

QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL

CULINÁRIA



Sumário

Artigo I. Segurança de alimentos	77
Manuseio de Resíduo	94
Segurança de Alimentos - Regras de ouro para preparação segura de alimentos	94
A HISTORIA DA GASTRONOMIA NO BRASIL.....	96
Artigo II. Local de trabalho.....	97
Artigo III. Equipe.....	103
Artigo IV. Técnicas de trabalho.....	104
Artigo V. Conhecendo os alimentos	104
Artigo VI. Como trabalhar com os alimentos.....	109
Artigo VII. Dicas	116
Artigo VIII. Grãos.....	119
Artigo IX. Molhos: os curingas da cozinha	123
Artigo X. Molhos básicos.....	125
Artigo XI. GLOSSÁRIO DA CULINÁRIA	129
Artigo XII. CONGELAMENTO.....	135
Artigo XIII. Métodos de Congelamento para Frutas.....	138
Artigo XIV. PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS.....	140
Caderno de Receitas	142

Artigo I. Segurança de alimentos

Nunca se esqueça: é fundamental que os profissionais do setor de alimentação tenham responsabilidade e cuidado. É preciso ter muita atenção com a segurança dos alimentos, para evitar que eles se contaminem pela ação do ambiente ou variação de temperatura, contato com bactérias, danos de má conservação ou preparo inadequado. Os donos dos estabelecimentos também são responsáveis pela segurança dos alimentos que vendem.

Para melhor orientar profissionais e proprietários dos estabelecimentos que lidam com alimentação, foi elaborado, pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), um conjunto de procedimentos batizado de Boas Práticas na Manipulação de Alimentos ou Boas Práticas no Preparo dos Alimentos. Mas aqui nós vamos chamá-lo só de Boas Práticas (BP), combinado?

Contaminar. [Do lat. contaminare.] V. t. d. (...) 2. Provocar infecção em. V. t. d. e. i. (...) 4. Microbiol. Depositar matéria que contenha organismos patogênicos (em meio impróprio a tal, como, p. ex., ferida, água potável etc.). (...) In Novo Dicionário da Língua Portuguesa, de Aurélio Buarque de Holanda Ferreira. Existem outros usos para esse termo. Se você quiser conhecê-los, procure a palavra contaminar no dicionário.

Você sabia?

Em 1999, o Ministério da Saúde, que é um órgão ligado ao governo federal, criou a Anvisa. Esse órgão desenvolve estudos e orienta quanto aos procedimentos que devem ser adotados por aqueles que lidam com produtos de alimentação. Tudo isso para ajudar a promover a saúde da população, garantindo a segurança sanitária e higiênica de produtos e de serviços. As Vigilâncias Sanitárias Estaduais e Municipais fiscalizam o respeito a esses procedimentos.

Esse conjunto de regras mostra como agir em todas as etapas da produção de alimentos. É fundamental ficar atento, para evitar riscos e perigos.

“É melhor prevenir do que remediar”. Você já ouviu esse ditado, não é mesmo? Pois bem. A idéia das Boas Práticas é prevenir sempre, adotando uma série de medidas para cercar de máxima segurança o seu trabalho com alimentos e evitar que as pessoas venham a sofrer com problemas de saúde causados pelo consumo de um produto contaminado, mal conservado ou estragado.

Perigos mais conhecidos

No caso dos alimentos, as contaminações mais conhecidas, que provocam danos à saúde das pessoas, podem ser:

_ biológicas: vêm de elementos como os microrganismos e suas toxinas, que são substâncias venenosas, produzidas por esses seres vivos, capazes de provocar doenças; _ químicas: vêm de substâncias estranhas aplicadas nos alimentos, como inseticidas, metais pesados (por exemplo: cobre, mercúrio, alumínio), desinfetantes e pesticidas, entre outros;

_ físicas: vêm de corpos estranhos encontrados nos alimentos, como partes de insetos, pedaços de vidro, plástico, metal, entre outros.

Você sabia?

Inseticidas, pesticidas, desinfetantes... Tudo isso serve para combater animais indesejáveis. Mas há algumas diferenças entre eles. O inseticida é um produto próprio para matar insetos.

O pesticida acaba com as pragas, isto é, animais que podem contaminar os alimentos (como ratos, baratas etc.). E o desinfetante destrói os micróbios que causam doenças.

Quem são e onde estão os microrganismos?

Vamos falar sobre eles mais um pouquinho. E para que você compreenda melhor toda a história, em primeiro lugar é necessário saber quem são esses tais de microrganismos e onde estão.

Como você viu no dicionário, eles são seres vivos muito pequenos, que normalmente só podem ser observados com a ajuda de um microscópio.

Os microrganismos podem ser de vários tipos:

Bactérias: são elas que causam maiores problemas nos alimentos e no ser humano. Multiplicam-se muito rapidamente e são encontradas em todos os lugares. Um exemplo bem próximo são os coliformes fecais, presentes nas fezes do homem e dos animais. A salmonela é outro exemplo, responsável por doenças humanas.

Muitas bactérias produzem venenos (as toxinas), e algumas produzem esporos, verdadeiras “sementes” de bactérias, resistentes ao calor (por isso não são destruídas nem durante o processo de cozimento);

Bolores e mofo: esses você já deve ter visto em pães e outros alimentos. São frequentemente encontrados em ambientes úmidos. Muitos deles produzem toxinas;

Fermentos e leveduras: são muito usados para fazer pães, cervejas e massas. Não provocam problemas de saúde em quem os ingere, mas alteram o sabor dos alimentos, muitas vezes tornando-o desagradável;

Vírus e protozoários (ou parasitos): são comuns e podem provocar doenças, como hepatite A e outras;

Vermes: alguns exemplos, ascaridíase (infecção causada pela lombriga), teníase (infecção causada pela solitária).

Você sabia?

A maioria dos microrganismos multiplica-se muito rapidamente. Só para você ter uma idéia: após uma hora, cada microrganismo pode se multiplicar por 10. Assim, depois de duas horas serão 100. Em três horas, 1.000. E por aí vai... Após seis horas, haverá um milhão de micróbios para cada um daqueles que começaram a história.

Já imaginou o que isso significa?

Esses “bichinhos” podem ser encontrados em quase todos os lugares. Eles estão na terra; no ar (se for empoeirado, estará cheio de microrganismos); no chão (quanto mais sujo, mais contaminado); na água, se não for tratada; e no próprio ser humano!

No homem, os microrganismos podem estar no cabelo; no nariz, na boca e garganta (esses se chamam estafilococos); no intestino (os coliformes fecais, por exemplo); nas roupas e nos sapatos. E também nas mãos. Elas guardam microrganismos que vêm da boca, do nariz, de superfícies sujas, fezes etc., por causa de higiene pessoal malfeita. Pensa que acabou? Ainda não...

Ainda pode haver microrganismos em alimentos como carnes, verduras e legumes; nos animais (por isso devem ser mantidos longe dos alimentos); em utensílios como panelas e em equipamentos como bancadas de trabalho.

De um modo geral, os microrganismos causam doenças nas pessoas que os ingerem e elas apresentam sintomas como vômitos, enjôos, dores de cabeça, entre outros (e às vezes a coisa fica tão séria que pode levar à morte por intoxicação). Mas há alguns que só alteram o sabor e a cor dos alimentos. Nesse caso, não causam maiores danos às pessoas. Apenas comprometem as características originais de um determinado produto.

Então você já percebeu por que o profissional que lida com alimentação tem que ser cuidadoso e agir segundo as normas para evitar problemas de contaminação. É aquela velha história: não dá para deixar para depois o que você precisa fazer agora. Nada de demorar a colocar os alimentos na geladeira, deixá-los molhados ou expostos sem proteção, esquecê-los perto de restos de outros alimentos ou do lixo.

Você sabia?

Os elementos que mais favorecem o crescimento ou o aumento dos microrganismos nos alimentos são:

Água – quanto mais água houver no alimento, “mais felizes” ficam os microrganismos. Em produtos como leite, carne e ovos, por exemplo, eles fazem uma verdadeira festa.

Nutrientes – os microrganismos são seres vivos que precisam se alimentar, você já sabe. Então, cuidado com restos de comida e sujeiras que ficam pelo chão, com restos de alimentos que ficam em facas e colheres. Tudo isso favorece o surgimento de microrganismos. Por isso é preciso ser rigoroso com a limpeza e conservação do ambiente de trabalho.

Temperatura – entre os micróbios há gosto para tudo. Alguns se reproduzem em baixas temperaturas (até mesmo na geladeira!!); outros preferem um calorzinho amigo. Mas a maioria se multiplica em temperatura ambiente, entre 20° e 45°C. Portanto, cuidado mais uma vez: não deixe os alimentos expostos e respeite as exigências de temperatura que, normalmente, vêm descritas nas embalagens dos produtos. Em temperaturas de refrigeração e congelamento, os microrganismos multiplicam-se mais lentamente. Nessas condições, os alimentos demoram mais a estragar.

Ar – alguns microrganismos crescem na presença do ar; outros não podem ser expostos a ele. Fique atento.

Acidez – a maioria dos microrganismos não gosta de alimentos ácidos (sucos e molhos de tomate, por exemplo). Já os alimentos pouco ácidos, como carnes, peixes e leite, são os preferidos pelos microrganismos, especialmente as bactérias.

Viu só a sua responsabilidade? Esteja sempre atento para evitar que alguma pessoa sofra por culpa de um descuido seu e tenha problemas de saúde depois de ingerir um alimento preparado no seu local de trabalho, seja restaurante, lanchonete, bar, botequim, quiosque, barraca de praia ou de feira, carrocinhas que vendem alimentos.

Fugindo da contaminação

Um alimento se contamina quando microrganismos entram nele. Isso pode acontecer quando os microrganismos estão no ambiente, nas pessoas que mexem com o alimento ou na superfície em que ele é preparado. Mas pode passar também de um alimento cru para aquele já preparado ou já higienizado (no caso de hortifruti).

Esse último caso, chamado de contaminação cruzada, pode ocorrer quando:

- _ grupos de alimentos ficam juntos sem a devida separação ou proteção;
- _ equipamentos e utensílios são usados com alimentos crus e em seguida com alimentos prontos, sem higienização entre um uso e outro;
- _ o manipulador (a pessoa que trabalha com alimentos crus ou prontos) não higieniza as mãos entre as atividades que realiza.

Quanto maior for a contaminação do alimento, isto é, quanto maior a falha de higiene, maior o número de microrganismos e maior a chance de ver esse alimento estragar mais rápido ou provocar alguma doença no consumidor.

Caminhos da proteção

Vamos ver agora o que fazer para evitar a contaminação dos alimentos. As três principais atitudes são:

- _ proteger o alimento;
- _ controlar as pragas;
- _ ter hábitos de higiene adequados.

Mas também é possível atrapalhar a multiplicação dos microrganismos.

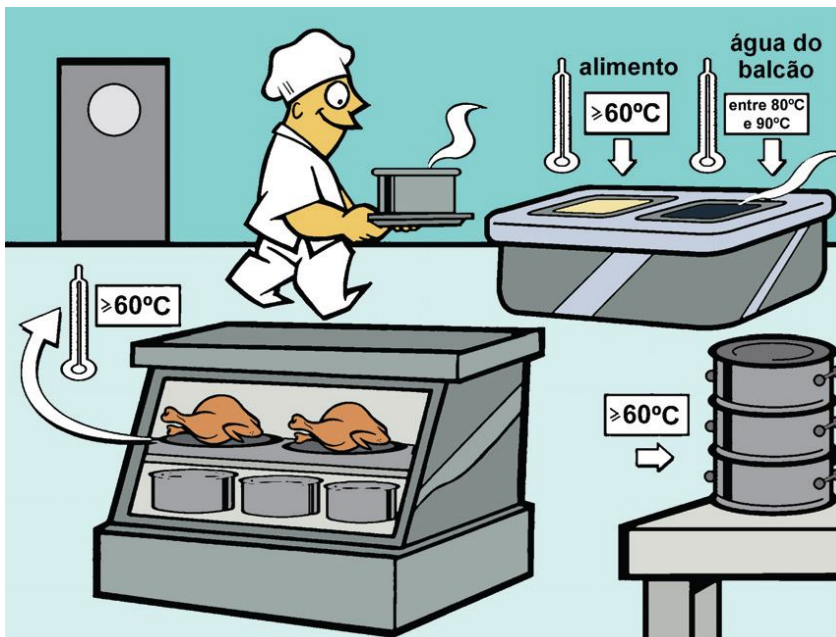
Para isso, é preciso:



- _ guardar os produtos refrigerados logo que recebê-los;
- _ evitar que os alimentos fiquem expostos por muito tempo em temperatura ambiente;



- _ manter “no ponto” as temperaturas de refrigeração e de manutenção a quente;



- descongelar e dessalgar adequadamente os alimentos (vamos falar sobre isso daqui a pouco);
- _ cozinhar o alimento corretamente;
- _ higienizar adequadamente utensílios e equipamentos, usando sabão, cloro, álcool a 70% ou temperatura alta.

Você sabia?

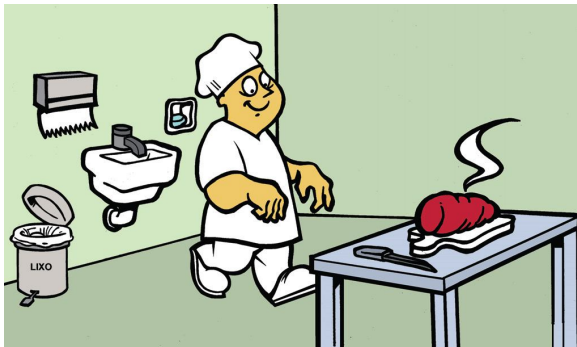


A maioria das contaminações acontece por falta de higiene adequada das mãos. Por isso, elas devem ser lavadas e higienizadas cada vez que formos manipular alimentos. E também:

- _ antes de começar o trabalho no setor de produção de alimentos;
- _ ao iniciar um novo serviço ou na troca de atividade;
- _ depois de usar o sanitário, tossir, espirrar ou assoar o nariz;
- _ após usar materiais de limpeza;
- _ após ter recolhido lixo ou outros resíduos;
- _ após mexer em sacos, caixas, garrafas;
- _ ao manusear alimentos crus ou não higienizados.

Além disso, aquilo que você já sabe:

- _ unhas limpas, curtas e sem esmalte;
- _ nada de anéis, pulseiras e relógio;
- _ manter os ferimentos protegidos, se houver;
- _ não ficar passando as mãos nos cabelos, que devem estar limpos e totalmente protegidos por gorro ou boné.



O controle dos perigos

O controle se dá justamente com a implantação das Boas Práticas, esse sistema de regras que ajuda a identificar os perigos e pontos críticos no processo de produção de alimentos.

Os perigos são danos potenciais provocados por agentes biológicos, químicos ou físicos que podem causar doenças ou lesões, se não forem controlados em todo o fluxo de preparação do alimento.

Já os pontos críticos são o último passo no qual se pode intervir para evitar, controlar ou eliminar os perigos. Existem regras para a higiene pessoal, para a higiene dos utensílios e instalações, para a produção de alimentos e outras mais. Muita gente pensa que essa história toda é perda de tempo.

Mas você já viu que não é assim. Por isso, deve apostar desde sempre no controle dos perigos, investindo na saúde do seu cliente!

As Boas Práticas devem ser aplicadas em dois planos principais. Um deles diz respeito ao ambiente de trabalho e às pessoas que lidam com os alimentos. Para controlar os perigos que vêm daí, é preciso:

- _ higienizar os equipamentos e utensílios de trabalho;
- _ higienizar as mãos da pessoa que manipula o alimento;

- _ eliminar insetos da área de manipulação de alimentos;
- _ manter os produtos tóxicos e o lixo em locais seguros e controlados;
- _ verificar a qualidade da água usada no estabelecimento onde se produz e onde se oferece o alimento.

Dica

Veja uma das formas para higienizar as mãos (e os antebraços também):

- _ umedeça-os com água (1);
- _ massageie-os com um sabonete líquido, neutro e sem cheiro, durante 15 a 20 segundos (2);
- _ lave a torneira (quando a abertura for manual);
- _ escove as unhas;
- _ enxágüe bem as mãos e os antebraços (3);
- _ seque-os com papel-toalha ou ar quente (4);
- _ feche a torneira usando uma folha de papel-toalha;
- _ por fim, aplique uma solução anti-séptica, de preferência adicionada de hidratante, para evitar que a pele resseque (5).



Anti-séptico. Adj. (...) 2. Diz-se de substância capaz de impedir, pela inativação ou destruição de micróbios, a proliferação deles; desinfetante. (...) In Novo Dicionário da Língua Portuguesa, de Aurélio Buarque de Holanda Ferreira. Existem outros usos para esse termo. Se você quiser conhecê-los, procure a palavra antiséptico no dicionário.

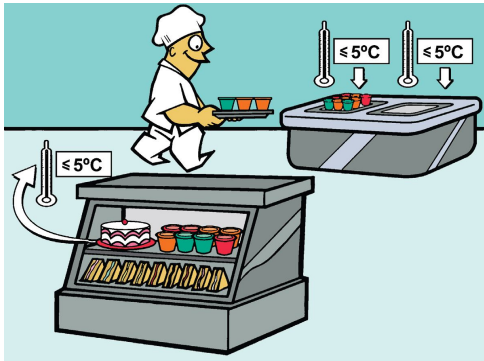
Você sabia?

Lixo exposto atrai insetos, ratos e outros animais. É importante removê-lo diariamente ou quantas vezes forem necessárias para manter limpos os locais onde há trabalho com alimentos. O lixo deve ser sempre ensacado e colocado em recipientes apropriados, tampados.

O outro plano está relacionado diretamente com os alimentos.

Nesse caso, toda a atenção deve estar direcionada para o processo de produção propriamente dito, incluindo:

- _ o descongelamento do alimento;
- _ o cozimento ou cocção (controle da temperatura);
- _ o resfriamento de uma preparação já cozida;
- _ a manutenção de um alimento no balcão.



Aprendendo a controlar os perigos da água É fundamental que a água usada em uma unidade de produção de alimento (que pode ser a casa, o restaurante, a lanchonete ou outro local) seja potável, isto é, límpida, sem cheiro, transparente, livre de contaminações. As águas que são fornecidas pela prefeitura de cada cidade costumam ser tratadas, mas o mesmo não ocorre com águas de fontes, poços, rios etc.

Dica: Se for usar água de poços, fontes, rios etc. para beber ou para fazer comida, lembre-se sempre de fervê-la antes!

Se a água fica em um reservatório, é importante que ele se apresente assim:

- _ sem rachaduras;
- _ sem infiltrações;
- _ tampado (para evitar entrada de insetos, ratos, pássaros);
- _ protegido contra poeira ou águas de enxurrada.

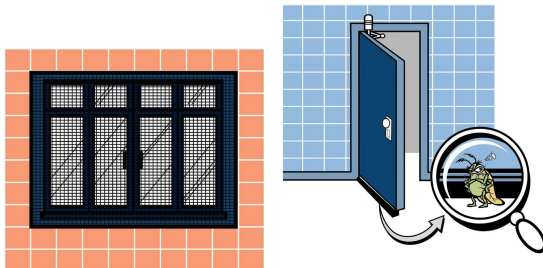
Outra coisa: as instalações de água devem ficar afastadas de fossas e depósitos de lixo. A higienização dessas instalações deve ser feita a cada seis meses ou de acordo com o que dizem as leis de cada local. E também sempre que ocorrer algum fato que provoque a contaminação da água.

Fique atento para não desperdiçar água! Atualmente existe um alerta no mundo para que as pessoas economizem água. Se não soubermos usá-la, ela vai faltar no futuro. Dê a sua contribuição e use a água com responsabilidade.

Aprendendo a controlar os perigos das pragas

Outro ponto importante a ser considerado é o controle de pragas. Moscas, baratas, formigas, ratos, pássaros, gatos e outros animais podem representar grandes riscos de contaminação.

Para evitar as pragas, é aconselhável que o ambiente onde são produzidos os alimentos tenham telas nas frestas, janelas e portas; portas com molas (do tipo abre e fecha automático); batente de borracha na parte inferior das portas (do tipo pega-barata); ralos com tela de proteção e fechamento apropriado.



Também são importantes os seguintes cuidados:

- _ retirar embalagens externas de mercadorias recebidas, já que elas podem esconder pragas (baratas, aranhas, formigas, ratos) vindas de outros locais;
- _ proibir que caixas e caixotes dos fornecedores entrem na unidade de produção de alimentos. A mercadoria deve ser toda transferida para cestos, sacos plásticos etc.;
- _ evitar que restos de alimentos e entulhos se acumulem nas proximidades das áreas de produção, de manipulação ou estocagem de alimentos;
- _ fechar frestas e pequenos buracos nos pisos e paredes. Muitas vezes esses locais servem de esconderijo para baratas e formigas.

Dicas

- _ Produtos químicos (como inseticida e venenos) têm que ser usados com **MUITO** cuidado e precisam ficar bem guardados, longe de qualquer alimento.
- _ Jamais permita a presença de animais domésticos nos locais onde se preparam, armazenam ou estocam os alimentos.

Aprendendo a higienizar o local de trabalho A higienização das bancadas de trabalho, dos equipamentos e utensílios é “tiro e queda” na eliminação dos microrganismos.

Ela envolve duas etapas: limpeza e desinfecção.

Limpeza

É a etapa em que retiramos as sujeiras maiores, aquilo que nossos olhos enxergam. Veja como fazer:

- _ com ajuda de uma espátula, escova ou esponja, retire os restos de alimentos da bancada, dos equipamentos ou dos utensílios;
- _ lave a superfície da peça com detergente. Se puder usar água morna, essa tarefa ficará mais fácil;
- _ por último, enxágüe a superfície com água corrente até retirar completamente o detergente.

Desinfecção

Nessa etapa retiramos aquilo que nossos olhos não conseguem ver. E é aí que acontece a eliminação dos microrganismos.

No caso das partes móveis de equipamentos e utensílios, a desinfecção deve ser feita assim:

- _ mergulhe a parte que deve ser desinfetada em uma solução clorada (mistura de água com uma substância que contenha cloro) e mantenha-a mergulhada durante dois minutos. Retire e aguarde 15 minutos antes de usar novamente. Em vez de mergulhar o objeto na solução clorada, também pode-se borrifá-lo com essa solução. Do mesmo modo, é necessário aguardar 15 minutos antes de usá-lo novamente;

- _ após a desinfecção, os equipamentos e utensílios devem ser colocados em local limpo e seco, protegido de poeira e insetos.

Dicas

- _ Uma forma fácil de preparar a solução clorada é esta: em um litro de água, misture duas colheres de sopa de água sanitária (ou 200ml de hipoclorito de sódio a 12%, para cada dez litros de água). Mas atenção: qualquer solução à base de cloro só deve ser usada em materiais feitos de aço inoxidável (não enferruja) e de plástico.

_A desinfecção também pode ser feita mergulhando os objetos por 5 minutos em água fervente. Mas não os de plástico, pois correm o risco de derreter.

Para desinfetar as bancadas de trabalho, faça assim:

- _ borrife-as com a solução clorada e aguarde de 10 a 15 minutos;
- _ enxágüe para remover os resíduos de cloro.

Você sabia?



Os panos usados nas cozinhas podem ser grandes fontes de contaminação. Por isso, só os use em último caso. Prefira papel-toalha ou outros materiais descartáveis.

