ Aboyer

- Recebe as comandas, ordena e marcha os pedidos;
- Despacha os pedidos verificando sua elaboração e apresentação, recobrando-a com cloche e entrega ao garçom;
- Função executada pelo chef de cozinha ou subchefe.

➤ Steward

- Limpeza de materiais, utensílios e equipamentos.

➤ Plongeur

- Responsável pela limpeza pesada e bateria da cozinha.

19/03/19

3ª Aula

Nesta aula tratamos das Boas Práticas de Manipulação. Nela isto foi abordado de forma geral e específica.

➤ Em termos gerais de procedimentos de sanitização temos que:

- Use sempre o uniforme completo;
- Retire o avental toda vez que for ao banheiro;
- Lave e sanitize as mãos sempre que sair e retornar à cozinha;
- Verifique constantemente validade e estados de conservação dos alimentos;
- Mantenha todas as embalagens fechadas;
- Mantenha o local de trabalho devidamente limpo e organizado.

➤ E quanto à contaminação cruzada, que:

- É a contaminação de um tipo de alimento por outro;

- Existem micro-organismos, normalmente presentes em um tipo de alimento, que podem causar doenças ou contaminações alimentares quando em outro tipo de alimento;
- Cuidado com facas, tábuas de corte, superfícies de trabalho, mãos, e etc., ao manipular diferentes tipos de alimento.

As Boas Práticas são práticas aplicáveis a qualquer estabelecimento (restaurante, lanchonetes, padarias, bares, pizzarias, ambulantes, etc.), sua relação com a qualidade é direta e tem influência sobre vários setores:

- Qualidade x Lucratividade
- Qualidade x Satisfação do Cliente
- Qualidade x Produtividade
- Qualidade x Sucesso nos negócios
- Qualidade x Manutenção de empregos

❖ Da Estrutura Física

Para se produzir alimentos a estrutura deve ser adequada. As áreas devem ser separadas (limpa e suja) em vias de evitar contaminação cruzada, essa separação deve ser física em grandes produções.

- Devem ser observados, além do layout:
 - Pisos, paredes e tetos;
 - Material impermeável, cor claro, boas condições físicas e de limpeza;
 - Parede azulejada ou material lavável 2m acima do piso;
 - Portas e janelas com boa ventilação e iluminação;
 - Instalações sanitárias separadas por sexo, armários individuais e 1 sanitário e 1 chuveiro a cada 20 trabalhadores no mínimo;
 - Portas com mola-coimbra, ou outro fechamento automático;
 - Pia com: sabão bactericida e solução antisséptica, papel toalha ou ar quente;
 - Depósito de lixo em local adequado, tampado e higienizado (alguns locais têm câmaras frias para lixo).

❖ Do Controle da Água

Importante tanto para a higiene dos utensílios, móveis e equipamentos, como para os manipuladores e preparos.

➤ A água deve ser:

- Potável (limpa, inodora, incolor e insípida);
- Livre de contaminações químicas e microbiológicas;
- Precisam ser tratadas;
- Controle laboratorial (capacitado);
 - Caixa d'água e cisterna
 - Sem rachaduras, sem infiltrações, tampadas, protegidos contra qualquer contaminante;
 - Afastada de fossas e lixo;
 - Higienização das caixas d'água a cada 6 meses, ou em caso de contaminação acidental, seguindo o seguinte procedimento:
 - Esvaziar parcialmente para a retirada de sujidade;
 - Vedar saídas;
 - Esfregar paredes internas e fundo com escovão ou vassoura novos;
 - Retornar resíduos com auxílio de panos e recipientes;
 - Desobstruir a saída de água;
 - Encher a caixa usando 40ml de hipoclorídrico de sódio 10% para cada 1000l (desinfecção);
 - 2 a 4 horas depois pode-se esvaziar a caixa;
 - Enche-la para consumo;
 - Fazer controle periódico do claro residual da água.

❖ Do Controle de Pragas

- Ações preventiva - manipuladores;
- Ações corretivas - empresa (contratar empresa especializada);
- Retornar embalagens externas das mercadorias;
- Evitar entrada de caixote externo no ambiente;

- Evitar lixo nas proximidades da área de produção;
- Vedar todas as frestas;
- Produtos químicos devem ter local específico, estar bem identificados e ser aprovado pelo Ministério da Saúde.

❖ Da Higienização de Superfícies

- Para o contato com o alimento deve ser limpa e higienizada*;
- Limpeza* e desinfecção ou satisfação com álcool 70% ou produtos clorados, e isso do calor.

*Limpeza: Remoção da sujidade (espátula, esponja, escova), lavagem com detergente, enxague com água decorrente.

*Higienização: Família e equipamentos: mergulhar ou borrifar em evolução deitada na comemoração de 100ppm a 200ppm por 2min e usar após 15min.

➤ Bancadas

- Banhar ou borrifar em solução clorada na concentração de 100ppm a 200ppm, aguardando de 10min a 15min (este par a inox ou plástico);
- Remover o resíduo com enxague;
- Desinfecção em água fervente por 5min.

➤ Do Manipulador

- Não deve apresentar feridas, diarreias, gripes, resfriados, infecção nos olhos, etc.
- Higienização das mãos:
- Molhar mãos e antebraços;
- Ensaboar por 15 a 20 segundos;
- Enxaguar bem;
- Secar com papel-toalha;
- Fazer antissepsia com álcool gel 70%

26/03/2019

4ª Aula

Nesta aula assistimos um filme, Foodinc., que fala do processo industrial pelo qual grande parte dos alimentos que consumimos hoje passam, desde a criação dos animais até nossas prateleiras.

É um filme do tipo documentário que desperta/reforça em nós a importância de sabermos sobre a origem dos nossos alimentos e conhecemos bem nossos fornecedores.

Posteriormente falamos sobre matéria prima, reino animal e vegetal e suas categorias.



-Fotografia de Stock

Sendo elas:

➤ Alimentos de origem animal

- Leite, ovos, queijo;

➤ Gordura e azeites comestíveis

- Se líquida em temperatura ambiente - óleo
- Se sólida em temperatura ambiente - gordura
- Temos gorduras e óleo animais e vegetais

- Alimentos vegetais
- Frutas secas, cereais, mel, legumes, verduras e etc.;
- Alimentos animais
- Peixe, frango, pouco, gado, pato, cervo e etc.;
- Estimulantes
- Não contem nutrientes
- Café, chá, licores, cerveja e etc.

Fizemos também uma revisão das tecnologias utilizadas na cozinha e seus papéis e classificações. Separadas por responsáveis pela refrigeração, pela cocção, equipamentos e utensílios.

- Refrigeração

- Balcão frigorífico:
 - Alguns são tanto congelador (-20°C a 0°C) quanto refrigerador (0°C a 20°C).
- Geladeira;
- Freezer vertical e horizontal;
- Câmaras (separadamente para carne, frango e peixe);



- Câmara Gfrio

- Câmaras para lixo.
 - Equipamentos de cocção
- Bloco de cocção;
 - Fritadeira, chapa, fogão, banho-maria;
- Fogão;
- Fornos;
 - Existem os programáveis (assa, cozinha, seco, vapor, ou calor misto, regenera);
- Cozedor de massas;
- Caldeirão autoclave;



-Caldeirão industrial CoziFrio

- Frigideira basculante;
- Salamandra (gratinar).
 - Utensílios (auxiliar dos equipamentos)
- Panelas;
- Talheres;

- Transportam, cortam, retiram espuma, espeta, abre e etc.



-Chef Profissional Senac – utensílios de cozinha

02/04/2019

5ª Aula

Nesta aula começamos a aprender sobre os métodos de cocção. O tema já havia sido parcialmente abordado nos encontros de Técnicas Dietéticas quando tratamos sobre os tipos de calor, e agora, com o professor Chef Junior Lisboa, aprofundaremos.

❖ Do Conceito de Cocção

"São técnicas utilizadas na preparação de alimentos crus sob a ação de calor."

"É a forma que o alimento se submete ao calor para estar cozido."

- Serve para esterilizar a maioria dos os alimentos.
- O domínio das técnicas de cocção é essencial para o sucesso na cozinha.

❖ Dos Métodos de Cocção

- Calor seco - com ou sem gordura.
- Calor úmido - com líquido ou a vapor.
- Calor misto ou combinando.
- Métodos contemporâneos.

➤ Calor seco:

Sem gordura: não necessita de adição de líquido e se aplica apenas ar seco, como assar, grelhar e defumar.

Com gordura: a gordura adicionada tem função diferente dos líquidos de cocção, não é elemento umedecedor. A exemplo temos: fritar com pouca gordura ou imersão, e saltear.

➤ Sem gordura

▪ Assar:

Ao forno vão alimentos frescos como carnes, aves, legumes e frutas. Massas como pães e massas frescas, ou mesmo massas batidas (que são as espumosas).

Os alimentos assam mediante a aplicação de ar quente.

