



**FACULDADE SANTA
TEREZINHA - CEST
CURSO DE GASTRONOMIA**

Caderno Gastronômico

**“Gastronomia CEST,
IRRESISTÍVEL ALQUIMIA DE
SABORES”**

**São Luís - MA
2019**





**FACULDADE SANTA
TEREZINHA- CEST
CURSO DE GASTRONOMIA**

Caderno Gastronômico

**“Gastronomia CEST,
IRRESISTÍVEL ALQUIMIA DE
SABORES”**

**São Luís - MA
2019**

Agradecimentos



A 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 e Coordenação do Curso

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 APRESENTAÇÃO	07
1.1 Introdução	08
2 METODOLOGIA	10
3 PROJETO INTEGRADOR I: antropologia alimentar	13
3.1 Contextualização e Preparo dos Pratos Apresentados	14
3.1.1 Arroz de Hauçá (Bahia)	14
3.1.2 Caranguejo na Nata (Maranhão)	16
3.1.3 Camarão na Moranga (Rio Grande do Norte)	18
3.1.4 Carré de Cordeiro em Redução de Vinho/Aligot (Piauí)	20
3.1.5 Rubacão (Paraíba)	23
3.1.6 Camarão Crocante (Ceará)	25
4 PROJETO INTEGRADOR II: estudo sobre a evolução gastronômica no Brasil e no mundo	28
4.1 Contextualização e Preparo dos Pratos Apresentados	29
4.1.1 Ravióli ao molho Bechamel com hortelã e raspas de limão siciliano/Tiramisú (Itália)	29 33
4.1.2 Tajine e Cuscuz Marroquino (Marrocos)	36
4.1.3 Chilli com Carne (México)	39
4.1.4 Hambúrguer de Feijoada (Brasil)	41
4.1.5 Pad Thai (Tailândia)	42





5 PROJETO INTEGRADOR III: estudo sobre os novos tempos e a cozinha criativa	44
5.1 Contextualização e Preparo dos Pratos Apresentados	45
5.1.1 Mezes Turcas (Turquia)	45
5.1.2 Confit de Marreco ao Molho de Laranja com Purê de Couve-flor (Alemanha)	56
5.1.3 Paella de Marisco (Espanha)	59
5.1.4 Sopa Borscht (Rússia)	62
5.1.5 Pierog e Zürek (Polônia)	64
6 PREPARAÇÕES DO PROJETO INTEGRADOR IV	69
6.1 Contextualização e Preparo dos Pratos Apresentados	70
6.1.1 Fettuccini ao Mara	77
6.1.2 Pitú recheado com mix de cogumelos, Mussoline de Macaxeira e Arroz de castanhas e açafraão-da-terra	78
6.1.3 Risoto de Cordeiro	83
6.1.4 Timbales de Salmão ao molho de kiwi/Aligot/Doce de Caju ao creme	86
6.1.5 Salmão com crosta de castanha ao molho de cajá, com arroz preto cremoso e aspargos/Doce amor	89
7 CRITÉRIOS AVALIATIVOS	95
8 COMPOSIÇÃO DAS BANCAS AVALIADORAS	97
9 CONSIDERAÇÕES FINAIS	98
REFERÊNCIAS	100
APÊNDICES	102

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. ANTROPOLOGIA ALIMENTAR

Projeto Integrador I



CONTEXTUALIZAÇÃO E PREPARO DOS PRATOS APRESENTADOS

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).



ARROZ DE HAUÇÁ

Informação Nutricional

Porção de 60g

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	158 kcal	8
Carboidratos	24 g	8
Proteínas	4,6 g	6
Gorduras totais	4,6 g	8
Gorduras saturadas	ND	ND
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	ND	ND
Sódio	ND	ND

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios

Saltese, caçarola, liquidificador, chinês, fouet.



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Leite de coco	200mL
Arroz branco cozido	100g
Sal	QB
Alho	6g
Azeite	65mL
Água	200mL
Farinha de trigo s/ fermento	25g
Manteiga	35g
Creme de leite	33mL
Cebola grande	60g
Carne seca desfiada	100g
Camarão fresco descascado	50g
Camarão fresco com casca	90g
Casca e cabeça de camarão	65g
Azeite de dendê	7,5mL
Pimenta dedo-de-moça	QB
Cebolinha	QB

1 xícara de chá
1/2 xícara de chá

3 unidades
1/4 xícara de chá
1 xícara de chá
1 colher de sopa
1 colher de sopa
2 colheres de sopa
1 unidade
1 xícara de chá
1/2 xícara de chá
3 unidade
1 xícara de chá
1/2 colher de sopa



Modo de Preparo

- Coloque um pouco de azeite em uma caçarola e salteie o alho picado, em seguida, coloque o arroz, sal e o leite de coco, deixando secar em fogo baixo.
- Em uma saltese, no fogo médio, aquecer o azeite, adicione alho picado e a carne seca, deixando fritar, adicione as cebolas em rodela finas e salteie por cinco minutos, reserve.
- No liquidificador, coloque as aparas de camarão, meia cebola, um dente de alho e água, bata por três minutos, coe e reserve.
- Em uma panela, derreta a manteiga e acrescente a farinha aos poucos, mexendo para desfazer os grumos, adicione a mistura de aparas e o creme de leite, deixe reduzir em fogo brando, por aproximadamente trinta minutos, ajustar o sal e colocar pimenta dedo-de-moça.
- Aqueça azeite de dendê e coloque cebola em cubinhos, deixando refogar, acrescente camarão descascado, já temperado com sal e pimenta do reino, e refogue por três minutos, reserve. Em uma saltese, salteie alho em cubinho e o camarão com casca, já temperado com sal e pimenta do reino.

Observação:

cozinhar os camarões em última etapa, cebolinha para decoração em pedaços pequenos, a montagem é feita depois que todos os passos estiverem prontos.



TEMPO DE COZÇÃO
1h30min



RENDIMENTO
01 porção

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 alimentos.

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 é 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).



CARANGUEJO NA NATA

Informação Nutricional

Porção de 60g

	Quantidade por porção	%VD*
Valor Energético	446,5Kcal	22
Carboidratos	25,7g	9
Proteínas	4,1g	6
Gorduras Totais	8,1g	14
Gorduras Saturadas	1,4g	ND
Gorduras Trans	ND	ND
Fibra Alimentar	0,24g	ND
Sódio	64,4mg	ND

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios

Forno, refratário de vidro, saltezes, panelas



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Caranguejo	1 kg	4 e 1/4 xícaras de chá
Trigo	28 g	4 colheres de sopa
Leite Líquido	500 ml	2 xícaras
Crema De Leite	400 ml	1 e 2/4 xícara de chá
Sal	Q/B	---
Noz Moscada	Q/B	---
Cebola	250 g	1 xícara
Azeite	100 ml	6 colheres de sopa
Alho	10 g	3 unidades
Leite de Coco	200 ml	1 xícara de chá
Queijo Parmesão	50 g	1 xícara de chá
Limão	130 g	2 unidades grandes
Pimenta Do Reino	Q/B	---
Batata	675 g	5 unidades médias



Modo de Preparo

- Lave o caranguejo, tempere com limão, pimenta do reino, sal e alho;
- Numa salteze coloque o azeite e doure a cebola, em seguida coloque o caranguejo para refugar;
- Coloque o leite de coco e deixe cozinhar por 5 m. desligue o fogo e reserve numa panela cozinhe as batatas, quando tiver al dente desligue o fogo;
- Em seguida corte as batatas em rodela, numa outra salteze, refogue-as com cebola e alho.



TEMPO DE COZÇÃO
1h10min



RENDIMENTO
02 porções

Molho Branco

- Em uma panela, ferva o leite e a manteiga;
- Dissolva o trigo em uma pequena quantidade de leite e misture com a panela do leite fervido com a manteiga, mexa até engrossar;
- Com o fogo desligado, adicione sal, noz moscada e reserve-o

Montagem do Prato

- Num refratário, colocar o caranguejo, por cima as rodela de batatas e molho branco;
- Finalize com o queijo parmesão ralado e leve ao forno pré-aquecido para gratinar por trinta minutos;
- Sirva de preferência morno, acompanhado com arroz de vinagreira.

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 têm 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).

CAMARÃO NA MORANGA

Informação Nutricional

Porção de 250g

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	453,6kal	17
Carboidratos	17,0g	6
Proteínas	3,4g	4
Gorduras totais	5,7g	10
Gorduras saturadas	ND	ND
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	ND	ND
Sódio	ND	ND

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios

bowl, caçarola, forma, saltese, forno



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Camarão fresco sem casca e sem rabo	1 kg	1 unidade média
Moranga pequena	75g	5 unidades pequenas
Azeite de oliva	40ml	3 colheres de sopa
Cebola branca brunoise	30g	1 colher de sopa
Cachaça	40ml	3 colheres de sopa
Alho minionete	20g	2 unidades
Purê de moranga	100g	2 e 1/2 colheres de sopa
Tomate concassê	30g	1 colher de sopa
Azeite de dendê	5ml	1 colher de sobremesa
Leite de coco	40ml	3 colheres de sopa
Creme de leite	40g	2 e 1/2 colheres de sopa
Queijo coalho ralado	60g	1/2 xícara de chá
Limão taiti	15ml	1/2 unidade
Coentro fresco picado	Q/B	---
Cebolinha chiffonade	Q/B	---
Pimenta do Reino	Q/B	---
Sal	Q/B	---
Papel alumínio	Q/B	---



Modo de Preparo



TEMPO DE
COZÇÃO
1h30min



RENDIMENTO
04 porções

- Tempere o camarão com sal, pimenta do reino moída e o suco de meio limão. Reserve na geladeira;
- Corte um tampo na moranga, retire as sementes e a envolva com papel alumínio. Leve ao forno pré-aquecido a 1.800 °C, por 50 minutos;
- Retire do forno e com uma colher separe uma parte da polpa interna. Reserve;
- Em uma saltese em fogo médio, acrescente o azeite e refogue o alho e a cebola;
- Acrescente o camarão e refogue, flambe com a cachaça;
- Incorpore o tomate, o leite de coco, o azeite de dendê e o purê de moranga. Mexa bem até homogeneizar todo o conteúdo. Desligue o fogo, acrescente o creme de leite;
- Acerte o sal e deite o conteúdo da saltese na moranga assada, coloque o coalho por cima e leve ao forno para gratinar;
- Finalize com a cebolinha e o coentro. Sirva com arroz branco.

3.4 CARRÉ DE CORDEIRO EM REDUÇÃO DE VINHO /ALIGOT (PIAUÍ)

Uma carne nobre, de textura delicada e com um sabor marcante, que garante pratos sofisticados. Assim é o carré de cordeiro, um prato francês que conquistou a Gastronomia mundo afora. (TORRENTE, 2014).

O carré de cordeiro, corte que abrange a costela e o lombo, apesar de ser um símbolo da Páscoa, é um prato muito apreciado o ano todo. Essa carne de aroma intenso, sabor marcante e textura delicada combina com acompanhamentos quentes como purês, risotos, batatas assadas, verduras grelhadas ou massas frescas e, por isso, o aligot pode ser um excelente acompanhamento deste prato. (TORRENTE, 2014).

Como preparar essa iguaria? Seu modo de preparo consiste em limpar o osso do carré de cordeiro; temperar com sal, pimenta e ervas. Faz-se o empanamento com farinha panko temperada com ervas (tomilho, cebolinha e alecrim). Esse é um prato de preparo demorado, contudo, o resultado é surpreendente.

O aligot é uma especialidade gastronômica proveniente de Aumont-Aubrac, na França. A palavra aligot vem de "aliquot" que, por sua vez, se deriva do latim "liquod", que significa "alguma coisa". Tem preparo rápido, com batatas bem cozidas e adição de leite, creme de leite, manteiga e os queijos gruyere, mussarela e coalho ralados bem finos. E, para finalizar essa preparação, foi realizada uma redução de vinho, na qual se colocou cebola, cenoura, açúcar, sal e pimenta em fogo brando. (SGANZERLA; SINGH, 2013).

CARRÉ DE CORDEIRO EM REDUÇÃO DE VINHO /ALIGOT

Informação Nutricional

Porção de 60g

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	205 kcal	10
Carboidratos	4g	1
Proteínas	9,6g	12
Gorduras totais	4,1g	7
Gorduras saturadas	ND	ND
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	ND	ND
Sódio	ND	ND

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios
 Equipamento/Utensílio: bowl, panela, salteuse, forno



Ingredientes

Carré de Cordeiro
 Alecrim
 Tomilho
 Salsinha
 Cebolinha
 Alho
 Cenoura
 Cebola
 Sal
 Pimenta do reino
 Vinho
 Farinha Panko
 Mostarda Dijon

Quantidades

600g
 15g
 15g
 15g
 15g
 15g
 50g
 50g
 Q/B
 Q/B
 1L
 200g
 Q/B

Medidas Caseiras

4 unidades (150g)
 01 colher de sopa
 01 colher de sopa
 01 colher de sopa
 01 colher de sopa
 03 dentes
 02 colheres de sopa
 05 colheres de sopa

 01 garrafa
 01 xícara de chá



Modo de Preparo



TEMPO DE COZÇÃO
 40min



RENDIMENTO
 04 porções

- Limpar o carré, temperar com sal e pimenta do reino a gosto, alecrim, tomilho, alho, acrescente 500ml de vinho e deixe por 30 minutos marinando;
- Tempere a farinha de panko com sal, pimenta, alecrim, tomilho e cebolinha;
- Em uma panela coloque 500ml de vinho, cebola, cenoura, 01 dente alho inteiro, sal a gosto e pimenta, deixe reduzir a fogo baixo;
- Coloque papel alumínio na parte do osso do carré para que não venha queimar, em uma salteuse selar o carré de todos os lados;
- Depois de selado passe mostarda e empane na farinha de panko com ervas e leve ao forno a 180 °C de 15 a 20 minutos

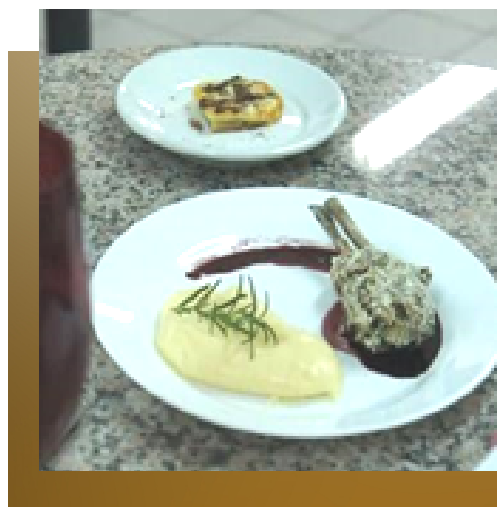
ALIGOT

Informação Nutricional

Porção de 60g

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	158 kcal	8
Carboidratos	24 g	8
Proteínas	4,6 g	6
Gorduras totais	2,6 g	5
Gorduras saturadas	ND	ND
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	ND	ND
Sódio	ND	ND

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios

Equipamento/Utensílio: panela, cilindro, cortadores



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Batata Inglesa	300g	1 unidade grande
Queijo coalho	50g	1 pedaço pequeno
Queijo gruyere	150g	$\frac{3}{4}$ pacote
Queijo mussarela	150g	7 fatias médias
Leite	50ml	$\frac{1}{2}$ copo
Creme de leite	50g	2 colheres de sopa cheias
Manteiga	50g	2 colheres de sobremesa cheias



Modo de Preparo

- Cozinhe as batatas e amasse-as ainda quentes;
- Leve o purê a uma panela ao fogo baixo com o leite, o creme de leite, a manteiga;
- Na sequência adicione o queijo gruyere, coalho, mussarela, mexa bem até que fique liso e elástico, acerte o ponto do sal.



RENDIMENTO
03 porções



TEMPO DE COCÇÃO
10min

3.5 RUBACÃO (PARAÍBA)

A culinária da Paraíba é um tipo de cozinha praticada na região Nordeste do Brasil. Em sua origem colonial litorânea, teve a mesma base comum das outras culinárias litorâneas brasileiras da região, sobretudo a do Nordeste Ocidental, que reúne os Estados do Ceará, Rio Grande do Norte, Paraíba, Pernambuco, Alagoas e Sergipe. (FREIXA; CHAVES, 2017).

O arroz-da-terra ou arroz-vermelho é uma cultura restrita ao semi árido paraibano, dando base a pratos como Rubacão e o baião de dois. O prato Rubacão, segundo a história, é uma adaptação de uma receita árabe com o incremento de toda a riqueza dos sabores nordestinos. (FERNANDES, 2012).

O Nordeste é uma região que se destaca pela força gastronômica no Brasil. Rica em sabores, cores e aromas, as tradicionais receitas carregam toda uma fusão de culturas e comunhão de tradições. E com o Rubacão, não é diferente. (FREIXA; CHAVES, 2017).

Algumas histórias contam que a criação veio do mujadarrah ou mijadra, prato árabe que é elaborado com arroz, lentilhas, cebola frita e iogurte. No Rubacão, a lentilha cede lugar para o feijão macassar ou feijão-verde, típico do sertão paraibano. (SEQUERRA, 2018).



