



FACULDADE SANTA  
TEREZINHA- CEST  
CURSO DE GASTRONOMIA

# I Caderno Gastronômico

“Gastronomia CEST,  
IRRESISTÍVEL ALQUIMIA DE SABORES”



Three bowls of beans are arranged vertically on the left side of the page. The top bowl contains chickpeas, the middle one contains yellow lentils, and the bottom one contains green lentils. The background is a light, textured surface.

# Agradecimentos

## À Deus

Sabemos o quão pequenos somos diante de sua imensidão. Sabemos que estará sempre ao nosso lado. Afinal, foi o Senhor, mais do que ninguém, que nos permitiu sonhar e realizar este momento. E com certeza, será o Senhor que guiará nossas mãos, nossos olhos e nossas decisões a cada prato elaborado. Obrigado por ter-nos apontado este caminho, por ter estado e por continuar do nosso lado.

## Aos nossos Pais

Tudo que somos hoje devemos a eles. Transmitiram-nos os maiores e mais importantes ensinamentos da vida: dignidade, honestidade, respeito e responsabilidade. Como lição, aprendemos perseverantes e justos. Sempre apoiados, aprendemos a lutar e enfrentar as barreiras que surgiram ao longo da trajetória acadêmica e assim amadurecemos. Superamos dificuldades, conquistamos vitórias e dividimos alegrias. Nunca deixaram de acreditar em nós e hoje somos fruto dessa confiança. Uma etapa foi cumprida e uma nova fase se inicia. A vocês, nossa sincera homenagem e eterna gratidão.

## Aos Pais Ausentes

A saudade é enorme, mas temos plena convicção de que vocês também fizeram parte de mais esta vitória.





## Aos Amados

Pela compreensão de nossa ausência, pelo apoio aos nossos ideais, pelo incentivo nas horas de dúvida e pela contínua participação em nossa luta, a reafirmação de que a vitória é de todos nós.

## Aos Amigos

Muita coisa se passou neste período de CEST! Vivenciamos muitas coisas juntos nesses dois anos de curso: confraternizações, desentendimentos, trabalhos em grupo, opiniões contrárias, os famosos grupos de prática (risos), compartilhamento de problemas pessoais emuitas delas ficarão para sempre marcadas em nossas lembranças... Mas, principalmente nosso convívio pelos corredores da faculdade que ficarão para sempre em nossas vidas! Foi uma experiência inesquecível que não volta mais, pois, ninguém passa sem deixar um pouco de si mesmo e levar muito de nós consigo!

## Aos Mestres

O nosso agradecimento especial aos nossos professores, por todo aprendizado, persistência, paciência, dedicação e preocupação com a nossa formação profissional.

“Hoje, apesar de pensarmos saber bastante, não aprendemos ainda algo que seja eficiente e possa substituir o simples muito obrigado” (Rui Barbosa).





## Aos Funcionários

Sabemos da amizade, da paciência e importância dos funcionários administrativos em nossa formação, e dedicamos a vocês também este momento.

## À Direção

Queremos ratificar a nossa gratidão por nos ter recebido de braços abertos e com todas as condições que nos proporcionaram dias de aprendizagem muito ricos. Agradecer pelo ambiente criativo, aconchegante e amigável e pela oportunidade de fazer o curso de Gastronomia que nos propiciou a janela que hoje vislumbramos, um horizonte superior, aprimorado pela confiança de mérito e ética aqui presentes.



“...Em um dia distante, quem sabe, ao relembrar dos diversos cheiros e sabores, nos corredores da faculdade, me farão sorrir e assim degustar novamente essa sensação.”  
MEDEIROS, 2019.





# SUMÁRIO



# 1.INTRODUÇÃO



Com base no princípio institucional da articulação ensino e extensão, o Curso de Tecnologia em Gastronomia do CEST busca desenvolver um processo metodológico para a operacionalização do currículo que possibilite uma dinâmica integradora dos seus elementos constitutivos PROJETO PEDAGÓGICO DO CURSO,2019).

Para aplicação dos conhecimentos adquiridos pelos alunos durante os dois anos de curso em temáticas embasadas na antropologia alimentar ao longo da História, selecionados de maneira a permitir a integração entre as disciplinas dos períodos, com ênfase nos fundamentos teóricos e práticos obtidos em sala de aula e laboratórios, onde as habilidades sensoriais e técnicas adquiridas tais como a organização e a pontualidade, foram colocadas em prática mediante o incentivo às atividades de pesquisa e a criatividade em laboratório (PROJETO PEDAGÓGICO DO CURSO,2019).

Esta obra traz a  
compilação das  
produções  
desenvolvidas  
nos Projetos  
Integradores  
pelos estudantes  
de Gastronomia  
ao longo de toda  
sua trajetória  
acadêmica



Desta forma, esta obra traz a compilação das produções desenvolvidas nos Projetos Integradores pelos estudantes de Gastronomia ao longo de toda sua trajetória acadêmica com preparação e apresentação de pratos inéditos ou releituras dos mesmos em mesa de degustação gastronômica.