Obs.: Cuidados:

- Pré-aquecer o forno na temperatura desejada;
- Regular a temperatura de acordo com o tamanho e a característica do alimento;
- Marinar previamente os alimentos duros e fibrosos;
- Cobrir ou ladear os alimentos que não forem suficientemente gordurosos;
- Deixar descansar antes de cortá-los;
- Evitar furar as carnes (para preservar o suco nutritivo).

- Assar ao ar livre:

Em churrasqueira cuja fonte de calor seja carvão ou lenha, o calor este deve ser regulado de acordo com a carne. (Há a controvérsia entre os churrasqueiros sobre o termo correto ser assar no espeto ou grelhar no espeto).

- Grelhar:

Exposição direta ao calor seco e forte. Requer carnes macias, podem ser pinceladas com óleo ou manteiga (apenas para não grudar ou ressecar). Usa-se grelha e chapa (cujo calor vem por baixo e é uniforme), broiler (o calor é por cima e não uniforme).

- Defumar:

Expor a fumaça proveniente de madeiras aromáticas.

- Saltear:

Uso de pouca gordura, fogo alto, recipiente aberto, (sautese) fazer aos poucos, cortes em pedaços pequenos, em o movimento constante. (Saltear é pular em francês).



-Sautese

➤ Com gordura

- Frigir (com pouca gordura)
 - Sempre muito quente sem movimentar;
 - Frigir a chinesa: movimento constante, utiliza-se wok.



-Wok

Obs.1.: Cuidados:

- Secar bem os alimentos antes de fritar (as vezes enfarinhar);
- Nunca encher mais que um terço da capacidade do recipiente;
- Após, escorrer bem o alimento em papel absorvente;
- Fritar (por imersão): mergulhar completamente o alimento em grande quantidade de gordura em recipientes adequados (grandes frigideiras ou fritadeiras industriais).

Obs.2.: Cuidados:

- Ao empanar alguns alimentos: passar ou recobrir alimentos crus ou cozidos em/com misturas diferentes (retirar continuamente os particulados soltos mantendo a gordura limpa);
- Nas fritadeiras usa-se cesta ou colher de arame para "pescar" os particulados;

- Segundo o Larousse Gastronomique os métodos tradicionais para empanar são:
 - A inglesa 1: Trigo, mix de ovos, azeite, sal, pimenta-do-reino, farinha de rosca;
 - A inglesa 2: Mix de ovos e leite;
 - A milanesa: Trigo, ovo batido, farinha de rosca, parmesão ralado, frito na manteiga;
 - A Vienense: À milanesa sem parmesão ralado;
 - A Romana: Trigo, mix de ovos, leite, parmesão ralado, e salsinha;
 - Com massa: Massa de trigo, ovo, leite ou vinho (com cerveja chama-se Orly);
 - Exóticos orientais: Usa coco ralado, farinhas condimentadas, grãos, aletria, Cracker, e etc.

16/04/2019

6ª Aula

Nesta aula demos seguimento à aula de métodos de cocção

➤ Calor Úmido:

Em líquido, imerso.

À vapor, sem contato direto com o líquido, o alimento é envolvido apenas pelo vapor. Este método conserva o valor nutritivo, sendo assim, considerado mais saudável.

➤ Em Líquido

- Escalfar (pocher, branquear) - cozinhar em líquido lenta e delicadamente, sem tampar o recipiente, entre 65°C e 80°C. (Fundos Claros, água e sal, vinagre e sal (para pocher).

- Ferver (boil) - cozinhar em água a 100°C
 - Início em Água Fria sem tampa: leguminosas tubérculos e raízes.
 - Início em água fria com tampa: batatas e leguminosas secas.
 - Início em água fervendo sem tampa: massas.
 - Início em água fervendo com tampa: batatas e legumes em inglesa.

Obs.: a pressão atmosférica afeta o ponto de ebulição retardando, ou seja, maior altitude resulta em menor tempo para cozinhar.

➤ À Vapor

- Sem pressão: recipiente com grelha no fundo onde os alimentos são depositados para cozer com o vapor do líquido em ebulição.
- Com pressão: em panelas especiais (de pressão, basculantes, autoclaves, steamers).
- Em papillote (al cartocchio em italiano): alimentos junto de temperos, ou ingredientes líquidos, em pequenos saquinhos de papel manteiga ou alumínio ou sacos de assar, previamente untadas elevados ao forno quente. Quando o saco estiver inflado, indicação de acumulo de vapor, o alimento estará pronto para ser levado à mesa.



-Papillote de legumes

Obs.: outra técnica bastante saudável recomenda-se substituir o papel por folhas de couve, ou videira, ou repolho.

➤ Misto ou Combinado

Inicialmente com calor seco em corpo gorduroso para criar uma crosta protetora em volta do alimento, impedindo a saída dos sucos, em seguida acrescenta-se líquido aromatizador em maior ou menor quantidade dependendo do método.

- Fricassê: método francês para o preparo de aves Carneiro ou vitela a carne a pura em um caldo básico antes de misturar-se ao molho branco.
- Poêler: lento, recipiente fechado, a poêler (frigideira pouco profunda, redonda ou oval com cabo longo), utilizando elemento gorduroso que também servirá para regar o alimento.
- Brasear: do francês "braiser", é cozinhar em braisière (panela oval ou retangular, com tampa e duas alças laterais). Alimento dourado previamente em gordura quente e depois cozido em líquido aromatizados (grandes peças de carne podem ser marinadas).
- Estufar: cozidos no próprio suco ou adicionando pouquíssimo líquido ou gordura (panela fechada)
- Guisar, refogar, ensopar: a diferença está na quantidade de líquido:
 - Refogar: o mínimo possível de líquido. Frita-se o alimento e termina a cocção no vapor tampado ou semi-tampado.
 - Guisar: refogar as carnes mais duras e gordurosas, em pequenos pedaços, e cozinhar em pouco líquido.
 - Ensopar: refogar o alimento em gordura quente, acrescentar líquido, e cozinhar em panela bem tampada.

➤ Auxiliares de Cocção

- Gratinar: forno salamandra, Grill

Cria uma crosta obtida por polvilhamento de queijo ralado ou farinha de rosca (o alimento já deve estar cozido para gratinar).

- Banho maria: ideal para alimentos delicados que não podem ir direto ao calor forte, em especial o molho Holandês, que talha ou resseca se submetido ao calor direto.

Obs.: também é utilizado para conservar a temperatura de um alimento (exige atenção ao tempo de permanência, pois pode afetar o sabor e textura)

➤ Métodos Contemporâneos

Proporcionam programas de cocção utilizando equipamentos contemporâneos (técnicas tradicionais com nova roupagem, equipamentos modernos para cozinhas de grande porte)

- Microondas: que são ondas eletromagnéticas. As ondas produzem o calor diretamente no interior do alimento (descongelar, esquentar, cozinhar e etc.).
- Forno combinado: várias preparações simultaneamente.



-Forno Combinado para cozinha industrial

- Indução: feito por meio de fluxo de corrente circular que atravessa qualquer metal, aquece apenas aço inoxidável e ferro fundido. Pode ser acoplada grelhas e fritadeiras.
- Convecção: elétrico ou a gás, a cocção se faz pela circulação de ar quente produzido por ventiladores. Oferece homogeneidade ao cozimento e é indicado para todos os tipos de alimentos.
- Fritadeiras com controle digital: elétrica ou a gás em aço inoxidável, fritam de 20 kg a 60 kg de alimento por hora.
- Cook-Chill: é um processo de preparação e resfriamento dos alimentos o resfriamento, ele é rápido, resfria até cerca de 3°C, a seguir o alimento é embalado e armazenado em temperatura controlada. O resultado é a segurança microbiológica e a manutenção das características organolépticas de um alimento recém cozinhado.
- Cocção a vácuo: os alimentos são selados a vácuo em embalagens plásticas, cozidos a vapor, e resfriados rapidamente. Este método permite conservar as qualidades organolépticas e nutricionais dos alimentos que reduz o crescimento de bactérias aeróbicas.
- Cap-cold: o alimento é preparado e cozido, dividido em porções e acondicionado a vácuo, resfriado a 0°C, e pode durar até 45 dias neste estado (ou mais sob congelamento).
- Blast Chiller: destinado a resfriar alimentos quentes em menos de uma hora pela expansão de gases em temperatura criogênica ou compressores mecânicos.
- Flash Oven: forno Ultramoderno com aparência de microondas, tem uma lâmpada de ação intensa capaz de cozinhar um alimento em até 3 minutos.



- Panasonic Flash Xpress Oven

Nesta aula tratamos também de grupos de alimentos: hortaliças, verduras e frutas, açúcares, legumes, cereais, leites e derivados, ervas e especiarias; e detalhes como a diferença em botânica e na culinária entre os termos "fruta", "legumes", e "frutos", e "leguminosas".

❖ Dos Grupos de Alimentos



-Por: Dra. Ingrid Seiler Prior

➤ Cereais, pães, tubérculos e raízes.