RUBACÃO

Informação Nutricional

Porção de 60g

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	338,6 kcal	17
Carboidratos	20,4 g	7
Proteínas	11,7 g	16
Gorduras totais	14,4 g	25
Gorduras saturadas	1,1 g	1
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	1,8 g	7
Sódio	238,2 mg	1

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios

Equipamento/Utensílio: Panela de pressão, panela, espátula (pão-duro), frigideira, fogão.



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Feijão de corda (ou feijão verde)	500g
Arroz vermelho	450g
Carne de sol picada em cubos	750g
Queijo coalho cortado em cubos	200g
Manteiga	120g
Nata fresca	120g
Leite	1,5 litros
Tomates picados	80g
Óleo	90g
Sal	Q/B
Tomate cereja	10 unidades
Coentro	Q/B

3 xícaras
2 e ½ xícaras
3 e ½ xícaras
2 xícaras
3 colheres de sopa
3 colheres de sopa
4 copos americanos
4 unidades pequenas
½ xícara de chá

Para decorar
Para decorar



Modo de Preparo

- Dessalgar a carne de sol (12 horas antes de a receita ser servida).
- Preparar todo mise en place, por ordem de inserção.
- Em uma panela ao fogo, cozinhe o feijão com água suficiente para cobri-lo e sal a gosto por cerca de 25 minutos, após levantar fervura, deixando al dente.
- Escorra o feijão e reserve.
- Em outra panela ao fogo, coloque o óleo e o arroz. Refogue bem. Acrescente um pouco de sal e 800 ml de água. Cozinhe até a água secar e o arroz ficar al dente. Reserve.
- Em uma frigideira grande, frite a carne de sol com óleo. Em seguida, apague o fogo e adicione o arroz, o feijão, o coentro, a cebola e o tomate. Misture bem devagar. Acenda o fogo novamente e adicione 1,5 litros de leite. Mexa com cuidado e, até levantar fervura, continue mexendo.
- Verifique o sal e adicione o queijo coalho. Quando o queijo derreter, acrescente a nata. Misture bem. Desligue o fogo.
- Decore com coentro e sirva.



TEMPO DE
COCCÃO
35min



RENDIMENTO
05 porções

3.6 CAMARÃO CROCANTE (CEARÁ)

A cozinha cearense tem sabores tropicais e exóticos, com temperos peculiares que agradam aos mais exigentes paladares. Em geral, seus pratos refletem traços marcantes da cultura popular e da influência deixada pelos colonizadores. Os frutos do mar são o carro-chefe dessa culinária, sendo encontrados com variedade em toda a extensão do litoral cearense. (SEQUERRA, 2018).

Caranguejos, siris, camarões, e ostras compõem o cardápio dos restaurantes, que os servem de formas diferentes e apetitosas. Um dos pratos mais tradicionais é a peixada ao molho com legumes, acompanhada de porção de farinha. Enquanto que a lagosta é o mais requintado e preferido pelos visitantes. (POSSAMAI; PECCINI, 2011).

Os produtos do mar são os mais característicos da culinária cearense, despertando o interesse dos turistas, principalmente daquelas cujas cidades não são banhadas pelo mar. O prato de peixe mais tradicional é a peixada cearense (cozido de peixe com legumes, acompanhado de pirão de farinha), servida em todos os restaurantes da cidade, dos mais simples aos mais sofisticados. (SEQUERRA, 2018).

Normalmente, os pratos com camarão são baseados nas receitas nordestinas como o camarão no leite de coco, a caldeirada (ensopado de camarão com verdura, legumes e diversos temperos) e o camarão ao alho e óleo. O camarão é uma iguaria com grande prestígio gastronômico, no qual se destacam o arroz de camarão ou bobó de camarão. Com esse marisco, pode-se criar deliciosas receitas. (MONTEIRO, 2017).

CAMARÃO CROCANTE

COM CREME DE MACAXEIRA/ARROZ DE COCO

Informação Nutricional

Porção de 240g

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	540 kcal	27
Carboidratos	26,2g	9
Proteínas	5,3g	7
Gorduras totais	13,0g	23
Gorduras saturadas	ND	ND
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	ND	ND
Sódio	ND	ND

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios

Equipamento/Utensílio:
Liquidificador, fogão



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Camarão rosa grande
Farinha de trigo
Ovos (batido)
Farinha de tapioca flocada
Sal
Pimenta-do-reino
Óleo de milho

Camarão
53,4g
80g
47g
80g
Q/B
Q/B
600ml

03 unidades
1/3 xícara de chá
01 unidade
01 xícara de chá

1 ½ xícara de chá

Creme de macaxeira

Azeite de dendê
Cebola (picada)
Alho (picado)
Pimentão vermelho
(picado, sem pele e sementes)
Pimentão amarelo
(picado, sem pele e sementes)
Pimenta dedo de moça (sem sementes)
Castanha de caju
Amendoim
Macaxeira (sem casca e cozida)
Leite de coco
Caldo de camarão
Sal
Pimenta-do-reino
Coentro (grosseiramente picado)
Gengibre (sem casca e ralado)

60ml
35g
5g
85g
85g
0,8g
25g
25g
400g
80 ml
240 ml
Q/B
Q/B
10 g
37g

¼ xícara de chá
½ unidade
1 dente
½ unidade
½ unidade
1/3 unidade
¼ xícara de chá
¼ xícara de chá
02 unidades
1/3 xícara de chá
1 xícara de chá

1 colher de sopa
¼ unidade

Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Arroz de coco		
Arroz	50 g	2 colheres de sopa cheias
Cebola	23 g	1/3 unidade
Óleo	15 ml	1 colher de sopa
Água	100 ml	1/2 copo
Leite de coco	140 ml	3/4 copo
Sal	Q/B	---
Caldo de camarão		
Óleo de milho	50 ml	5 colheres de sopa
Cascas e cabeças dos camarões utilizados na receita	300 g	---
Cachaça	25 ml	1/2 copo de pinga
Tomate	150g	1 1/2 unidade
Cebola	35g	1/2 unidade
Cenoura (pequena e em rodela)	27g	1/2 unidade
Alho-poró (em rodela)	30g	1/2 unidade
Salsão (talo em rodela)	44g	1/3 maço
Água	400 ml	2 copos cheios



Modo de Preparo

Camarão:

- Tire as cascas e as cabeças dos camarões e reserve-as para o caldo.
- Tempere os camarões com sal e pimenta-do-reino a gosto. Passe pela farinha, depois nos ovos batidos e, por fim, na tapioca flocada. Frite no óleo quente.

Creme de macaxeira:

- Aqueça o dendê e refogue a cebola, o alho, os pimentões, a pimenta dedo de moça, a castanha de caju e o amendoim. Junte a macaxeira cozida, o leite de coco e o caldo de camarão. Deixe apurar um pouco e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Bata tudo no liquidificador. Acrescente por último o coentro e o gengibre. Mexa e reserve.

Arroz de coco:

- Pique a cebola e em uma panela coloque o óleo e refogue até ficar translúcida. Acrescente o arroz, o sal e coloque água quente até um dedo acima do arroz. Cozinhe em fogo médio com a panela tampada. Deixe ferver. Acrescente o leite de coco e não deixe ficar aguado. Assim que ficar cremoso, desligue o fogo.

Caldo de camarão:

- Em uma panela pré-aquecida bem quente, acrescente 25 ml do óleo de milho e refogue bem os legumes dos dois lados; retire-os e reserve. Doure no restante do óleo as cascas e cabeças dos camarões e deixe marcar bem dos dois lados, para apurar o sabor. Volte os legumes para a panela e quando estiver tudo bem dourado, junte a cachaça e flambe. Deixe refogar por alguns minutos e cubra com água. Cozinhe em fogo baixo por cerca de 20 minutos, retirando com uma escumadeira a espuma que se formar na superfície. Bata tudo no liquidificador e passe por uma peneira forrada com pano, para que não passe nenhum resíduo sólido. Reserve.



TEMPO DE COZÇÃO
1 hora



RENDIMENTO
07 porções

4. ESTUDO SOBRE A EVOLUÇÃO GASTRONÔMICA NO BRASIL E NO MUNDO

Projeto Integrador II



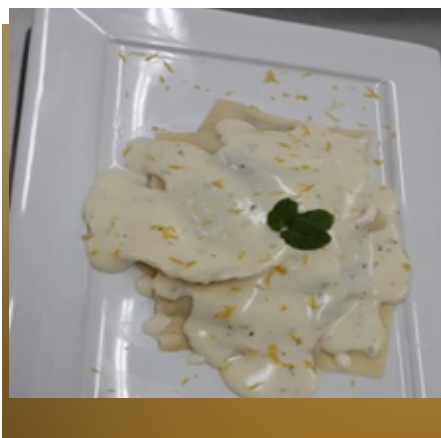
Contextualização e Preparo dos Pratos Apresentados

4.1 Ravióli ao Molho Bechamel com Hortelã e Raspas de Limão Siciliano/Tiramisú (Itália)

O nome ravióli deriva de uma palavra medieval "rabiola". Esse nome foi documentado pela primeira vez no ano de 1243, como uma especialidade de Cremona, mas que logo se difundiu por toda a Itália. (FREIXA; CHAVES, 2017).

Acredita-se que a chegada do ravióli ao Brasil veio com os italianos e que a massa tenha chegado no final do século XIX, com esses primeiros imigrantes. Em sua preparação tem-se ovos, farinha de trigo, semolina e azeite para a receita base, e o recheio feito com carne de cordeiro, refogado na cebola e no alho. O molho Béchamel acrescido de folhas de hortelã e raspas de limão siciliano. (SEQUERRA, 2017).

O Tiramisù é uma sobremesa tipicamente italiana, possivelmente originária da cidade de Treviso, na região do Vêneto. O que consiste em camadas de biscoitos de champagne, embebido no licor de café, (o que permite um sabor diferente ao da receita clássica dando precisão no controle da receita) entremeados por um creme à base de queijo catupiry, leite condensado, ovos, essência de baunilha e polvilhado com cacau em pó. (FREIXA; CHAVES, 2017).



RAVIÓLI

AO MOLHO BECHAMEL COM HORTELÃ E RASPAS DE LIMÃO SICILIANO

Informação Nutricional

Porção de 300g

Quantidade por porção

%VD*

Valor energético	790kcal	39
Carboidratos	70,8g	24
Proteínas	13,3g	5
Gorduras totais	9,6g	16
Gorduras saturadas	ND	ND
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	ND	ND
Sódio	ND	ND

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios

Caçarolas, cilindro, cortadores



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Massa

Farinha de trigo	500g	2 ½ xícaras
Ovos	150g	03 unidades
Azeite de oliva	30ml	02 colheres de sopa
Água	240ml(aproximadamente)	01 xícara
Sal	Q/B	---

Recheio

Filé de Cordeiro	500g	500g
Alho	30g	02 unidades
Azeite	30ml	3 colheres de sopa
Cebolinha	15g	01 colher de sopa
Pimenta do reino	Q/B	---

Molho Béchamel

Leite	1L	1L
Cebola piqué	70g	1 unidade
Manteiga	50g	2 colheres de sopa
Farrinha de trigo	100g	5 colheres de sopa
Pimenta do reino	Q/B	---
Sal	Q/B	---



Modo de Preparo

- Coloque o sal e a farinha peneirada numa tigela
- Adicione os ovos, o azeite de oliva e vá misturando estes ingredientes, aos poucos coloque a água até que se forme uma massa consistente.
- Amasse muito bem até que todos os ingredientes estejam bem misturados e o resultado seja uma massa compacta que desgruda. Envolve com filme plástico e deixe descansar por 20-30 minutos em temperatura ambiente.
- Usando uma máquina de macarrão caseiro ou um rolo de massa, abra a massa de forma a obter o formato de folhas de lasanha grandes.
- A massa para ravioli está pronta! Corte quadrados.

Recheio

- Em uma panela coloque o azeite e refogue o cordeiro com cebola, o alho, a pimenta e o sal deixe refogar até ficar macia. Desfie e acrescente a cebolinha.
- Em uma panela com água fervente coloque os raviolis para cocção, quando eles subirem retire. Prontos para servir.

Preparo do Molho

- Pré Aqueça a panela e coloque a manteiga e espere dissolver.
- Coloque a farinha de trigo e mexa sem parar para empelotar, ferva por 1 minuto, está pronto o que chamamos de roux.
- Depois adicione aos poucos leite sempre mexendo para não empelotar, em fogo médio baixo.
- Depois que o molho ferver adicione a meia cebola piqué e noz moscada ralada a gosto, pimenta do reino a gosto e sal, deixe ferver por 5 minutos.
- Misture ao molho roux, que é manteiga e a farinha de trigo.



TEMPO DE COCÇÃO
1h30min



RENDIMENTO
04 porções



TIRAMISÚ

Informação Nutricional

Porção de 125g

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	256 kcal	13
Carboidratos	25g	8
Proteínas	6,2g	8
Gorduras totais	3,5g	6
Gorduras saturadas	ND	ND
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	ND	ND
Sódio	ND	ND

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios

Taça, caçarola, fouet.



Ingredientes

Quantidades Creme

Medidas Caseiras

Ovos	150g
Leite Condensado	254g
Catupiry	310g
Essência de baunilha	30ml

03 unidades
1 xícara de chá e 2 colheres de sopa
1 1/3 de xícara
2 colheres de sopa

Montagem

Biscoito Champanhe	60g
Licor de café	45ml
Chocolate em pó	Q/B

6 unidades
3 colheres de sopa



Modo de Preparo

- Peneire as gemas, leve ao fogo o leite condensado e o catupiry, (até que fique homogêneo)
- Retire do fogo, acrescente as gemas peneiradas, mexendo com um fouet, volte ao fogo por mais 3 minutos e por último a essência de baunilha.

Para a montagem:

- Em uma taça coloque os biscoitos, regue.



TEMPO DE COZÇÃO
10min



RENDIMENTO
03 taças pequenas

4.2 Tajine (Ensopado de Cordeiro) e Cuscuz Marroquino (Marrocos)

A requintada culinária marroquina é pródiga na combinação de sabores: legumes e frutos secos, especiarias, carnes condimentadas, peixes e mariscos. O tajine é o prato típico mais comido em Marrocos. A tagine ou tajine, é uma panela que resiste a altas temperaturas, serve para cozinhar diretamente, até porque também a sua tampa, em forma de cone, faz com que o vapor não saia e volte para o fundo da panela. São feitos a baixas temperaturas, conseguindo com que as carnes fiquem mais macias e tenras. A panela que é feita a tajine é a mesma que será levada à mesa para se servirem. (CATUREGLI, 2011).

Há diversas reparações na tajine que levam o mesmo nome da panela tais como: ensopado de cordeiro; tajine de vaca; tajine de frango e limão; tajine de legumes. (GISSLEN, 2012).



TAJINE

(ENSOPADO DE CORDEIRO) E CUSCUZ MARROQUINO (MARROCOS)

Informação Nutricional

Porção de 400g

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	616,8 kcal	30
Carboidratos	41,2g	14
Proteínas	12,3g	16
Gorduras totais	9,6g	17
Gorduras saturadas	1,6g	7
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	0,15g	ND
Sódio	458,4 mg	9

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/ utensílios

bowl, panela de pressão e colher



Ingredientes

Quantidades Tajine

Medidas Caseiras

Cordeiro	500g	2 xícaras
Alho	6g	2 unidades
Cebola	70g	1 unidade
Gengibre	3g	1 fatia
Pimenta do reino	2g	½ colher de chá
Páprica	2g	1 colher de chá
Canela em pau	2g	½ colher de chá
Cúrcuma	2g	1 colher de chá
Noz-moscada	1g	½ colher de chá
Limão (raspa)	10g	1 colher de chá
Coentro	16g	2 colheres de sopa
Caldo de carne	500ml	2 xícaras
Damasco	180g	6 unidades
Ameixa seca	120g	½ xícara
Óleo	16ml	2 colheres de sopa
Abóbora	240g	1 xícara
Água	240ml	1 xícara

Cuscuz Marroquino

Cuscuz de milho	240g	1 xícara
Sal	5g	1 pitada
Cebola	30g	1 unidade pequena
Coentro	15g	1 colher de sobremesa
Ameixa	50g	½ xícara
Manteiga com sal	15g	1 colher de sopa



Modo de Preparo

Tajine

- Em um recipiente, tempere o cordeiro com a pimenta-do-reino e o alho;
- Em uma panela de fundo largo aqueça metade do óleo e doure o cordeiro em pequenas quantidades, retirando da panela assim que estiverem prontos e deixando reservado;
- Na mesma panela coloque o restante do óleo e refogue a cebola. Junte o cordeiro reservado, as especiarias (páprica, canela, cúrcuma, noz-moscada e cardamomo), o gengibre, as raspas de limão, o coentro, o caldo de carne, as ameixas e os damascos;
- Misture, tampe muito bem e deixe cozinhar, em fogo médio, mexendo de vez em quando por cerca de 50 minutos, ou até que tudo esteja macio.
- Adicione água fervente aos poucos durante o cozimento, caso o líquido seque e a carne ainda não esteja macia;
- Adicione a abóbora e deixe cozinhar até que esteja macia, cerca de 15 minutos;
- Retire do fogo, espalhe as amêndoas, as folhas de hortelã e de coentro e reserve aquecido.

Cuscuz Marroquino:

- Em uma panela ferva 1 xícara (chá) de água. Em um recipiente refratário, coloque o cuscuz, misture o sal e despeje a água fervente.
- Cubra com plástico-filme e deixe até que tenha absorvido toda a água. Solte com auxílio de um garfo, misture a manteiga e o restante dos ingredientes.