Se precisar limpar ou secar alguma coisa com um pano, trate de lavá-lo depois de cada uso.

borrifar. [De borrifo + -ar2.] V. t. d. (...) 2. Molhar com pequeninas gotas, à maneira de borrifos; salpicar. (...) In *Novo Dicionário da Língua Portuguesa, de Aurélio Buarque de Holanda Ferreira. Existem outros usos para esse termo. Se você quiser conhecê-los, procure a palavra borrifar no dicionário.*

Higiene pessoal e comportamento

Já vimos que o homem pode transportar microrganismos. Assim, além do cuidado com a saúde geral, o profissional que trabalha com alimentos precisa dar uma atenção especial aos princípios de higiene pessoal e de comportamento, com a finalidade de proteger o que produz.

A pessoa que lida com gêneros alimentícios precisa estar sempre em dia com a saúde. Por isso, quem está com alguma ferida ou corte nas mãos, nos braços ou antebraços, quem apresenta infecção nos olhos ou na garganta, quem tem diarreia, resfriado ou gripe não deve lidar com alimentos. Pelo menos, enquanto o problema durar.

Os cuidados com a higiene e a aparência são importantes. E sobre isso você já leu no capítulo anterior. Mas vale a pena voltar lá e ler mais uma vez, em caso de dúvidas. Quando se fala em higiene, os uniformes são um caso à parte. Se você tiver que usar um, deixe para vesti-lo apenas no local de trabalho. Mantenha-o sempre bem limpo e conservado. Quanto aos sapatos, que sejam fechados e confortáveis, com uma sola que não derrape. Se usar avental de plástico, cuidado com o fogo! Na verdade, esse tipo de avental só é necessário para tarefas nas quais haja uso contínuo de água.



Qualidade em primeiro lugar

Uma vez que você esteja cem por cento em dia com a higiene pessoal e com a manutenção das condições de limpeza de seu local de trabalho, cuide de controlar a qualidade da sua matéria-prima de trabalho, isto é, a qualidade dos alimentos.

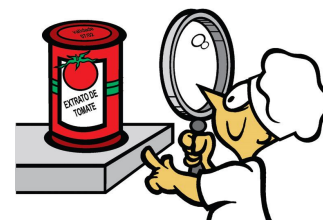
A qualidade do alimento que será oferecido ao cliente (seja por supermercado, restaurante, lanchonete, bar, botequim, quiosque, ou pelos vendedores ambulantes) está diretamente relacionada à boa seleção de mercadorias e à escolha de bons fornecedores.

Esses últimos também devem saber da necessidade de manter as condições de segurança e conservação dos alimentos. Por isso, quando receber ou for comprar alguma mercadoria, recuse embalagens estufadas, amassadas ou enferrujadas, trincadas, destampadas ou que apresentem vazamento.

Devolva a mercadoria que estiver nessas condições. E mais: confira os prazos de validade, rótulos das embalagens e, em casos como o das carnes, verifique também os selos dos órgãos de fiscalização. Tudo tem que estar em dia.

Dica

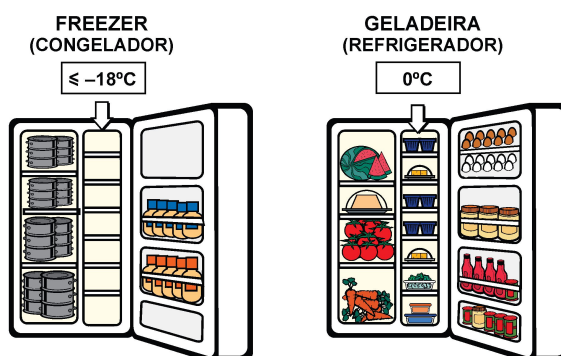
Se o recebimento de mercadorias fizer parte de suas funções, procure fixar horários para entrega, de modo a não criar problemas para a sua rotina de trabalho. Certamente não vai ser possível deixar o preparo dos alimentos para abrir a porta para um fornecedor!





Ao receber ou comprar os produtos, programe-se para guardá-los nesta ordem:

- 1º alimentos que precisam ser mantidos sob refrigeração (podem ficar à temperatura entre 0°C e 5°C);
- 2º alimentos que precisam ser mantidos congelados (aqueles que exigem temperatura de -18°C ou menor ainda);
- 3º alimentos que podem permanecer em temperatura ambiente (segundo indicação do próprio fabricante).



Ao receber ou comprar hortifrutti (folhas, legumes e frutas), a responsabilidade é maior ainda. Verifique detalhadamente as condições do produto e em seguida cumpra todos os passos da higienização. Como as superfícies dos vegetais costumam vir muito contaminadas com microrganismos (da terra, de parasitos, lagartas etc.), a higienização é fundamental. Veja como higienizar folhas e legumes que serão consumidos crus:

- 1) Seleção – retire todas as partes estragadas ou que não servem para o preparo dos alimentos.
- 2) Lavagem – lave cada folha e cada legume, um a um, cuidadosamente, sob água corrente. Essa etapa é muito importante e serve para eliminar ovos de parasitos, pedaços de madeira, pedrinhas etc.
- 3) Sanificação – mergulhe as hortaliças em uma solução à base de cloro, com concentração de 100 a 200 ppm, durante 15 minutos.
- 4) Enxágüe – deve ser feito em água corrente. Pode ser usada uma solução que contenha vinagre (aproximadamente duas colheres de sopa de vinagre para um litro de água) após a sanificação. O enxágüe permite a remoção dos resíduos de cloro, que muitas vezes deixa um gosto desagradável no alimento e, quando em excesso, pode até prejudicar a saúde do consumidor.
- 5) Estoque – feita a higienização, é hora de guardar o alimento. Para isso, usa-se um utensílio com tampa ou coberto com filme plástico transparente para evitar nova contaminação.



Sanificação. [De sanificar + -ção.] S. f. 1. Ato de sanificar. sanificar [De san(i)- + -ficar.] V. t. d. 1. Tornar são ou salubre; desinfetar, sanear. In Novo Dicionário da Língua Portuguesa, de Aurélio Buarque de Holanda Ferreira.

Conservação de alimentos

Saber conservar os alimentos é tão importante quanto saber escolhê-los e prepará-los.

Em tempos de dinheiro curto, nada mais natural que adotar a prática do aproveitamento integral dos alimentos. Dos processos antigos até os atuais, o homem percorreu um longo e duro caminho. Sempre com a intenção de esticar ou prolongar ao máximo o tempo de “vida” dos alimentos e manter a saúde de quem os ingere.

Você sabia?

As primeiras geladeiras só surgiram por volta de 1913. Naquela época, elas tinham pouco espaço interno, pois seus motores eram enormes. No Brasil, a geladeira começou a aparecer nos anos 1950 – até então se usavam barras de gelo para a conservação dos alimentos. Depois da Segunda Guerra Mundial, com o desenvolvimento da indústria, a

geladeira tornou-se mais funcional: na década de 1950 ganhou espaço interno, freezer e um desenho mais moderno.

Nos anos 1970, as cores vivas predominavam; nos anos 1980 a moda era ocultar a geladeira em cozinhas planejadas. Nos 1990, ela foi um eletrodoméstico bem visível na cozinha.

Fonte: Revista A&D, nov. 1998.

Altas temperaturas

Há três modos de conservar alimentos na cozinha usando altas temperaturas.

Branqueamento

Esse é um processo rápido, em que o alimento é escaldado, passando depois pelo resfriamento. Com isso provoca-se um choque térmico no alimento: saindo da água fervente, ele é imediatamente colocado em água muito gelada, às vezes até com cubos de gelo.

O branqueamento também serve para eliminar o excesso de sal, facilitar o descascamento ou reduzir o volume dos legumes, se for necessário.

Escaldar. [Do lat. exaldare.] V. t. d. (...) 3. Meter em água fervendo; lavar com água muito quente. In Novo Dicionário da Língua Portuguesa, de Aurélio Buarque de Holanda Ferreira. Existem muitos outros usos para este termo. Se você quiser conhecê-los, procure a palavra escaldar no dicionário.

Defumação

Por esse processo o alimento é exposto à fumaça que vem da queima de madeira. A defumação interfere no sabor do alimento, conferindo-lhe um toque especial. É um método muito usado pelas indústrias alimentícias.

Pasteurização

Esse método é destinado a conservar melhor determinados alimentos sem que se altere o paladar e sem destruir algumas vitaminas e propriedades alimentares. Há um aquecimento de até 80°C seguido de um brusco resfriamento.

Baixas temperaturas

Também são vários os modos de conservar alimentos usando baixas temperaturas. Conheça alguns deles.

Refrigeração

Por esse processo, o alimento é conservado em geladeiras ou balcões frigoríficos (dependendo do caso), em temperatura que varia de 0°C a 7°C.

Congelamento

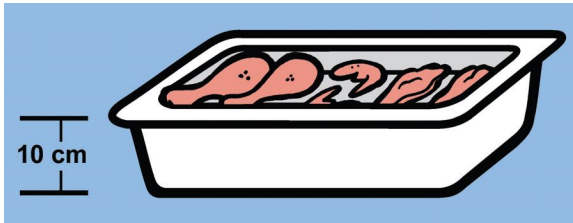
Nesse tipo de conservação o alimento tem que de ser bem embalado e mantido em temperatura que varia de -18°C a -10°C . Esse processo é mais usado para peixes e carnes, porque permite armazenamento por longo tempo em freezer ou câmaras frias. É bom lembrar que o congelamento não mata as bactérias, apenas paralisa a sua reprodução.



Você sabia?

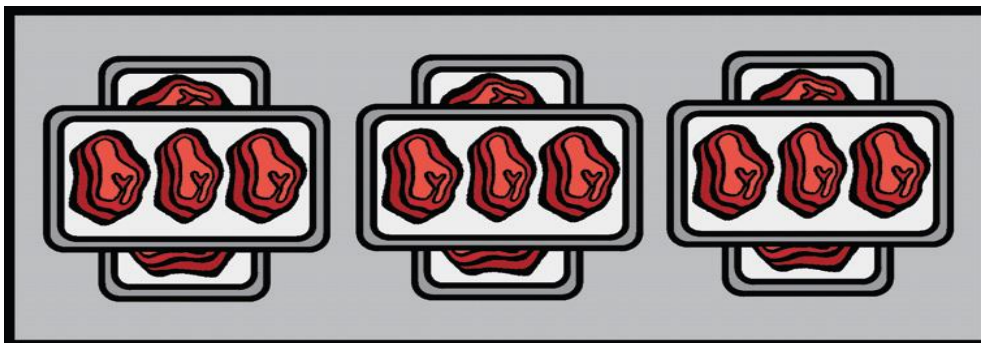
Acima de 4°C , os microrganismos perigosos já começam a se reproduzir. E essa reprodução aumenta quando a temperatura passa de 15°C . Desse modo, o processo de refrigeração tem que começar rapidamente nos alimentos que já passaram por alguma preparação. Para isso, deve-se:

_ colocar esses alimentos em recipientes rasos, com 10 cm de altura, no máximo;



_ identificar cada recipiente, escrevendo o prazo de validade do alimento e o nome do fabricante ou do fornecedor, quando necessário;

_ arrumar os recipientes na geladeira ou câmara frigorífica, de forma a permitir que o ar frio circule. Veja na figura abaixo.



Importante: nas geladeiras ou câmaras frigoríficas, os produtos prontos para consumo ou industrializados devem ocupar as partes superiores. Nas partes mais baixas devem ficar os produtos crus (muito sujeitos à contaminação) para não haver contaminação cruzada.

Adição de elementos

Esse é outro processo usado para conservar alimentos. Veja alguns modos de fazer isso.

Açúcar

Por esse método, adiciona-se açúcar, em alta concentração, a determinados alimentos. É usado para conservar compotas e doces cristalizados.

Aditivos químicos

Adicionar elementos químicos a alimentos também ajuda a conservá-los, em determinados casos. Só que, por lei, as informações sobre esses aditivos devem constar das embalagens dos produtos. Os mais comuns são os acidulantes, espessantes, conservantes, antioxidantes. Alguns desses nomes você já deve ter visto em embalagens de refrigerantes, por exemplo.

Fermentação

Alguns tipos de bactérias e leveduras servem como agentes de conservação em queijos, vinhos e cervejas, por exemplo.

Revestimentos graxos (gordurosos)

Nesse processo, os alimentos são conservados em banha, gordura, óleo etc.

Salga e cura

Na salga, adiciona-se sal, em alta concentração, para conservar determinados alimentos. É um método usado principalmente em carnes e peixes. A cura serve para promover o amadurecimento de certos alimentos até um ponto ideal para ser considerado pronto para o consumo. Nesse tempo o alimento é mantido em conserva.

Cuidados especiais

Além de tudo que já foi apontado aqui, há mais alguns cuidados especiais. Eles se referem à refrigeração, ao congelamento e ao descongelamento de alimentos.

Refrigeração

- _ A refrigeração só acontece da forma adequada quando o ar frio consegue circular entre os alimentos. Por isso, arrume os alimentos em cruz.
- _ Mantenha as portas dos equipamentos de refrigeração muito bem fechadas.
- _ Distribua os alimentos de acordo com as temperaturas exigidas. Por exemplo: alimentos cozidos devem ficar na parte superior; vegetais e frutas, na parte inferior ou em gavetões; carne, leite e derivados, nas prateleiras centrais; ovos e manteiga devem ficar na parte interna da porta.
- _ Em cozinhas maiores, como a dos grandes restaurantes, os alimentos devem ser armazenados em câmaras frigoríficas.
- _ Os alimentos devem ser refrigerados em temperatura que atinja, no máximo, 5°C.
- _ Alimentos congelados devem ficar em local separado, a uma temperatura de -18°C (ou menor ainda).

Congelamento

- _ O congelamento conserva, mas não torna os alimentos melhores. Portanto, selecione sempre alimentos de boa qualidade.
- _ Limpe cuidadosamente os alimentos antes de congelá-los. Legumes crus precisam ser branqueados.
- _ É recomendável congelar os alimentos em pequenas porções (que sejam utilizadas de uma só vez, ou então porções individuais). Isso porque não se deve congelar novamente um alimento que foi descongelado.
- _ Acondicione os alimentos em embalagem fechada, para que eles não ressequem e não percam seu sabor. Retire todo o ar da embalagem, feche-a muito bem e lembre-se de identificá-la com etiqueta.
- _ As embalagens para congelar os alimentos devem estar sempre secas e limpas.
- _ Alguns alimentos congelados perdem o sabor porque são mal acondicionados. Não pode sobrar espaço dentro da embalagem, pois ali se criam cristais de gelo que podem alterar a textura e o sabor do alimento. Mas atenção: alimentos líquidos e semilíquidos aumentam de volume ao congelar. Por isso recomenda-se deixar livre um espaço equivalente a 10% da embalagem para que eles possam se dilatar.

_ Não congele alimentos mornos ou quentes. O vapor se transforma em cristais de gelo e isso altera a textura e o sabor deles, como você já sabe. Então, é recomendável esfriá-los o mais depressa possível para logo depois congelá-los. Uma idéia é colocar a assadeira ou a panela onde está o alimento para congelar em um recipiente com água gelada ou cubos de gelo.

_ Quanto mais baixa for a temperatura, maior será o prazo de validade do alimento congelado. No freezer, a temperatura chega a -18°C (ou menor ainda).

_ Em muitos casos o valor nutritivo de um alimento congelado corretamente é maior do que o do mesmo alimento fresco. O segredo está em não demorar a congelar. Isso ajuda a manter o sabor, a textura, o odor e a cor da comida. É assim que fazem as indústrias que congelam alimentos.

_ Se for congelar uma comida pronta, na hora de prepará-la use a metade da quantidade de sal e de condimentos, pois o sabor deles fica muito acentuado depois de três semanas de congelamento.

Descongelamento

_ Para descongelar um alimento, a geladeira é a melhor opção. Desse modo a água volta ao estado líquido mais vagarosamente e tem tempo de ser reabsorvida pelas células do alimento.

_ Carnes, aves, peixes e assados, massas com molhos e bolos com cobertura devem ser descongelados lentamente na geladeira. Carnes, por exemplo, devem ficar de um dia para o outro na geladeira. Um peru leva de 2 a 3 dias para descongelar completamente.

_ Nunca deixe o alimento descongelando em temperatura ambiente. Embora seja mais rápido, esse procedimento facilita a multiplicação de microrganismos.

_ Para evitar contaminação, mantenha o alimento dentro da embalagem em que foi congelado.

_ Os molhos podem ser levados para descongelar diretamente em fogo baixo.

_ Pratos já preparados podem ir direto do freezer para o forno, especialmente o forno de microondas, que tem vantagens sobre o forno convencional: é rápido, prático e a embalagem do alimento pode ser a mesma usada no congelamento.

_ Nunca descongele alimentos sob água corrente, para não correr o risco de retirar deles o valor nutritivo.

Dilatar. [Do lat. dilatare.] V. t. d. 1. Aumentar as dimensões ou o volume de. 2. stender, alargar, ampliar, amplificar. (...) In Novo Dicionário da Língua Portuguesa, de Aurélio Buarque de Holanda Ferreira. Existem muitos outros usos para esse termo. Se você quiser conhecê-los, procure a palavra dilatar no dicionário.

Acidificar – adicionar um ácido (vinagre, limão, ácido acético ou outro) à água de preparo de algum alimento com alguma finalidade culinária ou mesmo para evitar escurecimento de panelas, temperar molhos etc.

Conservantes – produtos químicos, aditivos, próprios para a conservação dos alimentos, que impedem a proliferação de bactérias e fungos prejudiciais a sua conservação. Antioxidantes – são substâncias químicas ou naturais para adicionar aos alimentos e evitar assim a oxidação (evitar o ranço nas gorduras, por exemplo).

In Glossário Técnico - gastronômico, hoteleiro e turístico, de Eleanara Vieira de Vieira e Índio Cândido.

Você sabia?

A penetração lenta do frio (geladeira) ou do calor (fogão, forno) nos alimentos permite que os micróbios existentes no interior se reproduzam de tal forma que, ao final do processo, haverá uma grande quantidade de germes resistentes ao calor e ao frio. e eles ficarão aguardando o retorno à temperatura ambiente para agir.

Para acelerar o processo de penetração do calor e do frio nos alimentos, pode-se fazer o seguinte:

- _fatiar ou reduzir o tamanho do alimento (por exemplo: fatiar peças de carne);
- _distribuir o alimento em pequenas porções;
- _arrumar os alimentos sem amontoá-los;
- _agitar os alimentos pastosos ou líquidos.

HIGIENE - Um estilo de vida saudável é promovido por bons hábitos e práticas de higiene. Água limpa deve ser usada para beber, preparar e cozinhar alimentos, lavar mãos e corpo, e lavar roupas. Um fornecimento de água de qualidade tem de ser mantido para o alcance desses requisitos. Outras práticas de higiene incluem boa moradia, preservação de alimentos e disposição residencial de resíduos.

Rotas de Transmissão - O “Diagrama F” (pois cada palavra, em inglês, começa com “f”) abaixo identifica como as contaminações das fezes (do inglês faeces) podem atingir o rosto (face) de alguém, por meio de quatro diferentes rotas: dedos (fingers), moscas (flies), campos (fields), fluídos (fluids). As linhas pontilhadas indicam como boas práticas de higiene rompem as rotas de transmissão de patógenos. Observe que há três esferas de influência que reduzem doenças: melhoria da qualidade da água, melhoria de saneamento, e melhoria de higiene. Todas as medidas implementadas em conjunto têm um efeito maior que qualquer uma implementada isoladamente.

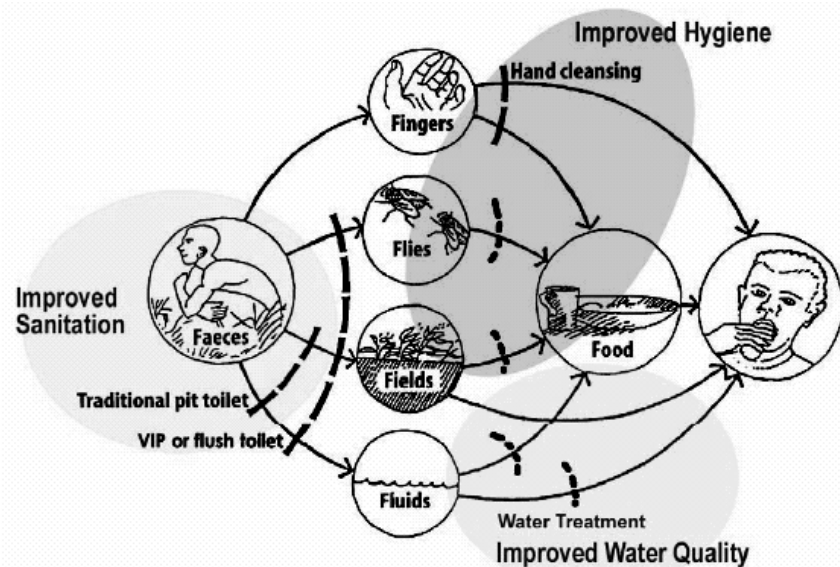


Illustration source: Winblad U. & Dudley E. 1997 (modified)

Higiene Pessoal - A maioria das pessoas praticam higiene pessoal num certo nível. Frequentemente as pessoas não querem discutir isto em público. Boa higiene pessoal reduzirá incidência de infecções de pele e olhos, e diarreia.

Boa higiene pessoal inclui:

- Lavagem de mãos. Banhos regulares. Lavagem frequente de mãos e rostos de crianças.
- Lavagem de cabelos. Limpeza de dentes pelo menos uma vez ao dia.
- Manutenção de unhas limpas e curtas. Limpeza frequente de roupas e lençóis.

Uma grande quantidade de água é necessária, diariamente, para praticar todos estes requisitos de higiene. Onde a água for escassa ou quando se gasta muito tempo para transportá-la ou tratá-la, algumas práticas de higiene, serão sacrificadas. Quanto mais fáceis e rápidas estas atividades são realizadas, mais provável que práticas de higiene sejam adotadas. Há alguns recursos que podem ser usados para tornar a higiene mais conveniente, tais como "tippy taps" (veja Referências).

Normas culturais também devem ser consideradas. Todas as pessoas estão acostumadas a fazer coisas numa determinada maneira, e são relutantes em adotar métodos muito diferentes. Conhecimento local é essencial para desenvolver um programa apropriado de higiene.

Algumas coisas a considerar incluem:

- Tradições religiosas ou tabus.
- Requisitos de privacidade de mulheres e meninas (para banhos e latrinas).
- Técnicas atuais de limpeza de roupas.

LAVAGEM DE MÃOS

Efetividade

O comportamento de higiene que tem maior impacto é a lavagem de mãos. Dez estudos de lavagem de mãos foram incluídos em uma revisão sobre intervenções para prevenir diarreia (Huttly et al. 1997). Todos reportaram uma relação positiva entre melhoria na lavagem de mãos e prevenção de diarreia, com uma média de redução na incidência de diarreia de 33% (faixa entre 11 e 89%). A conclusão de que melhoria na lavagem de mãos pode prevenir diarreia foi muito consistente em uma variedade de enfoques.

Por exemplo, Black et al. (1981) citaram reduções de 43% em diarreia entre centros de cuidados para crianças nos Estados Unidos, resultante de uma simples intervenção de lavagem de mãos. Na Indonésia, melhoria no comportamento de lavagem de mãos por 65 mães (que receberam sabão e explicações sobre a rota de transmissão feco-oral da diarreia) reduziu a incidência de diarreia em suas crianças em 89% (Wilson et al. 1991).