É o grupo dos Alimentos Energéticos, são ricos em amido (carboidrato) que fornecem energia para nossas atividades diárias. Temos por cereais: arroz, trigo, milho, aveia, cevada, centeio e etc.; massas: pães, biscoitos, macarrão; vegetais: cupim, inhame, batata doce e batata inglesa.

➤ Hortaliças e frutas

É o grupo dos Alimentos Reguladores, estes são ricos em vitaminas e minerais, regulam várias funções do nosso corpo, com uma formação dos ossos, tecidos, defesa do organismo, e devido a serem ricos em fibras são importantes também para o bom funcionamento do intestino.

- Leite, derivados, carnes, ovos e leguminosas.

É o grupo dos Alimentos Construtores, são ricos em proteínas, que mantêm e restauram nosso corpo, por ter em sua composição o nitrogênio (exclusivo deste nutriente). As proteínas de origem animal são fontes de colesterol.

- Açúcares, doces, óleos e gorduras.

É o grupo dos Alimentos Altamente Energéticos, em pequenas quantidades fornecem muitas calorias, isto é, são os que mais contribuem com o excesso de peso, a exemplo podemos citar: açúcar de mesa refinado, melado, óleo de soja e de dendê, azeite de oliva, manteiga, margarina, banha, e seus preparados como doces, tortas, confeitos, sorvete e etc.

❖ Das diferença

Qual a diferença entre legumes e leguminosas? E a diferença entre legumes e frutas?

- O termo “Legume” se refere as partes comestíveis das plantas, sendo, portanto, uma definição tradicional, não científica.
- Leguminosas são tipos de plantas cujas sementes crescem em vagens. Tem pouca gordura, não contêm colesterol, possuem significativa quantidade de fibras, são excelentes substitutos da carne para a manutenção dos níveis de proteína no sangue.
- “Fruta” é um termo culinário em oposição a Legume.
- “Fruto” é qualquer estrutura das angiospermas que contém sementes é uma definição botânica.

❖ Dos Legumes

➤ Em um conceito culinário (ou seja, tradicional, não científico) temos os seguintes tipos de legumes:

- Legumes de folha: acelga, agrião, alface, almeirão, couve, rúcula e etc.;
- Legumes de flor: alcachofra, couve-flor, brócolis e etc.;
- Legumes de fruto: abóbora, tomate, nabo, rabanete e etc.;
- Legumes de tubérculo: mandioca, batata, cará, inhame e etc.;
- Legumes de bulbo: alho, cebola, alho-poró e etc.;
- Legumes de caule ou talo: aspargo, palmito, salsão e etc.

❖ Das Especiarias e Ervas Aromáticas



-Fotografia de Stock

O aroma delas deriva das essências etéreas e de substâncias vegetais particularmente cheirosas. Tem o efeito de estimular o apetite, a produção de saliva, e sucos digestivos.

➤ “Especiarias” é um termo que designa produtos de origem vegetal (fruta, semente, raiz, casca, caule), de aroma e/ou sabor acentuados.

➤ “Ervas aromáticas” são produtos de folhas, sementes e flores retiradas de vegetais e outras plantas. Utilizados como aromatizantes modificam

também a aparência visual do prato e o torna mais temperado, atraente e requintado.

Obs.: O Larousse Gastronomique considera que as ervas aromáticas são folhas frescas ou secas de vegetais.

30/04/2019

7ª Aula

1ª Aula Prática de Habilidades de Cozinha.

Nesta primeira aula prática lembramos alguns ensinamentos das aulas teóricas, como por exemplo, o uso das placas de corte e o significado tradicional de cada cor quanto a indicação de uso.

➤ Tipos de Placa de Corte:



-Fotografia de Critical Safety

- Placa de cor vermelha: para carnes;
- Placa de cor azul: para pescados e frutos do mar;
- Placa de cor amarela: para aves (frangos, perus, e patos crus)
- Placa de cor branca: para pães e laticínios
- Placa de cor marrom: para alimentos cozidos
- Placa de cor verde: para frutas e verduras.

Placas na mesa, o professor, Chef Junior Lisboa, munido de uma faca de legumes e outra do Chef, mostrou técnicas de corte para certos vegetais.

➤ Cortes Praticados:

- Julienne: corte aplicado a vegetais, formato de bastões finos e regulares, tamanho equivalente a um palito de dentes.
- Brunoise pequenos cubos regulares, com aresta de 3 mm. Em um conjunto de cortes, todos devem ter o mesmo tamanho.
- Haché: corte finamente picado de forma regular não maior que 1 milímetro (geralmente utilizado para salsa)
- Bâtonnet: corte aplicado a vegetais. Formato de bastões grossos irregulares 6 mm x 6 mm x 50 mm.
- Tourné ou torneado: corte aplicado a vegetais de consistência firme o formato lembra um quibe facetado com 7 faces e 15 cm de comprimento
- Tomate concassé: tomate cortado em tamanho regular previamente retiradas casca e sementes.

▪ Modo de separar a polpa:

- Retire o umbigo do tomate;
- Faça um corte superficial, em forma de X, na parte inferior do tomate;
- Coloque em água fervendo (abundante);
- Com poucos segundos, retire e coloque em água com gelo;
- Deixe esfriar e retire a pele. Corte transversalmente e retire as sementes.

Obs.: mondée (monder): tirar a pele / epipinée (epipiner): retirar as sementes.

- ❖ Das Preparações

- Fritar (por imersão)

- Alimentos: batata doce e inglesa.
- Corte: chips
- Elemento gorduroso: óleo, açúcar, sal e cachaça.

- Branqueamento dos vegetais

- Alimentos: brócolis e couve-flor.

- Sobre o conceito de branqueamento de vegetais: ao ser realizado bloqueia a evolução enzimática no mesmo, fixando sua cor e sabor. Ele deve ser feito de acordo com a cor:

- Verde: em água fervente salgada, rapidamente. A panela deve estar destampada. Ao retirar, dar choque térmico em banho de gelo para parar a cocção.

- Amarelo: em água fervente salgada rapidamente. A panela deve estar destampada. Ao retirar dar choque térmico em banho de gelo para parar a cocção.

- Vermelho: em água fervente com algum ácido (vinagre ou suco de limão), rapidamente. Com a panela tampada. Ao retirar, dar choque térmico em banho de gelo para parar a cocção.

- Branco: cozinhar em água fervendo, adicionando o sal e algum ácido (vinagre ou suco de limão), rapidamente. Com a panela destampada. Ao retirar, dar choque térmico em banho de gelo assim de parar a cocção.

Entretanto, o conceito de branqueamento não é válido para vegetais ricos em amido, tais como mandioca e batata. Para estes, o processo deve iniciar-se com água fria e sal (opcional) deixando-os cozinhar, escorrer, e resfriar em um escorredor aberto (para purê, esmagar ainda quente)

Obs.: As aparas dos alimentos manipulados nesta aula foram embalados e etiquetados para uso posterior.

08/05/2019

8ª Aula

Nesta aula aprendemos sobre as Bases da Cozinha.

São quatro bases: Fundos; Aromáticos; Ligações, e Melhoradores de sabor. As bases são compostas por diferentes ingredientes utilizados para facilitar a confecção de determinadas produções culinárias, e também para modificar ou melhorar sabor, textura, cor, e o aroma dos alimentos.

❖ Dos Fundos

São base para inúmeras preparações culinárias como molhos, sopas, cremes, cozidos e etc. De modo geral, as preparações são semelhantes mudando ingrediente principal e o tempo de cozimento.

Podem ser divididos em quatro tipos: Fundo Claro, Fundo Escuro, Fundo de Legumes, e Fundo Gorduroso.

➤ Os Fundos possuem normalmente três componentes:

- Componentes nutritivos ou de base: ossos, aparas, carcaça de boi, frango, caça, legumes e espinhas e aparas de peixe.
- Componentes aromáticos: mirepoix, bouquet garni, ervas aromáticas, sachet d'épice, etc.
- Componentes líquidos: geralmente a água, eventualmente vinho.

"Os Caldos são a alma do Sabor de muitas receitas"

➤ O cozimento de um fundo é lento:

- Vaca: 08h
- Vitela: 06h
- Frango: 04h
- Peixe: ½ ou 01h

- Legumes: 02h
- Armazenamento: guardar na geladeira por até três dias ou, se em congelamento, guardar por até seis meses (sem perder o sabor).

➤ Porcentagem e passos importantes para o preparo de fundos:

- Começar com líquidos frios;
- Para um litro de líquido devemos usar 20% de mirepoix e 60% de componentes nutritivos;
- Cozinhar em fogo baixo (85°C);
- Cozinhar pelo tempo adequado e necessário;
- Manter a panela aberta e todos os ingredientes cobertos de líquido;
- Retirar continuamente a espuma da superfície;
- Coar assim que ficar pronto;
- Resfriar imediatamente, o mais rápido possível;
- Retirar toda gordura da superfície;
- Ferver e resfriar.

Obs.: Um bom fundo tem aroma agradável, sabor equilibrado, brilho e cor adequados (claro ou escuro) e deve estar desengordurado.