O Projeto Integrador I trata sobre a Antropologia Alimentar voltado para a compreensão da relação homem-alimento ao longo da história e com foco nas concepções, práticas e hábitos de consumo alimentar de diferentes segmentos, destacando as preparações culinárias que têm resistido ao tempo e às novas tendências gastronômicas.

O Projeto Integrador II objetivou a Evolução Gastronômica no Brasil e no mundo, com base na integração curricular, voltado para a compreensão da evolução da gastronomia brasileira e mundial, as influências da tecnologia nesse processo e sua relação com a saúde e bem-estar.

O Projeto Integrador III: versa sobre os Novos Tempos e a Cozinha Criativa pautado no conhecimento das atuais tendências gastronômicas no contexto contemporâneo brasileiro e internacional, com ênfase nas formatações e técnicas de uma cozinha inventiva com soluções criativas, inovadoras e sustentáveis.

Já o Projeto Integrador IV busca numa temática livre embasado no conhecimento adquirido pelo aluno até o momento, além da elaboração deste CADERNO GASTRONÔMICO CEST (CGCEST) com a seleção das melhores receitas elaboradas com base em suas pesquisas e testes em laboratório, para preparação e apresentação dos pratos a uma banca avaliadora.





## 2. METODOLOGIA

O perfil desejado pela Faculdade Santa Terezinha para o seu Tecnólogo em Gastronomia está baseado nas Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais e leva em conta as demandas presentes e futuras da sociedade local, regional e nacional, além de considerar as questões econômicas, sociais, culturais, políticas, ambientais e éticas que se refletem na formação do profissional (PROJETO PEDAGÓGICO DO CURSO, 2019).

Pretende-se assim que o tecnólogo em gastronomia desenvolva as seguintes habilidades e competências, consideradas fundamentais para o exercício profissional: capacidade de atuar com eficiência em seu ambiente de trabalho; capacidade de diferenciar, coordenar e utilizar as técnicas culinárias de forma criativa e proativa para que sua atuação seja diferenciada, mas atenta às necessidades regionais; capacidade de criar e elaborar preparações culinárias, valorizando os ingredientes, a criação e os sentidos; capacidade de liderar, valorizar e motivar sua equipe de trabalho; capacidade de entender a realidade maranhense e sua conexão com a realidade brasileira e global, nos aspectos político, cultural e socioeconômico e desenvolver senso ético-profissional, associado à responsabilidade social (PROJETO PEDAGÓGICO DO CURSO, 2019).







A partir da temática proposta a cada semestre e de acordo com cada Projeto Integrador, desenvolveram-se reflexões acerca dos temas a fim de subsidiar preparações com releitura e/ou inéditas. O primeiro Projeto Integrador teve como tema “Receitas Nordestinas”, onde inicialmente a turma escolheu seis estados pertencentes à Região Nordeste, haja vista que esta foi a quantidade de equipes formadas para as apresentações. Sendo assim, eles foram divididos nos seguintes estados: Bahia, Maranhão, Rio Grande do Norte, Piauí, Paraíba e Ceará.

Em relação à elaboração dos pratos, os mesmos deveriam ter como componentes obrigatórios: um prato principal e uma guarnição, representativos do estado de responsabilidade da equipe. A elaboração dos pratos aconteceu nos laboratórios de Técnicas Dietéticas, nas dependências da Faculdade Santa Terezinha – CEST. Todos os pratos foram submetidos à avaliação realizada por uma banca examinadora.

O segundo Projeto Integrador teve como tema “Evolução Gastronômica no Mundo”, onde inicialmente foi realizado sorteio aleatório de um país dentro de cada continente, totalizando cinco equipes. Os países sorteados foram: Itália, Marrocos, México, Brasil e Tailândia.

Em relação à elaboração dos pratos, os mesmos deveriam ter como componente obrigatório: um prato principal, representativo do país escolhido dentro de cada continente.



Para o terceiro Projeto Integrador, o tema eleito foi a Culinária Europeia e Mediterrânea, um dos berços da Gastronomia Mundial. Este Projeto foi pensado, assim como os demais, para fazer a interlocução entre as múltiplas disciplinas ofertadas no período correspondente no curso de Gastronomia da Faculdade Santa Terezinha- CEST. Foi realizado um sorteio aleatório entre dez nações europeias, que resultou na seguinte sequência de países a serem pesquisados pelas equipes: Rússia, Alemanha, Turquia, Polônia e Espanha.

Os testes, a elaboração e preparação dos pratos dos Projetos Integradores I, II e III aconteceram no laboratório de Técnica Dietética I, nas dependências da Faculdade Santa Terezinha - CEST e todos os pratos foram submetidos à avaliação realizada por uma banca examinadora.