Similarmente, intervenções de lavagem de mãos e comportamento higiênico reduziram o adoecimento por diarreia em até 39% de áreas rurais na Tailândia (Pinfold and Horan 1996). Intervenções de lavagem de mãos em áreas urbanas de Bangladesh reduziram a disenteria (shigella) em 35% e diarreia não-disenteria em 37% entre todos os grupos de idade (Khan 1982). Em Myanmar, a diarreia infantil foi reduzida em 30% em residências urbanas onde a mãe recebeu sabão e educação sobre lavagem de mãos (Han and Hlaing 1989). Em estudos mais recentes não incluídos na revisão de 1997, a distribuição de sabão com educação sobre lavagem de mãos foi associada à diminuição de 33% da diarreia infantil em áreas urbanas de Bangladesh (Shahid et al. 1996) e a distribuição de sabão isoladamente foi associada à redução de 27% da diarreia em campos afastados em Malawi (Peterson et al. 1998).

O SISTEMA 3 X 3

Ocasões e Técnicas para um Comportamento Correto de Lavagem de Mãos:

Três componentes da técnica correta:

- Lavar as duas mãos com água e sabão.
- Esfregar as duas mãos juntas no mínimo por três vezes.
- Secar as mãos higienicamente.

Três ocasiões críticas:

- Antes de cozinhar ou prepara alimentos.
- Antes de comer, ou antes, de alimentar crianças.
- Depois de defecar e depois de trocar ou limpar bebês.

Como o Sabão Funciona

Para entender como o sabão funciona, deve-se olhar para a molécula de sabão composta de carbono, hidrogênio e oxigênio. Ela tem uma “cabeça” composta de carboxil que atrai água e uma cauda de hidrocarbono que é hidrofóbica (tem medo de água) mas possui uma afinidade muito grande com óleo e gordura.

Você deve ter notado que quando você entra no chuveiro, gotas de água acumulam na superfície da sua pele. Isto ocorre porque a tensão superficial da água previne que ela alcance e grude na pele. Quando o sabão é introduzido, a cauda hidrofóbica das moléculas de sabão tenta se afastar o máximo possível da água, enquanto que o lado que possui afinidade com água é atraído para ela. O resultado é um filme que quebra a superfície de tensão da água, permitindo que ela cole na pele.

Os poros de sua pele secretam óleos que criam uma barreira para proteger você do ambiente. Esta camada de gordura armazena sujeira, pó e outras substâncias que nos fazem “sujos”. Com o uso do sabão, a água pode alcançar sua pele. Quando a cauda que possui afinidade com óleo e gordura da molécula entra em contato com sua pele, ela anexa a si própria a camada oleosa que contém as impurezas. Uma vez que a água é aplicada para enxaguar, a água literalmente puxa a sujeira para fora da pele, deixando você limpo.

Embora o sabão, na verdade, não mate os germes, ele permite que a água efetivamente quebre a ligação que existe entre a pele e a sujeira. Enxaguando a sujeira com água e secando a pele, em seguida, são fatores chaves na remoção de germes da pele fazendo com que o caminho da transmissão seja quebrado.

- Água limpa deve ser usada para lavagem de mãos.
- Se roupas são usadas para secar mãos (preferível), estas devem ser limpas e lavadas regularmente, caso contrário secagem com ar é preferível.
- Se sabão não for disponível ou não for acessível, esfregar as mãos com barro ou com cinzas secas é uma alternativa aceitável.
- As duas mãos devem ser lavadas (mesmo que somente a esquerda seja usada para limpeza anal).

HIGIENE DOMÉSTICA - O ambiente em torno de residências e da comunidade influencia muito a saúde das pessoas. Resíduos materiais e água parada em torno de residências promovem o aumento do número de insetos e animais, fazendo com que a dispersão de doenças cresça, permitindo que patógenos sobrevivam mais tempo no ambiente. Alimentos e qualquer coisa que é usada em sua preparação significam fontes de contaminação fecal. Higiene doméstica inclui:

- Disposição de esgotos. Manuseio de resíduos sólidos. Segurança dos alimentos.
- Limpeza de utensílios de cozinha e panelas e seu armazenamento fora do alcance de insetos e animais. Saneamento.
- Manutenção de animais domésticos em espaços separados das pessoas, e fora da cozinha.
- Cercamento de fontes de água e de jardins para manter animais fora.

Disposição de Esgotos - Esgotos de banhos, lavagem de roupas, preparação de alimentos, e limpeza de louças podem significar riscos quando estagnados próximos a residências. Além disso, excesso de água que transborda a cada vez que bombas de poços são usadas podem rapidamente criar uma camada gelatinosa com patógenos e podem eventualmente contaminar a bomba. Água estagnada cria um espaço de reprodução de insetos responsáveis por doenças transmitidas por vetores, e é moradia para doenças tais como as parasitárias, podendo ainda conter outros patógenos.

Há muitas opções para manuseio de esgotos. Algumas são estas:

- Construir uma prancha em torno das bombas para reverter a água excedente para proximidades de campos de irrigação.
- Cavar um “soak-away” (uma câmara preenchida com pedras) para permitir que o esgoto seja absorvido no solo.
- Ensinar moradores a plantar árvores ou arbustos próximos de suas casas e a colocar o esgoto na base destas plantas.
- Construir um sistema básico de drenagem no bairro.

Manuseio de Resíduo

Uma vez, um rei ofereceu quinhentas peças de roupa para um discípulo de Budda. O rei perguntou ao discípulo o que ele faria com tantas roupas. O discípulo respondeu:
Oh Rei, muitos dos meus irmãos vestem-se com trapos. Eu vou distribuir estas roupas entre eles.
O que vocês farão com as roupas velhas?
Nós faremos colchas de camas com elas.
O que vocês farão com as colchas de camas velhas?
Nós faremos capas de travesseiros com elas.
O que vocês farão com as capas de travesseiros velhos?
Nós faremos carpetes com eles.
O que vocês farão com os carpetes velhos?
Nós faremos toalhas para pés com eles.
O que vocês farão com os toalhas para pés velhas?
Sua Alteza, nós vamos rasgá-los em partes, misturá-los com barro e gessar paredes de casas.

O que é resíduo para você é riqueza para outra pessoa.

Segurança de Alimentos - Regras de ouro para preparação segura de alimentos

1. Cozinhe completamente alimentos crus.
2. Coma alimentos cozidos imediatamente.
3. Prepare alimentos para somente uma refeição.
4. Evite contato entre alimentos crus e cozidos.
5. Escolha alimentos processados por segurança.
6. Lave mãos repetidamente.
7. Mantenha toda a acomodação onde se realize a preparação dos alimentos meticulosamente limpa.
8. Use água segura.
9. Tenha cuidado com alimentos comprados fora.
10. Amamente bebês e crianças pequenas.

Fonte: World Health Organization (1991d)

2. BOAS PRÁTICAS PARA SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO

Resolução-RDC nº 216/2004

Esta publicação foi realizada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).

Impresso no Brasil/Printed in Brazil / www.anvisa.gov.br / Brasília, 3a Edição

Essa cartilha foi feita para auxiliar os comerciantes e os manipuladores a preparar, armazenar e a vender os alimentos de forma adequada, higiênica e segura, com o objetivo de oferecer alimentos saudáveis aos consumidores. Tudo isso, por meio do cumprimento das regras da RDC nº 216/04, voltadas aos serviços de alimentação, como padarias, cantinas, lanchonetes, bufês, confeitarias, restaurantes, comissárias, cozinhas industriais e cozinhas institucionais.

O trabalho do manipulador de alimentos é fundamental para garantir alimentos mais seguros e proteger a saúde dos consumidores. Pensando nisso, elaboramos essa cartilha com o objetivo de esclarecer sobre os cuidados durante a manipulação de alimentos. Ela será sua companheira do dia-a-dia, auxiliando-o em vários momentos do seu trabalho. Cuide bem dela. Boa leitura! **agência nacional de vigilância sanitária - ANVISA**

Apresentação

O que são Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA)?

São doenças provocadas pelo consumo de alimentos que ocorrem quando micróbios prejudiciais à saúde, parasitas ou substâncias tóxicas estão presentes no alimento.

Os sintomas mais comuns de DTA são vômitos e diarreias, podendo também apresentar dores abdominais, dor de cabeça, febre, alteração da visão, olhos inchados, dentre outros. Para adultos saudáveis, a maioria das DTA dura poucos dias e não deixa seqüelas; para as crianças, as grávidas, os idosos e as pessoas doentes, as conseqüências podem ser mais graves, podendo inclusive levar à morte.



Você sabia que milhares de pessoas ficam doentes por comerem alimentos contaminados? Sim. É por isso que temos que cumprir as regras da vigilância sanitária! Que bom que vocês se preocupam com a higiene no preparo dos alimentos. Assim podemos comer com mais tranqüilidade.

Do que trata a Resolução-RDC ANVISA nº 216/04?

Esta Resolução estabelece as Boas Práticas para Serviços de Alimentação.

O que são Boas Práticas?

São práticas de higiene que devem ser obedecidas pelos manipuladores desde a escolha e compra dos produtos a serem utilizados no preparo do alimento até a venda para o consumidor. O objetivo das Boas Práticas é evitar a ocorrência de doenças provocadas pelo consumo de alimentos contaminados.



O que é contaminação?

Normalmente, os parasitas, as substâncias tóxicas e os micróbios prejudiciais à saúde entram em contato com o alimento durante a manipulação e preparo. Esse processo é conhecido como contaminação.

A maioria das DTA está associada à contaminação de alimentos por micróbios prejudiciais à saúde.

A HISTORIA DA GASTRONOMIA NO BRASIL (IZILDINHA BOTELHO)

Gastronomia: É a arte de cozinhar de modo que se dê o maior prazer a quem come. **Gastrônomo:** É o amante das boas iguarias (comida fina ou apetitosa). Escrever sobre a gastronomia de um país grande como o Brasil é meio difícil pelas diferenças entre as regiões do país. Desde o descobrimento do Brasil em 1500 até os dias de hoje, teve muitos povos que vindo para o Brasil trouxeram muito de suas crenças, culturas e hábitos, que de certa forma misturaram com a nossa cultura. Essa cultura onde a gastronomia faz parte. Desse modo cada imigrante que veio para o nosso país trouxe sua preferência alimentar. A Europa teve sua participação na nossa cultura alimentar em varias cidades brasileiras. Portanto a gastronomia brasileira se deve a influência de vários povos.



Portugal teve a sua participação quando Pedro Álvares Cabral descobriu o Brasil numa de suas navegações eles trouxeram de regiões do Oriente, Índia, os condimentos (substancia aromática, que realça o sabor dos alimentos, tempero), e que começou a ser usado pelos índios, localizado na cidade de Porto Seguro na Bahia. Trouxeram também presunto, vinho, pão, açúcar e etc.. Como eles também encontraram aqui animais, plantas e peixes que não conheciam. Os portugueses trouxeram seus hábitos alimentares já com suas influencias com os orientais, a cultura negra, as escravas africanas trabalhavam na cozinha das fazendas, e um pouco da cultura indígena, sendo que permanecem até os dias de hoje. A participação espanhola e portuguesa se confunde na sua semelhança, pois os dois países tiveram influência dos árabes.

Mas foram os alemães os primeiros a vir fundar colônias no sul do país, Santa Catarina, Paraná, Rio Grande do Sul, e também no Espírito Santo. O alemão não trouxe só a influência, mas um reforço de certas espécies que foram utilizados pelos portugueses, como a cerveja e as carnes salgadas e defumadas. Os gregos e romanos já tinham todo cuidado de como preparar a alimentação. Os romanos eram mais criativos, pois eram mais valorizados. Entre 1860 e 1890 desembarcaram 974 mil italianos no Brasil e também trouxeram um gosto especial pelas massas com farinha de trigo, com os molhos densos e condimentos. Ninguém conseguiu mudar a alimentação italiana que acabou participando e muito na gastronomia brasileira. Toda culinária nacional é formada por cozinhas regionais. No Brasil as influências foram muitas. A partir delas apareceram adaptações e variações. Como a cozinha sertaneja, nordestina, caipira, tropeara, mineira, gaúcha, da fazenda e outras. Hoje se tem uma nova era de pesquisa devido à atenção sobre a origem dos pratos, aos ingredientes e a evolução das receitas. Foi desde 1955 que iniciou o conceito de comer rápido e com as mãos.

A comida japonesa é admirada no mundo devido ela a priorizar a apresentação dos pratos, e na simplicidade de preparo dos alimentos, ela conseguiu combinar sabores e textura. Usa pouco tempero, e tudo deve ser feito na hora, e se usa só alimento resfriados e não congelados. A refeição japonesa é feita com tempo para se liberar emoção.

Não podemos esquecer que a revolução industrial nos trouxe avanços tecnológicos como: fogão a gás, a pasteurização, a refrigeração, e a luz elétrica. Com a luz elétrica os jantares começaram a ser servido mais tarde sendo assim criado na Inglaterra o chá das cinco, sendo mais uma refeição. Alimentar nos dias de hoje não é só mais uma necessidade apenas física, mas é também uma forma prazerosa em se alimentar.

Nos dias de hoje a gastronomia esta estimulando o turismo, pois com o turismo a rede de hotéis aumentou, a assim aumentou também a mão de obra especializada.

A gastronomia é uma arte das mais antigas e sua principal matéria prima é os alimentos, pois é um ato que se utiliza todos os nossos sentidos. Ela esta cada vez mais apurada, pois o consumidor esta também cada vez mais exigente, tem o paladar mais apurado e querendo conhecer o sabor dos alimentos e seu visual mais aprimorado, tendo assim um prazer maior na arte de comer bem. E se gostar com certeza voltará.

Artigo II. Local de trabalho

Para começar, é preciso entender que as cozinhas não são todas iguais. E aqui estamos falando das cozinhas de restaurantes, de hospitais, de escolas e por aí vai. Elas devem ser montadas em função do número e do tipo de refeições que se vai oferecer.

Para ficar mais fácil, pense na cozinha de uma churrascaria que atende a mil pessoas por dia. Ela será sempre diferente daquela que funciona em um restaurante do hotel, ou de uma outra montada em um quiosque que vende lanches, ou ainda em uma lanchonete.

Isso porque essas duas últimas geralmente atendem a um número menor de pessoas, em um curto espaço de tempo.

A seguir, você vai ver que para uma cozinha funcionar bem é preciso combinar cinco fatores principais: espaço, mobiliário, equipamentos, utensílios e equipe.

Espaço

O primeiro fator que faz uma cozinha ser diferente de outra é o tamanho (também chamado de espaço físico), que deve ser bem planejado para não haver prejuízo, nem perda de tempo ou de alimentos. E também para que os profissionais da cozinha possam

trabalhar com tranquilidade.

No lugar onde a cozinha funciona, tudo tem que ser bem distribuído, para evitar atropelos. Para isso, o planejamento é fundamental.

De um modo geral, pode-se dizer que os lugares de passagem (por onde as pessoas circulam) e a distribuição do mobiliário (mesas, bancadas, armários etc.) são os primeiros pontos a se considerar quando a intenção é montar adequadamente uma cozinha.

Dessa forma, os resultados do trabalho têm mais chances de ser satisfatórios.

A maior parte das cozinhas apresenta os seguintes setores:

- _ local para recebimento de mercadorias;
- _ almoxarifado (ou despensa) – onde as mercadorias ficam guardadas;
- _ câmaras frigoríficas – para conservar carnes e outros produtos que precisam de refrigeração;
- _ garde-manger (lê-se “gard-mangê”) – praça onde são realizadas as preparações frias. Esse também é o setor responsável pelo armazenamento correto dos alimentos nas câmaras frias;
- _ cozinha quente – composta por três praças de cozinha: entremetier (lê-se “antremetiê”) – onde se preparam sopas, guarnições, legumes, ovos e farináceos; saucier (“lê-se sociê”) – onde se preparam molhos quentes, peixes (menos os fritos e grelhados), crustáceos quentes e as carnes (menos as assadas e as grelhadas); rôtiisseur (“lê-se rotissê”) – onde se preparam os pratos à base de carnes, aves, peixes, legumes e ovos assados no forno, grelhados ou fritos;
- _ confeitaria – ambiente onde são preparadas as massas doces e salgadas, as sobremesas, os sorvetes. Esse setor também é responsável pela montagem do bufê de sobremesas;
- _ setor copa – onde são preparados os sanduíches e os sucos. Nos meios de hospedagem, como os hotéis, por exemplo, esse setor também cuida do café da manhã que é entregue nos quartos dos hóspedes;
- _ setor de limpeza de pratos e talheres;
- _ setor de limpeza de painéis.

E ainda mais: os setores de uma cozinha precisam ser bem iluminados, ter pisos que evitem que alguém escorregue e paredes forradas com material de cor clara que facilite a limpeza. Também devem ter ventiladores e exaustores, para garantir uma boa circulação do ar, além de telas nas janelas.

Mobiliário

Aqui vamos falar sobre o conjunto de móveis usados na cozinha: balcões, mesas, armários. Muitas vezes, esses móveis ajudam também a delimitar áreas, facilitando a organização das cozinhas.

Confira no quadro a seguir que tipo de móvel você pode encontrar em uma cozinha. Compreenda a função de cada um e a melhor maneira de mantê-los limpos.

Móveis	Função	Método de limpeza
Armários	Servem para guardar diferentes produtos e utensílios.	Higienizar regularmente.
Balcões	São parecidos com as mesas de trabalho e costumam ficar entre a cozinha e a copa. Servem como apoio nas diversas etapas de preparação dos alimentos.	Higienizar da mesma forma que as mesas de trabalho.
Mesas de trabalho	Algumas servem de apoio para o trabalho e outras para instalar equipamentos. Os tampos devem ser de mármore, aço inoxidável ou outro material que permita limpeza e higiene perfeitas.	Devem ser limpas ao final de cada tarefa. No final do dia, precisam ser higienizadas.
Prateleiras	Servem para guardar utensílios. Geralmente são adaptadas às mesas ou paredes que ficam perto dos depósitos ou das áreas de preparação e lavagem.	Devem ser higienizadas regularmente.
Móveis complementares	São a mesa e a cadeira para o chefe de cozinha, ou a mesa de refeição para os cozinheiros.	Higienizar regularmente.

Guarnição. Enfeite e/ou acompanhamento de um prato. Componente adicional de uma receita. (...) Existem as guarnições simples, feitas de um só ingrediente; e as compostas, com vários ingredientes, misturados ou não. In Glossário Técnico – Gastronômico, Hoteleiro e Turístico, de Eleanara Vieira de Vieira e Índio Cândido.

Exaustor. (z...ô). [Do fr. exhausteur.] S. m. 1. Aparelho que aspira o ar viciado e/ou renova o ar de um ambiente. In Novo Dicionário da Língua Portuguesa, de Aurélio Buarque de Holanda Ferreira.

De olho na saúde!



Os móveis da cozinha não devem ter tampo de madeira. Isso porque esse material tem frestas difíceis de limpar. Quando se corta uma carne ou um legume em um tampo de madeira (ou em uma tábua), alguns restos do alimento ficam presos nas frestas. Não há limpeza que consiga retirá-los: eles ficam lá, apodrecendo. Ao colocar ali um outro alimento, ele corre o risco de se estragar porque entrou em contato com aqueles restos podres. Isso propicia o crescimento de fungos e traz prejuízos para a saúde dos clientes!

Equipamentos

A boa distribuição de equipamentos tem tudo para fazer com que o trabalho na cozinha fique mais eficiente.

Para começar, é bom saber que alguns equipamentos facilitam a vida do profissional da cozinha, ajudando nas etapas de preparação de alimentos crus e cozidos.

Você sabia?

Higienizar. [De higiene + - izar.] V. t. d. 1. Tornar saudável, higiênico. In Novo Dicionário da Língua Portuguesa, de Aurélio Buarque de Holanda Ferreira.

O ganho de tempo e a uniformidade no processo de preparação dos pratos são algumas das vantagens para quem usa equipamentos na cozinha. Por exemplo: o legume que passou pelo cortador vai ficar mais apresentável do que aquele que foi cortado à mão, já que na máquina os pedaços ou fatias ficam do mesmo tamanho.

É importante que o profissional de cozinha crie normas de preparo, como forma de padronizar as receitas.

Móveis Função

Armários Servem para guardar diferentes produtos e utensílios.

Balcões São parecidos com as mesas de trabalho e costumam ficar entre a cozinha e a copa. Servem como apoio nas diversas etapas de preparação dos alimentos.

Mesas de trabalho Algumas servem de apoio para o trabalho e outras para instalar equipamentos. Os tampo devem ser de mármore, aço inoxidável ou outro material que permita limpeza e higiene perfeitas.

Prateleiras Servem para guardar utensílios. Geralmente são adaptadas às mesas ou paredes que ficam perto dos depósitos ou das áreas de preparação e lavagem.

Móveis São a mesa e a cadeira para o chefe de complementares cozinha, ou a mesa de refeição para os cozinheiros.

Método de limpeza

Higienizar regularmente. Higienizar da mesma forma que as mesas de trabalho. Devem ser limpas ao final de cada tarefa. No final do dia, precisam ser higienizadas. Devem ser higienizadas regularmente. Higienizar regularmente.

São muitos os equipamentos, cada um com sua função. Eis alguns deles:

Equipamentos	Função
Assador giratório	Assa carnes e aves.
Balança	Usada para pesar os produtos que serão utilizados na elaboração dos pratos.
Banho-maria	Um tipo de panela usada para manter os alimentos quentes ou prepará-los.
Batedeira	Mistura ou amassa alimentos, prepara molhos, massas, cremes, pastas etc.
Câmaras frias	Servem para guardar alimentos em baixa temperatura. Por isso, devem ficar o mais longe possível dos fogões. Nas câmaras refrigeradoras, a temperatura varia de 1°C a 8°C. Nas câmaras congeladoras, a temperatura ideal é menor que -18°C.
Cortador de legumes	Fatia legumes em diferentes tipos de cortes, conforme a lâmina usada. Também rala alimentos.
Cortador de frios	Corta alimentos em fatias uniformes.
Descascador de batatas	Usado para facilitar o trabalho de descascar batatas e outros alimentos.
Espremedor de frutas	Extrai o suco de frutas cítricas (laranja, limão etc.). Existem elétricos e manuais.
Exaustor ou coifa	Aspira a fumaça da cozinha, ajudando a renovar o ar.
Fogão central	É o elemento básico da cozinha. Em geral fica no centro da área de cocção. Pode ser aberto (a gás) ou coberto por chapas lisas de aço (elétrico). É importante que os recipientes usados sobre o fogão sejam resistentes à chama direta do fogo.
Forno de cozinha	Usado para assar, aquecer, guisar (refogar, ensopar) e cozinhar alimentos em banho-maria.
Fritadeira	Usada para fritar alimentos em banho de óleo.
Geladeira	As geladeiras se classificam em refrigeradores (a temperatura varia de 1°C a 8°C) e congeladores verticais (a temperatura fica abaixo de 0°C).
Grelha e chapa	Servem para assar, fritar e grelhar. Geralmente são a gás ou elétricas.
Lavadora de louças	Máquina que facilita o trabalho de lavar toda a louça.
Liquidificador	Usado para reduzir os alimentos em pequenos pedaços ou para torná-los líquidos.
Moedor de carne	Serve para triturar e moer alimentos macios.
Refrigerador do tipo balcão	Serve para manter alimentos em baixa temperatura. Esses refrigeradores são diferentes dos comuns porque neles os alimentos ficam expostos através de vidro.
Salamandra	Gratina alimentos, pois o calor vem somente da parte superior. Pode ser a gás ou elétrica.
Tostador de pão	Para torrar fatias de pão. É elétrico.
Triturador (<i>Cutter</i>)	Transforma em pasta qualquer alimento cru, menos os alimentos duros, como ossos, por exemplo.