TEMPO DE COZÇÃO
1h:30min em fogo médio



RENDIMENTO
1 porção



4.3 Chilli com carne (México)

Chilli com carne é um dos pratos mais controversos da chamada "comida Tex-Mex". E, enquanto para muitos não merece estar dentro do repertório de comida mexicana (assim pensam os texanos), para outros, especialmente para estrangeiros, é uma verdadeira iguaria mexicana. (FISCHLER, 2010).

Para os texanos, o prato é oficial do estado do Texas, nos Estados Unidos, e teria sido inventado ali mesmo, em solo estadunidense. No século XIX, o prato composto por carne seca, gordura, condimentos e pimenta chili já era popular entre os cowboys e aventureiros do oeste americano. Com o final da Guerra de Secessão, em 1865, o prato ganhou o país. Entre os texanos mais conservadores, o prato só é autêntico se tiver apenas carne e quantidades absurdas de pimenta. (POSSAMAÍ; PECCINI, 2011).

O número de variações e receitas do chili com carne é incontável, tem até mesmo a versão vegetariana, "o chili sem carne". Texanos orgulhosamente o promovem e consideram refeição nacional. A receita do chilli possui inúmeras variações dependendo da localidade, podendo ser feito com outros tipos de carne e conter ingredientes inusitados como cacau e canela. Porém, imprescindível mesmo é que seja bem apimentado. (FISCHLER, 2010).

No Brasil, costuma-se usar a palavra "chili" (ou chilli, chile, chille, etc.) para todo o tipo de prato que tenha alguma ligação com a culinária mexicana e que leve pimenta. Isso vem de um tipo de ingrediente bastante comum por aqui: "A pimenta Chili em pó".

A "pimenta chili em pó" nada mais é que uma pimenta malagueta seca e moída. Em alguns casos, ela é misturada à páprica doce (pimentão vermelho seco e moído) e outras especiarias como o cominho, mas no fundo é apenas pimenta malagueta. Não existe um tipo de pimenta chamada chili, o que existe é a palavra em espanhol "chile" que significa "pimenta". Essa confusão de termos nos faz chamar de "chili" tudo que leve a tal "Pimenta Chili em pó". (POSSAMAÍ; PECCINI, 2011).

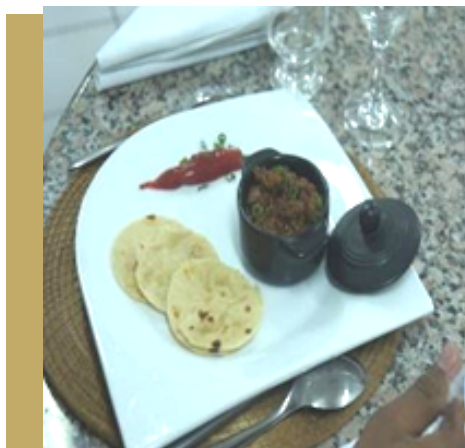
CHILLI COM CARNE

Informação Nutricional

Porção de 250g

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	517,8 kcal	26
Carboidratos	45,9 g	15
Proteínas	18,8 g	26
Gorduras totais	17 g	30
Gorduras saturadas	ND	ND
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	ND	ND
Sódio	ND	ND

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios

bowl, caçarola, panela de pressão



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

1 colher de sopa de azeite	10ml	1 colher de sopa
150g cebola grande	150g	1 unidade
2 dentes de alho	16g	2 unidades
180g pimentão vermelho	180g	1 unidade
180g pimentão amarelo	180g	1 unidade
5 und de pimenta malagueta em pó	3g	1 colher de chá
1 colher de chá de páprica	3g	1 colher de chá
1 colher de chá de cominho	3g	1 colher de chá
500g de carne moída magra	500g	5 conchas
130ml de vinho tinto	125ml	$\frac{1}{2}$ xícara
300ml de caldo de carne	300ml	3 conchas
400g de tomate picado	400g	4 unidades
12 folhas de manjeriço	5g	12 folhas
1 maço de cheiro verde	5g	2 colheres de sopa
1 colher de chá de açúcar	5g	1 colher de chá
2 colheres de sopa de purê de tomate	30g	2 colheres de sopa
410g de feijão vermelho cozido sem caldo	410g	4 conchas
Sal	Q/B	---
Pimenta do reino	Q/B	---
Tortilhas para servir	A critério	A critério



- Pique 1 cebola grande em pequenos dados, cerca de 5 mm quadrados.
- Corte 1 pimentão vermelho e o amarelo ao meio, ao comprido, retire o talo e lave as sementes, depois pique. Descasque e pique finamente 2 dentes de alho.
- Comece a cozinhar. Coloque a panela no fogão em fogo médio. Adicione 1 colher de sopa de azeite e deixe por 1-2 minutos até ficar quente.
- Adicione a cebola e cozinhe, mexendo com bastante frequência, por cerca de 5 minutos, ou até a cebola ficar macia, úmida e levemente translúcida.
- Adicione o alho, os pimentões, 1 colher de chá de pimenta malagueta em pó ou 1 colher de sopa nível de pimenta malagueta em pó, 1 colher de chá de páprica, 1 colher de chá de cominho em pó e 130 ml de vinho tinto.
- Mexa bem e deixe cozinhar por mais 5 minutos, mexendo de vez em quando.
- Aumente o fogo um pouco, adicione a carne à panela. A mistura deve chiar um pouco quando você adicionar a carne.
- Continue mexendo por pelo menos 5 minutos, até que toda a carne fique uniforme, pedaços de tamanho reduzido e não haja mais pedaços rosados. Certifique-se de manter o calor alto o suficiente para a carne fritar e ficar marrom, em vez de apenas ensopado.
- Despeje 300ml de caldo de carne na panela com a mistura de carne moída.
- Adicione 400g de tomate picado, as folhas de manjerição, 1 colher de chá de açúcar, sal e pimenta o quanto baste. Adicione 2 colheres de sopa de purê de tomate e mexa bem o molho.
- Cozinhe suavemente. Deixe tudo ferver, mexa bem e coloque uma tampa na panela. Abaixar o fogo até que esteja borbulhando suavemente e deixe por 20 minutos.
- Verifique na panela ocasionalmente para mexer e certifique-se de que o molho não pegue no fundo da panela ou não esteja secando. Se for, adicione duas colheres de sopa de água e certifique-se de que o calor esteja realmente baixo. Depois de ferver suavemente, a mistura picante deve parecer espessa, úmida e suculenta.
- Adicione o feijão vermelho na panela e mexa-os. Deixe ferver novamente e borbulhe suavemente sem a tampa por mais 10 minutos, adicionando um pouco mais de água se ela parecer muito seca.
- Prove e acerte o sal e a pimenta se necessário. Adicione o cheiro verde. Agora, recolocar a tampa, desligue o fogo e deixe repousar por 10 minutos antes de servir. Isso é muito importante, pois permite que os sabores se misturem.
- Sirva com as tortilhas.



TEMPO DE COZÇÃO
55 minutos



RENDIMENTO
4 porções

4.4 Hambúrguer de Feijoada (Brasil)

A feijoada é um dos pratos mais famosos da culinária brasileira. O mesmo consiste na mistura de feijão preto, carne de porco, farofa, entre outros ingredientes. De fato, a história dessa iguaria é objeto de confusão para muitos, graças a uma explicação popular inverídica de que o prato teria sido criado pelos escravos. (VIANA; PENTEADO, 2018).

Sobre o hambúrguer, pouco se tem certeza sobre a sua origem, mas existem registros datados do século XII e XIII, que mostram que os nômades lá na Europa já possuíam o hábito de carnes moídas e amassadas para se alimentar. (FERNANDES, 2012).

O hambúrguer só se popularizou no mundo todo a partir dos anos 1950, e, desde então, inúmeros ingredientes foram acrescentados e retirados em diversas receitas; atualmente, cada canto do planeta tem um hambúrguer bem característico para chamar de seu. (FERNANDES, 2012).

Feijão-preto, carne-seca, costelinha, bacon, laranja e couve são os principais ingredientes da feijoada, mas também são essenciais para o hambúrguer criado por Davi Zimmermann e Gustavo Sponholz. A dupla participou de um concurso gastronômico promovido pelo restaurante Pepper Jack, em Blumenau (SC), e levou o prêmio de melhor guloseima da competição. Batizado de Beans Burger, o hambúrguer foi feito com bacon, costelinha, carne de sol e lombinho; o pão leva caldo do feijão para dar liga; a maionese tem laranja e a couve finaliza a receita. (VIANA; PENTEADO, 2018).

HAMBÚRGUER DE FEIJOADA

Informação Nutricional

Porção de 60g

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	308 kcal	15
Carboidratos	35,4g	12
Proteínas	5,8g	8
Gorduras totais	5,6g	10
Gorduras saturadas	ND	ND
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	ND	ND
Sódio	ND	ND

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios

Saltese, fouet, bowl.



Ingredientes

Quantidades

Hambúguer

Pão para hambúguer
Carne moída
Sal
Feijoada escorrida
Couve
Queijo prato
Bacon
Manteiga com sal

300g
500g
QB
500g
QB
120g
250g
QB

Medidas Caseiras

6 unidades
2 xícaras de chá

2 xícaras de chá

6 fatias grandes
2 xícaras de chá

Maionese de laranja

Óleo de girassol
Leite em pó
Mostarda Dijon
Raspas de laranja
Pimenta-do-reino
Sal

100mL
20g
15g
100g
QB
QB

½ xícara de chá
¼ xícara de chá
1 colher de sopa
1 ¼ xícara de chá



Modo de Preparo

Misture a carne moída com a feijoada escorrida até dar o ponto para modelar os hambúrgueres, reserve, deixando na geladeira por dez minutos antes de grelhar, ajustando sal se necessário. Corte as folhas de couve em chiffonade e refogue com alho e azeite. Corte o bacon em cubos pequenos, frite e reserve. Para a maionese, em um bowl acrescente o leite, a mostarda e aos poucos o óleo. Por fim, acrescente as raspas da laranja, o sal e a pimenta, a gosto.

OBSERVAÇÃO: para a montagem, corte os pães ao meio, passe um pouco de manteiga e sele na chapa.



TEMPO DE
COCCÃO
60 minutos



RENDIMENTO
3 porções

4.5 Pad Thai (Tailândia)

O Pad Thai existe na Tailândia há muitos séculos, porém, somente durante a Segunda Guerra Mundial, é que ele realmente ficou famoso. Nessa época, a Tailândia apresentava uma elevada taxa de desemprego e o primeiro-ministro Phibun determinou que fosse eleito um prato que representasse a culinária tailandesa. (PINHEIRO, 2010).

O objetivo era, ainda, aumentar a exportação de arroz e gerar um sentimento de nacionalismo em seu povo. Então, foi organizado um concurso, no qual o Pad Thai venceu e sua receita espalhou-se por todo o país. (SABORES DO ORIENTE, 2011).

O governo gostaria que qualquer pessoa pudesse preparar essa iguaria e, assim, conseguir rendas. Por isso, nos dias de hoje, é comum encontrar homens e mulheres cozinhando esse prato pelas ruas, no mercado noturno ou em diversos restaurantes locais. O Pad Thai reúne os cinco elementos marcantes da cozinha tailandesa: doce, amargo, azedo, salgado e picante. (SABORES DO ORIENTE, 2011).



PAD THAI

Informação Nutricional

Porção de 100g

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	144,9kcal	7
Carboidratos	15,5g	5
Proteínas	8,2g	11
Gorduras totais	5,9g	10
Gorduras saturadas	1,0 g	4,5
Gorduras trans	-	
Fibra alimentar	0,7g	2
Sódio	355mg	7

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios

Panela de pressão, Panela, Espátula (pão-duro), Frigideira, Fogão.



Ingredientes

Azeite
Alho
Macarrão de arroz
Camarão fresco
Tofu Firme
Ovos
Camarão seco
Broto de feijão
Cebolinha
Amendoim moído
Pimenta calabresa
Água
Polpa de tamarindo
Caldo de peixe
Açúcar de mascavo
Cenoura
Shoyu
Camarões grandes
Limão

Quantidades

60 ml
32 g
200 g
300 g
60 g
74 g
300 g
60 g
30 g
90 g
5 g
50 ml
50 ml
50 ml
50 g
50 g
50 ml
100 g
82 g

Medidas Caseiras

6 colheres de sopa
4 colheres de chá
1 e ½ copo americano
3 xícaras
2 fatias médias
2 unidades
1 xícara
2 e ½ colheres de sopa
5 colheres de sopa
6 colheres de sopa
15 colheres de chá
4 colheres de sopa
4 colheres de sopa
4 colheres de sopa
5 colheres de sopa
1 unidade pequena (14 cm)
5 colheres de sopa
4 unidades para decorar
1 unidade para decorar



Modo de Preparo

Passo 1 - Organizando os ingredientes

- Mergulhe o macarrão em água morna cerca de 15-20 minutos ou até ficar macio.
- Pique o alho em pedaços pequenos.
- Corte o tofu em cubos pequenos.
- Corte a cebolinha em tiras de “peças longas”.
- Quebre os amendoins torrados.
- Corte a cenoura em tiras bem finas



Passo 2 - Fazendo o molho

- Ligue o fogão em fogo médio.
- Aqueça a panela e adicione a polpa de tamarindo, o caldo de peixe, shoyu e o açúcar de mascavo. Mexa até o açúcar se dissolver.
- Quando o molho começar a ferver, retire do fogo e reserve.

Passo 3 - Fazendo o Pad Thai

- Ligue o fogão alto e coloque a sua wok (frigideira funda).
- Adicione o azeite.
- Quando estiver quente, adicione o alho.
- Frite o alho cerca de 1 min (cor entre o amarelo ou marrom).
- Adicione o Tofu e mexa.
- Adicione o camarão seco.
- Agite durante cerca de 30 segundos.
- Adicione o camarão fresco.
- Mexa até o camarão ficar rosa e cozido.
- Quando cozinhar, reduza o fogo para médio.
- Adicione o macarrão e mexa tudo.
- Adicione a água.
- Adicione o molho reservado, mexa até que o macarrão esteja macio (+/- 2 minutos).
- Adicione os ovos e mexa até cozinhar (+/- 30 segundos).
- Adicione o amendoim moído.
- Adicionar broto de feijão e cebolinha.
- Agitar tudo junto por cerca de 1 min.
- Separadamente sele os camarões para decorar, até que eles fiquem alaranjados ou rosados.
- Sele as cenouras separadamente, e junte ao Pad Thai.

Passo 4 – Finalização

- Coloque o Pad Thai em um prato e decore com camarões grandes.
- Sirva com cebolinha, limão, amendoim moído e pimenta ao lado, para que as pessoas possam saborear aos seus gostos.



TEMPO DE COZÇÃO
40 minutos



RENDIMENTO
2 porções

5. ESTUDO SOBRE OS NOVOS TEMPOS E A COZINHA CRIATIVA

Projeto Integrador III



Contextualização e Preparo dos Pratos Apresentados

5.1 Mezes Turcas (Turquia)

Uma das culinárias mais ricas e interessantes do Mediterrâneo, a cozinha turca é um mix gastronômico de ingredientes e receitas do Oriente Médio, da Ásia Central e do Mediterrâneo que, por sua vez, influenciou muitas cozinhas de países vizinhos, incluindo vários países da Europa Ocidental. (WAYNE, 2012).

Mergulhando nessa riqueza, percebeu-se que seria pouco trazer apenas uma das iguarias da cozinha turca, logo optou-se por apresentar as Mezes, que são “entradinhas” diversas apreciadas.

Tem-se o Manti, um famoso Ravioli Turco, massa leve e fina, geralmente recheada com carne de cordeiro e acompanhada com manteiga de pimenta e tzatziki. Sarma são folhas recheadas na Turquia, as mais famosas são os rolinhos da folha de videira chamados de Yaprak Sarma, esses foram recheados com coxão mole e arroz basmati, um dos arrozes mais consumidos na Turquia e que possui baixo índice glicêmico. (ULLMANN, 2008).

O Pão pita, também conhecido como pão sírio, é disposto à mesa para ser consumido com kebab ou molhos tradicionais e pasta de homus. Pasta Homus é feita com grão de bico, seu nome traduzido (livremente) do árabe significa bico, sua origem é contestada. É uma das mais famosas receitas do Oriente Médio, muito utilizada como acompanhamento na Turquia. (WAYNE, 2012).

O Tzatziki tradicional é um molho para acompanhar mezes ou qualquer tipo de preparação, possui inúmeras variações regionais: seja quanto à consistência, seja quanto às ervas e especiarias adicionadas à preparação básica, que se compõe de iogurte, pepino e alho. O Tzatziki com azeite de pimenta é à base de iogurte e alho com variação ao azeite de pimenta feito com flocos de pimenta vermelha, azeite e manteiga. (ULLMANN, 2008).

Elmaçay é um chá turco feito de maçã, com fatias secas da fruta, cravo da Índia e canela. Esse sabor é mais doce e combina muito com as sobremesas turcas. Enquanto o chá preto é mais consumido pela população do país, o de maçã é muitas vezes chamado de “chá dos turistas”, já que é mais apreciado por visitantes. (SEQUERRA, 2018).