➤ Fundo Claro

São 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. Usa-se mirepoix crua. Usa-se em: consommés, soaps claras e cremosas, potages, veloutés, cremes, molhos claros e etc.

➤ Fundos Claros podem ser divididos em: fundo Claro de vitela, de aves, e de peixe.

- Vitela ou boi: para molhos sopas, cocções de legumes e etc são preparados que tem como componente nutritivo ossos de vitela ou boi em pedaços pequenos (os ossos de vitela têm sabor mais suave).

- Preparo:

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

- Depois de frio deve ser levado ao fogo com mirepoix e água;
- Deixar cozinhar em Fogo lento;
- Escumar até não formar mais espuma;
- Desengordurar;
- Coar passando em pano fino umedecido;
- Armazenar.

- Aves: sopas, cremes, veloutés, sopas, purês, olhos claros e etc.

- Preparo: da mesma forma que o fundo Claro de vitela, mas os componentes nutritivos são ossos ou carcaça de frango podendo ser acrescentadas Miúdos (mo elas vírgula, pescoço e etc)

- Peixe: velouté de peixe e frutos do mar tem como componente nutritivo (de base) espinhas e aparas de peixe.

- Preparo: é preparada com espinhas dorsais, cabeça e sem guelras e as nadadeiras cortadas em pedaços (evitar usar peixes com carne gordurosa). Adicionar: mirepoix, vinho branco seco, água, champions laminados (duxelles).

- Fumet de peixe: Os ingredientes devem ser previamente Dourados em manteiga quente a seguir o preparo é igual ao fundo Claro de peixe. Ele pode ser usado em cozimento a pocher, bisques, creme, sopas e etc.

- Fundo de legumes: os fundos de legumes, ou vegetarianos, servem para as preparações da cozinha vegetariana como base. Também é muito utilizada na cozinha dietética, seu preparo é semelhante ao dos outros Fundos, porém sem elementos animais, somente legumes e gordura vegetal são utilizadas.

- Fundos gordurosos: manteiga clarificada e manteiga derretida são usados nos molhos emocionados quentes (Holandês, bearnaise e derivados).

Óleos vegetais e azeites são usados nos molhos emulsionados frios (maionese e derivados).

➤ Fundos escuros: reduzidos, os Fundos escuros tornam-se glacês, extratos e essências. Estes têm como componente nutricional ossos e carnes de bois, vitela, porco, ou ainda caça (pouco utilizado no Brasil).

▪ Preparo:

▪ Antes do preparo os ossos são enfarinhados e dourados no forno

- A carne é frita, a fim de se obter os sucos naturais;
- Acrescenta-se os aromatizantes com ou sem toucinho;
- Cobrir com água todos os ingredientes;
- Escumar;
- Para obter uma coloração mais escura, pode-se utilizar purê ou extrato de tomate e reduzir com vinho tinto ou água;
- Armazenar.

❖ Dos Aromáticos

Na gastronomia contamos com ingredientes que agregam aromas a comida, estes são os chamados aromáticos.

Pode-se usar somente um ingrediente como folha de louro, ou vários ingredientes como o bouquet garni.



-Bouquet garni. Foto do blog Ultiplast

Obs.: a quantidade de aromáticos é quase infinita, é muito importante que haja uma harmonização correta com o prato.

➤ Mirepoix

É uma seleção de legumes aromáticos cortados em tamanho semelhante ao utilizado para dar sabor e aroma

- Mirepoix escuro: 50% cebola / 25% cenoura / 25% salsão;
- Mirepoix Branco: usada em Fundos Claros (geralmente em peixes). 50% cebola /25% salsão /25% alho-poró. Muitas vezes contém cogumelo Paris, neste caso fica: 25% alho-poró /25% cebola /25% salsão /25% cogumelo Paris.;
- Mantignon: É a "mirepoix gorda", usada para carnes muito magras, aves muito secas, guisadas vírgulas braseados vírgulas e assados, quando se faz necessária a adição de gordura. É 40% cebola /20% alho-poró /20% salsão /20% toucinho /bacon ou presunto;
- Bouquet Garni: Composto por salsão, salsinha, folha de louro, às vezes tomilho, ou outra erva aromática, tudo envolvido em folha de alho-poró ou apenas amarrada e deve ser retirado no fim após fornecer sabor.
- Sachet d'epice: São temperos embrulhados em gaze ou em armações específicas, retiradas ao fim tal qual o bouquet.



-Sachet d'épices. Foto de: cozinhadanat.blogspot

- Cebola piquée: Cebola branca, cortada ao meio, sem casca e pontas, com incrustação de dois cravos e uma folha de louro fresca.



-Foto de botifood.wordpress

- Cebola brulée: Cebola branca, cortada ao meio, dourada na chapa, usada para dar cor e um leve e sabor defumado.

- ❖ Dos agentes de Ligação

Servem para engrossar os líquidos utilizados na confecção de molhos, cremes, sopas, pudins, suflês e produções de confeitaria. Eles podem ser naturais ou elaborados.

- Elaborados:

- Ligações por amido: polissacarídeo que, com a umidade, fermenta e aumenta de volume permitindo a aglutinação e provocando o espessamento do líquido criando a liaison. Encontrado nas Farinhas de trigo, milho, arroz, batata e etc. Pode ser A Quente ou A Frio.

- À Quente

- Roux: mistura de quantidades iguais de trigo e manteiga, a proporção é 10% de roux para 1l de líquido, ou seja, 1 litro de líquido pede 100 gramas de roux, sendo este meio a meio: 50g de manteiga e 50g de farinha de trigo.

- Existem roux Claro, Amarelo, Marrom e Escuro, a diferença entre eles está no tempo de cocção: mais tempo o faz mais escuro e confere menos poder de ligação.

- A Frio

- Singer: salpicar farinha no alimento a ser frito ou salteado.
- Beurre Manié: 50% de trigo, 50% de manteiga, em bolinhas para engrossar molhos e cozidos (mistura não cozida).
- Creme de leite: modifica a aparência dos molhos se misturado com gemas de ovos.
- Gelatinas: obtida da cartilagem de animais e algas, são encontradas em folhas, pó e naturais.

- Naturais

- Ovo (gemas): ligação em Temperatura inferior a 70°C, feita em combinação com outro ingrediente.
- Creme de leite: engrossar e enriquecer molhos e sopas.
- Azeite, gordura, ou manteiga: emulsionar molhos quentes e frios.
- Farinha de trigo: confeitaria.
- Água Fria: cozinha dietética
- Ovos inteiros: para pudins e outras ligações da Confeitaria a coagulação dos ovos permite royales ou crèmes renversées.
- Coral: Coral de lagosta outro crustáceo misturado com creme de leite ou manteiga (não ferver).
- Sangue: empregado como ligação em produtos de charcutaria ou em receitas cujos molhos são feitos com o próprio sangue (molhos pardos).

- Sangue não deve ferver.
- Vinagre evita a sua coagulação

- ❖ Dos Melhoradores de Sabor

Complementos de molhos, sopas e massas, com a finalidade de melhorar o aroma e textura dos alimentos.

- Liga fina: gema mais creme de leite (suavizar o sabor e consistência, melhora a textura de cremes e veloutés).
- Creme de leite, nata, manteiga: mesmo fim da liga fina.
- Corantes naturais e artificiais: realçar ou mudar cor de uma preparação.

21/05/2019

9ª Aula

2ª Aula Prática de Habilidades de Cozinha

Nesta aula o professor performou técnicas de desossa de frango e limpeza do mesmo, realizou também a limpeza de peça de filé bovino e alguns tipos de cortes explicando a anatomia da mesma.

Preparamos um fundo Claro de aves, alguns cortes de filé, molho de tomate (sugo de tomate), clarificamos manteiga, e iniciamos a feitoria de uma carne de sol.

Aula foi importante também para reforçar nos conceitos aprendidos nas aulas teóricas, como as bases da cozinha (Fundos, ligações, aromatizantes e melhoradores de sabor), os elementos que compõem os Fundos (nutritivos ou de base, aromáticos e líquidos), e detalhes como certas proporções, como dos componentes do mantignon, por exemplo.

❖ Das Técnicas

➤ Frango (limpeza/desossa)

- Retirada da carcaça e ossos da coxa e sobrecoxa sem integrar o formato do animal, retirando apenas as aparas e ossos, para que, integro, ele possa ser recheado:

- A incisão da faca de desossa, para a retirada da carcaça, é feita por trás pela parte dorsal, a mesma contorna os ossos soltando os aos poucos.

- Os ossos da coxa e sobrecoxa foram retirados com a mão, a faca de desossa foi utilizada brevemente para contornar a cabeça da tíbia para romper os tecidos, e com uma das mãos a parte do fêmur é mantida firme enquanto com a outra um movimento rotatório é feito na tíbia, culminando na aplicação de força de vetor vertical para cima, soltando assim os ossos.