Caso você não conheça algum desses equipamentos, pesquise e procure saber como ele é.

Utensílios

Você poderia imaginar uma cozinha sem pratos, garfos, facas, panelas ou travessas? Claro que não. Sem isso e muitas outras coisas, seria impossível realizar o trabalho, não é mesmo? Pois bem: esses objetos, muito úteis para o profissional de cozinha, são os utensílios.

A maioria dos restaurantes prefere ter cozinhas equipadas com um grupo básico de utensílios que devem ser renovados de tempos em tempos.

Às vezes acontecem perdas, por descuido ou desatenção da equipe, além do desgaste natural do material. Copos quebrados, garfos tortos e mais uma infinidade de situações acabam tornando necessária a reposição de material. E isso significa gasto de dinheiro.

Portanto, a partir do momento em que você passar a fazer parte da equipe da cozinha, é sua, também, a responsabilidade de cuidar bem dos utensílios. Lembre-se que esses itens precisam ser mantidos limpos, secos e em bom estado de conservação.

Agora, com a ajuda do quadro a seguir, conheça mais sobre os utensílios e sua função.

Utensílios	Função
Abridor de lata	Facilita a abertura de latas. Há vários tipos. Os maiores são presos à mesa ou à parede.
Agulhas	Algumas são usadas para amarrar aves e costurar carnes recheadas, evitando assim que o recheio saia. Outras, para introduzir tiras de toucinho e outros alimentos em carnes.
Amolador e afiador	Usados para amolar facas, de modo a facilitar o corte de alimentos.
Assadeira	Serve para assar ao forno carnes, aves e pescados. Também é usada para fritar e tostar ingredientes.
Bandeja	Há de vários tamanhos e formatos. Serve para levar os pratos para a mesa ou transportar a louça usada para a cozinha.
Batedores	Existem dois tipos: um para bater ovos, cremes, molhos e massas espumosas; e outro para achatar carnes cruas previamente cortadas.
Cesta	Serve para armazenar alimentos frescos que precisam de boa circulação de ar, como vegetais e frutas.
Coadores	Existe o <i>chinois</i> (lê-se "chinuá"), usado para peneirar sopas, cremes e molhos, de modo que fiquem bem "lisinhos", e os que têm formato de caçarola. Estes servem para separar os alimentos da água ou do caldo em que foram fervidos e também para escorrer a água em que os alimentos foram lavados.
Colheres de arame	Muito parecidas com as escumadeiras, servem para retirar os alimentos do líquido em que foram cozidos ou do óleo em que foram fritos. Existem em várias formas e tamanhos.
Conchas	Usadas para transportar e tirar porções de caldos, molhos e fundos. Existem em diversos tamanhos. As ovaladas (formato parecido com o de um ovo) servem para cobrir os alimentos com molho.

Cortadores	Existem dois tipos: o que permite o corte rápido e uniforme de batatas, nas formas de palito, quadrado e alongado; e o que serve para cortar ovos cozidos em rodela ou em meias-luas.
Escumadeira	Com ela se retiram os alimentos do caldo em que foram cozidos. Também serve para retirar a espuma dos caldos. É como se fosse uma grande colher, só que tem furinhos.
Espátula	Serve para virar panquecas e fritadas, desprender alimentos de frigideiras, chapas, grelhas e recipientes diversos. Algumas são como facas sem fio e outras são mais largas. Essas últimas ajudam a misturar alimentos.
Facas	Servem para cortar, limpar, descascar, desossar, filetar alimentos. O tamanho, a espessura e o tipo de lâmina variam conforme a utilização.
Garfo de cozinha	É usado para virar carnes durante o preparo e para ajudar a trinchar (cortar em pedaços) certos alimentos.
Mandolim	Instrumento usado para cortar legumes. É de aço inoxidável (para não enferrujar) e no seu centro há uma ou duas aberturas, nas quais ficam as lâminas. Pode fazer cortes mais finos ou mais grossos.
Meia-lua	Usada para picar alguns legumes e misturar condimentos e vegetais.
Molheira	Recipiente no qual os molhos que acompanham pratos frios e quentes são colocados para ir à mesa do cliente.
Panelas	Feitas de diferentes materiais e em vários tamanhos, são usadas no processo de cocção dos alimentos. Há vários tipos, com diferentes capacidades: caldeirão, caçarola, frigideira etc.
Pás	Quadradas ou retangulares, servem para virar alimentos na chapa ou frigideira.
Passador de purê	Espreme batatas para fazer purê. Existem vários tipos e tamanhos de prensas.
Peneira	Serve para passar farinhas, carnes e legumes cozidos, de modo a "afiná-los" (eliminar as partes mais grossas).
Pratos	Usados para servir os alimentos que estão prontos para o consumo, desde a entrada da refeição até a sobremesa. O tamanho e o formato do prato variam conforme a finalidade.
Recipiente refratário	De várias formas e tamanhos, em vidro ou louça que suporte o calor, é usado para servir à mesa pratos gratinados e suflês. Resiste o suficiente para ir ao forno.
Socador	Há socadores para purês, feijão e alho. O mais usado é o chamado <i>champignon</i> .
Sopeira	Serve para colocar (e apresentar) a sopa antes de servi-la nos pratos.
Taça para coquetel	Usada para servir alimentos frios. É composta de duas partes: a base, onde fica o gelo picado, e o recipiente que contém o alimento.
Tesoura	Existem as comuns, para cortar peixes e crustáceos, e as de trinchar aves. Estas têm molas entre os dois braços.
Travessa	Usada para servir alimentos à mesa. Há travessas de vários formatos: ovais, redondas, retangulares. Algumas têm divisórias para separar os alimentos.
Travessa para conservação	Há dois tipos: a rasa e a funda. A rasa tem mais ou menos a mesma função da bandeja. A travessa funda serve para armazenar e conservar peças grandes de carnes, frangos e alimentos líquidos. Elas são fabricadas em vários tamanhos.

Artigo III. Equipe

De nada adiantam os móveis, os equipamentos, os utensílios e o espaço da cozinha se o time de profissionais ainda não está em campo. Você já deve saber, mas nunca é demais repetir: a vida de uma cozinha está nas mãos de sua equipe.

O conjunto de profissionais que atua numa cozinha é chamado de brigada. É o trabalho dessas pessoas que revela a “cara” da cozinha. Não há regra para o número de profissionais que a cozinha deve ter. Esse número vai variar sempre de acordo com o movimento de cada estabelecimento. Isto é, vai depender do número de refeições servidas e do serviço oferecido pelo restaurante.

As cozinhas que preparam uma variedade muito grande de pratos costumam ter um maior número de praças e de profissionais trabalhando. Nesse caso, cada profissional realiza apenas as atividades da sua praça. Eles ficam distribuídos nas praças onde se preparam sopas, molhos, pratos à base de carne, sobremesas, entre outras. Já nas cozinhas de menor porte, os profissionais fazem de tudo um pouco. Quando é assim, dizemos que eles são polivalentes.

Em restaurantes ou estabelecimentos desse tipo, praça é o termo usado para indicar o grupo de mesas destinadas a cada garçom. Na cozinha, praça indica os seus diferentes setores.

Mas nos dias de hoje, de pouco dinheiro no bolso, o que se vê mais são cozinhas com equipes reduzidas, compostas por profissionais que chamamos de polivalentes, pois são capazes de fazer um pouco de tudo. Isso quer dizer que nas cozinhas modernas um único profissional muitas vezes tem que estar disponível para cumprir várias tarefas.

A seguir, você vai poder conferir os organogramas de cozinhas de pequeno, médio e grande porte (tamanho).

Organograma é uma forma de representar a estrutura de uma empresa ou de um setor da empresa. Ele mostra como as funções dos diferentes profissionais se relacionam e quem depende de quem. Veja como o dicionário explica o que é organograma.

Organograma. (ôr). [De organ(o)- + -grama.] S. m. Bras. 1. Representação gráfica de uma organização ou de um serviço, e que indica os arranjos e as inter-relações de suas unidades constitutivas, o limite das atribuições de cada uma delas, etc.; organigrama. In Novo Dicionário da Língua Portuguesa, de Aurélio Buarque de Holanda Ferreira.

Quanto mais variedade de pratos do cardápio e refeições diárias vendidas, maior será a brigada da cozinha. Isso significa mais profissionais para realizar as etapas de produção. Confira:



Steward (função hoteleira). Funcionário ligado ao Departamento de Alimentos e Bebidas encarregado da higienização de locais e de materiais diversos: steward de panelas, steward de louças e outros. In

Glossário Técnico – Gastronômico, Hoteleiro e Turístico, de Eleanara Vieira de Vieira e Índio Cândido.

Com a palavra, o chef:

Muitos dos profissionais brasileiros que atuam em cozinhas não tiveram uma formação especializada para essa ocupação. Vários deles ganharam experiência com a prática de todo dia, criando novas soluções, improvisando diante da falta de informação e de material para trabalhar.

É bem verdade que muitos já alcançaram postos de destaque. Por tudo o que já passaram, os chefs de cozinha afirmam que seus auxiliares poderiam ser ainda melhores ou avançar mais rapidamente na carreira se escolhessem o caminho da profissionalização. Pois bem, você agora está diante dessa oportunidade.

Fique de olho no seu futuro!

No espelho

Como será de fato o uniforme do cozinheiro e dos integrantes de sua equipe? Você já deve saber que a brigada usa uma roupa especial. O ideal é que todas as peças possam ser duráveis e garantam conforto ao profissional. Além disso, o uniforme de cada integrante da equipe deve ser impecável quanto à limpeza; o que significa ter, pelo menos, aventais extras para o caso de virar uma travessa de molho, respingar ovos, óleo etc.



Além de proteger o corpo, o uniforme tem outras funções. Veja:

- _ auxilia no controle da higiene;
- _ dá unidade ao grupo;
- _ revela a hierarquia (a ordem das chefias) no ambiente de trabalho;
- _ e atribui qualidades próprias a uma cozinha.

As peças usadas com maior frequência são jaleco, calça, chapéu ou touca, avental, meias e sapatos. Em quase todas as cozinhas, usam-se roupas brancas (só a cor da calça é que às vezes varia, de estabelecimento para estabelecimento). Isso é bom porque qualquer sujeira ou mau estado do uniforme é visto imediatamente.

Uma brigada com aparência suja, cheia de manchas pelo uniforme, indica descuido.

E isso colocaria em dúvida a qualidade da comida feita na cozinha. Por essa razão, é muito importante cuidar do uniforme, mantendo-o limpo, lavado. Os sapatos devem ter sola antiderrapante para evitar escorregões e outros acidentes. A sua apresentação será sempre levada em conta por seus chefes.

Artigo IV. Técnicas de trabalho

Bem, chegou a hora de trabalhar!

Mexer com alimentos é coisa séria e de muita responsabilidade.

E se você quer mesmo ser um craque na sua área profissional, tem que conhecer os diversos grupos de alimentos, que são o principal material com o qual você irá trabalhar.

Artigo V. Conhecendo os alimentos

Carnes, frutas, verduras, legumes, massas e tantos outros alimentos contribuem diretamente para o crescimento e a manutenção do organismo. Eles fornecem energia para seu funcionamento adequado.

Um profissional de cozinha lida diariamente com variados tipos de alimentos. Por isso, é preciso conhecer todos pelo nome e saber as diferenças entre eles. Afinal, a boa cozinha é resultado direto da escolha correta dos ingredientes!

Com a palavra, o chef

Os cozinheiros mais experientes sempre recomendam que seus auxiliares visitem feiras e supermercados. Ao passar pelas bancas de frutas, verduras e legumes, eles devem ver os produtos bem de perto e gravar na memória os nomes de possíveis ingredientes. As folhas, por exemplo, costumam ser confundidas umas com as outras. Salsa com coentro, espinafre com chicória ou bortalha, enfim... uma misturada só.

Você não vai querer ser o atrapalhado da cozinha, não é?

Os alimentos podem ser reunidos em grandes grupos, ou pela semelhança entre eles ou então porque podem ser usados com a mesma finalidade. Conheça os grupos.

Aves

Podemos distinguir dois tipos de aves: as domésticas (galinha ou frango, peru, pato) e as de caça (perdiz, pato selvagem, codorna, faisão).

As carnes das aves devem ser conservadas limpas e sem vísceras (as partes internas, como os intestinos, por exemplo).

Ovos

Os ovos de aves são elementos básicos em uma cozinha. Os mais usados são os de galinha. Altamente nutritivos, eles entram nas mais variadas receitas salgadas ou doces, desde sopas até sobremesas.

De olho na saúde!



Não é recomendável o consumo de ovos que estejam com a casca quebrada. Eles podem estar contaminados.

Para examinar a qualidade de um ovo, faça um teste simples: coloque-o numa vasilha com água e sal. Se ele subir para a superfície, é sinal de que está estragado.

Carnes

As carnes geralmente são empregadas como base de grande variedade de pratos quentes e frios. Na cozinha, você vai ver esse alimento com bastante frequência. Elas podem ser:

_ bovinas (de boi, vaca, vitela);

_ suínas (de porco, leitão);

_ ovinas (de ovelha);

_ caprinas (de carneiro, bode, castrão, cabra e cabrito);

_ e de caças de pêlo e cerda (veado, porco do mato, javali, lebre, paca, capivara). Esse tipo de carne só deve ser consumido quando sua origem for conhecida e a comercialização for autorizada pelos órgãos de fiscalização (IBAMA).

São muitas, não?

IBAMA

É o Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis. Entidade vinculada ao Ministério do Meio Ambiente.

A maneira de cortar as carnes pode variar muito de região para região do país. Os tipos de corte mais usados são o americano e o tradicional. Você terá oportunidade de conhecê-los mais adiante.

Os alimentos podem ser reunidos em grandes grupos, ou pela semelhança entre eles ou então porque podem ser usados com a mesma finalidade. Conheça os grupos.

Miúdos e ossos

Fígado, coração, rins, miolos, língua, tripas, estômago são miúdos (também chamados de vísceras). O tutano, as patas e a cabeça estão no grupo dos ossos. Os miúdos são usados como base para alguns pratos e patês. Ossos, cartilagens e peles servem como aromatizantes de caldos e as tripas são usadas em charcutaria, envolvidas em massas de carnes.

De Olho na Saúde!!!



As vísceras e o tutano estragam muito facilmente. Por isso, só devem ser usados se estiverem frescos.

Charcutaria

Esse termo complicado, que quase enrola a língua da gente, serve para classificar o grupo dos presuntos, lingüiças, salames, salsichas, chouriço, toucinho, patês em tripas, defumados em geral, costeletas, pernas e pés de porco salgados etc. Esses produtos são também chamados de embutidos (porque ficam envolvidos por uma espécie de capa, que pode ser feita com as tripas limpas dos próprios animais abatidos, com revestimentos orgânicos ou plásticos) e são preparados industrialmente. Podem ser usados crus ou cozidos, em receitas frias ou quentes.

Peixes

Esses você conhece, não é? Pois saiba que os pescados são os destaques em uma grande variedade de pratos. No comércio, eles são divididos em:

_ peixes do mar ou de água salgada (anchova, atum, robalo, garoupa, linguado, namorado, bacalhau, salmão etc.);

_ peixes de água doce (dourado, bagre, truta, enguia, carpa, tambaqui, pirarucu, surubim, entre outros).

De Olho na Saúde!!!



É preciso o maior cuidado com a conservação dos peixes. Eles têm grande quantidade de água no corpo e estragam com muita facilidade.

Os peixes frescos e adequados ao consumo têm cor viva nas guelras (por onde o peixe respira), olhos brilhantes, escamas bem unidas e carne firme.

Crustáceos

Camarão, lagosta, caranguejo, siri, lagostim e santola são da família dos crustáceos. Tecnicamente, pode-se dizer que eles se dividem em cabeça e cauda (corpo e rabo). A parte comestível está na cauda ou dentro do corpo.

Moluscos, répteis e anfíbios

Os moluscos possuem corpo mole e gelatinoso dentro de uma concha, como o caracol (escargot, em francês), ou dentro de duas conchas, como as ostras, mexilhões e outros mariscos. Polvo e lula também são classificados como moluscos, mesmo não estando dentro de conchas.

De Olho na Saúde!!!



Moluscos também estragam facilmente. Então, atenção: conchas duplas abertas indicam que o molusco está morto (e aí ele deve ser jogado no lixo). Se for utilizado, pode causar intoxicação grave.

As carnes de tartaruga, jacaré (répteis) e rã (anfíbio) aparecem nos cardápios de algumas regiões. Esse tipo de carne só deve ser usado quando sua origem for conhecida e a comercialização for autorizada pelo IBAMA.

Leite e derivados

O leite de vaca é o mais usado na cozinha e entra como ingrediente em sopas, molhos, sobremesas, purês e diversas outras preparações.

Os produtos derivados do leite também são muito usados.

Você certamente já sabe quais são eles. Para citar apenas alguns, vamos lá: creme de leite, nata, iogurte, coalhada, manteiga e queijo.

Frutas

Uma boa fruta é reconhecida pela cor bem marcada, firmeza da polpa, pele lisa, sem manchas ou “machucados”. As frutas costumam ser servidas cruas, mas também são muito usadas em receitas de sobremesas. Nesse estado (cruas), devem ser sempre descascadas e servidas sem caroços.

Os grupos de frutas mais comuns são:

_ frutas cítricas: laranja, limão, tangerina, mexerica. Elas apresentam sabor mais ácido e são fonte abundante de vitamina C.

As cascas geralmente são aromáticas;

_ frutas com caroço: ameixa, pêsego, abacate, cereja, tâmara etc.;

_ frutas com sementes: maçã, pêra, morango, figo, melancia, banana, graviola, goiaba etc. As sementes podem estar no centro, do lado externo ou espalhadas pela fruta.

Há ainda outros tipos de frutas. Um exemplo são as tropicais, como o abacaxi e o maracujá, típicas do nosso país.

Legumes

A qualidade dos legumes pode ser percebida pela cor intensa, firmeza de folhas e frutos e boas condições das raízes e dos talos, sem muita impureza.

Confira alguns tipos de legumes:

_ de raiz e tubérculos: crescem abaixo ou junto à superfície da terra. Alguns exemplos: batata, beterraba, mandioca;

_ de bulbo: crescem junto à superfície da terra ou como trepadeiras.

Alguns exemplos: cebola, alho;

_ de fruto: crescem junto da terra. Alguns exemplos: tomate, pepino, quiabo, abóbora, chuchu, berinjela;

_ de talo: compõem-se de talo e raiz. Alguns exemplos: aspargo, palmito, funcho, aipo;

_ de flor: crescem destacados da terra e as partes comestíveis são os fundos ou os botões de flor. Alguns exemplos: couve-flor, brócolis, alcachofra;

_ de folhas: são compostos de raiz, talo e folhas. Justamente as folhas é que são comestíveis. Alguns exemplos: alface, agrião, repolho, couve.

Leguminosas e cereais

De origem vegetal, esses alimentos (e seus subprodutos) são usados geralmente como acompanhamento ou elemento de ligação entre ingredientes. São eles:

- _ leguminosas: feijão, ervilhas, grão-de-bico, lentilha, soja etc.;
- _ cereais: arroz, trigo, milho, centeio, aveia etc.;
- _ subprodutos: farinhas (grãos de cereais moídos finamente), sêmola (grãos de cereais moídos grosseiramente), féculas (pós de amido obtidos industrialmente).

Para serem considerados de boa qualidade, os grãos devem apresentar-se secos, com a polpa perfeita, sem qualquer cheiro e sem perfurações.

Gorduras animais e vegetais

Animais:

Elas são usadas como ingredientes básicos no preparo de alimentos, para enriquecê-los ou evitar que ressequem. Conheça esses produtos:

- _ banha: produzida pela mistura da gordura natural de animais. A mais usada é a de porco;
- _ gordura: toucinho de porco e gorduras de aves são utilizados como ingredientes no preparo de alguns pratos. O toucinho pode ser encontrado na forma de fatias ou triturado, para envolver ou rechear carnes;
- _ manteiga: é obtida da nata do leite animal;
- _ margarina: é produzida a partir de óleos vegetais e substitui a manteiga em determinadas receitas;

Vegetais:

- _ gordura vegetal: produto obtido de nozes e sementes de plantas;
- _ óleos vegetais: obtidos de sementes vegetais. São produzidos em grande variedade a partir de gêneros como algodão, milho, amendoim, girassol, gergelim, amêndoas etc.;
- _ azeite de oliva: extraído da azeitona, o fruto da oliveira.

Açúcares

São muito usados para adoçar os alimentos ou em processos de conservação, mas também são usados para dar corpo aos alimentos, principalmente no preparo de doces.

Veja os tipos:

- _ açúcar comum: extraído da cana e da beterraba. Pode ser encontrado em pó, cristalizado ou em torrões;
- _ glicose: tipo de açúcar encontrado nas frutas, nos cereais e legumes em estado natural. A glicose também é produzida industrialmente e muito utilizada em confeitarias;
- _ lactose: extraída do leite, é mais usada na composição de produtos industriais.
- _ sacarina: tipo de açúcar usado em receitas próprias para pessoas que não podem consumir açúcar (pessoas diabéticas);
- _ mel de abelhas: esse é o adoçante mais antigo que se conhece. Na cozinha, é usado em estado natural, principalmente em preparações de confeitaria.



Condimentos

Produtos vegetais ou minerais que são adicionados às preparações culinárias para garantir mais cor, sabor, aroma e melhor apresentação. Os condimentos também são conhecidos pelo nome de especiarias e podem ser usados na forma natural (em folhas, por exemplo), pulverizados (como o sal) ou líquidos (molho de tomate, por exemplo).



De Olho na saúde!

Cuidado para não carregar na dose dos condimentos: além de alterar o sabor dos alimentos, pode provocar intoxicações no seu cliente.

Veja os tipos:

_ plantas aromáticas: alecrim, alho, alcaparras, açafrão, canela, cebola, cebolinha, coentro, colorau, cravo, gengibre, louro, menta, manjeriço, pimenta, páprica, sálvia, tomilho etc.;

_ minerais: sal e salitre. O salitre é usado moderadamente na produção de salsichas. Seu consumo em excesso pode ser prejudicial à saúde;

_ compostos: vinagre, curry, molho inglês, ketchup (molho de tomate), mostarda, pimenta, xaropes, gelatinas, corantes artificiais etc.

Conservas ou produtos industrializados

São produtos que chegam nas cozinhas prontos para serem servidos, tais como sorvetes, geléias, compotas, frutas secas, enlatados, conservas e doces em barra (goiabada, por exemplo).

O prazo de validade dos produtos industrializados deve ser respeitado. Verifique, nas embalagens, até quando o produto pode ser consumido. Não deixe de ler também as instruções para armazenamento e conservação dos produtos, antes e depois de abertos.

O cliente agradece!

Artigo VI. Como trabalhar com os alimentos

Ufa!!! Ufa!!! Quanta informação! Se você pensava até agora que trabalhar na cozinha é moleza, certamente já deve ter mudado de idéia. Vida de cozinheiro é coisa séria e exige disposição para o aprendizado constante, assim como em todas as outras profissões!

Pois bem, agora que você já sabe reconhecer mais detalhadamente os alimentos e suas famílias, podemos seguir adiante falando do manuseio, dos modos de preparo, de como fazer os cortes das carnes.

As informações presentes neste livro são muitas, mas não são todas. Por isso, procure aperfeiçoar-se sempre, lendo mais sobre o assunto, buscando dicas na TV, em revistas, livros e cadernos de receita.