CHÁ DE MAÇÃ TURCO

Informação Nutricional

Porção de 50ml

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	15,8 kcal	1
Carboidratos	4 g	1
Proteínas	ND	ND
Gorduras totais	ND	ND
Gorduras saturadas	ND	ND
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	ND	ND
Sódio	ND	ND



Equipamentos/utensílios
chaleira

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Ingredientes

Fatias de Maçã seca
Canela
Cravo da Índia
Água

Quantidades

150g
5g
1g
1,5L

Medidas Caseiras

1 unidade pequena
1 unidade
2 unidades



Modo de Preparo

Ferva a água juntamente com os ingredientes por uns 15/20 minutos em uma chaleira, sirva e adoce a gosto



TEMPO DE COCÇÃO
40 minutos



RENDIMENTO
2 porções

KEBAB

Informação Nutricional

Porção de 50ml

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	90,1 kcal	4,5
Carboidratos	2,5 g	1
Proteínas	7,2 g	10
Gorduras totais	5,9 g	10
Gorduras saturadas	ND	ND
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	ND	ND
Sódio	ND	ND

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios

bowl, salteuse ou grelha



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Carne de cordeiro moída	200g	2 conchas cheias
Nozes picadas grosseiramente	10g	4 unidades
Ameixa seca picada grosseiramente	5g	4 unidades
Cebola	50g	2 colheres de sopa
Limão Siciliano	30ml	1 unidade
Salsinha	¼ maço	1 colher de sobremesa
Hortelã	¼ maço	1 colher de sobremesa
Pimenta da Jamaica em grãos	Q/B	---
Pimenta do reino em grãos	Q/B	---
Semente de cominho	Q/B	---
Semente de coentro	Q/B	---
Semente de mostarda	Q/B	---
Páprica defumada	Q/B	---
Flocos de pimenta vermelha	Q/B	---
Sal	Q/B	---
Azeite	Q/B	---



Modo de Preparo



TEMPO DE
COZÇÃO
30 minutos



RENDIMENTO
4 porções

- Em um processador ou em um pilão coloque a pimenta do reino, pimenta da Jamaica, semente de mostarda, semente de cominho, semente de coentro, a páprica defumada, os flocos de pimenta vermelha, a cebola, azeite e sal. Processe ou pule.
- Em um bowl coloque a carne, faça uma abertura no meio e coloque o tempero processado ou pilado, a salsinha picada e a hortelã picada, raspas do limão siciliano, as nozes picadas, as ameixas picadas e misture bem até ficar tudo homogêneo. Reserve.
- Molde à carne no formato de kaftas ou como desejar. Acerte o sal. Reserve.
- Aqueça uma frigideira ou uma grelha, coloque um fio de azeite e frite os kebabs até ficar dourados por fora e macios por dentro ou no ponto que desejar.
- Sirva com molho de iogurte, pasta de homus, pão pita e folhas diversas como preferir.

MANTI

Informação Nutricional

Porção de 50ml

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	140 kcal	7
Carboidratos	16,4 g	6
Proteínas,6	4 g	8
Gorduras totais	7,7 g	10
Gorduras saturadas	ND	ND
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	ND	ND
Sódio	ND	ND

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios

bowl, salteuse ou grelha



Ingredientes

Trigo	250g
Ovo	100g
Água	130g
Carne de cordeiro moída	200g
Cebola ralada	50g
Raspas de limão siciliano	Q/B
Salsinha Picada	Q/B
Hortelã Picada	Q/B
Pimenta do Reino	Q/B
Páprica defumada	Q/B
Pimenta da Jamaica	Q/B
Sal	Q/B

Quantidades

Medidas Caseiras

1 xícara de chá
2 unidades
½ xícara de chá
2 conchas cheias
2 colheres de sopa



Modo de Preparo

Recheio

- Misture em uma tigela a carne de cordeiro moída, cebola ralada, sal, salsinha picada, hortelã picada, páprica defumada, raspas de limão siciliano, pimenta da Jamaica e pimenta-do-reino moída a gosto e reserve.

Massa

- Coloque numa tigela, 2 ovos, 1 colher (chá) de sal (5 g), 130ml de água, misture com um grafo.
- Vá adicionando a farinha de trigo e misturando bem até obter uma massa homogênea. Cubra a tigela com um filme plástico e deixe descansar por 30 minutos.
- Depois desse tempo, coloque a massa em uma superfície enfarinhada e abra com um rolo bem fino.
- Com uma faca corte retângulos (4 cm x 5 cm) e acrescente em cada retângulo 1/2 colher (chá) do recheio reservado.
- Feche cada retângulo formando uma trouxinha e aperte bem as pontas. Faça isso com toda a massa e recheio. Depois cozinhe em água fervente com sal a gosto até que a massa suba à superfície. Retire com uma escumadeira e coloque em um prato. Na hora de servir, finalize com iogurte temperado com alho e o azeite de pimenta.



1h e 30 minutos/ 10 min



RENDIMENTO
5 porções

PÃO PITA

Informação Nutricional

Porção de 50g

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	145,8 kcal	7
Carboidratos	24,7g	8
Proteínas	3,2g	4
Gorduras totais	3,5g	6
Gorduras saturadas	ND	ND
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	ND	ND
Sódio	ND	ND

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios

bowl, rolo, forma, forno.



Ingredientes

Trigo
Fermento Biológico
Açúcar
Sal
Água
Azeite

Quantidades

500g
5g
20g
10g
250ml
50ml

Medidas Caseiras

2 xícaras de chá
½ colher de sopa
1 colher de sopa
1 colher de sopa
1 xícara de chá
3 colheres de sopa



Modo de Preparo

- Em uma bacia, misture bem a farinha, o açúcar, o fermento e o sal.
 - Faça uma abertura no centro da farinha, adicione o azeite, vá colocando aos poucos a água até obter um ponto homogêneo na massa. Deixe a massa descansar por 10 minutos. Sove.
 - Divida a massa em porções pequenas, cubra e deixe descansar por 1 hora em uma superfície enfarinhada.
 - Abra cada porção de massa em uma superfície enfarinhada com o auxílio de um rolo numa espessura de aproximadamente meio centímetro. Pré aqueça o forno a 300 graus ou até a temperatura máxima de seu forno.
 - Em uma forma apenas enfarinhada disponha as massas e leve ao forno pré-aquecido.
 - A massa vai estufar e ficar inchada, quando estiver dourada retire do forno, não deixe passar demais, senão ficará quebradiça.
- Antes de servir finalize na frigideira com azeite



TEMPO DE COCÇÃO
2 horas



RENDIMENTO
3 porções

PASTA DE HOMUS

Informação Nutricional

Porção de 190g

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	64,4 kcal	3
Carboidratos	9,8g	3
Proteínas	3,1g	4
Gorduras totais	1,6g	3
Gorduras saturadas	ND	ND
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	ND	ND
Sódio	ND	ND

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios

bowl, panela de pressão, liquidificador, papel alumínio.



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Grão de bico	150g	1 xícara de chá
Cebola	150g	1 unidade média
Cenoura	150g	1 unidade média
Alho poró	150g	1 unidade média
Alho	100g	2 cabeças
Louro	3 folhas	3 folhas
Tomilho	1 galho	1 galho
Cravo da Índia	3g	4 unidades
Cardamomo	3g	4 unidades
Pimenta dedo de moça	10g	1 unidade
Tahine	30g	2 colheres de sopa
Limão	60ml	2 unidades
Pimenta do Reino	Q/B	---
Pimenta da Jamaica	Q/B	---
Semente de coentro	Q/B	---
Semente de cominho	Q/B	---
Azeite	Q/B	---
Sal	Q/B	---
Caldo do Grão de bico	Q/B	---



Modo de Preparo

- Coloque o grão de bico em uma vasilha e cubra com água + ou - 2 dedos acima e ponha na geladeira por 24h;
- Em uma panela de pressão coloque o grão de bico;
- Corte o mirepoix (Cebola, cenoura, alho, e alho poró) ponha em uma touca descartável;
- Acrescente ao mirepoix o louro, tomilho, ½ pimenta dedo de moça, cravo, cardamomo, pimenta do reino, pimenta da Jamaica, semente de coentro e semente de cominho. Amarre bem e ponha junto ao grão de bico na panela de pressão. Cubra com água até tudo ficar imerso e leve ao fogo, assim que pegar pressão deixe por 30 min. e desligue. Espere esfriar e reserve;

●Corte a ponta de uma cabeça de alho, coloque no papel alumínio com um fio de azeite, embrulhe e leve ao forno por 30 min a 180 °C . Reserve;

●Ponha o grão de bico no liquidificador com ½ parte do caldo, acrescente o suco de 1 limão, sal a gosto e 2 colheres de sopa de tahine, a pasta do alho que estava no forno, pimenta do reino, pimenta da Jamaica e bata tudo até formar uma pasta homogênea.

● Se ficar muito firme acrescente mais um pouco de caldo, limão e sal e bata novamente até ficar na consistência correta.

Sirva com pães ou com o que preferir.



TEMPO DE COCÇÃO
1 hora



RENDIMENTO
1 porção



TZATZIKI COM PEPINO E ALHO

Informação Nutricional

Porção de 250g

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	421,5 kcal	21
Carboidratos	8,7g	3
Proteínas	8g	11
Gorduras totais	26g	45
Gorduras saturadas	ND	ND
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	ND	ND
Sódio	ND	ND

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios

bowl, saltese ou grelha



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Iogurte Natural	340g	2 potes
Pepino japonês	100g	1 unidade
Limão Siciliano	30ml	1 unidade
Alho	5g	1 dente médio
Folhas de Hortelã picada	12 folhas	1 colher de sopa
Salsinha picada	1 maço	2 colheres de sopa
Azeite	50ml	3 colheres de sopa
Pimenta da Jamaica	Q/B	---
Pimenta do reino	Q/B	---
Sal	Q/B	---



Modo de Preparo

- Descasque o pepino e rale no ralo grosso, ponha em um bowl e tempere com sal e meio limão e deixe descansar por 10 min.
- Pique a salsinha e umas 12 folhas de hortelã. Reserve
- Em um processador coloque o dente de alho e o azeite, processe até homogeneizar o alho e o azeite. Reserve
- Esprema o pepino em um pano limpo até retirar todo o líquido. Reserve
- Em um bowl junte o pepino e o iogurte, misture com uma colher até formar uma pasta, acrescente 2 colheres de sopa do azeite de alho, tempere com pimenta do reino, pimenta da Jamaica e sal. Misture e veja se precisa acrescentar mais azeite de alho. Junte as raspas do limão siciliano, a salsinha e a hortelã picada, misture.
- Sirva



TEMPO DE COZÇÃO
30 min



RENDIMENTO
2 porções

TZATZIKI COM MANTEIGA DE PIMENTA

Informação Nutricional

Porção de 175g

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	590,2 kcal	29
Carboidratos	5,9g	2
Proteínas	7,2g	9
Gorduras totais	14,2g	11
Gorduras saturadas	ND	ND
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	ND	ND
Sódio	ND	ND

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios

bowl, colher, panela, fogão



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Iogurte Natural	340g
Flocos de Pimenta Vermelha	5g
Alho	5g
Manteiga sem sal	50g
Azeite	50ml
Folhas de Hortelã picadas	12und
Sal	Q/B

2 potes
1 colher de sopa
1 dente médio
2 colheres de sopa
3 colheres de sopa
1 colher de sopa



Modo de Preparo

- Em uma panela em fogo baixo aqueça o azeite, a manteiga sem sal, 1 colher (sopa) de pimenta vermelha em flocos e deixe até a manteiga derreter. Apague o fogo e reserve;
- Numa tigela misture o iogurte natural, o dente de alho ralado ou espremido, as folhas de hortelã picadas e sal a gosto. Reserve; Sirva o iogurte de alho com o azeite de pimenta por cima.



TEMPO DE COZÇÃO
20 min



RENDIMENTO
2 porções

YAPRAK SARMA

Informação Nutricional

Porção de 40g

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	60,6 kcal	3
Carboidratos	7,3g	2
Proteínas	4,6g	6
Gorduras totais	1,4g	2
Gorduras saturadas	ND	ND
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	ND	ND
Sódio	ND	ND

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios

bowl, caçarola, peneira, processador, prato



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Coxão mole moído	200g	2 conchas cheias
Cebola picada	50g	2 colheres de sopa
Arroz Basmati	100g	½ xícara de chá
Limão Taiti	15ml	1 unidade
Folhas de videira em conserva	12g	12 unidades
Páprica defumada	Q/B	---
Pimenta do Reino	Q/B	---
Pimenta da Jamaica	Q/B	---
Semente de cominho	Q/B	---
Semente de coentro	Q/B	---
Canela	Q/B	---
Salsinha	Q/B	---
Hortelã	Q/B	---
Alho	Q/B	---
Água	Q/B	---

Modo de Preparo

- Em um processador ou pilão junte a pimenta do reino, pimenta da Jamaica, sementes de cominho, sementes de coentro, canela, açafrão, salsinha, hortelã, cebola picada e alho. Processe ou pile até ficar homogêneo;
- Lave as folhas de videira em água corrente e reserve;
- Em um bowl coloque a carne, o arroz, as especiarias processadas, o limão e o sal. Misture e sove até homogeneizar tudo. Reserve.
- Abra as folhas de videira, acrescente o recheio, enrole, retire o excesso das folhas e reserve;
- Em uma caçarola em fogo médio acrescente o azeite e a páprica. Faça uma cama com as sobras das folhas, deite os charutos recheados, faça outra camada de folhas e deite o restante dos charutos;
- Acrescente água até cobrir, coloque um prato em cima para que na hora da fervura os charutos não venham a subir, pois precisam cozinhar;
- Deixe cozinhar por 30 min. Retire os charutos e sirva com o caldo por cima.



TEMPO DE
COZÇÃO
20 min



RENDIMENTO
2 porções

5.2 Confit de Marreco ao Molho de Laranja com Purê de Couve-flor (Alemanha).

A Gastronomia alemã varia de região para região. As regiões da Baviera e Suábia compartilham uma cultura culinária com a Suíça e Áustria. A carne de porco, bovina e de aves são as principais variedades de carnes consumidas na Alemanha, sendo a carne de porco a mais popular. (MONTANARI, 2013).

Em todas as regiões, a carne é muitas vezes consumida em forma de salsicha. Mais de 1500 tipos de salsichas são produzidas na Alemanha. As carnes mais comuns que servem para fabricação da salsicha são: toucinho, miúdo e carne de boi ou de porco. A carne é temperada com sal e ervas e os ingredientes são cortados e processados e introduzidos numa tripa. (REBELO, 2010)

Os alemães são considerados uns dos melhores cozinheiros mundiais. Porcos fritos com rodela de limão são um dos seus pratos típicos. A salada de batata, conhecida como Kartoffelsalat, é hoje popular por todo país. A couve branca, também conhecida como repolho, tem um papel importante (Chucrute, em alemão Sauerkraut). (REBELO, 2010).

A preparação do “Confit de marreco ao molho de laranja com purê de couve flor”, é um prato preparado com técnica de marinação com ervas, especiarias e vinhos que dão maciez e sabor agradável na carne quando assada. Essa preparação expressa a força de diversidade do povo alemão, sua história com características de nacionalidade, militarismo e idealismo que contribuíram para o desenvolvimento da Gastronomia e deixaram seu legado na mesa de outros continentes. (MONTANARI, 2013).

CONFIT DE MARRECO

AO MOLHO DE LARANJA COM PURÊ DE COUVE-FLORES

Informação Nutricional

Porção de 250g

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	316 kcal	15
Carboidratos	15,4g	5
Proteínas	9g	12
Gorduras totais	2,0 g	4
Gorduras saturadas	ND	ND
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	ND	ND
Sódio	ND	ND

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios

bowl, caçarola, peneira, processador, prato



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Coxa e sobrecoxa
Tomilho fresco
Manjericão fresco
Alecrim fresco
Louro fresco
Alho
Cebola branca
Cebola roxa
Vinho branco seco
Azeite de oliva
Cenoura
Pimenta-do-reino
Sal

Marreco
240g
30g
30g
30g
06 und
30g
70g
70g
200ml
1 L
120g
Q/B
Q/B

06 unidades

06 unidades
06 dentes
01 unidade
01 unidade

1 litro
01 unidade

Purê de couve-flor

Couve-flor
Caldo básico de legumes
Sal
Alho
Creme de leite fresco
Manteiga sem sal
Manjericão

1 Kg
700ml
Q/B
20g
150g
60g
Q/B

04 dentes
½ lata
2 colheres de sopa cheias

Molho de laranja

Suco de laranja
Água
Farinha de trigo
Cebola
Azeite de oliva
Açúcar
Sal
Pimenta-do-reino

200ml
100ml
15g
70g
30ml
15g
Q/B
Q/B

1 copo
½ copo
1 colher de sopa
01 unidade
3 colheres de sopa
2 colheres de sobremesa



Marreco:

- 1 – Tempere as (coxas e sobrecoxas) com sal, pimenta, alho, tomilho, manjeriço, alecrim, louro, cenoura e o vinho;
- 2 – Coloque tudo em um recipiente com tampa, e deixe marinar por 24 horas na geladeira;
- 3 – Após as 24 horas de marinada, em uma assadeira deite os cortes do marreco e adicione o azeite, em seguida cubra com papel alumínio, leve ao forno pré-aquecido a 100 °C, por 1 hora, depois retire o papel alumínio e deixe por mais 1 hora aproximadamente.