- Retirada da coxa e sobrecoxa para fazer um "filé":

- Incisão da faca de desossa, de uma ponta a outra da peça, Seguindo a linha dos ossos: fêmur - kneecap - tíbia/fíbula, em seguida deslizamos a faca por baixo destes para soltá-los da carne, sendo o kneecap o ultimo a ser solto.

- Separar o peito:

- Com a faca de desossa cortamos a costa do frango ao centro para a remoção da espinha dorsal e pescoço (este servirá posteriormente para o fundo), em seguida uma incisão com o próprio dedo polegar basta para descolar o peito dos ossos.

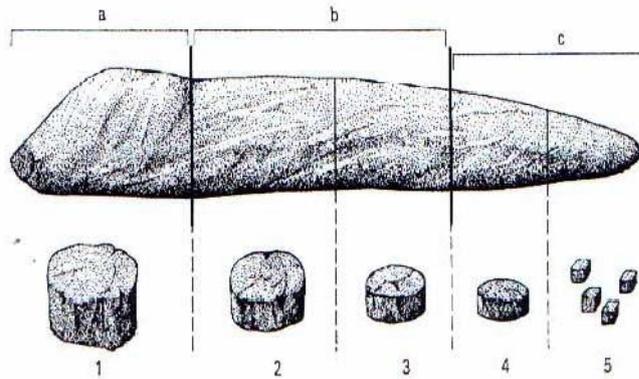
- Filé Bovino (limpeza e corte)

- Avaliação da peça:

- Análise anatômica identificando cabeça, corpo, e cauda.
- Limpeza do filé pode incluir a retirada de uma parte chamada cordão do filé (contrapeso), mas esta peça não apresentava esta parte, podendo então ser feita a retirada das peles do filé.

- A remoção das peles deve ser executada com uso de faca de desossa, esta é deslizada por baixo da fibra, no sentido da cauda para a cabeça, assim o manipulador não irá ferir a carne. A raspagem da gordura da parte de trás é feita com a faca levemente de lado, no sentido oposto, da cabeça até cauda.

- Cortes da peça:



- Cabeça (a):
 - Chateaubriand - 350g
 - Tournedos - 250g a 300g
- Corpo (b):
 - Medalhões - 220g
- Cauda (c):
 - Escalopes - 150g (3 peças)
 - Emincé - 120g a 200g

- Uma peça de filé foi aberta, passível de ser usada para um rocambole ou para carne de sol. Optamos pela segunda opção.

❖ Das Preparações

➤ Fundo Claro de aves (frango)

Munidos dos ossos dos frangos utilizados na prática de desossa, fizemos um fundo de aves, segundo as instruções da aula de bases de cozinha sobre Fundos Claros.

- Ingredientes

- Ossos de frango e miúdos (pescoço);
- Mirepoix branca;
- Ervas aromáticas;
- Água.

➤ Molho de tomate

• Ingredientes

- Tomates concassé;
- Mirepoix matignon (cebola, cenoura, ervas, bacon);
- Extrato de tomate;
- Pasta de alho.

• Preparo

- Fritar o bacon;
- Adicione a cebola, cenoura, alho, tomates e as folhas;
- Junte o extrato de tomate, misture, e coloque a água do cozimento dos tomates;
- Deixe reduzir;
- Liquidifique.
- Armazene.

➤ Manteiga Clarificada

É a gordura da manteiga livre de proteínas, açúcares, e etc. Ela tem um ponto de queima mais alto, é preparada pela cocção da manteiga integral com ou sem sal, em fogo baixo no banho-maria, por um longo período. É feita a retirada do sobrenadante, e separação da gordura e soro por decantação.

- Ingredientes

- Manteiga

- Preparo

- Cozinhe a manteiga em fogo baixo até começar a clarear e os sólidos do leite começarem a decantar;
- Escume a espuma que for se formando continuamente;
- Transfira a manteiga para outra panela, com o cuidado de deixar o líquido do fundo para descarte.

- Medalhões de Filé Emincé (com farofa)

- Cocção por calor seco com gordura

- Frigir (com pouca gordura)

- Carne de sol - parte 1

A peça de filé que foi aberta foi salgada com uma mistura de sal e alho, finalmente picados), e embalado e armazenado.

Obs.: todas as obras foram embaladas, etiquetadas, e armazenadas.

28/05/2019

10ª Aula

Nesta aula demos segmento a aula das bases de cozinha, do dia 8 de maio de 2019, tratando agora dos molhos.

❖ Dos Molhos

São produções, quentes ou frias, que servem para acompanhar, realçar, disfarçar, ou mesmo identificar um alimento, mapeando a preparação (e não banhando-a, escondendo o alimento). O ideal é que o molho seja aplicado no meio da preparação, por exemplo panqueca, rondelli, e se espalhe naturalmente deixando exposto parte do alimento.

Inicialmente os molhos eram parte integrante de uma receita, e com o tempo evoluíram e sofreram modificações. Em seu tempo, Auguste Escoffier dividiu os molhos de acordo com sua temperatura e consistência, classificando-os como básicos e derivados atualmente podemos separá-los da seguinte forma:

- Temperatura
 - Molhos quentes ou frios.

- Composição
 - Básico, derivados e semi-derivados;
 - Emulsionados;
 - Especiais;
 - Contemporâneos.

- Ou ainda
 - Base Clara ou Escura;

- Emulsionados (frios e quentes);
 - Líquidos especiais;
 - Contemporâneos;
 - Manteigas compostas;
 - Molhos doces (confeitaria).
- Molhos básicos

- Base escura: espanhol e demi-glace
- Base Clara: bechamel e velouté
- Emulsionadas: maionese e holandês
- Ferruginoso: molho de tomate

➤ Base escura

- Molho espanhol: Um clássico da cozinha francesa, a versão atual mais próxima da receita original tem como ingredientes: mirepoix, purê de tomate, fundo escuro, manteiga, e sachet d épices

- Molho demi-glace: redução em quantidades iguais de molho escuro (espanhol) e fundo escuro. Deve ser brilhante, translúcido, marrom escuro, consistente sem ser viscoso. Ele dá origem a muitos derivados como o molho madeira, molho Robert e etc.

➤ Base Clara

- Béchamel: molho básico à base de leite aromatizado com cebola pique, roux Claro e outros elementos aromáticos como noz moscada.

Dele derivam molhos como o mornay, de camarão, escocês, entre outros. Além disto, ele pode ser utilizado como base para sopas e liga em algumas preparações, como suflê e croquetes.

- Molho velouté: composto por roux e fundo Claro (Vitela, aves, peixes) e pode ser utilizado nos mais variados pratos. Ele se diferencia do béchamel pelo fundo, o béchamel se dilui em leite.

➤ Molhos Emulsionados

Molhos com ingredientes antagônicos molecularmente (como a água e óleo) que, por meio de dispersão em partículas minúsculas, se incorporam temporária ou permanentemente. A exemplo, temos um molho vinagrete (Um clássico francês) como emulsificação temporária, e a maionese como emulsificação permanente.

A gema é um elemento emulsificador permanente, pois é capaz de conferir estabilidade à incorporação dos ingredientes. A exemplo de emulsificação semipermanente temos o molho holandês.

- Maionese

Do francês mayonnaise, é um dos principais molhos emulsificados a frio. Estável, cremoso, e de coloração marfim. Pode ser utilizado como acompanhamento de pratos frios, cobertura para sanduíches, e base para outros molhos.

Obs.: alguns cuidados

- Todos os ingredientes devem estar em temperatura ambiente;
- Utilizar recipiente de aço inoxidável ou louça refratária;
- Incorporar o azeite aos poucos, a fio;
- Caso a maionese desanda, água quente ou vinagre podem ser adicionados, sempre batendo.

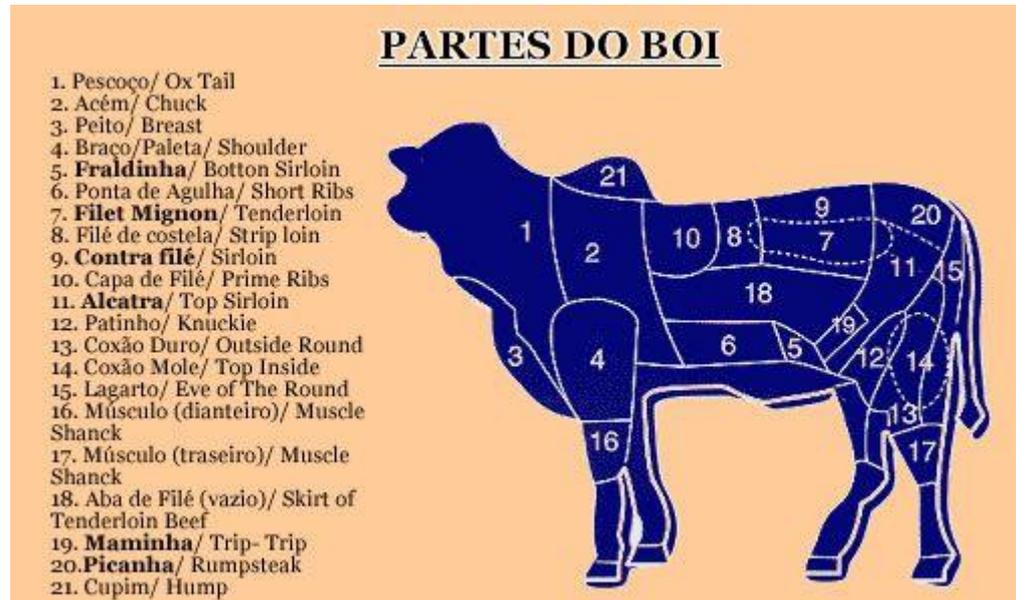
➤ Molho de tomate

Também conhecido como sugo, é um molho ferruginoso de grande importância na cozinha italiana, ele dá origem a vários molhos como o bolonhesa, putanesca, calabrés, e ragus italianos entre outros.