Carne de aves

Os tipos de ave mais comuns nas cozinhas são os seguintes:

_ frango de leite ou galetto – chega no máximo a 3 meses de idade e pesa entre 450 e 800 gramas. É ideal para assados e grelhados;

_ frango comum: tem entre 3 e 7 meses de idade, pesa cerca de 1,5 quilo. Pode ser preparado de várias maneiras: refogado, assado, frito, ensopado, grelhado;

_ galo e galinha: são aves adultas que têm entre 1,6 e 2,5 quilos aos 7 meses. A carne de galo é mais dura e leva mais tempo para cozinhar. Ao contrário do que se imagina, essa carne é usada em diversas receitas;

_ frango caipira: porque é criado solto, ciscando, ao natural (e não em granjas), tem a carne mais saborosa e firme;

_ peru: essa carne é mais gorda do que a de frango. É tradicionalmente servido nas festas de dezembro – Natal e Réveillon. Se estiver em pedaços, melhor prepará-lo grelhado ou frito; se for um peru inteiro, melhor fazê-lo assado. Há ainda grande variedade de lingüiças, salsichas e até filés de peito de peru prontos para assar;

_ galinha d'angola: lembra carne de caça pelo sabor delicado. Geralmente é feita assada e precisa ser coberta com gordura, pois sua carne é muito magra;

_ pato: tem carne gordurosa, com sabor intenso. Pode ser assado, refogado ou ensopado;

_ ganso: a carne de ganso perdeu muito de seu espaço para a carne de peru, hoje muito mais popular. O ganso tem carne com grande porcentagem de gordura, e a melhor pedida é fazê-lo assado.

Dicas

_ Embora o mercado ofereça uma grande variedade de aves já em pedaços, muitas vezes será bem mais econômico comprar a ave inteira.

Lembre-se que o fígado, por exemplo, pode ser usado para fazer patês ou omeletes, e que as moelas, o coração e os ossos dão maior consistência aos caldos.

_ O tipo de corte das aves será sempre feito de acordo com as determinações de cada receita e conforme o prato que se pretende apresentar.

Veja agora como fazer três tipos diferentes de cortes de aves.

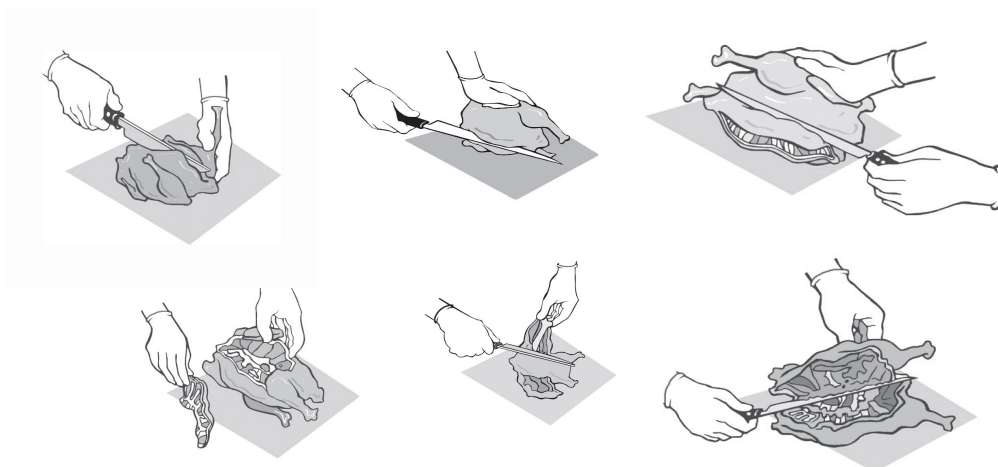
Cortando a ave para ser usada em metades e quartos:

1. Corte a ave no sentido do comprimento ao lado da espinha e no centro do esterno (o osso situado na parte anterior do peito).
2. Retire a espinha dorsal da metade em que ela ficou ligada.
3. Separe a coxa do peito pela junção natural da ave.

Cortando a ave para preparação inteira:

1. Retire a espinha dorsal de ambos os lados, cortando do pescoço até o rabo.
2. Abra a ave.

Para retirar as vísceras da ave, primeiro faça um corte na parte superior do pescoço. Introduza o dedo indicador por esse corte e, a partir daí, descole o esôfago e os pulmões. Em seguida, faça um corte no ânus e introduza os dedos indicador e médio para acabar de deslocar as vísceras. Puxe as vísceras por aí e corte os intestinos rente ao corpo da ave.



Cortando a ave para o supremo:

1. Introduza a faca por uma das laterais do frango, seguindo ao longo do osso do peito até a raiz da asa.
2. Separe a carne dos ossos com uma faca.
3. Retire a pele.
4. Repita todos os passos do outro lado.

Carne bovina

Você sabe que a textura da carne varia conforme o corte? As partes mais macias têm aparência quase aveludada, enquanto outras apresentam o tecido mais aberto e a trama das fibras mais grosseira.

Quanto mais jovem o boi, mais fina a sua carne. Por isso que é comum ouvir por aí as expressões “carne de primeira” ou “carne de segunda”. A “carne de primeira” é do boi mais jovem e, portanto, de carne mais macia.

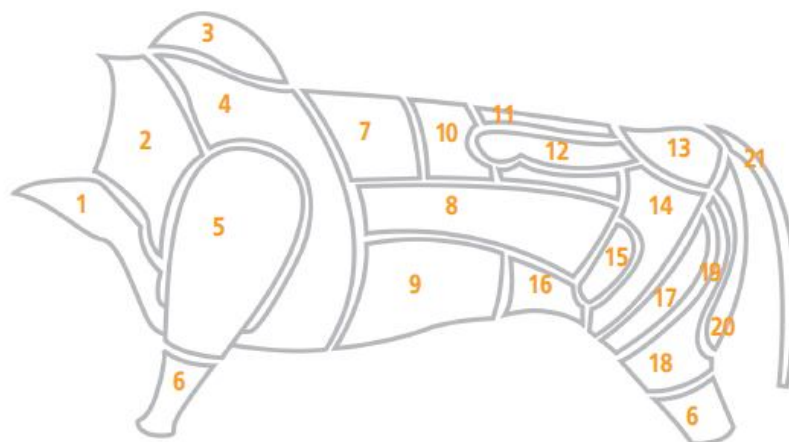
A “carne de segunda” indica um animal mais velho e de carne mais dura em todos os seus cortes.

A carne bovina costuma ser oferecida em dois tipos de corte: o tradicional e o americano.

No corte tradicional, a separação natural dos músculos é respeitada.

Isso significa uma divisão mais precisa das classes de carne. Todas as divisões são realizadas entre os tecidos dos músculos e as juntas dos ossos, com ajuda de facas de desossar e machadinha.

Veja a seguir o corte tradicional e os usos da carne bovina:



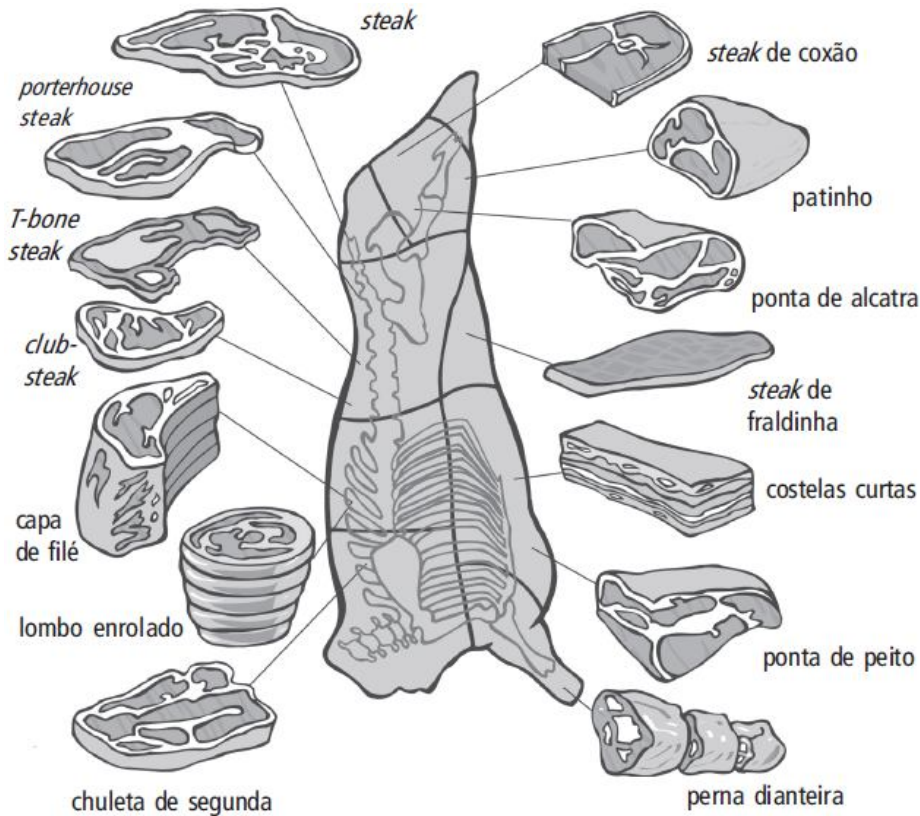
- | | |
|---|---|
| 1. Peito: cozidos, caldos, assados, enrolados. | 13. Picanha: assados. |
| 2. Pescoço: sopas e ensopados. | 14. Alcatra: bifés de caçarola, rolê, grelhados e rosbife. |
| 3. Cupim: refogados. | 15. Maminha de alcatra: assados ou bifés. |
| 4. Acém: ensopados. | 16. Fraldinha: ensopados. |
| 5. Braço, pá ou paleta: assados, moídos, ensopados, molhos. | 17. Patinho: bifés de caçarola, rolê, grelhados e rosbife. |
| 6. Músculo/Ossobuco: sopas, goulash (picadinho), molhos. | 18. Coxão duro ou chã-de-fora: assados recheados, estufados, braseados, cozidos e moídos. |
| 7. Capa de filé: assados e refogados. | 19. Coxão mole ou chã-de-dentro: bifés de caçarola, rolê, grelhados e rosbife. |
| 8. Aba de filé: ensopados. | 20. Lagarto: assados, estufados, braseados e rosbife. |
| 9. Ponta de agulha: ensopados. | 21. Rabo: rabada. |
| 10. Filé de costela: ensopados. | |
| 11. Contrafilé: churrasco, entrecôte e rosbife. | |
| 12. Filé mignon: todas as preparações rápidas. | |

Com a palavra, o chef

Alimentos braseados são aqueles cozidos em duas etapas: primeiro em calor seco, na gordura, e depois em calor úmido.

Estufar alimentos é uma técnica francesa antiga, usada para cozinhar principalmente carnes e legumes. Esses alimentos são cortados em pequenos pedaços e levados para cozinhar com bastante líquido, em fogo baixo. Antes disso, porém, devem ser salteados ou ferveridos.

Já o corte americano não respeita a formação natural de ossos e músculos, pois procura maior economia e melhor aproveitamento da carne. Esse tipo de corte é muito usado em restaurantes especializados em servir steaks (um tipo de bife). Para realizar o corte americano, é preciso usar uma serra de açogue. Veja o diagrama de cortes:



Carne suína

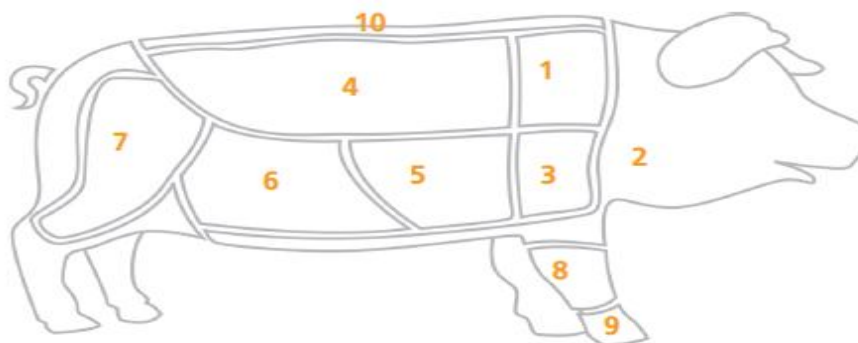
A carne suína (mais conhecida como carne de porco) é muito apreciada pelo sabor e maciez. Até poucos anos atrás, muita gente não comprava e pouco consumia a carne de porco por acreditar que ela fazia mal à saúde. Mas, nos últimos anos, criadores trabalharam duro para reduzir os teores de gordura dessa carne. Hoje, a história é diferente e pode-se dizer que a carne suína ficou mais leve.

De Olho na Saúde!

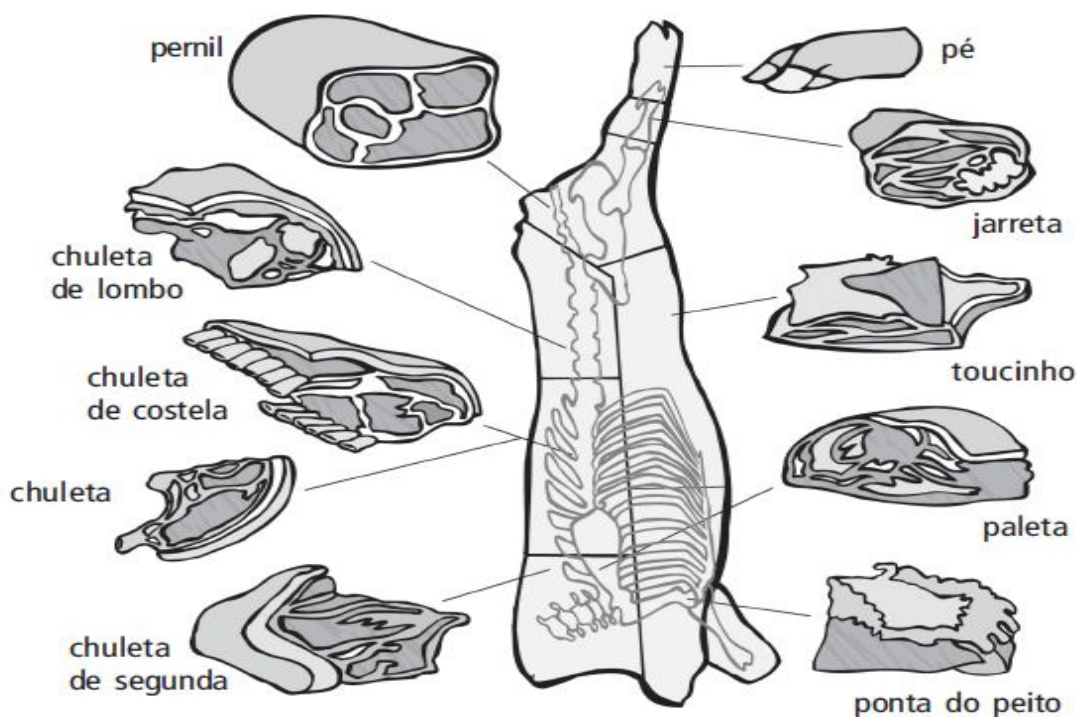


A carne suína precisa ser cozida (ou assada, frita, grelhada) em temperatura muito alta para prevenir a transmissão das larvas que causam a teníase (solitária).

Veja a seguir os cortes tradicionais e os principais usos da carne suína:



1. Acém: refogados, guisados e ensopados. Se cortados em bistecas (bifes), podem ser grelhados, assados na panela e fritos.
2. Papada: usa-se a banha.
3. Paleta: mais usado na indústria de embutidos. Pode ser assada, ensopada, guisada ou moída.
4. Lombo: carne nobre usada em assados, grelhados e ensopados.
5. Costela: pode ser consumida frita, grelhada, assada, refogada ou ensopada.
6. Barriga: usa-se a banha para frituras e nas receitas de pães, tortas e bolos.
7. Pernil: assado, frito ou grelhado em filés finos, usado na indústria de embutidos.
8. Jarreta ou joelho: podem ser cozidos, ensopados ou usados em sopas.
9. Pé: para caldos e petiscos.
10. Toucinho: usa-se a banha. Ele costuma ser defumado.

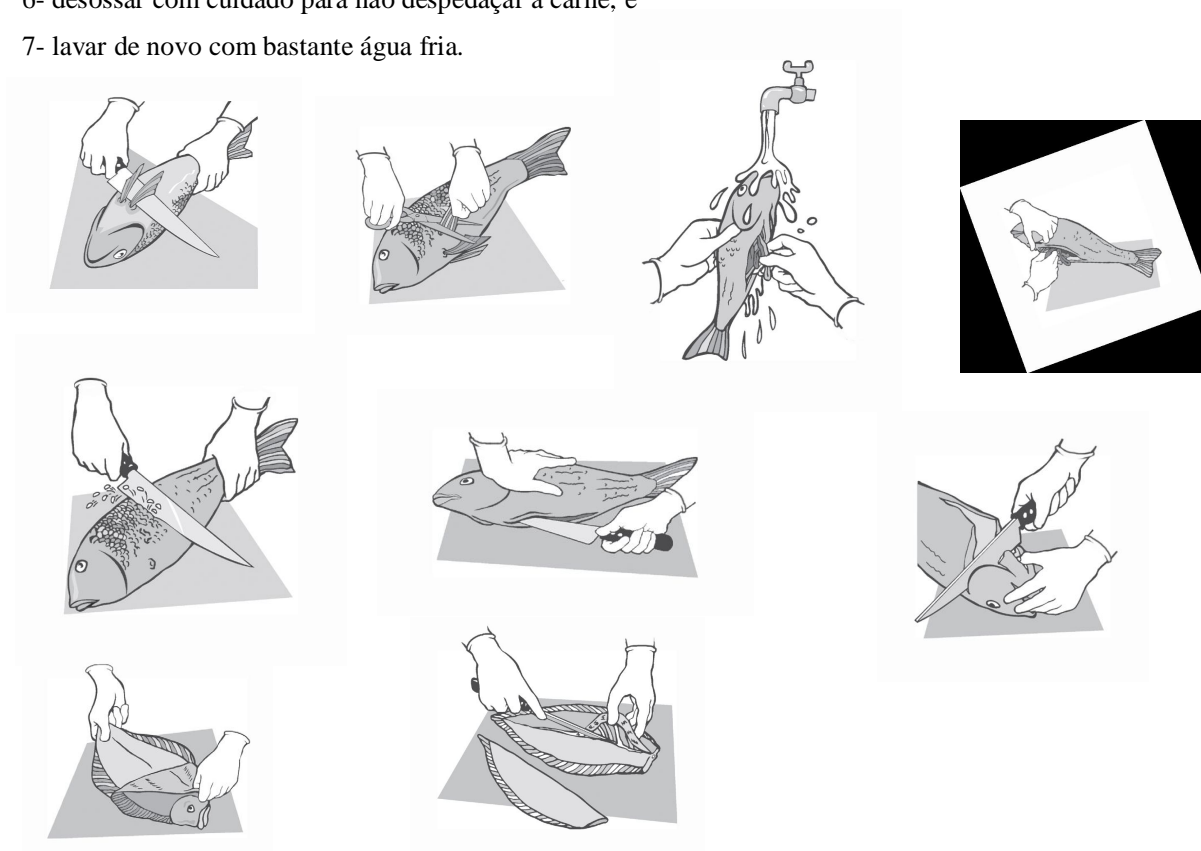


Bastante nutritivos e saudáveis, os peixes são indicados para qualquer tipo de dieta. São de fácil cozimento, o que garante economia de tempo na preparação de receitas onde eles aparecem como ingrediente. E no Brasil existe uma enorme variedade de peixes.

Os nutricionistas ensinam que, quanto mais branca a carne, mais magro é o peixe. Assim, mais fácil também fica a digestão. Já a carne dos peixes gordos, cuja cor pode variar entre o rosa e o marrom, tem sabor bem mais marcado e é mais apreciada quando assada ou grelhada.

De um modo geral, para fazer a limpeza de peixes é preciso dar os seguintes passos:

- 1- retirar as nadadeiras;
- 2- lavar bem o peixe e retirar as escamas;
- 3- abrir a barriga do peixe e retirar as vísceras;
- 4- cortar a cabeça do peixe (se for o caso);
- 5- retirar a pele;
- 6- desossar com cuidado para não despedaçar a carne; e
- 7- lavar de novo com bastante água fria.



Legumes e frutas

A limpeza de frutas e legumes é uma questão de higiene e segurança. Mas também é feita para retirar peles ou cascas, sementes e impurezas que possam prejudicar o sabor e a aparência desses alimentos.

A limpeza pode ser feita em máquinas especiais para isso ou então manualmente.

Na maioria das cozinhas, somente raízes e tubérculos de casca fina, como batatas e cenouras, são limpos em máquinas. O restante dos alimentos é preparado manualmente. Os cortes variam para cada tipo de legume ou fruta, mas, em linhas gerais, deve-se fazer o seguinte:

1. Com uma faca, retire as partes machucadas e podres, as raízes, os “olhos” (pontinhos pretos) e as partes floridas. Para não desperdiçar o alimento, corte bem perto da parte carnosa.

2. Mergulhe o alimento em bastante água fria. Lave-o, esfregando bem com as mãos. Lembre-se que os alimentos com restos de terra ou substâncias grudadas neles devem ser lavados com mais cuidado ainda. Seja delicado, para não marcar ou machucar frutas e legumes durante o processo de lavagem.
3. Descasque o alimento. No caso de legumes e frutas de casca fina, use descascador ou raspe a superfície com uma faca, levemente. Caso tenham casca grossa, retire-a com a faca apropriada.
4. Retire as sementes, se for o caso. Para isso, divida o alimento ao meio e use uma colher pequena para ajudar a soltar as sementes.
5. Volte a passar o alimento pela água, caso ele tenha ainda alguma sujeira.

Artigo VII. Dicas

Limpendo tomates

Lave bem o tomate, retire as partes manchadas e amassadas. Se quiser descascá-lo, faça um leve corte em forma de cruz na pele do tomate.

Em seguida, mergulhe-o em água fervente por alguns instantes e desprenda a pele com cuidado.

Se precisar do tomate sem sementes, corte-o ao meio e use uma colher pequena (de café) para retirá-las. Não as jogue fora de imediato.

Antes, pergunte ao chef se elas serão usadas em outras preparações, para reforçar o sabor de algum molho, por exemplo.

Limpendo pimentões

Lave bem e retire as partes que não estiverem em bom estado. Se você for descascar o pimentão, coloque-o rapidamente em forno bem quente ou em óleo fervente até que a pele forme bolhas. Assim, vai ficar muito mais fácil retirá-la. Logo depois, corte o pimentão ao meio e retire suas sementes, enxaguando sua parte interna com água fria.

Limpendo legumes em flor

Com a ajuda de uma faca, retire as folhas da base ou do talo do legume. Lembre-se de eliminar as partes escurecidas ou estragadas. Em seguida, lave em bastante água fria.

Folhas

A maioria das folhas – alface, rúcula, agrião, entre outras – é servida crua. Portanto, redobre o cuidado com a limpeza desse tipo de alimento para reduzir a possibilidade de transmissão de doenças. Em folhas verdinhas e frescas podem estar escondidos microrganismos causadores de doenças perigosas, como cólera e febre tifóide. Fique de olho!

Você já deve ter visto pelas ruas a grande quantidade de restaurantes vegetarianos e a quilo. Entre outros pratos, eles oferecem várias saladas cruas. Isso aumenta muito a responsabilidade de quem cuida dos vegetais. Não dá para ser descuidado e fazer uma limpezinha rápida nesse tipo de alimento.