Purê:

- 1 – Em uma panela leve a couve-flor com o caldo de legumes, sal e o alho. Deixe cozinhar por aproximadamente 10 minutos;
- 2 – Retire do fogo, em seguida coloque em um processador juntamente com o creme de leite e o manjeriço até homogeneizar;
- 3 – Em seguida coloque novamente em uma panela e adicione a manteiga, leve ao fogo e vá mexendo até incorporar aos demais ingredientes.

Molho:

- 1 – Em uma panela ao fogo médio, acrescente o azeite e refogue a cebola ralada, até que fique translúcida;
 - 2 – Acrescente a farinha de trigo e refogue misturando-o bem com a cebola, sem parar de mexer;
 - 3 – Coloque o suco peneirado, mexa com o fuê, até desfazer as pelotas, após acrescente a água;
 - 4 – Observar a acidez do molho e se necessário, acrescente um pouco de açúcar;
 - 5 – Deixe o molho reduzir por aproximadamente 4 minutos;
 - 6 – Acerte o sal e a pimenta do reino;
- Obs: Finalização do molho com as cascas da laranja, pelo processo de branqueamento.



TEMPO DE COZÇÃO
24 horas (marinada) + 2 h
de forno em fogo brando



RENDIMENTO
1 porção

5.3 Paella de Marisco (Espanha)

Com a ideia de poupar trabalho, no século XV, os camponeses da região de Valência, na costa leste da Espanha saíam para o trabalho rural, levando arroz, óleo de oliva, sal e uma panela redonda com alças, ampla e rasa chamada de “Paella”, utilizada para cozinhar. Esse formato facilitava o mexido do arroz e seus componentes durante o preparo, proporcionando um cozimento por igual. (CATUREGLI, 2011).

A origem desse prato está fortemente relacionada ao campo, pois incorporaram à receita do prato os ingredientes que encontravam, tais como, carne de caça, sobretudo de lebre e de pato, legumes da estação e açafrão (nobre especiaria) retirado das flores, dando o colorido amarelado ao arroz. (SEQUERRA, 2018).

Passado algum tempo, a Paella difundiu-se e alcançou o litoral. Foram acrescentados os frutos do mar (camarões, lulas, vôngoles, mexilhões, lagostins e polvo), tornando-o um prato misto (terra e mar). Contam os historiadores que a “paella” surgiu também da seguinte forma: os camponeses ao retornarem para o lar, preparavam para suas esposas essa iguaria “Para Ellas”. (GISSLEN, 2012).

A Paella é um prato festivo que os espanhóis saboreiam em datas marcantes como casamentos, aniversários, batizados, feriados religiosos e finais de semana. Seus tipos são: Paella de frutos do mar; Paella negra; Paella valenciana; Paella mista. (SEQUERRA, 2018).

PAELLA DE MARISCO

Informação Nutricional

Porção de 250g

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	668,7kcal	33
Carboidratos	69,7g	23
Proteínas	15,8g	21
Gorduras totais	5,5g	10,3
Gorduras saturadas	2,4g	ND
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	1,2g	5
Sódio	216 mg	9

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios

paellera, bowl, colher, prato



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Paella		
Azeite extra virgem	60ml	½ xícara
Cebola	60g	½ xícara
Alho minionete	30g	2 colheres de sopa
Pimentão amarelo	30g	2 colheres de sopa
Pimentão verde	30g	2 colheres de sopa
Pimentão vermelho	30g	2 colheres de sopa
Alho inteiro com casca	10g	3 unidades
Arroz arbóreo	500g	2 xícaras
Colorífico	10g	1 colher de chá
Açafrão em pó	20g	2 colheres de chá
Polvo cozido	360g	1, ½ xícara
Lula fresca em rodela	360g	1, ½ xícara
Camarão fresco sem casca	360g	1, ½ xícara
Mexilhões frescos	360g	1, ½ xícara
Ervilha congelada	120g	½ xícara
Camarão VG com casca	100g	4 unidades
Sal	Q/B	---
Salsinha	Q/B	---
Pimenta do reino	Q/B	---
Água	Q/B	---
Conhaque	30ml	2 colheres de sopa
Caldo de camarão		
Salsa ou aipo	120g	½ xícara
Cenoura	120g	½ xícara
Alho poró	120g	½ xícara
Cebola branca inteira	120g	½ xícara
Cabeça e casca de Camarão	150g	1 ¼ xícara



Modo de Preparo

- Descasque os camarões frescos e faça um caldo com as cabeças, as cascas e o mirepoix. Reserve;
- Prepare todo o mise en place. Reserve;
- Dissolva o açafrão em 1,5 litros de caldo e reserve;
- Tempere o camarão VG com sal e fria em uma saltese ao fogo médio, só no azeite (use 30 ml). Flambe com o conhaque e reserve;
- Em uma paellera ao fogo médio, acrescente o azeite extra virgem e o colorífico, refogue a cebola, em seguida incorpore o alho minhoto e os alhos inteiros, refogue bem e insira os pimentões na sequência: verde, vermelho e amarelo. Acrescente o arroz, refogue e em seguida vá incorporando os mariscos, na sequência: polvo, lula e camarões. Mexa bem para incorporar os elementos. Tempere com sal e pimenta do reino;
- Deite uma parte do caldo, mexa para misturar os elementos, coloque o restante do caldo e deixe cozinhar até o arroz atingir o ponto correto de cocção, incorpore as ervilhas e os mexilhões, deixe cozinhar por mais 3 minutos, desligue o fogo e incorpore a salsinha picada;
- Acerte o sal e decore com os camarões VGs; Sirva bem quente.



TEMPO DE COCÇÃO
30 min



RENDIMENTO
8 porções



5.4 Sopa Borscht (Rússia)

A cozinha russa é uma cozinha simples e saudável, em que o sabor agridoce predomina. O frio pede pratos quentes para aquecer e alimentos que forneçam energia para equilibrar a temperatura do corpo, como carboidratos e gorduras. Poucos legumes e vegetais são servidos crus. (BAUMEL, 2015).

Também, por isso, as sopas introduzem os pratos principais. Dentre elas, se destaca a Borscht, uma sopa muito popular na Rússia. Ela tem uma cor vermelha distinta porque é cozida com beterraba. (BAUMEL, 2015).

Na Rússia, a sopa borscht é servida quente para aquecer nos dias frios. Essa sopa de beterraba é um dos alimentos mais tradicionais da Rússia, e é parte da herança culinária local de diversas nações da Europa Central e Oriental. O nome russo e ucraniano é borshch. Foi levada à Europa Ocidental e à América principalmente por imigrantes judeus fugidos da perseguição nestas regiões; em iídiche, língua falada por muitos destes imigrantes, o prato é chamado de borscht. (WAYNE, 2012).



SOPA BORSCHT

Informação Nutricional

Porção de 100 ml

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	133,4 kcal	7
Carboidratos	2,8g	1
Proteínas	6,1g	8
Gorduras totais	8,5g	15
Gorduras saturadas	4,4g	20
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	0,5g	2
Sódio	412,6mg	17

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios

panela de pressão, panela, espátula (pão-duro), liquidificador, fogão.



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

	Paella	
Cenoura	120 g	1 unidade média
Beterraba	500 g	4 unidades pequenas
Cebola	70 g	1 unidade pequena
Batata	210 g	1 unidade média
Água	1 l	5 copos americanos
Suco de limão	30 g	2 unidades pequenas
Carne	750 g	3 e ½ xícaras
Louro	-	1 folha
Sal	Q/B	---
Pimenta do Reino	Q/B	---
Salsinha	Q/B	---
Creme de leite fresco	400g	2 caixas



Modo de Preparo

Passo 1:

Lave os legumes e pique em pedaços médios.

Passo 2:

Coloque a beterraba, cebola, cenoura e batata em uma panela de fundo grosso e cubra com 1 litro de água. Tempere com sal e pimento do reino a gosto. Cozinhe em fogo médio, até que os legumes estejam macios (1-1:30h).

Passo 3:

Espere esfriar um pouco e processe em etapas (ou bata no liquidificador). Junte o suco de limão e corrija o tempero (se necessário). Leve à geladeira até o momento de servir (caso vá servir fria).

Passo 4:

Misture o creme de leite fresco com o limão e acrescente no centro da sopa. Salpique salsinha por cima.



TEMPO
DE
COZÇÃO
90 min



RENDIMENTO
30 porções

5.5 Pierogi e Żurek (Polônia)

Pierog (pirogue ou pierogi) é um prato típico da Polônia e oeste da Ucrânia que pode ser comparado ao pastel. As diferenças são que ele é cozido e tradicionalmente recheado com ricota e batata. Ele é encontrado com maior frequência em um formato de meia lua. Mas também pode ser triangular ou retangular. (SEQUERRA, 2018).

Por origem, seu consumo costuma acontecer com maior frequência na época do Natal. Mas a verdade é que esse é um prato delicioso para qualquer época do ano. A variedade de sabores é um destaque do prato em seus países de origem, e pode contar com recheio doce, salgado e até mesmo apimentado. (FREIXA, 2012).

O prato é o único considerado típico da Polônia, tendo inclusive uma expressão própria para ele: "Święty Jacek z pierogami!" que pode ser entendido como algo parecido com "Nossa Senhora" ou "Santo Deus". (SEQUERRA, 2018).

A sopa Żurek (pronuncia-se 'Júrek') é um dos pratos mais populares da cozinha polaca. É uma sopa bastante completa, perfeita para os dias mais frios, e com um sabor único, graças ao kwas, que não é mais do que farinha de centeio deixada a azedar em água durante uns dias (a sopa tem um ligeiro travo amargo, mas não é demasiado forte; na verdade o sabor é muito agradável e reconfortante). (MONTANARI, 2013).

Como qualquer bom prato tradicional, há tantas receitas de sopa Żurek quantos os cozinheiros, geralmente é servida dentro de um pão redondo sem o miolo, como se fosse uma cumbuca. Ela é uma das estrelas da Páscoa, mas também é muito apreciada em qualquer época do ano. Dizem ser uma boa cura para ressacas. (FRANCO, 2010).

PIEROGI

Informação Nutricional

Porção de 60g (Fatia)

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	127,5 kcal	6
Carboidratos	17,2g	6
Proteínas	4,5g	6
Gorduras totais	4,3g	8
Gorduras saturadas	0,9g	4
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	0,8g	3
Sódio	60,2 mg	2

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios

caçarola, bowl, saltese



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Farinha de trigo s/ fermento	250g	1 xícara e 1 colher de chá
Gema de ovo	1 und	1 unidade
Sal	15g	1 colher de sopa
Óleo	45mL	3 colheres de sopa
Água morna	QB	---
Azeite de oliva	QB	---
Recheio		
Batata inglesa	130g	1 1/2 xícara de chá
Ricota sequinha	30g	1 xícara de chá
Sal	QB	---
Pimenta-do-reino	QB	---
Cebola branca	10g	1 colher de sopa cheia
Manteiga com sal	8g	1 colher de sobremesa
Cobertura		
Creme de leite fresco	200mL	1 xícara de chá
Sal	7g	1/2 colher de sopa
Suco de limão taiti	30mL	2 colheres de chá
Bacon	500g	1/2 xícara de chá
Broto de beterraba	QB	---



Modo de Preparo

- Para o recheio cozinhe as batatas descascadas em água com sal até amolecerem, amasse e misture com o queijo ricota esfarelado, a cebola em cubinhos frita em manteiga, ajuste o sal e a pimenta.
- Em um bowl misture a farinha, o sal, a gema, o óleo e um pouco de água até ficar com uma mistura homogênea, sove por cinco minutos, se necessário acrescente mais água, deixe a massa descansar por uma hora.
- Porcione a massa em quatro, abra o mais fino possível e corte rodela, recheie e sele a massa com um pouco de água nas bordas.
- Ferva água, adicione duas colheres de sal e coloque os pierogi, depois que subirem, espere mais dois minutos, em uma salteuse aqueça azeite e frite até dourar.
- Frite o bacon em cubinhos, seque em papel toalha e triture para fazer uma farofa, sirva junto com a massa, o creme azedo e o broto.



TEMPO DE COZÇÃO
42 horas



RENDIMENTO
4 porções



ZÜREK

Informação Nutricional

Porção de 60g (Fatia)

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	1258 kcal	13
Carboidratos	25g	8
Proteínas	3,2g	4
Gorduras totais	6,6g	12
Gorduras saturadas	ND	ND
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	ND	ND
Sódio	ND	ND

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios
caçarola, bowl



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Salsichão de porco	300g	1 ½ xícara de chá
Toucinho defumado	500g	2 xícaras de chá
Cebola branca	60g	½ xícara de chá
Alho	6g	2 xícaras de chá
Zakwas	100g	1 xícara de chá
Farinha de trigo	15g	1 colher de sopa
Louro	1 und	1 unidade
Pimenta-do-reino preta	5 und	---
Manjerona	15g	1 colher de sopa
Batata inglesa	350g	5 unidades
Ovo de codorna	12 und	1 cartela
Sal	QB	---
Água	600mL	3 xícaras de chá
Crema de leite fresco	200mL	1 xícara de chá
Sal	7g	½ colher de sopa
Suco de limão taiti	30mL	2 colheres de chá
Pão de centeio		
Farinha de trigo sem fermento	250g	1 xícara e 1 colher de sopa
Sêmola	250g	1 xícara e 1 colher de sopa
Sal	10g	¾ colher de sopa
Fermento biológico	1g	¼ colher de sopa
Água	400mL	2 xícaras de chá

Modo de Preparo

- Em uma caçarola salteie o toucinho, acrescente o salsichão e a cebola, deixando refogar, adicione o alho e mexa por mais três minutos, todos os ingredientes em cubinhos.
- Adicione a água fervente, o louro, a pimenta-do-reino e as batatas descascadas e cortadas em cubos, deixe cozinhar por vinte minutos.
- Coloque o zakwas, a manjerona e o creme azedo com farinha, mexa a mistura. Nos dez últimos minutos coloque os ovos de codorna.
- Para o pão, misture as farinhas, o fermento, o sal e a água morna, por vinte minutos misture, deixe descansar por mais trinta minutos, boleie a massa e asse até dourar

OBSERVAÇÃO: para a montagem, corte a tampa dos pães e retire um pouco do miolo e coloque a sopa.



TEMPO DE COCÇÃO
45 a 60 minutos



RENDIMENTO
8 porções



6. CONTEXTUALIZAÇÃO E PREPARO DOS PRATOS APRESENTADOS

Projeto Integrador IV



6.1 Fettuccini ao Mara

Para ser de verdade tem que mergulhar na nossa própria história, na nossa própria cultura. A realização desse projeto nos traz um sentimento de pertencimento à medida que nos promove a valorização do ouro encontrado em nossa terra, os quais envolvem a gastronomia maranhense como um elemento forte da nossa identidade cultural.

Do cultivo no roçado ao barco em alto mar, o Maranhão tem uma arca cheia de tesouros para mostrar. Mesa farta de sabores daquilo que nasce aqui, verdadeiras iguarias que nos proporcionam experiências sem igual. Pegadas no quintal, mas também apreciadas no melhor restaurante local.

Vinagreira, babaçu, camarão, juçara e tiquira, por que não juntar tudo para ver no que vai dar? Essa é a nossa experiência que com vocês queremos compartilhar. Sem replicar, mas construir, sendo original, pois não há nada mais inovador do que fazer do comum algo legítimo, bem feito e com verdade.

O Fettuccine ao Mara é constituído de uma massa de vinagreira salteada no azeite de coco babaçu com camarões flambados na tiquira envoltos em uma variação do clássico Béchamel de leite de coco babaçu com bisque de camarão e polpa natural de juçara.

Após o primeiro encontro com a professora Allanne, responsável pelo Projeto Integrador IV, nos reunimos ali mesmo em sala de aula e como primeira ideia surgiu o nome, Maranhão. Estávamos em sintonia, todos nós tivemos a mesma ideia: Homenagear a nossa terra.

Sem dúvida nenhuma, a opção foi por criar, teria que ser autêntico e de verdade. A partir de então, cada componente da equipe ficou de apresentar uma ideia sobre o que apresentar e marcamos uma reunião dentro de uma semana. Já na segunda reunião definimos os cinco ingredientes nativos que iríamos trabalhar, assim como a ideia de criar uma massa e fazer essa mistura de sabores: vinagreira, juçara, tiquira, babaçu e camarão.

Iniciamos os testes, ao tentar fazer uma massa de vinagreira com a folha in natura, mas não conseguimos, pois a textura não era adequada, não conseguimos “dar o ponto”. Desistimos e tentamos uma massa de juçara, nesta tentativa a textura ficou boa, mas quando a massa passava pelo processo de cocção a aparência nos decepcionava. Desistimos da massa de juçara e voltamos para a vinagreira.

Concordamos em fazer o pó, desidratamos as folhas e processamos, depois daí foram inúmeros testes para descobrirmos qual a proporção do pó de vinagreira na massa seria o ideal, até conseguirmos.

Massa pronta, era hora de definirmos qual tipo de massa iríamos apresentar, testamos o ravióli, não gostamos e acabamos optando pelo fettuccine.