A receita básica leva tomates italianos bem maduros, azeite de oliva extra virgem, açúcar ou cenoura, pimenta-do-reino vírgulas ao, cebola, alho, folha de louro e manjeriço, e pode ter extrato de tomate.

Concluída esta pincelada pelas bases da cozinha, passamos para os cortes bovinos focando neste momento na peça de filé.

❖ Dos Cortes Bovinos



O filé mignon é um tipo de corte da carne bovina, podendo ter também, outro tipo de carne atrelado, o cordão do filé mignon.

É localizado na parte traseira do animal que representa, aproximadamente, dois, 95% da carcaça. É o corte mais macio da carne bovina e praticamente não contém gordura ponto com as carnes em geral, os cortes devem se dar contrários à fibra das carnes, garantido a maciez.

Detalhes sobre a limpeza e porcionamento do filé podem ser encontrados no registro da aula prática do dia 21 de maio de 2019.

Por fim um apanhado geral dentro de tudo o que vimos na disciplina habilidades de cozinha foi feito, com algumas novas diretrizes e o reforço em cima de alguns ensinamentos.

Uma das questões levantadas foi a respeito da eficiência na hora da execução. O professor apontou a importância de um chamado "plano de ataque", uma espécie de previsão de tudo o que deve ser feito, e algumas soluções para que o plano de ataque seja um sucesso.

➤ Plano de Ataque

- Revisar o que deve ser preparado;
- Elaborar uma lista de todos os ingredientes e suas quantidades;
- Verificar a necessidade de qualquer ingrediente extra;
- Determinar horários, definindo o tempo de cozimento e os procedimentos de preparação;
- Determinar os utensílios e os equipamentos que serão utilizados;
- Verificar o espaço disponibilizado para a produção;
- Definir o “plano” segundo uma lista com a divisão de tarefas em seqüência lógica.
- Soluções em eficiência:
 - Mise en place – organizar por ordem de uso.
 - Check list.
 - Analisar as preparações a serem feitas com uma “visão do todo”.
 - Separar as preparações em etapas distintas.
 - Selecionar as tarefas mais demoradas e começar por estas.
 - Dividir tarefas por categoria, não por receita, otimizando recursos.
 - Pensar e executar várias ações simultâneas e organizá-las de acordo com o grau de atenção necessária.

Relembramos também todas as atribuições de um chef de cozinha, e abordamos agora algumas habilidades necessárias a pré-requisitos para desempenhar este papel, como:

- Formação profissional comprovada com experiência de
- Vários anos e preferencialmente em empresas variadas.
- Capacidade de gerenciamento.
- Senso de relações humanas, de organização, de iniciativa.
- Espírito de liderança.

Também revisamos as características de alguns cortes de legumes, e outros novos nos foram apresentados.

➤ Batatas

- Château - Tourné das batatas.
- Pont neuf - Batonnet das batatas.
- Graufette - Obtemos esse corte passando a batata pelo Mandolin e virando-a a cada vez.



-Foto de Velsid Gastronomía y Cia

➤ Cortes Básicos em vegetais revisitados

- Julienne - 1,5 mm x 1,5 mm x 1,5 mm
- Allumette - 3 mm x 3 mm x 3 a 5 cm
- Batonnet - De formato cubo-retangular possui as seguintes dimensões: 0,6cm X 0,6cm X 7 cm de comprimento. É conhecida também como Pont-Neuf.



-Batonnet, Allumette, Julienne

- Brunoise - Lê-se “brunoass”. É um dos mais famosos cortes da cozinha clássica. De formato cubico, possuem dimensões de 3 mm X 3 mm X 3 mm.
- Chiffonnade - Corte em formato de tiras finas obtidas através de enrolamento de folhas de verduras em tubo e corte perpendicular, como se estivesse fatiando um bolo ou pão. Espessuras poderão variar um pouco. Sempre utilizado na cozinha mineira para o corte de couve.



-Chiffonnade

- Tourné - Lê-se “turnê”. Chamados também de “torneados” é um corte inglês bem clássico. Possui 7 faces de tamanhos regulares e formato ovalado com as pontas cortadas, parecendo uma bola de futebol americano, ou rugby como queiram. Quando realizado em batatas e dependendo do tamanho (4 cm), possui a terminologia Cocotte, se seu tamanho for de 7 cm é chamada de Château.

Nota: Podem ser vistos na primeira aula prática em 30/04 e nas Lista 2 no Apêndice.

Estes são os considerados cortes básicos, porém existem vários outros que são considerados variações:

- Mignonettes - 2,5 a 4 mm X 2,5 a 3 cm



-Mignonettes. Foto de Margarita Culinária.

- Printanière - boleado de 8mm de diâmetro
- Rondelle oblique – Variação do Oblique que ao invés de cortar o vegetal perpendicularmente, este corte é realizado em ângulo, dando ao corte um formato ovalado. Também pode variar de comprimento e de largura, pois depende especificamente das características do vegetal cortado.
 - Rondelle - Corte com formato parecido com uma moeda. Não possui dimensões específicas, pois depende do diâmetro da cenoura ou vegetal que irá ser cortado. Por ser de espessura fina ou um pouco mais grossa.
 - Oblique - É um corte pouco usado especialmente usado em vegetais de raiz tipo cenoura. Seu formato irregular é bem característico, sendo um feito em 3 cortes. Primeiro inclina-se a cenoura deixando a ponta encostar-se à tábua, faça o primeiro corte reto. Em seguida gira-se a cenoura 1/3 de volta e faça o segundo corte em ângulo de 45º e depois gira outros 1/3 de volta e corta-se novamente. O formato final parece um chapéu de cardeal, com 3 lados de tamanhos diferentes e uma ponta, mantendo o formato redondo da cenoura. Não existe uma dimensão definida de tamanho.
 - Paysanne - (lê-se paisane) corte de formato irregular, porém de tamanhos semelhantes. Pode ter o formato de quadrado, losango, redondo ovalado, enfim variado. Usualmente seu formato ou é de moeda “quadrada” ou “retangular”. De dimensões variadas



-Paysanne

- Boulangère - Mais espesso que a chips. É o corte de batata gratinada.

Para finalizar o momento de revisão, tratamos das Ervas aromáticas agora introduzindo também os nomes e denominações em outros idiomas.

Por fim vimos vagamente noções básicas necessárias para o controle do rendimento na cozinha

- Rendimento e fator de correção

Nas receitas, o cálculo preciso é essencial. Para manter os custos sob controle e assegurar consistência de qualidade e quantidade, os ingredientes e tamanhos das porções devem ser calculados corretamente, sempre que se preparar uma receita. Os ingredientes são comprados e usados de acordo com uma de três convenções de medida: contagem, volume ou peso. Eles podem ser adquiridos de acordo com um sistema e medidos para uso numa receita seguindo outro.

A contagem é uma medida de itens inteiros, como seriam comprados. As palavras cada, maço e dúzia indicam unidades de contagem. Se o ingrediente foi processado, classificado ou embalado de acordo com os padrões estabelecidos, a contagem pode ser uma forma útil e precisa medir ingredientes. O volume é a medida do espaço ocupado por um sólido, líquido ou gás. Os termos colher de chá, colher de sopa, xícara, quarto, mililitro (ml) e litro (l) indicam medidas de unidades de volume. Recipientes graduados (xícaras medidoras) e utensílios de que se conhece o volume (como uma concha de 160 ml) ou uma colher de chá são usados para medir o volume. As mensurações de volume são mais adequadas para

líquidos, embora sejam usadas também para sólidos, em particular para pequenas quantidades de especiarias. O peso é a medida da massa de um sólido, líquido ou gás. Os termos grama (g) e quilograma (kg) indicam unidades de medida de peso.

Nas cozinhas profissionais, o peso é, normalmente, o tipo de mensuração preferido, porque é mais fácil manter a precisão com o peso do que com o volume.