Veja, então, as regras básicas de limpeza de folhas:

1. Lave bem as folhas, passando uma a uma em água corrente.
2. Coloque as folhas em um recipiente fundo contendo uma mistura de água fria e suco de limão ou vinagre (uma colher de sopa de vinagre ou suco de um limão para cada litro d'água).

Deixe de molho por um período entre 10 e 15 minutos. Esse procedimento mata os micróbios que estejam nas folhas.

Você sabia?

Existem produtos químicos próprios para desinfetar as verduras, eliminando os micróbios. Um deles é o cloro, também usado no tratamento da água.

Cortes de legumes

O formato dos legumes pode variar de acordo com o corte. Quadrados, redondos, eles podem mudar a aparência dos pratos.

Mas é bom você saber que determinados cortes acabam provocando desperdício do alimento. E isso não é uma boa conduta na cozinha.

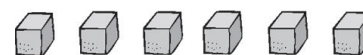
Agora, você vai conhecer os cortes de legumes mais usados para acompanhar carnes e aves, sopas e molhos. Nossa, tantos nomes que vemos por aí! Mas não se preocupe em guardá-los todos na memória. Afinal, você sempre poderá voltar a consultar este livro, que é seu! O interessante aqui é perceber como a criatividade é ingrediente fundamental na cozinha.

Os cortes mais conhecidos são estes:

_ Brunesa ou Brunoise (lê-se “brunuase”): legumes cortados em forma de cubos muito pequenos, minúsculos. Corte apropriado para legumes usados em sopas, recheios, molhos ou salpicões.



_ Mirepoix (lê-se “mirepuá”): corte em pequenos cubos de 8 milímetros de lado. Usado para acompanhar arroz, carnes e como complemento de molhos, acentuando seu sabor.



_ Macedônia ou Macedoine (lê-se “maceduane”): corte em cubos de 12 milímetros de lado. Usado para legumes que acompanham pratos de carnes e saladas.



_ Juliana ou Julienne (lê-se “juliéne”): corte em forma de fios com 4 centímetros de espessura e comprimento. Usado para legumes servidos em consomês e sopas.



_ Jardineira ou Jardinière (lê-se “jardiniér”): corte em forma de bastõezinhos quadrados ou retangulares com 5 ou 6 milímetros de lado e 2 centímetros de comprimento. Usado em legumes que acompanham carnes assadas, escalfadas ou passadas na brasa, e aves salteadas em frigideira.



_ Bastão ou Bâstonnet (lê-se “batonê”): corte em forma de bastõezinhos quadrados ou retangulares com 8 a 10 milímetros de lado e 3 centímetros de comprimento. Usado em legumes servidos em sopas



e para acompanhar carnes.

_ Matignon (lê-se “matinhon”): corte em cubos irregulares. Parecido com o corte mirepoix.

_ Vichy (lê-se “vichi”): corte muito fino feito em cenouras, no sentido da largura. Esse corte é usado em cenouras servidas como acompanhamento.

_ Chiffonade (lê-se “chifonad”): corte finíssimo, em forma de palha.



DICAS

Cortando legumes em flor

_ Couve-flor Depois de limpá-la, faça os cortes na base do talo e separe as flores em pequenos pedaços.

Cortes e formatos de batatas

As batatas merecem um destaque a mais porque são usadas como acompanhamento de vários pratos. Enfeitam e alimentam.

Dependendo da forma como são cortadas e arrumadas, ficam mais chiques ou mais simples.

_ Alcachofra

Após limpá-la, quebre o talo com a mão. Apare as folhas com faca ou tesoura e, depois de fazer o cozimento, retire o centro da alcachofra com uma colher pequena.

Depois de limpos e cortados, os legumes em flor devem ser usados imediatamente. Se você for demorar para usá-los, passe-os em um banho de água fria misturada com limão. Em seguida, trate de secá-los ligeiramente com um pano branco limpo.

Veja agora alguns dos cortes de batatas mais usados:

_ Ponte nova ou Pont-Neuf (lê-se “pon-nêf ”): corte em forma de bastõezinhos grossos e longos com cerca de 1 centímetro e meio de lado e 7 centímetros de comprimento. Esse é o corte das batatas conhecidas pelo nome de fritas francesas.



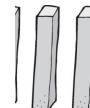
_ Parisiense ou Parisienne (lê-se “parisiéne”): corte feito com um instrumento chamado boleador (é como se fosse uma faca com a ponta no formato de uma meia bola). Esse corte é usado para batatas servidas como acompanhamento de carnes e frango.



_ Chip: corte em fatias redondas finíssimas. As batatas chips são usadas como aperitivo ou acompanhamento dos pratos. Para fritar batatas chips, coloque-as em água fria durante 10 minutos, seque-as bem e pronto. Pode fritá-las.



_ Fritas ou Frites: corte em forma de bastõezinhos com 7 a 8 milímetros de lado e 5 centímetros de comprimento. A batata cortada assim é usada para acompanhar carnes e aves, geralmente grelhadas.



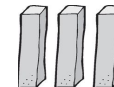
_ Palito ou Alumette: corte em bastõezinhos com 3 milímetros de lado e 5 centímetros de comprimento. Usado para acompanhar carnes e aves grelhadas.



_ Palha ou Paille (lê-se “páie”): corte em forma de palha. As batatas cortadas assim são usadas para acompanhar carnes e frangos ensopados.



_ Mignonnettes (lê-se “minhonéte”): corte em bastõezinhos com cerca de 6 milímetros de lado e 3 centímetros e meio de comprimento. As batatas ficam parecidas com as fritas, porém menores.



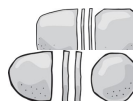
_ Gaufrette (lê-se “gofrete”): corte parecido com o chip, mas as batatas ficam com umas listras. Existe um instrumento próprio para fazer esse tipo de corte.



_ Noisette (lê-se noaset”): corte também no formato de bola, um pouco menor que a parisiense, com cerca de 1 centímetro de diâmetro. Usado para acompanhar carnes e frango.



_ Suflês: corte em fatias com 2 a 3 milímetros de espessura. As batatas nesse formato são servidas como acompanhamento de carnes grelhadas.



_ Boulangère (lê-se “bulanger”): corte em rodelas de espessura média. As batatas cortadas assim geralmente são servidas acompanhadas de cebola.



Dica

Para fritar batatas suflês, mergulhe-as no óleo quente e deixe fritar até que venham à superfície. Em seguida, escorra as batatas e logo depois mergulhe todas elas em uma segunda fritura, com óleo ainda mais quente, para que inchem (suflem). Quando estiverem inchadas, coloque-as sobre papel absorvente para escorrer. Só no final desse processo elas devem ser salgadas.

_ Maxim: corte em cubos de 1 centímetro e meio de lado. As batatas cortadas assim são primeiro cozidas e depois colocadas no forno até ficarem douradas.



_ Nature (lê-se “natchur”): o corte é em formato oval e as batatas são cozidas no vapor.



_ Fondantes: é o mesmo corte nature, só que em tamanho maior. A partir desse corte é possível obter as batatas chips e suflê.



_ Chatouillard (lê-se “chatuiard”): corte em rodelas finas. Depois de fritas, as batatas ficam ótimas para decorar pratos.



Além desses cortes especiais que você acabou de ver, as batatas também podem ser preparadas em outros formatos. Veja só:

_ Berny: é uma espécie de massa de batata enrolada em forma de croquetes. Esses croquetes são empanados com clara de ovo e amêndoas raladas.

_ Duchesse: é um purê de batata feito com ovos (2 ou 3 gemas e mais um ovo inteiro para cada quilo de massa de batata). Para preparar a batata duchesse, faça o seguinte:

- Coloque a massa dentro de um saco de confeitar de bico picotado e forme pequenos montes;
- Pincele com manteiga ou gema de ovo e coloque-os em tabuleiro untado;
- Leve ao forno para assar.



_ Williams: é a massa de batata duchesse arrumada no formato de pequenas pêras, que devem ser empanadas e depois fritas.

_ Croquete: como o nome já diz, são batatas em formato de croquetes feitos com a massa da batata duchesse, empanados e fritos.



Treine com seu professor esses cortes e formas de preparo, procure também conhecer receitas com estas aplicações.

Dicas

_ Para a panela não escurecer com o cozimento das batatas, adicione um pouco de sal e óleo à água de cocção, ou então folhas de couve.

_ Para as batatas ficarem bem clarinhas depois de cozidas, coloque uma colher de chá de vinagre ou suco de limão na água de cocção.

_ Para as batatas fritas ficarem mais enxutas e crocantes, antes de fritar, deixe-as de molho em água gelada com uma cebola cortada em rodelas (pode aproveitar a cebola depois), ou então em água gelada com vinagre. Depois escorra e enxugue com papel absorvente.

Salpicão. [Do esp. salpicón.] S. m. Cul. (...) 2 Bras. Prato frio basicamente preparado com galinha desfiada, presunto ou lombo cortados bem fino, misturados a um molho abundante feito com cebola, pimentão, cenoura (cortados em tirinhas), cheiro-verde e outros temperos regados com azeite e vinagre, e que se põe a macerar para apurar o sabor. Existe outro uso para esse termo. Se você quiser conhecê-lo, procure a palavra salpicão no dicionário.

Consommê. [Do fr. consommé.] S. m. Cul. 1. Caldo de carne ou de galinha servido frio ou quente, de ordinário em lugar da sopa e em taças apropriadas, de louça, com duas asas.

Escalfar. [Do lat. excalefacere.] V. t. d. 1. Aquecer no escalfador. 2. Passar por água quente.

Saltear² [Adapt. do fr. sauter] V. t. d. V. t. d. e i. Cul. 1. Cozer (carne, ave, legume, etc.) em fogo forte e com muita gordura, sacudindo a caçarola ou a frigideira para não pegar no fundo. In Novo Dicionário da Língua Portuguesa, de Aurélio Buarque de Holanda Ferreira.

Artigo VIII. Grãos

Antes de cozinhar grãos como arroz, feijão, lentilha, milho, soja etc., eles devem ser limpos. Os passos são os seguintes:

1. Deposite um monte de grãos sobre a mesa de trabalho.
2. Separe os grãos em pequenas porções e retire os que não estiverem em boas condições, além das impurezas.
3. Depois que acabar de catar os grãos, coloque os bons em uma vasilha funda e lave-os debaixo de água corrente, mexendo bem para que toda a sujeira venha à tona.
4. Despeje a água suja e repita a operação anterior mais uma ou duas vezes.
5. Deixe escorrer.
6. Coloque os grãos de molho, se for necessário amaciá-los.

Técnicas de cocção

Agora você vai conhecer o passo a passo do processo de cozimento dos alimentos.

Cada alimento tem o seu tempo de cozimento. E isso precisa ser conhecido, descoberto e aprendido. Por essa razão, muita atenção para as informações que serão apresentadas a seguir.

Há duas formas básicas de cozinhar alimentos dentro dos métodos tradicionais:

- _ cocção rápida (com calor seco);
- _ cocção lenta (com calor úmido).

Cocção rápida

Esse método provoca a desidratação do alimento. Isso significa que o alimento perde sua água e fica com suas substâncias nutritivas concentradas, mais ativas. A cocção rápida pode ser aplicada a todos os alimentos macios, em cujas fibras é fácil penetrar o calor.

Os métodos de cocção rápida mais conhecidos são os seguintes: assar, gratinar e fritar.

Assar

Esse é um método que cozinha ou tosta indiretamente. O alimento não vai direto ao fogo, mas sofre a ação dele pelo ar quente que circula no forno ou em grelhas.

Você sabia?

Antes de levar alimentos ao forno, ele deve ser preaquecido. Com o forno preaquecido, inicialmente o calor forma uma crosta (uma espécie de camada) sobre toda a superfície do alimento e vai penetrando até o centro da peça. Aí se diz que o alimento está “no ponto”. A crosta evita que o suco natural do alimento seja desperdiçado.

Dica

Para assar aves ou carnes no forno:

- _ Pré-aqueça o forno.
- _ Coloque a ave (ou a carne) no forno com o lado de melhor aspecto para baixo. Na metade do período de cocção, vire-a para que cozinhe uniformemente.
- _ Para que o assado fique dourado, unte-o levemente com gordura ou inicie a cocção com o forno muito quente.
- _ Comece a cocção com o forno na temperatura máxima e reduza à medida que o alimento vá chegando ao ponto.
- _ Não fure a crosta nem deixe o alimento assar demais.
- _ De vez em quando regue o alimento com o molho da cocção para evitar que a crosta resseque. Ou então adicione pequenas quantidades de água para umedecer a assadeira.
- _ Deixe o alimento descansar uns 15 minutos antes de cortá-lo. Assim, o suco interno não sai do alimento e ele não fica ressecado.

Você já ouviu falar em fornear massas? Pois esse é o processo de assar massas folhadas, brioques, bombas, biscoitos, pudins em uma determinada temperatura. Esse processo pode formar ou não uma crosta sobre os alimentos, que devem ser tocados o menos possível. E não podem ser molhados. O vapor que se acumula no interior do forno faz com que o alimento aumente de volume.

E o calor seco intenso de chapas ou grelhas também pode ser usado para assar. Esse método possibilita a formação de uma crosta dourada na superfície do alimento, conservando os sucos nutritivos. É um método apropriado para dietas de emagrecimento porque usa pouca ou nenhuma gordura.

Dica

Para assar na chapa ou na grelha:

- _ Com um pincel, passe uma camada fina de gordura sobre a chapa ou a grelha.
- _ Se usar brasas de carvão, coloque-as 15 centímetros abaixo da grelha (assim o alimento ganha um sabor especial).
- _ Com o fogo alto, asse o alimento de um lado e depois vire-o com um garfo ou escumadeira, para assar do outro lado;
- _ Cuidado para não espetar o alimento. Assim você evita que ele perca o suco.

Os grelhados devem ser servidos imediatamente após a cocção, para que não percam o sabor.

Gratinar

Gratinar é fazer com que os alimentos tostem apenas em sua superfície. Em geral, o alimento a ser gratinado é cozido antes.

Depois disso ele recebe uma cobertura que forma uma crosta protetora com a ação do calor. E isso evita o ressecamento.

Para gratinar, convém usar um equipamento especial chamado salamandra

Há três métodos para se gratinar um alimento: o completo, o ligeiro (ou tostar) e o glacear (ou abrilhantar).

No método de gratinar completo, o alimento cru é submetido ao calor até o cozimento uniforme por dentro e por fora. Para não ficar ressecado, o alimento deve ter bastante suco ou líquido.

Gratinar ligeiro ou tostar consiste em obter apenas uma crosta sobre o alimento. Para isso, os alimentos devem ter sido cozidos antes. Muitas vezes eles são servidos no mesmo recipiente em que foram gratinados.

E para glacear ou abrilhantar, os alimentos devem ser recobertos de molho e pedacinhos de manteiga. Nesse método, eles ficam pouco tempo na salamandra. Apenas o tempo suficiente para que se forme uma película brilhante em sua superfície.

Fritar

Fritar é cozinhar o alimento em gordura quente até dourar, usando pouca ou muita gordura (vegetal ou animal, conforme a preparação). Alguns alimentos passam por uma cocção prévia antes da fritura. Outros não resistem ao contato com o óleo quente e por isso precisam ser empanados.

Há três métodos para fritar:

- _ frigir – fritar rapidamente em gordura muito quente;
- _ refogar – fritar ligeiramente um alimento usando pouca gordura e acrescentando cebola, alho, tomate e outros temperos, conforme a receita. Essa é a primeira etapa do guisado ou do ensopado;
- _ saltar – fritar rapidamente os alimentos com pequena quantidade de gordura, balançando a caçarola pelo cabo para que os alimentos se misturem “aos saltos” (pulando). Esses alimentos são conhecidos como sauté (lê-se “sotê”).

Dica

Para empanar...

_ À dorê, envolva o alimento com farinha de trigo e retire os excessos. Em seguida, passe em ovos batidos com sal e frite diretamente em panela com óleo.

_ À milanesa, passe o alimento na farinha de trigo, depois em ovos batidos levemente com sal. Por fim, envolva-o na farinha de rosca. Fixe a cobertura com as mãos ou pressionando levemente com a lâmina de uma faca. Frite em óleo quente. Pode-se substituir a farinha de trigo por maisena ou fubá fino.

Para fritar...

- _ Incline a frigideira e coloque o alimento na parte não coberta pela gordura.
- _ Não tampe a frigideira, pois a formação do vapor cozinha o alimento em vez de fritá-lo.
- _ Quando a fritura for demorada, use maisena para empanar o alimento antes de fritá-lo.
- _ Depois de temperado e empanado, coloque o alimento na geladeira por meia hora, para que a camada de farinha não solte no óleo. Desse modo a fritura ficará dourada.
- _ Antes de empanar, verifique se o alimento está bem seco, porque massas úmidas se desmancham facilmente na fritura ou ficam encharcadas.
- _ Para os empanados ficarem fritos por igual, coloque óleo até cobrir $\frac{3}{4}$ da superfície deles.
- _ Não ponha muitas porções na frigideira ao mesmo tempo. Se você fizer isso, a gordura esfria e o alimento fica encharcado.
- _ Não mexa muito no alimento enquanto ele estiver fritando. Se você fizer isso, ele perde a forma.
- _ Evite a reutilização do óleo por mais do que 5 vezes, pois isso faz mal à saúde.
- _ Para suavizar o cheiro forte de peixe, coloque algumas folhas de espinafre ou pedacinhos de salsinha para fritar junto.
- _ Não adicione gordura nova em gordura já quente, pois os alimentos podem encharcar.
- _ Para o óleo não espirrar, junte a ele 1 ou 2 colheres (de chá) de manteiga. Os utensílios usados para fritar também devem estar bem secos.



De olho na saúde!

Nunca passe manteiga, óleo, borra de café ou álcool sobre queimaduras provocadas por óleo quente. O ideal é que a cozinha tenha uma pomada própria para esse tipo de acidente. Mas em uma emergência, se o ferimento não estiver aberto, faça compressas leves com uma solução de bicarbonato de sódio: 2 colheres de bicarbonato para 1 litro de água.

Cocção lenta

Com esse método, que usa calor úmido, os alimentos ficam hidratados (ficam com líquido) durante o cozimento. Isso acontece porque o calor úmido amolece as fibras dos alimentos, fazendo com que eles liberem líquido, que passa a ser chamado de caldo. Esse caldo nutritivo é usado na preparação da maioria dos molhos e sopas.

Você sabia?

Hoje em dia já existem meios de cocção para tornar a produção culinária mais prática e rápida. Veja:

_ No forno de microondas: nesse tipo de forno, os alimentos são cozidos de dentro para fora. Por isso, dificilmente ficam com aquele tom dourado. Mas a vantagem é que tudo fica pronto muito rápido.

O forno de microondas é mais usado para descongelar alimentos supergelados e pratos prontos congelados.

_ Fritura à pressão: é um método misto de frigar em banho de óleo e cozer ao vapor. Os alimentos são colocados na frigideira muito bem fechada, que faz o vapor formado agir como irradiador de calor, produzindo pressão no recipiente e penetrando novamente no alimento.

Artigo IX. Molhos: os curingas da cozinha

As preparações líquidas estão entre as grandes preciosidades de uma cozinha. Funcionam como uma espécie de base para as receitas. Um bom molho é como um curinga que o cozinheiro sempre tem na manga para ajudá-lo a criar diferenciais em um determinado prato.

Os molhos são usados principalmente em carnes, aves, pescados e legumes secos para:

- _ completar e aumentar o sabor do alimento que ele acompanha;
- _ acrescentar valor alimentar ao prato;
- _ dar uma cor diferente na apresentação do prato.

Os molhos podem ser servidos frios ou quentes. Conforme sua composição e utilidade, podem ser definidos assim:

- _ de base escura;
- _ de base clara;
- _ de base ferrugem clara;
- _ finos;
- _ líquidos e vinagretes;
- _ especiais;
- _ manteigas compostas;
- _ gelatina.

Um molho bem feito deve ser suave, sem pedacinhos e de cor uniforme. Pode-se dourar o molho, peneirá-lo ou torná-lo grosso.

Ao contrário do que muita gente imagina, um bom molho às vezes leva algum tempo para ser produzido.

Prepare-se agora para iniciar uma deliciosa viagem pelo mundo de bases e molhos.

Bases

Em culinária, chamamos de base o elemento principal que se usa na preparação de um molho. Há três tipos de bases: fundos, ligações e aromáticos.

Fundos

São os ingredientes líquidos de todos os molhos e sopas. Em geral, caracterizam o sabor do prato e dão nome a ele.

_ Claros – Transparentes e de cor clara (“fraca”, como dizem os cozinheiros), passam por um processo de cozimento lento e prolongado. Os fundos claros têm o gosto acentuado da carne que lhes foi acrescentada. Os principais pratos que são preparados à base de fundos claros são: consomês, sopas simples, purês, potages, veloutés (lê-se “velutês”), cremes e molhos de tomate.

_ Escuros ou ferruginosos – Feitos à base de carnes e ossos bovinos ou de aves, são corados ou assados em gordura. Para se obter os fundos de caça, substituem-se os ossos bovinos por aparas e ossos de caça de pêlo ou pluma (por exemplo, avestruz) e, às vezes, adiciona-se vinho tinto à cocção.

_ Gordurosos – São fundos à base de molhos finos e emulsionados, feitos com óleos vegetais e manteiga clarificada.

Com a palavra, o chef

No molho emulsionado acontece uma mistura de elementos que, por definição, não se misturam. Um molho vinagrete, por exemplo, é uma emulsão. Junta-se azeite com vinagre e mistura-se com uma certa velocidade, para obter um composto uniforme.

Quando se quer dar um pouco mais de liga, precisa entrar um outro ingrediente, que pode ser uma clara ou uma gema de ovo ou ainda um caldo gelatinoso.

Marinados – Antigamente, essa era uma técnica usada para conservar alimentos. Hoje em dia, a marinada é feita para reforçar ou realçar o sabor e o cheiro dos alimentos. A marinada pode ser crua ou cozida.

Ligações

São misturas que servem para engrossar, isto é, adequar a consistência de fundos. As ligações são usadas na preparação de molhos, sopas, pudins, cremes e suflês. A seguir você conhecerá as principais ligações.

Roux – É uma preparação de farinha de trigo com gordura.

Há três tipos. Veja na tabela:

Roux	Ingredientes	Cor final
Branco ou claro	Farinha de trigo e manteiga	Branca
Amarelado	Farinha de trigo e gordura (animal ou vegetal)	Dourado claro
Escuro	Farinha de trigo e gordura (animal ou vegetal)	Dourado escuro

Ligação de água – Liga feita com farinha de trigo ou fécula e um líquido (água ou leite). Essas misturas são preparadas a frio e se juntam a fundos ou molhos ralos em fervura. Essa ligação não é muito utilizada na alta cozinha, pois diminui o sabor do fundo. É usada quando há necessidade de aumentar a consistência de líquidos já ligados.

Ligação de ovos, sangue e outros emulsionantes – O uso da gema torna uma liga mais fina. Por isso ela entra na preparação do molho holandês e da maionese. A clara e também o ovo inteiro servem como ligação em pudins, assados de carne e nos produtos de pastelaria. O sangue é usado como liga em charcutaria ou ensopados especiais; e a mostarda, em molhos de salada.

Emulsionar. É a mistura de dois ingredientes. Exemplo: Azeite e vinagre para temperar uma salada. Mistura de dois líquidos por um período de longo tempo com a finalidade de obter um alimento composto. In Glossário Técnico – Gastronômico, Hoteleiro e Turístico, de Eleanora Vieira de Vieira e Índio Cândido.