Agora a dúvida era: camarão fresco ou seco? Apesar de muito saboroso com o camarão seco, não achamos que visualmente o prato estava valorizado, optamos então por usar o camarão fresco e flambar na tiquira, agregando mais valor ao prato.

E a juçara? Onde iria entrar? Depois de inúmeras voltas com a juçara – primeiro buscamos a gastronomia molecular para a forma de apresentá-la, testamos caviar, gema e nada dava certo, procuramos testar a espuma... e quem disse que encontramos a Lecitina ou um sifão? -. Foi quando optamos pelo natural e por sermos o mais original possível. A nossa cozinha naquele momento estava muito longe da performance química, e entendemos que maranhense gosta de juçara natural, com farinha, camarão seco, peixe seco... e já que esses ingredientes não faziam parte do prato, ela encontrou o seu lugar junto ao nosso molho Béchamel de babaçu, natural, do jeito que ela é. Pronto! Ele estava perfeito!

Foram cinco meses de muito trabalho, encontros, testes e mais testes, noites mal dormidas, desentendimentos, cobranças, gastos, choros e risos, mas conseguimos, o nosso sonho era real, o prato estava do jeito que a gente queria, cinco tesouros juntos e misturados, nos causando uma experiência gastronômica sem igual, suave mais intensa, natural mais inovadora, autêntica e de verdade. Assim nasceu o Fettuccine ao Mara.



FETTUCCINI AO MARA

Informação Nutricional

Porção de 150g

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	348,9kcal	17
Carboidratos	34,1g	11
Proteínas	10,5g	14
Gorduras totais	20,6g	37
Gorduras saturadas	ND	ND
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	ND	ND
Sódio	ND	ND

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios

: Bowl, liquidificador, cilindro, carretilha, faca, placa, saltese, caçarola e forno.



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Massa:

Farinha de trigo sem fermento

200 g

1 xícara de chá

Ovo caipira ou orgânico

150g

3 unidades

1 maço de vinagreira (Fazer o pó da folha desidratada)

20g

2 colheres de sopa

Azeite

15 ml

1 colher de sopa

Sal

Q/B

Bisque de camarão e Cocção da Massa

Camarão fresco do mar tam médio

300 g

10 unidades

Camarão fresco do mar tam grande

150g

4 unidades

Cebola roxa

50 g

½ unidade pequena

Tomate concassê

100 g

1 unidade média

Pimentinha de cheiro

10g

2 unidades

Caldo de camarão

500 ml

2 xícaras de chá

Leite coco

200 ml

¾ xícara de chá

Tiquira para flambar os camarões

30 ml

2 colheres de sopa

Tiquira para o bisque de camarão

50 ml

2 e ½ colheres de sopa

Pimenta dedo de moça picada

¼ da unidade

1 colher de chá

Azeite de coco babaçu

15 ml

1 colher de sopa

Cheiro verde picado

½ maço

2 colheres de sopa



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Massa:

Farinha de trigo sem fermento	200 g	1 xícara de chá
Ovo caipira ou orgânico	150g	3 unidades
1 maço de vinagreira (Fazer o pó da folha desidratada)	20g	2 colheres de sopa
Azeite	15 ml	1 colher de sopa
Sal	Q/B	----

Bisque de camarão e Cocção da Massa

Camarão fresco do mar tam médio

Camarão fresco do mar tam grande	300 g	10 unidades
Cebola roxa	150g	4 unidades
Tomate concassê	50 g	½ unidade pequena
Pimentinha de cheiro	100 g	1 unidade média
Caldo de camarão	10g	2 unidades
Leite coco	500 ml	2 xícaras de chá
Tiquira para flambar os camarões	200 ml	¾ xícara de chá
Tiquira para o bisque de camarão	30 ml	2 colheres de sopa
Pimenta dedo de moça picada	50 ml	2 e ½ colheres de sopa
Azeite de coco babaçu	¼ da unidade	1 colher de chá
Cheiro verde picado	15 ml	1 colher de sopa
Gergelim branco torrado	½ maço	2 colheres de sopa
Pimenta do reino	20 g	1 colher de sopa
Sal	Q/B	---

Molho Béchamel de leite de coco babaçu

Leite de coco babaçu	500 ml	2 xícaras de chá
Cebola piquet	75 g	½ unidade
Trigo	10 g	1 colher de sopa
Manteiga sem sal	10 g	1 colher de sopa
Noz moscada	Q/B	---
Pimenta do reino	Q/B	---
Sal	Q/B	---
Polpa de Juçara natural	250 g	1 xícara de chá



Modo de Preparo

Pó da folha de Vinagreira:

- Pré-aqueça o forno a 150 °C por 5 min;
- Retire as folhas da vinagreira, higienize em água corrente, seque e disponha em uma forma a modo que não fique uma em cima da outra;
- Reduza a temperatura do forno para 110°. Coloque as folhas;
- Deixe desidratar por + ou – 20 min ou até perceber que as folhas já estão bem sequinhas.
- Retire da assadeira e triture até que vire pó;

Obs: 1 maço de vinagreira rende em média de 20 a 25g de pó.

Massa:

- Em um bowl coloque a farinha de trigo sem fermento;
- No liquidificador coloque os ovos, o azeite, o pó da vinagreira e o sal, bata para homogeneizar;
- Faça uma cova no meio do trigo e adicione o líquido obtido no liquidificador. Misture até obter uma massa homogênea;
- Sove a massa por 10 min ou até que tenha uma aparência mais lisa. Boleie. Envolve em um plástico filme e deixe descansar por 30min;
- Abra a massa usando cilindro até a espessura de + ou – 7mm. Corte a massa na máquina de macarrão ou manualmente no formato de fettuccine;
- Coloque a massa no varal e deixe secar por pelo menos 24h.

Obs: Quanto mais a sua massa descansar mais saborosa irá ficar. Aconselhamos fazer a massa pelo menos 1 dia antes.

Molho Bechamel de Coco Babaçu:

- Disponha o leite em uma panela, adicione a cebola pique (prender a folha de louro na parte externa da cebola com auxílio dos cravos) e leve ao fogo médio até ferver.
- Retirar a cebola do leite e reservar;
- Derreta a manteiga em uma panela e junte a farinha de trigo;
- Mexer continuamente para que a farinha cozinhe uniformemente;
- Cozinhar por 4 minutos para obter um roux branco;
- Aos poucos, adicionar o leite reservado sempre mexendo bem com auxílio de um fouet e cozinhar por, aproximadamente, 3 minutos;
- Quando o molho ficar consistente, desligar o fogo e temperar com sal, pimenta do reino e noz moscada. Reserve.

Bisque de Camarão:

- Limpe os camarões médios reservando a casca e a cabeça;
- Tempere os camarões com sal e pimenta do reino preta e reserve;
- Limpe os camarões grandes deixando o rabo, tempere com sal e pimenta do reino preta e reserve;
- Em uma panela em fogo médio aqueça metade do azeite;
- Junte as cascas e as cabeça do camarão e frite por 2 minutos;
- Junte a tiquira e deixe evaporar;
- Adicione o caldo de camarão. Deixe ferver por 20 minutos. Retire do fogo e bata no liquidificador;
- Passe por uma peneira fina e reserve.



Modo de Preparo

Molho ao Mara:

- Em uma panela em fogo baixo, junte a variação do molho béchamel com o bisque de camarão, deixe ferver por 5 min em fogo baixo até que os sabores se misturem.

Para saltear a massa:

- Higienize e processe a cebola, o tomate e a pimentinha de cheiro. Reserve;
- Em uma saltese em fogo médio aqueça o azeite e sele os camarões. Reserve;
- Em uma saltese em fogo médio aqueça o azeite, acrescente os temperos processados e refogue;
- Acrescente o leite de coco e o dedo de moça picada e deixe cozinhar por uns 3 min;
- Acrescente os camarões já selados, mexa para incorporar o molho, coloque a tiquira e flambe;
- Cozinhe a massa em água fervente de 2 a 3 min;
- Incorpore a massa com um pouco da água do cozimento aos camarões, mexa bem até incorporar a mistura na massa;
- Desligue o fogo e finalize com o cheiro verde;
- Monte seu prato com a massa de vinagreira, o molho ao mara e a polpa natural da juçara; Finalize com gergelim torrado e azeite de coco babaçu.



TEMPO DE PREPARO /MASSA

1h

RENDIMENTO 400g



TEMPO DE PREPARO /COZÇÃO

2h

RENDIMENTO

2h 03 porções



6.2 Pitú Recheado com Mix de Cogumelos, Musseline de Macaxeira e Arroz com Castanhas e Açafrão-da-Terra.

As preparações dos Sabores do Brasil apresentam com maior ênfase as riquezas dos ingredientes brasileiros no âmbito da Gastronomia Contemporânea, que está em ascensão cada vez mais. (MONTEIRO, 2017).

A mistura de ingredientes de diversas nacionalidades, técnicas diferentes e bem elaboradas resultaram no Pitú Recheado com Mix de Cogumelos, Musseline de Macaxeira e Arroz com Castanhas e Açafrão-da-Terra, como prato principal e como sobremesa o Bolo de Rolo, acompanhado de Sorvete de Queijo Minas, Farofa de Castanhas e Creme de Confeiteiro. (FREIXA; CHAVES, 2017).

Por um lado, são trabalhados os componentes de nosso país: o bolo de rolo pernambucano, o camarão Pitú, que é nortista, as castanhas de caju e do Pará, que são árvores com maior presença no Norte e Nordeste, o Queijo Minas, iguaria conhecida mundialmente e a macaxeira, que marca presença em todo país. Por outro lado, trouxemos o toque do Fusion Food, onde há a aparição dos cogumelos Shitake e Shimeji, ambos de descendência asiática, o creme de confeiteiro francês e a técnica de preparo da musseline também francesa.



PITÚ RECHEADO

COM MIX DE COGUMELOS, MUSSELINE DE MACAXEIRA E ARROZ COM CASTANHAS E AÇAFRÃO-DA-TERRA

Informação Nutricional

Porção de 150g

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	389kcal	19
Carboidratos	87,8g	22
Proteínas	14,6g	19
Gorduras totais	17,6g	32
Gorduras saturadas	ND	ND
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	ND	ND
Sódio	ND	ND

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios

Saltese, caçarola, liquidificador, chinóis, fouet.



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Camarão pitú	70g	8 unidades
Cogumelo shimeji	20g	1 colher de sopa
Cogumelo shiitake	20g	1 colher de sopa
Manteiga	5g	1 colher de chá
Azeite	5ml	1 colher de sobremesa
Sal	QB	---
Pimenta-do-reino	QB	---
Arroz branco	250g	1 prato fundo
Caldo básico de camarão	1L	---
Açafrão da terra	5g	---
Castanha de caju	100g	2 punhados
Castanha do Pará	100g	2 punhados
Alho	10g	3 dentes grandes
Azeite	5ml	1 colher de chá
Sal	QB	---
Macaxeira	300g	1 unidade média
Leite líquido	250ml	1 copo duplo cheio
Creme de leite	250mL	1 copo duplo cheio
Manteiga	50g	2 colheres de sobremesa
Sal	QB	---



Modo de Preparo

- Limpe os camarões já descascados, tempere com sal e pimenta. Reserve. Aqueça a saltese com azeite e refogue os cogumelos picados por 2 minutos. Faça um corte na parte de dentro de cada camarão e coloque os cogumelos refogados. Amarre com um barbante e coloque um palito de churrasco para não enrolar. Sele os camarões por cerca de 6 a 10 minutos, devido o camarão pitú ser mais rígido do que os demais. Em uma panela grande, coloque o azeite e o alho. Deixe refogar até dourar. Acrescente o arroz, o açafrão e refogue por 1 minuto. Coloque o caldo básico de camarão, acerte o sal e deixe cozinhar. Em uma saltese coloque as castanhas picadas em fogo baixo, para que solte os óleos, acrescente o arroz cozido e misture. Cozinhe a macaxeira até que fique bem macia. Processe no liquidificador a macaxeira, o leite e o creme de leite até que fique um mousse bem cremoso. Em seguida, aqueça a manteiga em uma panela e coloque o creme, deixando cozinhar por 10 minutos e acerte o sal.

OBSERVAÇÃO: manjerição e dill frescos para decoração, a montagem é feita depois que todos os passos estiverem pronto



TEMPO DE PREPARO /MASSA
Até uma hora e meia



RENDIMENTO
3 porções



Informação Nutricional

Porção de 150g

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	259kcal	13
Carboidratos	25,2g	8
Proteínas	5 g	6
Gorduras totais	6,3g	11
Gorduras saturadas	ND	ND
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	ND	ND
Sódio	ND	ND

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios

Saltese, fouet, bow



Ingredientes

Goiabas maduras
Açúcar cristal
Limão taiti
Goiabada

Quantidades

1,2 kg
430g
1 und pequena
400g
Bolo
250g
230mL
200g
200g
90g
180g
Q/B

Medidas Caseiras

7 unidades grandes
3 xícaras de chá

1 pote
1 ¼ xícara de chá

6 colheres de sopa cheias
1 xícara de chá cheia
6 unidades
6 unidades

Trigo sem fermento
Água
Manteiga sem sal em
temperatura ambiente
Açúcar cristal
Gemas
Claras
Papel manteiga

Sorvente

Leite líquido
Gemas
Açúcar
Queijo minas

Farofa

Nozes
Castanha de caju
Farinha de amêndoas
Manteiga sem sal

100g
100g
300g
100g

1 ½ copo duplo cheio
5 unidade
½ xícara de chá
2 fatias grandes

3 punhados
2 punhados
1 ½ xícara de chá cheia
3 colheres de sopa cheias



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Açúcar	105g	3 colheres de sopa cheias
Leite liquido	500mL	½ caixa
Gemas peneiradas	90g	6 unidades
Amido de milho	45g	2 ½ colheres de sopa cheia
Fava de baunilha	1und	---



Modo de Preparo

- Para a goiabada higienize as goiabas. Processe no liquidificador as goiabas e o açúcar. Em seguida leve ao fogo médio por meia hora, mexendo bem. Acrescente o suco de limão e mexa por mais meia hora até que fique em uma consistência de geleia. Em banho Maria, derreta a goiabada. Após derreter a goiabada, permanecer em banho Maria, para não endurecer. Para a massa do bolo, bater o açúcar e a manteiga juntos, para incorporar o ar. Após ficar esbranquiçado, adicione as gemas uma a uma. Bater as claras separadas, até ficar com picos moles. Acrescente o trigo e misture os ingredientes aos poucos, para desinflar as claras em neve. Untar uma forma e baixar com papel manteiga e manteiga. Coloque 1 xícara de massa, espalhe uma fina camada de massa. Leve ao forno a 180°C por 5 minutos, sem deixar ganhar cor, pois não dá para enrolar. Em uma bancada umedeça um pano e desenforme a massa, e passe uma finíssima camada de goiabada. Enrole com delicadeza, pois esse é o centro do bolo. Repita o processo por 4 vezes, formando 5 formas no total. Para o sorvete, em uma panela, deixe aquecer levemente o leite, junto com o queijo minas. Espere até que o queijo derreta. Bater a gema com o açúcar até que fique esbranquiçado. Acrescente um pouco de leite para temperar a gema, evitando que talhe e coagule. Depois acrescente tudo na panela e volte ao fogo. Em fogo bem baixo, deixe a mistura espessar até o ponto de napê. Leve ao freezer até congelar por completo. Retire e bata por 5 minutos e volte ao freezer. Para a farofa, corte as nozes e castanhas bem picadas. Misture com a farinha de amêndoas. Em uma saltese aqueça a manteiga e acrescente a mistura. Mexa até que fique crocante. Para o creme de confeiteiro, em um bowl bater com o fouet as gemas com o açúcar até que fique esbranquiçada. Acrescente o amido de milho e continue batendo. Abra a fava de baunilha e coloque dentro do leite. Coloque o leite para amornar, em seguida, acrescente um pouco do leite nas gemas, para não coagular. Depois coloque tudo na panela e espere até que fique no ponto de napê.



TEMPO DE COCÇÃO
55 minutos



RENDIMENTO
05 porções

6.3 Risoto de Cordeiro

Risoto significa arroz pequeno ou arrozinho. É um prato típico da região do Norte da Itália, mais especificamente da Lombardia, datado do século XI, época em que a Sicília foi dominada pelos Sarracenos e esses trouxeram o grão usado para a preparação do risoto. (SEQUERRA, 2017)

Nesta preparação, fritam-se levemente as cebolas e acrescenta-se o arroz específico para risotto (que pode ser arbóreo, vialone nano ou carnaroli) e deixe até que ele comece a ficar transparente, adiciona-se um fundo que pode ser de carne ou legumes e outros ingredientes, mexendo sempre até o arroz estar cozido e não poder absorver mais líquido. (FERREIRA, 2016).

Um dos ingredientes de grande importância para o risoto é o vinho, pois ele ajuda a liberar o amido e contribui para dar mais cremosidade ao prato. Outra característica do risoto é a mantecare, que consiste na incorporação de queijo e manteiga à preparação, com o objetivo de dar ainda mais cremosidade ao prato. No Brasil, este prato chegou por volta do século XIX, trazido por imigrantes italianos. No entanto, até a década de 80, era chamado de “arroz de forno”, pois os imigrantes italianos tinham o costume de reaproveitar as sobras das refeições, servindo-as apenas como acompanhamento. (SEQUERRA, 2017).