➤ **Ficha técnica**

É sabido que a sensibilidade de um Chef aos aromas e sabores é essencial para a criação de um prato, contudo, para garantir um padrão exemplar e para controlar, quase perfeitamente, os custos e lucros de um prato, a ficha técnica é um instrumento imprescindível. Ela é importante para controlar a saída de produtos, e qualquer funcionário será capaz de reproduzir a receita exatamente de acordo com os padrões estabelecidos pelo restaurante, mesmo na ausência do Chef executivo, sem o risco de comprometer a receita original ou gastar mais matéria prima.

Nota: Estes últimos pontos serão abordados de forma aprofundada no próximo período.

11/06/2019

11ª Aula

3ª aula prática

Na aula de hoje o professor nos apresentou alguns tipos de arroz e métodos de cozimento destes e de alguns tipos de empanamento.

❖ Dos Métodos

➤ O método pilaf

O método pilaf é equivalente ao procedimento de brasear. Primeiro, o grão é salteado na gordura e depois cozido em líquido até este ser absorvido. A gordura ajuda a manter os grãos separados e agrega sabor.

É normal medir o arroz por volume e não por peso ao fazer o pilaf, pois as proporções são baseadas em volumes, 1l de arroz cru pesa aproximadamente 875 kg ou 1 kg tem aproximadamente 1,15 L. Para saber se medidas exatas consulte a observação após a receita pilaf.

- Procedimento para cozinhar grãos pelo método pilaf:

- Aquecer a gordura desejada (ex.: manteiga ou azeite de oliva), em uma panela funda. Adicione a cebola picada, ou outro vegetal aromático se desejar, e salteie até ficarem macios, translúcido sem dourar.

- Acrescente o grão e mexa para envolvê-lo na gordura.

- Cozinhe o grão na gordura refogando-lo.

- Adicione a quantidade adequada de líquido quente.

- Aqueça em fogo baixo até começar a ferver.

- Cozinha no fogão, ou no forno, pelo tempo necessário dependendo do grão.

- Retire do fogo e reserve tampado, para que a umidade seja absorvida de maneira uniforme pelo grão.

Obs.: O professor ensinou que a etapa em que o arroz é adicionado e envolvido na gordura pode durar até que os grãos fiquem transparentes. A quantidade de água é de “dois dedos” acima da quantidade de arroz, e que após a água secar o fogo deve ser desligado, e o arroz deve ser tampado e assim mantido por 20 minutos. Este pode ser “virado” para que a porção que ficou encima passe para baixo, a porção que passou para cima seguirá cozinhando a de baixo mesmo após o fogo desligado, uniformizando a cocção.

➤ Método de risoto

Risoto é um preparo italiano clássico feito por um procedimento especial, que não é nem o método de fervura nem o método de pilaf. Depois de saltear o arroz, adicione uma pequena quantidade de fundo ou outro líquido e mexa até que seja absorvido. Repita esse procedimento até o arroz estar cozido, mas ainda firme, o risoto deve ser servido rapidamente, pois não fica bom por muito tempo. O produto final tem uma consistência cremosa em decorrência do amido extraído do arroz durante o cozimento. Os grãos não ficam soltos e separados.

A palavra risoto, de origem italiana, derivado de riso, que significa arroz. Outros grãos podem ser cozidos pelo mesmo método, embora, estritamente falando, não devem ser chamados de risoto. Na Itália, o trigo-espelta, ou farro, cozido pelo método de risoto é chamado farrotto e o macarrão orzo cozido dessa forma é chamado de orzotto. Em outras línguas, entretanto, a palavra risoto é mais conhecida e utilizada nos cardápios, especificando-se o grão caso seja utilizado outro que não o arroz.

➤ Procedimento para cozinhar grãos pelo método de risoto

- Aqueça a gordura desejada, manteiga ou azeite de oliva por exemplo, em uma panela funda. Adicione a cebola picada outro vegetal aromático, se desejar, e salteie até ficarem macios, translúcidos, sem dourar.
 - Acrescente o grão. Mexa para envolver os grãos na gordura.
 - Cozinhe o grão na gordura, mexendo, para tostar ligeiramente.
 - Adicione uma pequena quantidade de líquido fervente e cozinhe lentamente, mexendo, até o líquido ser absorvido pelo grão.
 - Acrescente uma segunda quantidade de líquido e repita o procedimento.
 - Continue adicionando o líquido, um pouco por vez, mexendo constantemente e aguardando até o líquido ser absorvido antes da próxima adição.
 - Pare de acrescentar líquido quando o grão estiver al dente, isto é, macio, mas ainda firme. Ele deve ficar úmido e cremoso, mas não empapado.

Obs.: O professor ensinou uma técnica para sabermos se está *al dente*. Podemos pressionar o grão com os dedos polegar e indicador, esmagando-o,

e amassado ele terá três manchinhas brancas em destaque meio à sua massa. Mais que três indica que passou do ponto.

➤ Preparação para empanar

Preparação para empanar alimentos fritos por imersão. Com exceção da batata e alguns outros itens, alimentos podem receber antes uma camada de proteção de massa para empanar ou massa mole.

• Essa camada tem quatro objetivos:

- Ajudar a reter a umidade e o sabor do produto;
- Proteger a gordura da umidade e do sal do alimento, que aceleram sua deterioração;
- Protege o alimento da absorção excessiva de gordura;
- Dar mais crocância, Sabor e boa aparência ao produto.

➤ Empanar

Empanar significa revestir o produto com farinha de rosca e outras farinhas finas ou grossas antes de fritar por imersão, fritar na frigideira ou saltear o método mais utilizado para aplicar essa camada é chamado o procedimento básico para empanar

- As três etapas do procedimento básico para empanar
 - Farinha de trigo: Ajuda a massa aderir ao produto.
 - Ovos batidos: Uma mistura de ovos e líquido, normalmente leite ou água. Quanto maior o número de ovos maior o poder de ligação, porém, maior o custo. Uma pequena quantidade de óleo pode ser adicionada aos ovos batidos.
 - Farinha de rosca: Combina-se aos ovos batidos criando uma camada crocante e Dourada quando frita a farinha de rosca fina comum é a mais utilizada e dá bons resultados em ponto a farinha de rosca grossa ao estilo japonês, chamada de panko (migalha de pão, em japonês), também é Popular. As migalhas dessa farinha são mais rústicas e dá uma textura mais agradável as frituras

e outros produtos utilizados são a farinha de rosca feita com pão fresco, flocos triturados de milho outro cereal, biscoitos moídos, farinha de milho e fubá.

Para itens pequenos como escalopes e ostras, o empanado pode ser feito com auxílio de cestas de metal colocadas na farinha, nos ovos e nas migalhas, em vez de fazer tudo à mão. O procedimento é o mesmo, exceto pelo fato de que as cestas são utilizadas para suspender e agitar pequenas quantidades do produto e transferi-las para a próxima cesta. Para manter uma mão seca durante o processo utiliza a mão direita se for destro; se não, inverta o procedimento somente para manusear o produto nas farinhas. Utilize a outra mão para manusear o produto quando ele estiver molhado.

- Procedimento para fazer farinha de rosca

- Para fazer farinha de rosca fresca, utilize um pão envelhecido por pelo menos um ou dois dias. Se o pão estiver fresco, sua umidade dificulta a formação das migalhas, resultando em pedaços grudentos de pão. Para fazer farinha de rosca de pão seco leve o pão em Forno Quente até que esteja seco, mas não Dourado. Não utilize pão velho, pois ele tem um sabor desagradável

- Descarte a casca dos pães para fazer uma farinha de rosca mais clara e uniforme

- Corte ou fatia o pão em pedaços pequenos

- Dependendo da quantidade, coloque os pedaços aos poucos em um processador ou liquidificador. Processe até que a farinha atinja a textura desejada

- Para obter uma farinha de rosca seca de textura uniforme, passei por uma peneira depois de processar

- Procedimento para empanar corretamente

- Seque bem o produto para obter uma camada fina e uniforme de farinha

- Tempere o produto, ou para um melhor resultado, tempere a farinha. Não tempere a farinha de rosca, o sal em contato com a gordura da fritura ajuda a quebrar suas moléculas e, encurta sua vida útil;

- Passe o produto na farinha para formar uma camada uniforme e retire o excesso.
- Mergulhe nos ovos batidos, revestindo-os completamente. Suspenda. Deixe o excesso escorrer para que a camada de farinha de rosca fique uniforme.
- Passe na farinha de rosca. Cubra bem, pressionando a farinha delicadamente contra o produto. Verifique se está totalmente coberto. Suspenda. Retire o excesso com cuidado.
- Frite e imediatamente ou mantenha resfriado até o preparo.
- Para servir posteriormente, coloque uma única camada em uma assadeira, ou grade metálica, e leve à geladeira. Não prepare itens muito úmidos como Mariscos ou Ostras, com antecedência. O empanado encharcar a rapidamente.
- Coe os ovos batidos e peneire as farinhas de trigo e de rosca sempre que necessário para eliminar os grumos que se formam.