Aromáticos

São composições preparadas à base de legumes, ervas aromáticas e especiarias. Elas são acrescentadas a carnes, fundos, sopas, molhos e massas com a finalidade de alterar, acentuar ou melhorar o sabor dos alimentos. Veja a seguir os aromáticos mais usados na cozinha.

Mirepoix e Brunoise – São composições de legumes usadas para realçar o sabor dos fundos e braseados, ensopados, guisados, estufados, molho de tomates etc.

Purê de legumes – Usado na preparação de molhos. O purê de tomates é vendido pronto e é o mais conhecido.

Vinhas d’alho e salmouras – Condimentos líquidos usados em carnes, peixes e legumes para realçar o sabor. Não é aconselhável seu emprego em carnes jovens, porque os condimentos eliminam o sabor característico desse alimento.

Molhos

Os molhos dão um toque especial às preparações culinárias. Aqui você vai ver uma boa parte deles, mas não todos.

De maneira geral, molhos são todos os líquidos preparados à base de caldos e temperos, como já vimos. Eles servem para cozinhar os alimentos ou são usados como complemento do prato principal.

Com a palavra, o chef

Os principais molhos são o espanhol, o velouté, o holandês e o bechamel. Eles dão origem a todos os outros.

Para facilitar o aprendizado, os molhos serão divididos em três categorias: básicos, derivados e especiais.

Artigo X. Molhos básicos

Os molhos básicos se subdividem em cinco grupos.

Molhos de base clara

_Bechamel: é a base dos pratos gratinados. Muito usado também em legumes, ovos cozidos e pochês, massas, peixes e aves.

_Velouté: esse é um molho que tem o aspecto aveludado. Não é necessário acrescentar condimentos a ele, pois os caldos que entram em sua composição já são temperados.

Molhos de base escura

_Espanhol: esse é um dos principais molhos da culinária francesa. Bom para acompanhar aves e carnes.

_Demi-glace: é um pouco mais concentrado do que o molho espanhol, mas feito da mesma maneira.

Molho emulsionado frio

_Maionese: é um molho bastante usado em saladas e não deve ser preparado com ingredientes gelados. Se a temperatura ambiente estiver muito fria, pode-se aquecer ligeiramente os ingredientes. Nunca utilize recipientes de alumínio, cobre ou mesmo colher de prata na preparação do molho.

Você sabia?

Existe uma lenda que diz que o molho bechamel foi criado pelo marquês Louis de Béchameil (nascido em 1630 e falecido em 1703). Ele era francês, especialista em finanças e agricultura.

Já o molho espanhol foi inventado por Vincent de la Chapelle, um cozinheiro que viajava muito e chegou a servir a vários reis europeus.

E a maionese? Consta que ela foi inventada em 1756 pelo cozinheiro chefe do Duque de Richelieu. Ele deveria preparar um molho à base de leite e ovos. Como não havia mais leite, teve que usar azeite na mistura.

Molho emulsionado quente

_Holandês: gemas cruas batidas com outros ingredientes são a sua base. Deve ser servido morno com escalopes de carne e bifes altos.

Molho ferruginoso

_Ferrugem: acompanha carnes de porco e boi, assadas ou grelhadas.

Molho líquido frio

_Vinagrete: é um molho clássico, muito conhecido e com muitas variações. Você pode substituir o vinagre branco pelo balsâmico (a mesma proporção); o sabor é mais forte, mas é mais doce.

Molhos derivados

Preparados a partir de molhos básicos, os derivados são inúmeros. Aqui veremos alguns deles.

Derivados de base clara (bechamel)

_Aurora: é o molho bechamel acrescido de polpa de tomate.

_Chantilly: é o molho bechamel misturado com chantilly ou nata batida.

_Creme: molho bechamel com creme de leite.

_Mostarda: molho bechamel com mostarda, cebola e pimenta.

Derivados de base clara (velouté)

_Bercy: molho velouté de peixe acrescido de salsinha picada.

_Champignons (lê-se “champinhons”): molho velouté de vitela com cogumelos laminados.

_Supreme: é o molho velouté de galinha acrescido de creme de leite, manteiga, suco de limão e caldo de champignons.

_Vin Blanche (lê-se “van blanche”): molho velouté de peixe com gema de ovos, manteiga, suco de limão e vinho branco.

Derivados de base escura (demi-glace)

_Bourguignonne (lê-se “burguinhões”): é o molho demi-glace com vinho tinto, cebola, manteiga e ervas.

_Madeira: molho demi-glace acrescido de vinho madeira.

Derivados do emulsionado frio (maionese)

_Golf: é o molho de maionese com ketchup, conhaque e mostarda.

_Tártaro: molho de maionese com gemas de ovos cozidos, cebolinha e anchovas.

_Verde: molho de maionese acrescido de salsinha, espinafre e folhas de estragão (um condimento de sabor forte).

Derivados do emulsionado quente (holandês)

_Bearnês ou Bearnaise: molho holandês com folhas de estragão e suco de limão.

_Musseline: é o molho holandês com nata de leite batida.

Derivados do ferruginoso (molho de tomate)

_Bolonhesa: molho de tomate com carne moída.

_Calabresa: molho de tomate com lingüiça calabresa.

_Portuguesa: molho de tomate acrescido de cebola, azeitona, azeite, vinho tinto e alho.

Derivados do líquido frio (vinagrete)

_Campanha: molho vinagrete acrescido de tomate, cebola e cheiro verde.

_Italiano: é o molho vinagrete com mostarda.

Molhos especiais - São os molhos criados única e exclusivamente para o acompanhamento de uma determinada receita. Geralmente levam o nome do chef que o criou ou de uma pessoa a quem o chef queira homenagear.

Sopas - Sopas são alimentos líquidos cuja base pode ser um caldo de carne, de ave ou de peixe. Engrossadas ou não com ligações, costumam ir para a mesa, frias ou quentes. São servidas como entrada, no início das refeições, ou, muito raramente, como um prato único. Conheça agora os tipos de sopas.

Potages - São sopas mais completas. Seus elementos básicos são caldo, diversos legumes e, às vezes, carnes. Como condimentos são usados sal e cheiro-verde. As potages são levemente cremosas porque parte de seus ingredientes é transformada em purê. E uma liga também pode ser acrescentada: o roux ou alguns dos ingredientes submetidos a um supercozimento.

Consomês - São caldos ralos e clarificados (claros, límpidos e puros), que ficam em cozimento por muito tempo e têm seu sabor melhorado pela adição de carnes e legumes. De sabor delicado, podem ser servidos frios ou quentes, em taças especiais. Geralmente são acompanhados de torradinhas ou salgadinhos de massa folhada.

Os consomês podem ainda ser aromatizados com vinho e ligeiramente engrossados.

Caldos- Geralmente usados como fundos, os caldos resultam do processo de cocção de algum alimento em água ou do suco eliminado por um alimento. Podem ser usados no lugar dos consomes ou das sopas finas de peixes.

Purês - Purês são potages cujos ingredientes passam pela peneira ou são batidos no liquidificador. É isso que lhes dá consistência.

Cremes - Seus componentes básicos são o caldo, o leite ou o creme de leite para enriquecer e uma liga de cereais cozidos no próprio caldo (ou então um roux branco). Nos cremes, é o caldo que dá o sabor e os nomeia.

Veloutés - Parecidas com os cremes, as veloutés têm aparência aveludada. São feitas com roux e melhoradas com uma liga fina à base de creme de leite, gemas de ovos e manteiga.

Especiais ou compostas - Sopas básicas, às quais se acrescenta uma guarnição ou um condimento diferente.

Apresentação dos pratos - Uma vez prontos, os alimentos são levados à mesa. Mas antes... eles precisam ser arrumados. Aliás, muito bem arrumados.

Você deve se lembrar daquele ditado: “a primeira impressão é a que fica”. No nosso caso, isso significa que, antes de se deliciar com a comida que lhe foi servida, o cliente aprecia o prato com os olhos. Pois bem, a idéia é exatamente essa: conquistar o cliente com um prato bonito, bem apresentado, equilibrado.

A apresentação dos pratos pode variar dependendo da receita que foi preparada e do tipo de restaurante, é claro. Acompanhe!

Serviço empratado, em porção individual - Nesse caso, o prato principal, o acompanhamento e a decoração devem combinar em sabor, cor e apresentação. Os componentes do prato são apresentados juntos, devidamente arrumados e decorados.

Serviço em travessas pequenas - Usado para servir entre uma e cinco pessoas. As travessas devem ser adequadas ao número de pessoas à mesa e têm que continuar arrumadas mesmo depois que os pratos são servidos.

O lugar da travessa que deve atrair maior atenção do cliente chama-se ponto principal. Nesse ponto, coloca-se a melhor parte do alimento, o ingrediente principal ou uma bela decoração. Os acompanhamentos também devem ser colocados ao redor ou ao lado do ingrediente principal, mas sem tirar o brilho dele. E lembre-se: as cores dos alimentos dão um toque especial à apresentação das travessas.

Serviço de travessas em bufê - Como o bufê serve a muitas pessoas ao mesmo tempo, esse serviço torna-se bastante trabalhoso. A toda hora é preciso rearrumar as travessas. E para evitar a total desordem, o cozinheiro deve separar o alimento em porções de mesmo tamanho.

Assim, o cliente retira sua parte sem desarrumar todo o restante. As travessas devem ser montadas de forma que não fiquem muito cheias. Portanto, é necessário ter o alimento pronto para reposição sempre que necessário.

Dicas:

- _ Todo alimento quente deve ser servido em travessas e pratos preaquecidos. E a comida fria deve ser servida em travessas e pratos frios.
- _ Não encha recipientes fundos até a borda.
- _ Quando for arrumar uma travessa ou um prato, não coloque alimentos em sua borda.
- _ Use o molho apenas para cobrir a parte da comida que deve recebê-lo.
- _ Arrume as fatias de frios na travessa à medida que elas forem sendo cortadas. Enrole-as ou dobre em formato de leque, por exemplo, e ponha-as sobre a travessa formando desenhos. Fica bonito! Arrume tudo com cuidado para que as fatias não se abram, e deixe à vista do cliente a parte da travessa que tem o melhor aspecto.
- _ Flores, velas, vasos e outros enfeites podem ser colocados sobre as mesas de bufê, mas não devem esconder a comida.

Você sabia?

A forma como uma comida é arrumada no prato, as quantidades de ingredientes usadas e o custo desses ingredientes fazem parte de um documento chamado ficha técnica. Essa ficha é muito importante! Ela estabelece um padrão de preparação para cada prato. Assim, qualquer cozinheiro da brigada de um restaurante pode preparar qualquer receita que esteja no cardápio. E isso é muito bom, você não acha?

Agora você vai ter uma noção do dia-a-dia da cozinha de um restaurante. A preparação do almoço (e também do jantar) começa nas primeiras horas da manhã. Logo cedo, faz-se uma verificação de tudo que vai ser necessário para o preparo das refeições. O ideal é

que as pratos sejam feitos o mais perto possível da hora de irem para a mesa. E haja ingredientes para separar, legumes e carnes para limpar e cortar, grãos para catar e cozinhar. Isso sem falar nas sobremesas...

Muitos restaurantes adotam o procedimento de cozinhar por lotes. Isso significa fazer pequenas quantidades de cada vez. É também uma questão de economia, já que assim evitam-se perdas e sobras. O cozinheiro prepara apenas o que vai ser consumido, sem desperdícios. À medida que determinada quantidade vai sendo pedida, outras são preparadas, sempre tomando por base o número médio de clientes que habitualmente freqüentam o restaurante.

Artigo XI. GLOSSÁRIO DA CULINÁRIA

A

Absinto ou Losna: erva que é usada como aromatizante, na preparação de certos licores (vermutes). Não é recomendada sua utilização contínua ou em excesso.

Absinto Russo: o mesmo que Estragão.

Açafrão: de origem mediterrânea, é utilizado para dar cor amarelo-ouro a determinados pratos, como paellas, molhos, farofas, dobradinhas, carne de carneiro, sopas e risotos.

Açafrão-da-Terra ou Cúrcuma: é uma raiz aromática de sabor ligeiramente amargo, ideal para dar uma tonalidade amarela em diversos pratos. Muito utilizada em pratos da cozinha baiana, indiana e asiática.

Aceto: o mesmo que vinagre (termo italiano).

Aceto balsâmico: vinagre preparado com uvas maduras e envelhecido em barris de carvalho. Usado para temperar carnes, aves, peixes e em molhos (termo italiano).

Aipo ou Salsão: hortaliça de sabor marcante cujas folhas são utilizadas para temperar caldos ou sopas e seu talo pode ser consumido cru em saladas ou cozido em ensopados. Na Grécia antiga, era considerado sagrado e foi utilizado em emblemas de nobres.

Aipo Marrom: aromatiza o sal. Principalmente usado em pratos com ovos, aves, sucos de tomate, saladas de batata, atum e cozidos com carnes e vegetais.

Aji-no-moto: glutamato monossódico (tempero japonês).

Albahaca: o mesmo que manjericão (termo espanhol).

Alcaparra: é o botão da flor de um arbusto nativo do Oriente, da região mediterrânea, hoje cultivado em muitas regiões quentes. De sabor acentuado, são utilizados em molhos, carnes, saladas, conserva de vinagre ou na salmoura e guarnições.

Alcarávia: o mesmo que cominho-armênio, kummel ou cominho de pão.

Alecrim (ou rosmarinho): com aroma forte e gosto adocicado e acentuado, o alecrim enriquece o sabor de sopas, carnes, aves, peixes, patês de fígado, saladas, molhos, ovos, mexidos, omeletes, ensopados e grelhados. Pode ser encontrado seco ou fresco. Nas carnes deve ser esfregado na superfície e, em aves, também por dentro.

Alfavaca ou Basilicão: erva cujas folhas são usadas como tempero em diversos pratos da cozinha italiana, saladas, tomates, ovos, queijos, peixes, milho, massas, molhos e como aromatizador de vinagres. A alfavaca tem um sabor adocicado e é muito parecida com o manjericão, embora suas folhas sejam mais graúdas. Origem brasileira.

Alho: empregado como condimento para todos os tipos de pratos. Membro aromático e forte da família da cebola. A quantidade utilizada depende do gosto individual. Excelente em molho de tomate, carne, peixe, aves, pão de alho. É comum ser utilizado em combinação com a cebola. EQUIVALÊNCIA: 1/8 de colher de chá de alho em pó ou granulado corresponde a aproximadamente 1 dente de alho.

Alho-poró: é uma hortaliça com sabor muito semelhante ao da cebola. Utiliza-se tanto o bulbo (parte mais branca) quanto as folhas. De sabor suave e levemente adocicado, é empregado em sopas, saladas, ensopados e quiches.

Allspice: o mesmo que pimenta da jamaica (termo inglês).

Aneto, Dill ou Endro: erva utilizada como aromatizador de licores, xaropes e vinagres. Como condimento em pickles, molhos para pratos de peixe ou camarão, sopas e cremes, vinagre aromatizado, salada de batatas, molhos a base de maionese e iogurte, pães de ervas. É um tempero de cor verde brilhante, com aroma refrescante e sabor delicado. Pode ser encontrado fresco ou seco. Originário da Índia.

Azedinha: utilizada na cozinha egípcia e muito consumida pelos faraós. Existem dois tipos de azedinha comestíveis: a francesa e a jardim. Podem ser consumidas cruas, em saladas, ou cozidas, em refogados, sopas e peixes.

Azeite-de-dendê: é o óleo extraído dos frutos da palmeira. É ingrediente indispensável na culinária baiana. O mais correto seria chamá-lo de óleo.

B

Basilico: o mesmo que manjericão (termo italiano).

Baunilha: descoberta no México, em 1571, a baunilha é um fruto tropical, amplamente utilizada em cremes de Pâtisserie, pudins, molhos doces, bolos e sorvetes.

Beldroega: erva usada em saladas e sopas.

Benishooga: gengibre em conserva avermelhado.

Bouquet-garni: palavra de origem francesa que significa um ramalhete de cheiros verdes (ervas frescas). Geralmente é feito com até cinco ervas como o tomilho, salsa, louro, manjeriço, entre outros, amarradas em maço, ou envolvidas em gaze ou pano. Usado em sopas e ensopados. Podem ser colocados dentro de um saco de pano fino ou gaze. É retirado no final do cozimento.

C

Cajun: originário da Argentina, o cajun é composto por páprica, sal, estragão, alho, cebola, pimenta do reino, salsa, canela, tomilho e pimenta calabresa. É típico da cozinha Creola.

Canela: originária do Ceilão e também cultivada na América do Sul e na Índia, pode ser utilizada em pó ou em pau, em molhos, bolos, doces, caldas, compotas, biscoitos, panquecas, canjicas, pães, bebidas quentes ou frias e até e algumas receitas de carne.

Cardamomo: semente de aroma intenso, da família do gengibre, que deve ser usado com moderação, é um dos componentes do curry e da masala, o cardamomo é um condimento aromático com sabor forte e adocicado, utilizado em sopas, carnes de porco, saladas, bolos, tortas, biscoitos, pudins, etc. Originário da Índia, onde seus grãos são mastigados após as refeições para ajudar na digestão e refrescar o hálito.

Cari: o mesmo que curry (termo espanhol).

Caril: mistura de vários condimentos, usado na culinária indiana. Também é o nome do preparo de pratos que levam molho de masala. O tailandês é mais picante, pois leva pimenta, gengibre, alho e pimenta-do-reino.

Cebola: muito versátil, a cebola é, além de tempero indispensável, utilizada como prato principal e até como decoração de pratos. EQUIVALÊNCIA: 1 colher de sopa de cebola em pó corresponde aproximadamente a 1 cebola média. 1 colher de sopa de cebola granulada ou em tiras corresponde a ¼ de xícara de cebola "in natura" picada.

Cebola Frita: tradicional da culinária Francesa, fica uma delícia na sopa de cebola, bifes e legumes refogados. Experimente na massa de pão de cebola.

Cebolinha: ou cebolinha verde, é originária da Sibéria, foi introduzida no Brasil, pelos portugueses. É perfeita para pratos salgados como carnes, peixes, refogados e sopas. Pode ser utilizado tanto o bulbo quanto as folhas, fresca ou refogada. Em pratos quentes, adicionar ao final do cozimento. Junto com a salsa compõe o popular cheiro-verde. Rica em vitaminas A e C, é membro da família das cebolas, mas seu sabor é mais delicado.

Cerefólio: parecido com a salsinha, mas com sabor semelhante ao anis, é originário do Oriente e pode ser liso ou crespo. Muito utilizado como condimento em sopas, consomés, omelete, saladas, molhos e peixes. É um dos itens da mistura de Ervas Finas (Fines Herbs).

Cheiro-verde: é a salsa com a cebolinha, com uma pitada de louro, utilizadas para realçar sabores de patês, molhos e cozidos.

Chili: planta da família do pimentão, seu sabor é picante e o fruto costuma ser usado inteiro, moído ou seco. Tradicional da culinária mexicana, é muito usada com carne.

Chili Powder: mistura saborosa e equilibrada, usada em pratos picantes da cozinha mexicana. Utilize em hambúrgueres, pratos com milho, molhos para churrasco, pratos com aves e carne.

Chipotle: o mesmo que jalapeño seco.

Ciboulette: cebolinha verde francesa, mais fina do que a cebolinha comum.

Coentro: é uma erva conhecida desde a Grécia antiga e muito utilizada para temperar conservas, sopas e principalmente peixes, além de aves, peixes ensopados ou assados, carne de carneiro, recheios de tortas e massas, pães de gengibre e biscoitos. Seco, é usado no preparo de pães, de pickles e assados de porco e peixe. Muito consumida na região Nordeste e Sudeste do Brasil, é um ingrediente indispensável da tradicional, única e maravilhosa Moqueca Capixaba. É muito parecido com salsa e tem aroma e sabor muito fortes. Adicione sempre no final do cozimento.

Colorau ou Colorífico: é um tempero de origem brasileira extraído do urucum moído misturado a fubá e óleo de soja. É usado para dar cor aos alimentos industrializados, molhos e preparações caseiras, como a Moqueca Capixaba, sem interferir no sabor. Sua cor laranja-avermelhada serve para despertar o apetite.

Cominho: originário do Egito, erva cujo fruto aromático é usado como tempero em carnes assadas em geral, frango, molhos, lingüiças, queijos, pastéis, pães, pratos orientais e mexicanos, e cozimento de hortaliças.

Suas folhas novas são muito usadas em sopas. Esta especiaria faz parte da composição do curry. Tem sabor muito forte e deve ser usado com cuidado.

Cravo-da-Índia: muito utilizado em doces, chás, assados, bebidas, molhos, biscoitos, compotas e pickles, o cravo é conhecido na Índia, Egito e China desde 600 °C.

Cúrcuma: o mesmo que açafrão-da-terra ou tumerique, essa raiz entra na maioria dos pratos indianos. Os monges usam seu pigmento amarelo para tingir roupas.

Curry ou Caril ou Garam Masala: originário da Índia, o curry é uma mistura de várias ervas e especiarias, que podem variar de acordo com a região e o costume, podendo conter até 38 tipos de tempero, dentre elas o coentro, cominho, pimenta, coentro, cebola, mostarda, cardamomo e gengibre. De sabor acentuado e cor amarelo-forte, é muito usado em pratos orientais e em frango, carnes, peixes, camarões, arroz e molhos.

D

Daikon (nabo comprido): é uma raiz carnosa e suculenta. As folhas contêm muita vitamina c, por isso devem ser aproveitadas. É usado principalmente cozido, mas também em pickles, ralado cru, marinado em molho de vinagre, ou como tempero para o sashimi.

Dashi (molho de peixe): é o líquido retirado das anchovas salgadas e fermentadas. Um tempero/ingrediente essencial nas cozinhas tailandesa, japonesa e vietnamita.

Dill: o mesmo que Aneto e Endro.

Doenjang: nome coreano da pasta de soja usada para dar sabor a carnes e legumes.

E

Endro: o mesmo que Aneto e Dill.

Erva-doce: muito usada em bolos, doces em calda, pães, licores e chás.

Erva-doce de cabeça: o mesmo que Funcho.

Ervas de Provance ou Herbes de Provence: mistura de cinco ervas especialmente combinadas para dar aroma à pizzas, molhos, vegetais cozidos, carnes bovinas e suínas. São elas: tomilho, basilicão, erva-doce, segurelha e flores de lavanda. De origem francesa.

Ervas Finas ou Fines Herbes: mistura de salsa, cerfólio, estragão e cebolinha verde. Usada em molhos de saladas, peixes, ovos, molhos de tomate, "Ragout", aves, carnes, cordeiro e vegetais cozidos. Adicione no final do cozimento.

Essência: substância aromática obtida com diversos sistemas, como a destilação, ou a permanência do alimento em óleo ou álcool por algum tempo. É usada para aromatizar.

Essência de amêndoa: é um óleo fino e aromático extraído da amêndoa ou produzido sinteticamente. Tradicionalmente utilizado na confeitaria para aromatizar preparações doces.

Essência de baunilha: é um óleo fino e aromático extraído da fava de baunilha (fruto da baunilha) ou produzido sinteticamente. Tradicionalmente utilizada em confeitaria para aromatizar preparações doces.

Essência de menta: é um óleo fino e aromático extraído da menta (espécie de hortelã) ou produzido sinteticamente. Utilizado para dar sabor e aroma às bebidas e preparações culinárias.

Estragão ou Absinto Russo: é uma erva de sabor forte e picante e muito aromática. Folhas frescas e secas são utilizadas para condimentar molhos para peixes, aves, especialmente frango, em omeletes, saladas de queijos brancos, na manteiga, cordeiro, molho de mostarda e maioneses. Aromatizador de vinagres para pickles e mostardas. Também usado para temperar suco de tomate e vinha-d'alhos.