A escolha pelo risoto de cordeiro deve-se ao fato da carne ser delicada, palatável, sem gordura saturada e possuir digestão fantástica. Comumente encontramos Risoto de Carré de Cordeiro e a proposta da equipe foi trazer o Filé de Cordeiro para esta ocasião. Para incrementar este prato trouxemos aspargos, peras, queijo grana padano, e um diferencial: chips de presunto de Parma. O resultado foi uma explosão de sabores, que casou perfeitamente com o filé de cordeiro.

RISOTO DE CORDEIRO

Informação Nutricional

Porção de 150g

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	252,3kcal	12
Carboidratos	19,9g	13
Proteínas	9,9g	6
Gorduras totais	9,5g	32
Gorduras saturadas	4,0g	2
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	0,4g	2
Sódio	66,9g	3

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios

Saltezes, Panela, Forno, Pão-Duro, Papel Manteiga.



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

	Risoto	
Arroz Carnaroli	500g	4 copos americanos
Filé de cordeiro O'Vino	200g	2 xícaras de chá
Cebola	20g	2 colheres de sopa
Alho poró	-	1 talo
Vinho branco	150ml	1 copo americano
Hortelã fresco e picado		1 colher de sopa
Manteiga	80g	4 colheres de sopa
Queijo Grana Padano	150g	1 xícara de chá
Caldo de legumes com alecrim e tomilho		
Salsinha	1l	5 copos americanos
Pimenta do reino	Q/B	---
Sal	Q/B	---
Azeite de Oliva	Q/B	---
Pera	50ml	6 colheres de sopa
Canela	-	1 unidade
Aspargos	-	1 pau
	Q/B	A gosto



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Chip de Parma

Caldo de Legumes	1l	5 copos americanos
Alecrim	-	1 talo
Tomilho	-	1 talo
Presunto de Parma	80g	4 fatias médias



Modo de Preparo

- Coloque uma folha de papel manteiga e espalhe as fatias do presunto de Parma de maneira que não se sobreponham, e asse a 180°C por 15 minutos ou até que fique desidratado;
- Em uma salteise aquecida adicione 50ml de azeite de oliva. Em seguida adicione o filé de cordeiro O'Vino cortados em cubos e temperado com sal e pimenta do reino a gosto. Adicione a cebola, o alho poró cortado em cubos pequenos e refogue por 3 minutos. Depois reserve;
- Em uma panela adicione ao caldo o alecrim e o tomilho fresco, deixe ferver e reserve;
- Em outra salteise frite a cebola com duas colheres de manteiga, deixando-a dourada. Adicione o arroz e frite até que fique levemente transparente. Adicione o vinho e mexa bem. Adicione o pau de canela;
- Aos poucos adicione o caldo de legumes sempre mexendo. Retire o pau de canela. Adicione a carne de cordeiro O'Vino misturando bem. Desligue o fogo e faça o mantecare (misturar parte do restante da manteiga e com o queijo grana padano, incorporando os dois ingredientes ao risoto). Corrija o sal e a pimenta do reino;
- Em outra salteise, frite os aspargos na manteiga por 3 minutos e incorpore junto ao arroz;
- Coloque em um prato fundo com as peras e sirva.

OBSERVAÇÃO: Servir ainda quente.



TEMPO DE COZINHA
25 minutos



RENDIMENTO
06 porções

6.4 Timbales Salmão ao molho de kiwi/Aligot/Doce de caju ao creme

O salmão é um peixe de porte grande, muito saboreado na Gastronomia mundial. Procedente dos rios e mares da Europa, sua carne de coloração rosa atrai sensivelmente os consumidores. (SEQUERRA, 2018).

O nosso prato Salmão com Molho de kiwi é uma releitura do livro “Manual Prático da Cozinha, 2018” do SENAC, no livro a receita trata-se de um salmão com molho de maracujá e aspargo, por ser um prato de salmão e ser uma proteína gordurosa, equilibra com ácido, foi então que surgiu a ideia de utilizar o kiwi, que devido a sua acidez, serve para ressaltar o sabor do salmão. (LODY, 2018).

A mais popular das frutas brasileiras, valorizada no registro de todos os cronistas dos séculos XVI e XVII, é encontrada em abundância no Nordeste. Os índios contavam os anos pela floração dos cajueiros guardando as castanhas, e faziam com o fruto um vinho inebriante. Posteriormente, com o surgimento do açúcar, o caju passou a ser o ingrediente indispensável na fabricação de diversos doces, sejam eles em forma de doce em calda ou compota, doce de massa, doce cristalizado, geléia, ou doce caju-ameixa, esse último também conhecido como doce caju-passa. (FERNANDES, 2012).

A sobremesa Doce de Caju ao creme foi criada para homenagear o Nordeste e nossas avós, uma vez que tal doce era muito presente na infância de muitos, a cultura de comer doces preparados com frutas regionais, como forma de resgate de memórias e trazendo a simplicidade a mesa. (VIANNA; PENTEADO, 2018).

TIMBALES SALMÃO AO MOLHO DE KIWI/ ALIGOT/ DOCE DE CAJU AO CREME

Informação Nutricional

Porção de 150g

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	256,3 kcal	12
Carboidratos	22,5g	7
Proteínas	5,8g	8
Gorduras totais	5,5g	10
Gorduras saturadas	ND	ND
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	ND	ND
Sódio	ND	ND

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios

Liquidificador, saltese, bowl, fouet, balança, panela de fundo.



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Timbales de salmão ao molho de kiwi

Azeite de oliva extra virgem	120 ml	½ xícara de chá
Salmão	1 kg	5 xícaras de chá
Kiwi	500 g	2 e ¼ xícaras de chá
Vinho branco seco	200 ml	¾ xícara de chá
Amido de milho	5g	1 colher de sopa
Açúcar	200g	1 xícara de chá
Sal	Q/B	-
Pimenta do reino	Q/B	-

Aligot

Batata	500 g	2 e ¼ xícaras de chá
Crema de leite fresco	120 g	½ xícara de chá
Leite liquido	120 g	½ xícara de chá
Queijo minas padrão	120 g	½ xícara de chá
Queijo gruyère	120 g	½ xícara de chá
Manteiga sem sal	30 g	2 colheres de sopa
Sal	Q/B	---

Doce de caju ao creme

Caju	600 g	2 e ½ xícaras de chá
Açúcar	200 g	1 xícara de chá
Leite	100 ml	½ xícara de chá
Crema de leite	240 ml	1 xícara de chá
Ovo	80 g	2 unidades
Leite condensado	395g	C



Modo de Preparo

- Timbales Salmão ao molho de kiwi
- Separe todos os ingredientes e equipamentos que serão utilizados;
- Em uma panela de fundo adicione o açúcar, o kiwi e deixe cozinhar por 30 minutos e em seguida acrescente o vinho e deixe cozinhar por mais 20 minutos;
- Corte o salmão em timbales de 150g;
- Tempere o salmão com sal e pimenta do reino;
- Aqueça a sauteuse com azeite em fogo médio, sele as postas de cada lado. Assim que cada lado estiver dourado desligue o fogo e Reserve em um recipiente tampado para manter a temperatura.
- Aligot
- Cozinhe as batatas em água até começarem a abrir;
- Descasque-as ainda quente. Esprema as batatas no passador de legumes e depois em uma peneira bem fina, até não sentir mais nada empelotado;
- Em outra panela, aqueça a manteiga, o creme de leite e o leite. Acrescente as batatas amassadas e cozinhe em fogo bem baixo por aproximadamente 20 minutos;
- Em uma panela pequena, aqueça o purê de batata, em fogo baixo;
- Acrescente os queijos ralados, alternadamente começando pelo queijo Minas padrão e depois o gruyère, vá acertando o ponto, até que esteja liso e elástico.
- Doce de caju ao creme
- Em uma panela de fundo, coloque o leite, leite condensado e a gema, misture até engrossar
- Desligue o fogo, acrescente o creme de leite, e leve para geladeira;
- Corte o caju em cubos médios;
- Coloque o açúcar em uma panela e um pouco de água, o suficiente para formar uma calda. Acrescente os cajus e deixe cozinhar bem, mexendo sempre para não grudar no fundo da panela. Coloque água sempre que necessário. Deixe cozinhar até os cajus ficarem cor de caramelo, por aproximadamente 1h, retire do fogo e deixe esfriar;
- Monte em uma taça e sirva

OBSERVAÇÃO: Servir ainda quente.



TEMPO DE COCÇÃO
2h,30min em fogo médio



RENDIMENTO
05 porções

6.5 Salmão com crosta de castanha ao molho de cajá, com arroz preto cremoso e aspargos/Doce amor.

Os fundamentos da Fusion Food inspiraram a elaboração destas preparações que constam ingredientes, técnicas e culturas dos continentes europeu, americano, asiático e africano, apresentados em dois pratos: Salmão com crosta de castanha ao molho de cajá, com arroz preto cremoso e aspargos e uma sobremesa denominada Doce Amor. As duas receitas são consideradas inéditas, pois expressam na mesa a mistura de ingredientes e experiências gastronômicas do mundo. (SILVA et al, 2015)

Esse modelo de cozinha é um despertar para o novo. Apesar da resistência de alguns chefs mais radicalmente tradicionais, que criticam essa forma livre, nesse excesso de mistura cultural, eles acreditam que determinados pratos devem ser elaborados conforme a tradição, sem perder sua identidade.

O Salmão é um peixe de porte grande, procedente dos rios e mares da Europa, encontrados no Oceano Pacífico e Atlântico, carne de coloração rosa, atrai sensivelmente os consumidores. É peixe de águas frias, de países como Noruega, Canadá e Alasca, ele passa parte da vida na água doce e parte na salgada. (SEQUERRA, 2018)

Famoso por seu baixo teor de gordura e rico em ômega 3, uma fonte de gordura muito indicada para o bom funcionamento do sistema cardiovascular. O salmão é um dos pratos consumidos por quem deseja. Este peixe é rico em fósforo e selênio, uma alimentação saudável.

O arroz negro ou preto é considerado uma iguaria da Europa e nos Estados Unidos. No Brasil as primeiras sementes deste arroz chegaram em 1992. Na China este cereal, era considerado um produto afrodisíaco, antigamente conhecido como o “Arroz Proibido”, pois era consumido apenas pelo Imperador, cabendo a seus súditos somente a produção dos grãos, ou seja, considerado grão separado e que só podia ser ingerido pelos que tivessem sangue azul. (FISCHLER, 2010)

O Cajá foi utilizado no molho desta preparação, é uma fruta encontrada principalmente no nordeste brasileiro. A castanha é a semente do caju, quando seca se extrai a amêndoa. O método de extração da amêndoa da castanha de caju, era utilizado pelos indígenas, torravam diretamente ao fogo, onde eliminavam o líquido da castanha de caju, depois do esfriamento quebravam a casca para retirar a amêndoa, embora com a evolução da industrialização, mas este método ainda é utilizado por alguns municípios do nordeste brasileiro. (CASCUDO, 2011)

Os aspargos são vegetais de cor verde, cujo talo é consumido principalmente na Inglaterra e França. É um vegetal de gosto suave e delicado. É consumido cru ou em conserva. É pouco consumido no Brasil, sendo muito utilizado nas culinárias francesa, alemã e inglesa. (DUSOULIER, 2018).

Na sobremesa Doce Amor, vários foram os ingredientes usados, onde a banana tem destaque, pelo fato de ser uma das frutas mais populares e queridinhas dos brasileiros, pode ser consumida in natura, bolo, doces até mesmo com arroz e feijão. Utilizamos também nesta sobremesa cream cheese, uma iguaria original dos EUA, comprovando também a fusão de ingredientes. (SILVA et al, 2015).

SALMÃO

COM CROSTA DE CASTANHA AO MOLHO DE CAJÁ/ARROZ NEGRO CREMOSO E ASPARGOS.

Informação Nutricional

Porção de 200g

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	350 kcal	17
Carboidratos	53g	17
Proteínas	10,8g	14
Gorduras totais	5,8g	10
Gorduras saturadas	ND	ND
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	ND	ND
Sódio	ND	ND

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios

Forno, Fogão, Processador, Assadeira, Panela, Frigideira



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Timbales de salmão ao molho de kiwi

Arroz	498 g	3 xícaras de chá
Água	1 L	4 xícaras de chá
Cominho	4 g	1 colher de chá
Alho	3 g	1 colher de chá
Folhas de louro	2 und	-



Modo de Preparo

- Em uma panela, coloque o arroz.
- Em seguida, acrescente a água, o cominho, o alho e as folhas de louro e deixe cozinhando por aproximadamente 60 min em fogo médio. Após reserve.

Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Caldo de Legumes

Cenoura	350 g	1 ½ xícara de chá
Cebola branca	350 g	1 ½ xícara de chá
Alho poró	120 g	¼ xícara de chá
Aipo	120 g	¼ xícara de chá
Bouquet garni	1 und	-
Água	1,5 L	4 xícaras de chá
Sal grosso	10 g	1 colher de chá
Cravo da Índia	2 und	-
Pimenta do reino	Q/B	---



Modo de Preparo

- Após a higienização, corte os legumes em mirepoix.;
- Em uma panela de fundo grosso una o mirepoix, a água, o bouquet garni, meia cebola com cravo da índia em fogo baixo (menor possível);
- Tempere o caldo com sal e pimenta do reino;
- Cozinhe de 45 a 1 hora;
- Coe e armazene.



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

	Arroz Preparo 2	
Arroz cozido	664 g	4 xícaras de chá
Azeite	120 ml	½ xícara de chá
Manteiga sem sal	60 g	4 colheres de sopa
Cebola roxa brunoise	240 g	1 xícara de chá
Alho picado	40 g	¼ xícara de chá
Vinho branco seco	75 ml	5 colheres de sopa
Abobrinha em cubos	200 g	8 colheres de sopa
Caldo de legumes	600 ml	2 ½ xícara de chá
Palmito pupunha	100 g	4 colheres de sopa
Salsinha	60 g	1 xícara de chá
Sal	Q/B	---
Pimenta	Q/B	---



Modo de Preparo

- Em uma panela aquecida em fogo médio, coloque a manteiga, azeite e refogue a cebola até ficar translúcida, acrescente o alho e mexa por 2 minutos em seguida, acrescente o arroz, mexa por 2 minutos;
- Flambe com vinho, após evaporar o álcool, deite o caldo de legumes, deixe cozinhar por 10 minutos;
- Acrescente a abobrinha e o palmito cozidos a vapor;
- Acerte o sal e a pimenta do reino;
- Finalize com salsinha.



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Marinada do Salmão

Salmão	1 Kg	-
Azeite	24 ml	3 colheres de sopa
Manteiga sem sal	15 g	2 colheres de sopa
Cebola branca	160 g	1 xícara de chá
Alecrim Fresco	3,8 g	1 colher de sopa
Alho	68 g	½ xícara de chá
Limão	60 ml	4 colheres de sopa
Sal	Q/B	---
Pimenta do reino	Q/B	---



Modo de Preparo

- Comece o preparo de 30 a 60 min antes de servir. Bastam de 15 a 30 min para a marinada;
- Em um bowl, coloque o suco de limão, acrescente o azeite, a manteiga, a cebola, o alecrim fresco, o alho e acerte o sal e a pimenta do reino e mexa bem os ingredientes;
- Coloque a marinada em um recipiente grande, o suficiente para que todos os filés de salmão possam se encaixar lado a lado. Vire os filés para que os dois lados de cada peça sejam cobertos pela marinada;
- Cubra com papel filme e leve à geladeira de 15 a 30 min, virando uma vez;
- Retire o peixe da marinada e reserve-o para o processo do selamento.



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Selagem do Salmão

Azeite	240 ml	1 xícara de chá
Manteiga sem sal	200 g	1 xícara de chá



Modo de Preparo

- Aqueça a frigideira em temperatura alta e quando estiver quente reduza e coloque o azeite, a manteiga e os filés bem separados e deixe por 3 min de cada lado. Depois reserve.



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Castanha de caju	152 g	1 xícara de chá
Manteiga sem sal	100 g	½ xícara de chá
Farinha de rosca	80 g	1 xícara de chá
Salsinha	30 g	½ xícara de chá



Modo de Preparo

- Coloque no processador, a castanha de caju, a manteiga, a salsinha, a farinha de rosca e processe até formar uma pasta compacta;
- Distribua a pasta sobre um dos lados de cada filé selado;
- Coloque-os em uma assadeira e regue as laterais com azeite;
- Coloque a assadeira em um forno pré-aquecido a 180°C.
- Deixe aproximadamente 15 min. para que doure a crosta.



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Molho de Cajá

Polpa de cajá	480 g	2 xícaras de chá
Suco de laranja	240 ml	1 xícara de chá
Açúcar	180 g	1 xícara de chá
Amido de milho	18 g	2 colheres de sopa
Água	120 ml	½ xícara de chá



Modo de Preparo

- Em uma panela, junte todos os ingredientes exceto o amido de milho.
- Misture bem e leve em fogo baixo, deixe reduzir.
- Dilua o amido de milho com água e acrescente na redução do molho, mexendo para não empelotar. Após reduzir, reserve-o.

OBSERVAÇÃO: Montagem do prato (Salmão com crosta de castanha ao molho de cajá, com arroz preto cremoso e aspargos).