Obs.: O objetivo de polvilhar um alimento com farinha é formar uma camada fina e uniforme sobre o produto. Carnes a serem salteadas ou fritas na frigideira em geral são polvilhadas para se obter uma cor dourada uniforme e evitar que grude em ponto vegetais como palitos de abobrinha são, às vezes, passados apenas na farinha de trigo antes de fritar para se obter uma leve cor dourada e uma casquinha muito fina.

- Massas moles

Massas moles são misturas semilíquidas que contém farinha de trigo ou outro amido. São utilizadas na fritura por imersão para proporcionar uma camada dourada crocante e saborosa ao redor dos alimentos. Há muitas fórmulas e variações das massas:

- Muitos líquidos podem ser utilizados, como leite, água ou mesmo cerveja;
- Ovos podem ser usados ou não;

- Massas moles mais consistentes resultam em camadas mais grossas. Uma massa espessa demais resulta em uma camada pesada e não palatável;
- Às vezes são utilizados agentes de fermentação para se obter um produto mais leve como fermento em pó químico, claras em neve, carbonatação da cerveja ou da água gasosa.

- Variações

- Massa com cerveja: substitua o leite por cerveja clara. Exclua o fermento em pó, por que a carbonatação da cerveja age como uma levedura.
- Massa com buttermilk: substitua o leite por buttermilk e use uma colher de chá de bicarbonato de sódio em vez de duas colheres de fermento

Obs.: Sobre o termo buttermilk, originalmente - e daí seu nome em inglês - é o soro liberado pela nata ao ser transformado em manteiga, que é produzido atualmente em escala comercial. O buttermilk consiste em leite fresco, geralmente magro, acidulado pela adição de bactérias lácticas. Uma mistura de sabor semelhante pode ser obtida combinando-se uma colher de sopa de vinagre ou suco de limão para cada xícara de leite e deixando repousar por pelo menos 10 minutos.

- ❖ Das Preparações

- Arroz

- Risoto de coco com queijo coalho e pimentões coloridos a brunoise. O refogado incluía cebola haché e o líquido quente utilizado foi o fundo de frango da última aula.
- Arroz branco, arroz selvagem, e arroz negro pelo método pilaf. Como tempo de cocção variando de acordo com o arroz. Em média 1h de cocção para o arroz negro, e 40min para o arroz selvagem.



-Arroz Selvagem



-Arroz Negro

Obs.: Os métodos utilizados para as preparações seguem as instruções aqui previamente descritas.

➤ Empanamento

- À orly: Iscas de frango e anéis de cebola. Com massa leve feita de cerveja, farinha de trigo e ovo.
- À milanesa: Aplicado em iscas de peixe. Com farinha de trigo, ovo batido, farinha de rosca e queijo parmesão ralado e frito na banha.
- À dorê: Aplicado em peito de frango. Passado na farinha, nos ovos e frito na banha.

Nota- Para acompanhar os empanados a bancada preparou um molho holandês feito com: 5 a 10 gemas, sal, pimenta, manteiga clarificada (3 colheres de sopa), e suco de limão para acidez. O molho foi feito em banho-maria.

4. CONCLUSÃO

Ao longo desta jornada muito se aprendeu e muito se abandonou, abandonamos costumes e vícios que não tinham espaço na boa cozinha, em nome de aprender técnicas. Abandonamos os preparos toscos, pobres em sabor, ao conhecermos mais da infinidade de matérias primas ao nosso dispor para compor as bases da cozinha. Aprendemos a nos organizar e utilizar os utensílios e equipamentos corretos, o que nos conferiu mais eficiência e elegância durante as práticas.

Todo este aprendizado, que ainda é pouco se comparado a infinidade de conhecimento que há, já foi o bastante para confirmarmos que os pilares da boa gastronomia são, técnica, boa matéria-prima e tecnologia. Estas claro, lado a lado com, segundo *Marie-Antoine Carême*, *delicadeza, ordem e economia*.

REFERÊNCIA

- LISBOA, Junior. *Habilidades Básicas de Cozinha – Receituário. Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia -CEST*
- *O Mundo da Cozinha, perfil profissional, técnicas de trabalho e mercado, 2ª Edição, Editora SENAC Nacional – 2009*
- GISSLEN, Wayne. *Culinária Profissional. Le Cordon Bleu. Academie D'Art de Paris – 1895. Título Original: Professional cooking. Tradução: Scavarazzini, Lorecy; e Tedesco, Maria Augusta R.; Deboni, Marlene. Editora Manole – 2012*
- *Manual de Boas Práticas de Higiene e Manipulação de Alimentos – Senac Pará – Editora SENAC – 2017*

Lista 1 – Aromáticos

➤ Mirepoix

- Mirepoix escuro: 50% cebola / 25% cenoura / 25% salsão;
- Mirepoix Branco: 50% cebola /25% salsão /25% alho-poró;
- Mirepois Branco com Cogumelo Paris: 25% alho-poró /25% cebola /25% salsão /25% cogumelo Paris;
- Mantignon "mirepoix gorda": 40% cebola /20% alho-poró /20% salsão /20% toucinho, ou bacon ou presunto;
 - Bouquet Garni: Salsão, salsinha, folha de louro, às vezes tomilho, ou outra erva aromática. Envolvidos em folha de alho-poró ou apenas amarrada como bouquet;
 - Sachet d'epice: São temperos embrulhados em gaze ou em armações específicas, retiradas ao fim tal qual o bouquet;
 - Cebola piquée: Cebola branca, cortada ao meio, sem casca e pontas, com incrustação de dois cravos e uma folha de louro fresca;
 - Cebola brulée: Cebola branca, cortada ao meio, dourada na chapa, usada para dar cor e um leve e sabor defumado.

Lista 2 – Cortes Principais

➤ Chiffonade / corte em tiras – é utilizado para vegetais e ervas de folha. O resultado são tiras fininhas, com frequências usadas como guarnição ou camada inferior.

➤ Julienne e batonnet – são cortes longos, retangulares. O corte de pommes frites padrão e pommes pont neuf (ambos são nomes franceses para batatas fritas) e o corte allumette (ou palito de fósforo) estão relacionados a eles. A diferença entre esses cortes é o tamanho final. Limpe e dê forma quadrilátera ao vegetal, deixando as bordas retas. Corte as duas pontas para que o bloco fique uniforme. Essas fatias iniciais tornam mais fácil produzir cortes uniformes. As aparas podem ser usadas para fundos, sopas, purês ou outras preparações em que a forma não seja importante.

- Batonnet – 6 mm x 6 mm x 5 a 6 cm
- Juliene / allumette – 3 mm x 3 mm x 3 a 5 cm
- Juliene fina – 1,5 mm x 1,5 mm x 1,5 mm

➤ Cubos – Os nomes dados aos cubos são brunoise fina e brunoise, e cubos pequenos, médios e grandes.

- Brunoise fino – 1,5 mm x 1,5 mm x 1,5 mm
- Brunoise – 3 mm x 3 mm x 3 mm
- Cubos pequenos – 6 mm x 6 mm x 6 mm
- Cubos médios – 1 cm x 1 cm x 1 cm
- Cubos grandes – 2 cm x 2 cm x 2 cm

➤ Paysanne: são cortes em formatos irregulares: losangos, cubos, redondos e ovais. Eles costumam ter cerca de 2 cm de lado

➤ Vichy: são cortes arredondados, geralmente feitos em cenouras.

➤ Demidov: é um corte feito em máquina própria, que deixa o legume ondulado.

➤ Tourné ou Printanière: legumes cortados de forma mais grossa, alongada e com pontas quadradas.

- Haché: corte finamente picado de forma regular não maior que 1 milímetro (geralmente utilizado para salsa)
- Tourné ou torneado: corte aplicado a vegetais de consistência firme o formato lembra um quibe facetado com 7 faces e 15 cm de comprimento
- Mignonnettes: 2,5 a 4 mm X 2,5 a 3 cm
- Rondelle oblique – Variação do Oblique que ao invés de cortar o vegetal perpendicularmente, este corte é realizado em ângulo, dando ao corte um formato ovalado. Também pode variar de comprimento e de largura, pois depende especificamente das características do vegetal cortado.
- Rondelle - Corte com formato parecido com uma moeda. Não possui dimensões específicas, pois depende do diâmetro da cenoura ou vegetal que irá ser cortado. Por ser de espessura fina ou um pouco mais grossa.
- Oblique - É um corte pouco usado especialmente usado em vegetais de raiz tipo cenoura. Seu formato irregular é bem característico, sendo um feito em 3 cortes. Primeiro inclina-se a cenoura deixando a ponta encostar-se à tábua, faça o primeiro corte reto. Em seguida gira-se a cenoura 1/3 de volta e faça o segundo corte em ângulo de 45° e depois gira outros 1/3 de volta e corta-se novamente. O formato final parece um chapéu de cardeal, com 3 lados de tamanhos diferentes e uma ponta, mantendo o formato redondo da cenoura. Não existe uma dimensão definida de tamanho.
- Château - Tourné das batatas.
- Pont neuf - Batonnet das batatas.
- Graufette - Obtemos esse corte passando a batata pelo Mandolin e virando-a a cada vez.