Já no quarto e último Projeto Integrador, a organização da turma deu-se pela constituição de cinco equipes com temática livre, considerando o conhecimento técnico adquirido pelos alunos ao longo do curso.

A formação das equipes foi de responsabilidade dos próprios alunos. O tempo de apresentação dos pratos foi de, no máximo, 20 minutos, acrescido de mais 10 minutos para a argumentação e arguição pela banca examinadora.

Todos os pratos foram submetidos à avaliação realizada por duas bancas examinadoras. A primeira avaliação aconteceu no momento da elaboração dos pratos, ainda na cozinha, composta por dois professores da Instituição e a outra ocorreu no momento da apresentação e degustação dos pratos, sendo composta por três membros, sendo dois profissionais externos e um professor mediador.





# 3. PREPARAÇÕES DO PRIMEIRO PROJETO INTEGRADOR

ANTROPOLOGIA ALIMENTAR







### 3.1 ARROZ DE HAUÇÁ (BAHIA)



O arroz de Hauçá trata-se de um arroz quase papa, cozido em água, leite de coco e sal, acrescido de carne-seca, cebola, alho, molho de camarão seco e malagueta, todos regados com azeite de dendê. Normalmente feito num avantajado fogão a lenha, e em panelas de cobre brilhante, que conservavam melhor o calor (ANGELINI, 2016).

Quanto à apresentação, é bem semelhante a um cuscuz com os ingredientes arrumados em torno do anel de arroz. Prato muito apreciado por Rui Barbosa e Jorge Amado. Este prato foi trazido para o Brasil entre os séculos XVIII e XIX, pelo povo africano denominado haussá, hauçá ou haúsa, que habitava o norte da Nigéria (ANGELINI, 2018).

A culinária nordestina (principalmente a baiana) incorporou-o ao seu rico repertório, com retoques que tornaram o Arroz de Hauçá ainda mais apetitoso. O candomblé passou também a utilizá-lo como oferenda ritual (ANGELINI, 2016).

.





## 3.2 CARANGUEJO NA NATA (MARANHÃO)

O Brasil é considerado o país que tem a maior área de manguezal do planeta. Regimes de transição, os mangues têm o clima mais ameno da zona costeira por biólogos, pescadores e catadores como verdadeiras fábricas de alimento.

Caranguejos são os crustáceos da ordem Brachyura, caracterizados por terem o corpo totalmente protegido por uma carapaça, cinco pares de patas terminadas em unhas pontudas. A primeira das quais normalmente é transformada em fortes pinças e, geralmente, o abdômen reduzido e dobrado por baixo do cefalotórax. O Caranguejo é um excelente complemento a um plano de alimentação saudável. (BARBIERI; MENDONÇA, 2017).

É pobre em calorias, com cerca de apenas 85 a 90 kcal a cada 100g de alimento. Ele contém gordura, mas esta é do tipo insaturada, considerada saudável para o coração (BAUMEL, 2017).

A nata ou creme de leite é a gordura do leite, um tipo de laticínio, muito utilizado na culinária e na confeitaria. Também utilizado como principal ingrediente da manteiga (GRANZIERA, 2012).





### 3.3 CAMARÃO NA MORANGA (RIO GRANDE DO NORTE)

A culinária do Rio Grande do Norte tem grande influência da colonização dos portugueses e dos indígenas que já habitavam aquelas terras, é basicamente dividida em frutos do mar, produtos da terra e comida típicas. Devido este estado ser líder da produção de camarão, os frutos do mar compõem a maioria dos pratos típicos levando este fruto do mar como ingrediente principal. Utilizam também a lagosta e os crustáceos. (PEREIRA, 2014).

Os pratos típicos são: bobó de camarão, gíngua de tapioca, caranguejada e o famoso camarão na moranga. Os produtos produzidos na terra tem origem em todo o estado, principalmente na região Seridó, com destaque para carne de sol, queijo coalho, queijo manteiga, sequilhos, manguzá, umbuzada, filhotes com mel, bolos, biscoitos artesanais, doce de leite, frutas tropicais como caju, goiaba, manga, banana e mamão. . (PEREIRA, 2014).

A capital Natal (RN), por sua vez, é conhecida por ter o melhor camarão do Brasil. Onde é possível comer durante todo o ano pratos diferentes com o fruto do mar. Portanto, além das belezas naturais (que são inúmeras), o Camarão na Moranga é um dos pratos típicos e mais consumidos da região.(MONTANARI, 2013).

Delicioso, nutritivo, agradável aos olhos e ao paladar mais exigente, o Camarão com Jerimum pode ser servido com arroz de castanhas de caju, arroz de brócolis ou com um simples arroz branco. (LACERDA, 2011).