TEMPO DE COZINHA
3 h



RENDIMENTO
04 porções

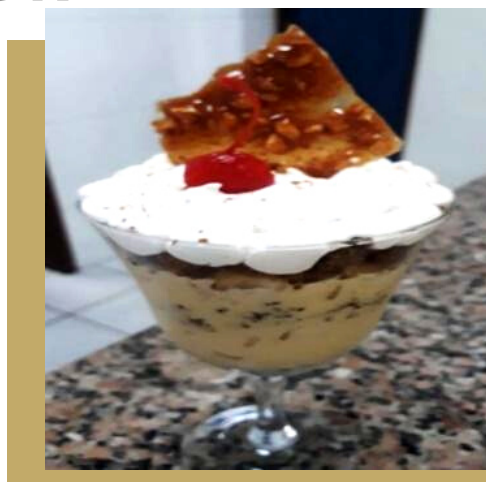
SOBREMESA DOCE AMOR

Informação Nutricional

Porção de 200g

	Quantidade por porção	%VD*
Valor energético	304 kcal	15
Carboidratos	39,9g	13
Proteínas	4,2g	5
Gorduras totais	10,4g	18
Gorduras saturadas	ND	ND
Gorduras trans	ND	ND
Fibra alimentar	ND	ND
Sódio	ND	ND

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



Equipamentos/utensílios

Liquidificador, Forno, Fogão, Forma redonda c/ furo central, Batedeira.



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Massa – Bolo de Banana

Manteiga sem sal	68 g	4 colheres de sopa cheias
Açúcar mascavo	115 g	½ xícara de chá
Leite líquido	120 ml	½ xícara de chá
Canela em pó	1 g	1 colher de café
Ovos	50 g	¼ xícara de chá
Banana nanica picada	100 g	½ xícara de chá
Farinha de trigo	130 g	¾ xícara de chá
Bicarbonato de sódio	2,5 g	¼ xícara de chá cheia
Chocolate em barra meio amarga picado	25 g	1/8 xícara de chá
Castanha do Pará picada	40 g	¼ xícara de chá
Ameixa sem caroço	40 g	¼ xícara de chá

Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

	Cobertura	
Manteiga sem sal	25 g	1 ½ colher de sopa
Açúcar de confeiteiro	55 g	¼ xícara de chá
Cream cheese	25 g	1 ½ colher de sopa
Essência de baunilha	1 ml	1 dash(ou splash)
Doce de leite firme	35 g	2 colheres de sopa



Ingredientes

Quantidades

Medidas Caseiras

Crocância – Praliné de Castanha de Caju

Castanha de caju	120 g	½ xícara de chá
Açúcar cristal	90 g	½ xícara de chá
Manteiga sem sal	7,5 g	½ colher de sopa
Água	120 ml	½ xícara de chá
Bicarbonato de sódio	2 g	½ colher de chá



Modo de Preparo

Massa do bolo:

- Em uma batedeira, bata a manteiga, o açúcar e a canela até obter um creme liso;
- Acrescente os ovos, um a um e bata bem;
- Na velocidade mínima da batedeira, junte os ingredientes restantes. Despeje o conteúdo em uma forma redonda untada com furo central. Asse em forno pré-aquecido por aproximadamente 50 min;
- Desenforme o bolo ainda morno.

Cobertura:

- Em uma batedeira, misture a manteiga e o açúcar até obter um creme liso;
- Acrescente o cream cheese, o doce de leite e a baunilha delicadamente.

Praliné de castanha de caju:

- Em uma panela em fogo médio, coloque a castanha de caju, o açúcar e a manteiga. Mexa até o açúcar formar um caramelo;
- Adicione a água, o bicarbonato e mexa sem parar até dissolver o caramelo;
- Quando começar a endurecer em 5 min. apague o fogo e espalhe numa assadeira untada com manteiga. Deixe esfriar para utilizar em seguida.

OBSERVAÇÃO: Montagem (em uma taça coloque, uma base de bolo de banana. A cobertura do cream cheese. O praliné de castanha de caju. Pedacos em cubos pequenos de banana e canela em pó), para finalizar chantilly com doce de leite.



TEMPO DE COZÇÃO
1 h



RENDIMENTO
04 porções

7 CRITÉRIOS AVALIATIVOS

A avaliação dos pratos apresentados no Projeto Integrador I, II e III foram realizadas mediante análise e julgamento para preenchimento de uma ficha avaliativa entregue a todos os membros da banca avaliadora.

A Ficha Avaliativa dos Projetos Integradores I e II apresentaram os seguintes critérios: aspectos relacionados à apresentação da receita (entrega da receita e ficha técnica do prato apresentado, uso adequado da terminologia técnica, clareza na descrição do modo de preparo e detalhamento correto na estrutura da ficha técnica) e aspectos relacionados à apresentação e degustação do prato (apresentação visual do prato, criatividade, textura ou consistência, sabor do prato e sua harmonia).

Cada item possuía uma pontuação e, ao final das apresentações, estas pontuações foram contabilizadas; logo em seguida foi dado o resultado final para os alunos com a divulgação de 1º, 2º e 3º lugares. De acordo com a média aritmética da pontuação definida pelos três avaliadores, obteve-se os seguintes resultados.

No Projeto Integrador I, a equipe que homenageou a Bahia com o prato Arroz de Hauçá, foi tida como a melhor. No Projeto Integrador II, a equipe vencedora foi a que representou a Itália com o Ravióli ao molho Bechamel com hortelã e raspas de limão siciliano e o tiramisù.

No Projeto Integrador III, a banca examinadora utilizou para sua avaliação os seguintes critérios: criatividade, respeito à cultura do país homenageado, apresentação pessoal dos componentes da equipe, finalização do prato, cocção, sabor, louça utilizada para a apresentação da preparação e a ficha técnica da preparação.

De acordo com a média aritmética da pontuação definida pelos três avaliadores, a equipe que homenageou a Turquia com as Mezes Turcas foi tida como a melhor, entre as cinco que se apresentaram.



A avaliação do Projeto Integrado IV foi evolutiva e processual, ou seja, dependeu de uma série de critérios, conforme as fichas de avaliação entregues a todos os membros da banca avaliadora. Esta avaliação ocorreu em duas etapas.

A primeira aconteceu durante a elaboração dos pratos dentro dos laboratórios de Técnica Dietética I e II, onde dois professores da instituição fizeram suas análises e julgamentos mediante fichas de avaliação (Ficha Avaliativa da Cozinha). A segunda etapa ocorreu no momento da apresentação dos pratos para uma mesa gastronômica de degustação composta por três gastrônomos, com preenchimento da ficha avaliativa de degustação.

As fichas avaliativas apresentaram formatos diferenciados. A Ficha Avaliativa da Cozinha contemplou aspectos voltados para as técnicas culinárias (Mise en place, Organização e Higiene; Procedimentos de Higiene e Segurança Alimentar; Bases culinárias, Técnicas de preparo e cocção e Habilidades; Aproveitamento adequado de ingredientes, aparas e sobras e Horário de serviço). Enquanto que a ficha avaliativa de degustação apresentou como critérios: apresentação, degustação, habilidade técnica e comunicação.

De acordo com a média aritmética da pontuação definida pelos cinco avaliadores (sendo dois avaliadores dentro dos laboratórios e três na mesa de degustação), a equipe que homenageou o Maranhão com a receita inédita Fettuccini ao Mara foi tida como a melhor, entre as cinco que se apresentaram



8 COMPOSIÇÃO DAS BANCAS AVALIADORAS

Para avaliação das preparações elaboradas pelos alunos foram formadas bancas avaliadoras composta por três membros da área, sendo dois profissionais externos e um professor da instituição, este último como presidente da banca para possíveis mediações e, em caso de empate de notas, o mesmo teria o voto de minerva. Exceto na avaliação do Projeto Integrador IV, onde foram formadas duas bancas, uma composta por dois membros (avaliação da cozinha) e outra composta por três membros (mesa de degustação).

Para compor a banca avaliadora do Projeto Integrador I, dispuseram-se os seguintes profissionais: Alberto Allan Rodrigues Patrício, Eleison Fernandes da Silva e Francisco Luiz da Silva Neto.

Para compor a banca avaliadora do Projeto Integrador II, dispuseram-se os seguintes profissionais: José Arimatéa Lisboa Junior, Mateus Silva e Samuel Mendes Gomes.

Para compor a banca avaliadora do Projeto Integrador III, dispuseram-se os seguintes profissionais: Josimary Lima da Silva Lula, Francisco Cesar Alves da Silva e Márcio Santos de Mello.

Para compor a banca avaliadora do Projeto Integrador IV, dispuseram-se cinco profissionais: Isaac Alves de Sousa e Daniela Castelo Branco Rios Mariz (avaliação da cozinha), Alberto Allan Rodrigues Patrício, Rafael Bruno Moreira Pereira e Fernanda Lisboa Ferreira Martins (mesa de degustação).



9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A evolução do curso de ensino superior em Gastronomia no Brasil a cada dia assume contornos mais expressivos, isso demonstra o potencial que o setor está começando a desenvolver. Muito embora não haja uma cultura tradicional no país sobre Gastronomia, essa tendência está modificando o quadro atual, inclusive com propostas de regulamentação da profissão, que está se tornando cada vez mais necessária.

O comportamento alimentar está diretamente relacionado à nossa identidade social e cultural. O Brasil possui uma enorme pluralidade de povos, costumes e tradições, que pode ser revelada por meio de hábitos alimentares construídos a partir de elementos biológicos, culturais e sociais, conforme demonstrado no primeiro Projeto Integrador.

Nesse contexto, o segundo Projeto Integrador traz a intenção de imergir os alunos nas transformações ocorridas ao longo dos anos nos equipamentos, técnicas e suas utilizações gastronômicas. Ao passo que no terceiro Projeto Integrador, abriu-se espaço para a Cozinha Criativa, com ênfase na valorização dos sabores originais dos produtos caracterizados por pratos requintados e coloridos.



Por fim, o quarto e último Projeto Integrador, partindo do conhecimento adquirido até então pelos alunos, trouxe uma temática livre com obrigatoriedade nas releituras ou no ineditismo dos pratos, uma vez que o conhecimento cumulativo é essencial para o processo de inovação, que é ligado diretamente a outro aspecto relevante: a multidisciplinaridade do conhecimento científico.

Esta obra trouxe, portanto, como objetivo principal a exposição para a comunidade científica a criatividade desenvolvida pelos alunos, embasados em todo conhecimento teórico-prático adquirido ao longo do curso, e desta forma, aprender a lidar com o público e com o trabalho em equipe, preparando-os para o mercado de trabalho.



REFERÊNCIAS

ANGELINI, Fábio. Nem mais nem menos. Revista Sociedade da Mesa, São Paulo, n. 1, mar. 2018.

ANGELINI, Fábio. Um prato no tempo. Revista Sociedade da Mesa, São Paulo, n. 1, mar. 2016.

BARBIERI, E.; MENDONÇA, J.T. Na lama, a dura batalha dos catadores de caranguejos. 2017.

BAUMEL, Orlando. Borscht Russo (Borsch, Borshtch) – Sopa de beterraba. 2015. Disponível em: <https://obagastronomia.com.br/borscht-russo-sopa-de-beterraba/>. Acesso em: 12 out. 2018.

BAUMEL, Orlando. Caranguejada. 2017. Disponível em: <https://obagastronomia.com.br/caranguejada/index.htm>. Acesso em: 22 out. 2018.

CASCUDO, Luís da Câmara. História da alimentação no Brasil. 4. ed. São Paulo: Global, 2011.

CATUREGLI, Maria Genny. Gastronomia de A a Z : principais alimentos, bebidas, utensílios e modos de preparo da cozinha mundial descritos e traduzidos par o português. São Paulo: ALEPH, 2011.

DUSOULIER, Clotilde. Paris em casa: 100 receitas clássicas da capital francesa. São Paulo: Companhia de Mesa, 2018

FACULDADE SANTA TEREZINHA. Projeto pedagógico do curso gastronomia. São Luís, 2019.

FERNANDES, Caloca. Viagem gastronômica através do Brasil. 10. ed. São Paulo: Senac São Paulo, 2012.

FERNANDES, Caloca. Viagem gastronômica através do Brasil. 10. ed. São Paulo: Senac São Paulo, 2012.

FERNANDES, Caloca. Viagem gastronômica através do Brasil. 10. ed. São Paulo: Senac São Paulo, 2012.

FERREIRA, Marina Rossi. Turismo e gastronomia: cultura, consumo e gestão. Curitiba: InterSaberes, 2016. E-book

FISCHLER, Claude. Comer: a alimentação de franceses, outros europeus e americanos. Rio de Janeiro: SENAC, 2010.

FRANCO, Ariovaldo. De caçador a gourmet: uma história da gastronomia. 5.ed. São Paulo, SP: Ed. Senac, 2010.

FRANCO, Ariovaldo. De caçador a gourmet: uma história da gastronomia. 5.ed. São Paulo, SP: Ed. Senac, 2010.

FREIXA, Dolores; CHAVES, Guta. Gastronomia no Brasil e no mundo. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2017.

GISSLEN, Wayne. Culinária profissional. Barueri, SP: Manole, 2012. E-book

GRANZIERA, Ana Elisa. Caranguejada. 2012. Disponível em: <https://lacuccinetta.com.br/index.htm>. Acesso em: 24 out. 2018.

INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. Chef profissional. São Paulo: Senac, 2011.

LACERDA, Marieta. Vento Nordeste. Camarão com Jerimum. 2011. Disponível em: <https://papjerimum.blogspot.com/2011/07/camarao-com-jerimum.html>. Acesso em: 16 set. 2018.

LODY, Raul. Manual Prática da Cozinha. SENAC, São Paulo, 2018.

MONTANARI, Massimo. Comida como cultura. 2. ed. São Paulo: Senac São Paulo, 2013.

MONTEIRO, Renata Zambon. Cozinhas profissionais, 2.ed. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2017.

MONTEIRO, Renata Zambon. Cozinhas profissionais. 2. ed. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2017.

PEREIRA, Daniela. Culinária Potiguar. Portal Educação. 2014. Disponível em: <https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/culinaria/culinaria-potiguar/48419> Acesso em: 16 set. 2018.

PINHEIRO, Felipe Guiame. 2010. História e receita do popular pad thai, a macarronada da Tailândia. Disponível em: <https://guiame.com.br/vida-estilo/gastronomia/historia-e-receita-do-popular-pad-thai-a-macarronada-da-tailandia.html>. Acesso em: 07 out. 2018.

PINHEIRO. A.B.; LACERDA, E. M. A.; BENZERRY, E. H. Tabela para consumo alimentar em medidas caseiras. 4. ed. Rio De Janeiro: Atheneu, 2000.

POSSAMAI, Ana Amaria de Paris; PECCINI, Rosana (Org.). Turismo, história e gastronomia: uma viagem pelos sabores. Caxias do Sul, RS: Educs, 2011. E-book.

REBELO, Fernanda. A travessia: imigração, saúde e profilaxia internacional (1890 – 1926). Rio de Janeiro, 2010. 325f. Tese (Doutorado em História das Ciências e da saúde) – Fundação Oswaldo Cruz. Casa de Oswaldo Cruz, 2010.

SABORES DO ORIENTE: receitas da China, de Cingapura, da Coreia, da Índia, do Japão, da Tailândia, do Vietnã. São Paulo: Publifolha, 2011.

SANTOS, C. R. A. dos. A comida como lugar de história: as dimensões do gosto. *História: Questões & Debates*, Curitiba, n. 54, p. 103-124, jan./jun. 2011.

SEQUERRA, Lucia (Org.). *Cozinha brasileira*. São Paulo: Pearson Education do Brasil, 2018. E-book.

SEQUERRA, Lucia (Org.). *Cozinha europeia e do mediterrâneo*. São Paulo: Pearson Education do Brasil, 2018. E-book.

SEQUERRA, Lucia (Org.). *Cozinha italiana*. São Paulo: Pearson Education do Brasil, 2017. E-book.

SEQUERRA, Lucia (Org.). *Cozinha italiana*. São Paulo: Pearson Education do Brasil, 2017. E-book

SGANZERLA, Eduardo; SINGH, Diego. *Alimentos orgânicos no Brasil: história, cultura e gastronomia*. São Paulo: Esplendor, 2013.

SILVA, Avelino et al. *Sabores da cozinha contemporânea*. São Paulo: Melhoramentos, 2015.

SIQUEIRA, R.C.F; ZOTES, L. P. *Gastronomia: um diálogo entre custos e sabores*. X Congresso Nacional de Excelência em Gestão. 2014.

TORRENTE, Andrea. A elegância do carré de cordeiro. *Gazeta do Povo*. 2014. Disponível em: <https://www.gazetadopovo.com.br/bomgourmet/receita-de-carre-de-cordeiro/>. Acesso em: 12 set. 2018.

ULLMANN, H. F. *O Livro Essencial da Cozinha Mediterrânica*. São Paulo: H. F. Ullmann, 2008.

VIANNA, Felipe Soave; PENTEADO, Gabriel Bratfich. *Manual Prático de Cozinha Senac*. São Paulo: Editora SENAC São Paulo, 2018.

VIANNA, Felipe Soave; PENTEADO, Gabriel Bratfich. *Manual Prático de Cozinha Senac*. São Paulo: Editora SENAC São Paulo, 2018.

WAYNE, Gisslen. *Culinária profissional*. Barueri, SP: Manole, 2012. E-book.



APÊNDICES