F

Feno Grego: semente de aroma intenso, é um dos itens que usualmente faz parte do condimento Curry. Use com moderação. Tempera carnes e pickles.

Fines Herbes: o mesmo que ervas finas (termo em francês).

Funcho ou Erva-doce de cabeça: planta cujas folhas e sementes são usadas em chás, por suas qualidades digestivas. Como condimento, especialmente em peixes, frango, ovos e pães. Suas sementes são utilizadas na composição de certos licores e seu bulbo é usado cru como salada.

Funghi Secchi: Cogumelos do tipo Bolletus, desidratados. Conferem sabor característico a molhos de massas e pratos com carne. Antes de utilizar, lave-os bem e deixe de molho em água fria por 30 minutos.

G

Gengibre: raiz utilizada para enriquecer o sabor de bebidas quentes, pães, biscoitos, carnes, aves, batata doce, cenoura e outros vegetais, bolos e pratos orientais. É originário da África e Jamaica. É um condimento picante extraído da raiz da planta de mesmo nome. O gengibre é amarelo-claro e pode ser

encontrado fresco nas feiras ou supermercados ou em pó. Fica excelente quando combinado com outras especiarias (alho, cravo, canela).

Gergelim: tem um suave sabor de nozes. Usado em pratos árabes, pães, biscoitos, massas.

Gochu jan: nome coreano da pasta de pimenta vermelha usada como tempero ou acompanhamento.

H

Herbes de Provence: o mesmo que ervas de provence.

Hissopo: erva usada como condimento em saladas e omeletes e na fabricação de licores.

Hondashi: tempero à base de peixe.

Hortelã: originária da Inglaterra, a hortelã é utilizada em pratos árabes, licores, doces, chás, saladas, sopas, molhos e também em drinks, inclusive para efeito decorativo.

J

Jalapeño: pimenta verde que recebeu esse nome graças à cidade de Jalapa, capital de Veracruz, no México. É uma das mais suaves e pode ser encontrada fresca ou em conserva. Seca, é conhecida como chipotle.

K

Kichk: tempero típico árabe que mistura coalhada e trigo para quibe.

Korma: mistura árabe de amêndoas e especiarias utilizada para temperar as receitas.

Kümmel ou Cominho de pão ou Cominho-armênio ou Alcarávia: as sementes desta planta são usadas na pastelaria, também em pães, bolos e biscoitos. Como condimento, em queijos fortes, salames, patê, carnes, sopas e saladas de batata ou de repolho, chucrute. Especialmente usado na fabricação do licor Kümmel. Suas folhas novas são usadas em sopas e as raízes são consideradas uma "delicatessen" na mesa.

L

Lavanda ou Alfazema: de todas as lavandas, é a mais perfumada. Das flores, se usa o óleo (extraído por destilação), que serve para preparar essências e perfumes. As folhas, às vezes, são usadas como condimento de cozinha.

Lemon Pepper: a picância e o aroma característicos da Pimenta do Reino com um leve sabor de limão. Excelente para frangos, peixes, molho para churrascos e saladas.

Losna: o mesmo que Absinto.

Louro: largamente utilizado em molhos, marinados, ensopados, conservas, carnes, feijão (inclusive na Feijoada), sopas, chás, vinha-d'alhos. É originário do Mediterrâneo. Faz parte do "Bouquet Garni", juntamente com a salsa e o tomilho. Dá sabor especial ao molho de tomate.

M

Macis: é a casca da noz-moscada, de cor vermelho-vivo que fica castanho quando seca. Tem apenas o ligeiro sabor da noz-moscada. Inteiras são usadas para realçar o sabor de sopas e cozidos. Moído pode ser usado em bolos, biscoitos, molhos cremosos e diversos tipos de carne, inclusive peixes e de caça.

Manjeriço: fortemente aromático, com sabor característico, é muito utilizado em molhos, carnes, sopas, peixes, pizzas, na maioria das receitas com tomates, recheios de massas, macarrão, risotos e saladas. É muito usado no molho pesto. Há duas variedades: verde e roxo. Pode ser encontrado fresco ou seco.

Manjerona: originária do Oriente, a manjerona pode substituir o orégano por ter aroma semelhante, embora mais requintado. É utilizada em carnes, como as de porco e carneiro, queijos, ovos, aves, peixes ensopados, molho de tomates, pizzas, vegetais, ovos e pães. Combina especialmente bem com a páprica.

Marasquino: é um licor obtido da destilação da cereja marasquino (espécie de cereja amarga). Muito utilizado para aromatizar preparações doces.

Masala (Garam Masala): mistura de condimentos e ervas que varia conforme a região da Índia. É considerada a alma da cozinha indiana. Também conhecida como curry ou caril.

Ma'zahr: essência aromática de flor de laranjeira que serve para perfumar doces e salgados na culinária árabe.

Ma'ward: água-de-rosas, de origem árabe, que, na medida certa, é capaz de deixar doces e salgados com perfume irresistível.

Mirim: vinho de arroz com sabor adocicado, usado apenas no preparo de grelhados, cozidos, caldos e molhos.

Misk: é um tipo de resina vegetal extraída da árvore *Pistachia lentiscus*, típica do Oriente Médio. É usada para aromatizar especialmente doces e sorvetes.

Missô: massa/pasta de soja fermentada que dá sabor a sopas, conservas, molhos, grelhados, frituras e pratos preparados à mesa (culinária japonesa).

Mistura de cinco especiarias: pó perfumado, picante, temperado e levemente adocicado. É uma mistura de anis, pimenta em grão, erva-doce, cravo-da-índia e canela, que pode ser comprada pronta ou preparada em casa (culinária chinesa).

Molho de ostra: feito de um concentrado de ostras cozidas em molho de soja e água salgada, o molho de ostra tem uma coloração marrom-escura e um sabor acentuado. É usado tanto na cozinha quanto à mesa, como tempero.

Mostarda: planta cujas folhas secas e moídas serve como condimento. Pasta de preparação caseira ou industrial, feita com mostarda, mosto, vinagre, sal e substâncias aromatizadas, e que se usa como condimento ou sobre determinados pratos. Pode ser encontrada em grãos (de cor branca, preta ou castanha - estas últimas, de óleo mais picante são geralmente usadas em pratos da culinária indiana), creme ou pó. É muito utilizada na preparação de pickles, comida alemã (salsichas e chucrute), sanduíches e chucrute. São famosas as de produção inglesa, francesa (Dijon), alemã e americana.

M.s.g.: (monossódico glutamato): um produto químico usado para realçar o sabor de alimentos, derivado de beterraba, milho e trigo. Deve-se tomar cuidado com a quantidade usada na preparação de alimentos.

N

Nan pla: molho de peixe tailandês. Poção mágica criada pelos tailandeses para temperar todo tipo de quitute, de carne a fruta.

Nan prik: molho de camarão, outro clássico da culinária tailandesa usada em todo tipo de receita.

Negui, wakegui e asatsuki (cebolinhas verdes): estas variedades de cebolinha são muito utilizadas na cozinha japonesa. A negui divide-se em duas subvariedades: ha-negui é verde em sua maior parte, e apreciada justamente por isso; o nebuka-negui tem a parte branca mais desenvolvida que a verde. O wakegui, que mede de 20 a 30 cm, é mais fino e macio que o negui, e tem um sabor menos ardido. É delicioso quando rapidamente cozido (apenas 1 ou 2 segundos) em água fervente. Tanto o negui quanto o wakegui são ingredientes do sukuyai e de outros pratos preparados à mesa (nabemono). São indispensáveis para tirar o gosto forte do peixe. O asatsuki é a cebolinha verde mais delicada, de sabor leve e aroma muito suave. Mede de 10 a 15 cm e é usada, de preferência, cortada bem fina, para dar colorido a sopas ou para temperar pratos.

Nirá: folha de alho.

Noz-moscada: utilizada tanto para salgados quanto para doces, pode ser encontrada em pó ou inteira, para ser ralada. Deixa um sabor diferente em recheio de massas, em carnes e até em coquetéis. Também empregada em marinados, assados, legumes, molho branco, doces de sabor delicado e em pães de massa fina. Originária do Oriente. Fica ótima no purê de batata, sendo usada, também, em bebidas à base de chocolate.

O

Óleo de semente de gergelim: é um óleo fortemente condimentado, feito de sementes de gergelim tostadas e usado como tempero. Geralmente é adicionado no final da elaboração dos pratos. Pode ser encomendado em lojas de comida oriental e se conserva indefinidamente.

Orégano: erva usada como tempero, especialmente em pratos típicos da cozinha italiana, como molhos de tomate, berinjela à parmegiana, massas e pizzas. Também pode ser usado em caldos de verdura, em carnes, peixes e aves. Originário do Mediterrâneo.

P

Papoula: as sementes dessa planta tem sabor e textura agradáveis, além de contribuir com o aspecto visual de vários pratos. São utilizadas em saladas, biscoitos, strudel, ovos mexidos, patês, salgadinhos e pães, além de doces, bolos e compotas, proporcionando um sabor amendoado.

Páprica: com frutos semelhantes a um pequeno pimentão (*Capsicum annuum*) existe em dois tipos, a apimentada e a doce, mais suave, utilizada em ensopados, patês, saladas, carnes e aves. Sua origem é duvidosa, pois afirmam ser européia ou da América Central. Muito utilizado na culinária húngara.

É um pó avermelhado e seus frutos são secos e moídos, obtendo-se a páprica em pó. Também utilizada no Goulasch, em arroz, pratos com ovos e em algumas saladas.

Pimenta branca: extraída da pimenta-do-reino tem sabor mais suave que a preta e é utilizada em pratos mais claros como molho branco, carnes brancas, peixes, sopas claras e maioneses. Usada também no tempero de saladas.

Pimenta Caiena: especiaria extremamente picante, parte da família da pimenta malagueta. Natural da América Central pode ser encontrada ao natural ou secas e são largamente utilizadas em queijos e pratos de peixe, apesar de acompanhar bem qualquer tipo de carne.

Pimenta da Jamaica: muito usada na cozinha Síria. Utilize em sopas, molhos, marinados, bebidas e pickles. Combina também com patês, vinha d'alhos, carnes, berinjela e cenoura. Moída pode ser utilizada em bolos, biscoitos, sorvetes, pudins, molho para churrasco e pickles de ovos. Assemelha-se a grandes grãos de pimenta, mas seu gosto lembra o sabor de uma mistura de noz-moscada, macis, canela e cravo-da-Índia. Nos Estados Unidos é conhecida como Allspice.

Pimenta-do-reino: em sua forma preta em pó é utilizada em praticamente todos os tipos de pratos, como vinha-d'alhos, saladas, peixes, carnes vermelhas e marinados. Em grãos, também conhecida como pimenta-negra, entra no preparo de conservas. É originária da Índia.

Pimenta síria ou Bhar: é uma mistura de especiarias como, pimenta-da-jamaica, canela, pimenta-do-reino preta e branca, noz-moscada e cravo em pó. Amplamente usada na cozinha de várias regiões árabes.

Pimenta Vermelha ou Calabresa: é muito picante e deve ser usada com moderação. Muito utilizada em pratos mexicanos e italianos. Molhos de tomate e saladas, aves, peixes, frutos do mar, patês e pizzas.

Pimentón: o mesmo que colorau (termo espanhol).

Pimienta: o mesmo que pimenta (termo espanhol).

Pimiento: o mesmo que pimentão (termo espanhol).

Piripiri: membro da família das pimentas, largamente utilizado na culinária portuguesa, principalmente nos pratos de caril. Suas sementes são a parte mais picante. Nos Estados Unidos é mais conhecido como chillies ou hot red pepper.

Q

Quatre épices: mistura de especiarias em pó, de sabor picante. Geralmente é preparada com pimenta-do-reino branca, noz-moscada, cravo-da-índia e canela (termo francês).

R

Raiz Forte: o mesmo que Wasabi.

Rosmarino: o mesmo que alecrim (termo italiano).

Ruibarbo: planta cujos talos são usados em compotas, geléias, tortas, pastéis e sobremesas diversas.

ATENÇÃO: NÃO USAR AS FOLHAS, POIS SÃO VENENOSAS!

S

Salsa: erva de sabor suave muito usada, fresca ou desidratada, como tempero ou finalizando pratos, em marinados, molhos, saladas, pratos com carnes, aves, peixes e sopas. Faz parte do cheiro-verde, junto com a cebolinha. A palavra também quer dizer molho, em espanhol.

Salsão: o mesmo que Aipo.

Sálvia: originária do sul da Europa, erva usada na culinária como condimento para carne de carneiro, porco, queijos, tomates, recheios, saladas, molhos diversos, vinha d'alhos e pratos da cozinha italiana. Contrabalança com a gordura da carne de pato, ganso e suína. É essencial em muitos tipos de lingüiça e dá realce a vários pratos com tomate e queijo. Use com moderação. Seu óleo é usado na fabricação de sabonetes perfumados. Pode ser usada para substituir o louro em cozidos.

Segurelha ou Alfavaca-do-campo: as folhas desta planta, frescas ou secas, são muito utilizadas como tempero para recheios de carnes, peixes e aves, pratos com ovos, hambúrgueres, molhos, sopas, ervilhas, couves de Bruxelas e suco de tomate.

Shoga (gingibre): com um sabor característico e forte e um aroma delicioso, é muito usado como tempero. Os brotos de gengibre em conserva (ha-shoga) são utilizados como acompanhamento de peixe grelhado e outros pratos. A raiz já bem desenvolvida (ne-shoga) é utilizada cortada em tiras bem finas ou ralada, para quebrar o cheiro da carne ou do peixe em pratos cozidos com temperos (nomono). Acompanha obrigatoriamente o sushi.

Shoyu: é um ingrediente essencial na cozinha chinesa, mas de origem japonesa. O molho de soja é feito pela fermentação da soja com farinha de trigo e água, que depois é envelhecida e destilada para fazer o molho. Há dois tipos de molho de soja: o leve e o escuro. O molho de soja escuro é mais envelhecido que o leve, mais grosso e tem um sabor mais forte. Os chineses preferem usar este molho para os ensopados ou para mergulhar nele os alimentos. É importante escolher sempre um molho de

soja de excelente qualidade. Ele é um ingrediente fundamental na cozinha oriental. Um molho de soja excessivamente salgado pode comprometer o sabor de um prato.

Summac: pó avermelhado, de gosto bastante ácido, obtido da fruta de mesmo nome e usado como tempero de receitas como acelga recheada e tabule. De origem árabe.

T

Tahine: da culinária árabe, é uma massa feita com sementes de gergelim torradas, para molhos e pastas. É encontrado pronto em lojas de produtos árabes.

Tamarindo: vagens que produzem uma substância castanha, ligeiramente pegajosa, usada em pratos da culinária portuguesa (caril), indiana e do Extremo Oriente, sendo vital em chutneys. Geralmente é encontrado seco ou ao natural. Tem um gosto amargo, que proporciona sabor mais complexo que o limão aos pratos, principalmente aos condimentados e às sopas.

Tomilho: geralmente é usado seco. Tempero para molhos, recheios, sopas, carnes, aves e frutos do mar. Também é usado em patês, legumes, vinagretes de alho e como aromatizador de vinagres. A infusão de folhas e ramos misturados com mel formam um ótimo remédio contra a ressaca. Faz parte da tradicional mistura "Bouquet Garni".

U

Urucum: fruto do anato, uma pequena árvore de cuja polpa é retirado um corante usado em vários pratos à base de arroz, farofa, frango, peixes, mariscos, crustáceos e carnes em geral. As sementes são moídas e misturadas com especiarias, como o cominho e o orégano, e aproveitadas em tempero para legumes, peixes, carne de porco e de boi, mariscos e camarões, entre outros. O urucum moído, quando misturado a fubá e óleo de soja forma o colorau ou colorífico, com sua cor laranja-avermelhado que serve para despertar o apetite e é muito usado em moquecas, carnes, frangos e peixes.

V

Vinagrete (molho à): mistura de vinagre, água e óleo em partes iguais, à qual se junta salsinha, cebola, tomate e, às vezes, pimentão. Usado para temperar carnes, aves, peixes e vegetais, ou como acompanhamento. Também conhecido como Molho à Campanha (principalmente no estado do Espírito Santo - Brasil).

Vinha-d'alhos: mistura de vinagre, suco de limão ou vinho e mais uma série de temperos, usada para temperar e amaciar as carnes, peixes e aves. O mesmo que marinada.

W

Wasabi: o mesmo que raiz-forte. É uma raiz apimentada e de aroma muito forte que imita o sabor da verdadeira Wasabi (planta rara que deu origem ao condimento). É vendida crua (apenas no Oriente), em pó ou em pasta pronta para ser usada. Crua, deve ser ralada. Em pó, é dissolvida na água para formar uma pasta. É usada no sashimi, no sushi (nigui-zushi), em molhos (aemono, etc), molho para churrasco, molhos para carnes cozidas e assadas, etc. Leva o nome da planta rara que deu origem ao condimento. Muito comum, também, nos pratos da cozinha alemã.

Z

Záhtar: mistura árabe de summac, sementes de gergelim e tomilho seco usada como tempero de salgados.

Zeste: francês para "casca", a película exterior, lustrosa e colorida da casca de fruta cítrica. Geralmente casca de limão ou laranja cortada muito fino (para aromatizar cremes) ou ralada (para bolos e recheios).

Zimbro: também conhecido como o sabor do gim, são pequenas bagas de cor negra-arroxeadas, com cheiro que lembra pinheiro. Usado em marinadas, cozidos, pratos de caça, porco, patês, pickles e chutney.

Artigo XII. CONGELAMENTO

Carnes Cozidas - Antes de cozinhar, retire toda a gordura das carnes, pois podem ficar rançosas durante o congelamento. No cozimento, reduza a quantidade dos temperos, ervas, sal ou pimenta, pois o congelamento acentua o sabor. As carnes devem ser congeladas o mais rápido possível, assim que esfriarem depois do cozimento, em recipientes bem fechados. Cubra as carnes com o próprio molho para evitar desidratação durante o congelamento.



Descongele na geladeira ou em temperatura ambiente. se estiver com pressa, use o microondas. Aqueça as carnes junto com o molho numa panela ou, então, use o micro.

Como Congelar Docinhos – (Claudia Croce) - docinhos de festas tradicionais podem ser congelados por até 15 dias, já com coberturas fondados e caramelados, devem ser preparados no dia, quanto ao descongelamento dos docinhos, devem ser retirados do freezer com 8 horas de antecedência, em temperatura ambiente.

Congelando Bolos - Normalmente todos os bolos congelam muito bem.

Bolo Simples: Assim que o bolo estiver frio, deve-se levá-lo imediatamente ao freezer envolvidos em plástico aderente ou papel alumínio. Para descongelar deixe sem a embalagem cerca de 2 a 3 horas em temperatura ambiente.

Bolos Decorados: Devem ser congelados em bandeja aberta, depois colocados em embalagem de plástico.

- Evite a aplicação de recheios de geléia antes do congelamento, pois estes encharcam o bolo.
 - Já os recheios a base de creme de leite, manteiga ou margarina e açúcar, podem ser aplicados antes do bolo ir ao freezer.
 - Para ser servido, é necessário que o bolo seja retirado de 2 a 3 horas antes de ir à mesa e deixado sem embalagem em temperatura ambiente. É mais fácil cortar bolos com recheios e coberturas cremosas parcialmente congelados. **Sugestão:** Quando o bolo estiver parcialmente congelado, corte-o em pedaços intercalando papel-manteiga ou plástico aderente para porções individuais.
- Tempo de Armazenamento:** 3 meses



Congelando Esfihas - Retire as esfihas do forno e deixe esfriar completamente. Distribua as esfihas lado a lado em uma bandeja e leve ao freezer até congelar. Coloque e sacos plásticos para freezer na quantidade de sua preferência, tire o ar e feche bem com fita crepe. Leve ao freezer. Para consumir não é necessário descongelar, leve ao forno convencional ou elétrico preaquecido em temperatura média ou no microondas. Tempo de conservação: 3 meses. Não esqueça de etiquetar as embalagens indicando a quantidade e data de congelamento.

Congelando Molhos - COMO EMBALAR: Para congelar os molhos, distribua em recipientes com capacidade de 1 1/4 de xícara. Em cada recipiente, coloque somente 1 xícara (240 ml) de molho, pois deve ficar um espaço livre de cerca de 1 cm entre a superfície do molho e a tampa. Feche o recipiente hermeticamente, etiquete e guarde no freezer por até 6 meses. se quiser, acondicione os molhos em sacos plásticos próprios para congelar. Para descongelar, retire do freezer e deixe em temperatura ambiente até descongelar parcialmente. Em seguida, leve ao fogo e, mexendo sempre, deixe aquecer. Se for congelar os molhos, diminua a dosagem de sal e pimenta durante a preparação, pois o gosto vai se acentuar no congelamento. **Observação: consulte as receitas de molhos no item Massas & Molhos**

Congelando Morangos - Comer morangos fora de época é privilégio de quem pensou em congelá-los. Antes de mais nada, selecione bem os morangos que irão ser congelados. As frutas danificadas não devem ser utilizadas. As que estão levemente amassadas devem ser separadas das perfeitas, pois, assim, você poderá congelar os morangos perfeitos inteiros, e os amassados, transformados em purê, quando servirão para ser utilizados em recheios, coquetéis, sorvetes etc. Os morangos inteiros servirão para decoração.



Lave muito bem os morangos, deixe escorrer até secarem completamente, retire as folhinhas e cabinhos, que não podem ser congelados.

Congelamento a seco: ponha os morangos inteiros em uma bandeja e leve ao congelador sem tampo, até congelar. Depois retire, coloque em um saco plástico para congelamento, retire todo o ar e mantenha no congelador. Para utilizá-lo na decoração não descongele completamente, pois assim sua textura não deformará, caso contrário descongele à temperatura ambiente.

Congelamento com açúcar: para cada 500g de fruta, misture 100g de açúcar e embale em recipientes rígidos. Vede bem e deixe espaço de no mínimo 2 cm entre a fruta e a tampa para permitir a expansão que ocorre durante o congelamento.

Congelamento com calda: ponha a fruta em recipientes rígidos e cubra com uma calda fria, preparada com quantidades iguais de água e açúcar. Vede bem e deixe espaço para expansão.

Purê: esmague os morangos com um garfo e ponha em sacos para congelamento. Vede bem e deixe espaço para expansão.

Tempo de conservação: 12 meses. Não esqueça de etiquetar as embalagens indicando peso e data de congelamento.

Congelando Pães - Os pães podem se congelados cortados ou em fatias. Para congelar os pães devem ser envolvidos em papel aderente e colocados em saco de polietileno, se preferir coloque-os diretamente em sacos de polietileno, retire o ar e feche bem. É importante que os pães sejam congelados ainda fresco após o seu preparo ou compra.

Descongelamento: À temperatura ambiente, durante cerca de 2 a 3 horas, caso estejam em fatias o descongelamento ocorre em minutos. No forno, numa forma apropriada ou na embalagem de alumínio. **Tempo de Armazenamento:** 4 a 6 semanas **Sugestões:**

- Congele pães caseiros em fatias e mesmo congelados coloque as fatias na torradeira elétrica, fica uma delícia.
- Se você for congelar pão francês para lanches, corte-os ao meio e assim que retirá-los do freezer, prepare os lanches com o pão ainda congelado e leve-os diretamente ao forno.

Dicionário de Congelamento

Escaldamento: é a etapa necessária para estancar a ação de enzimas que decompõem o alimento, além de ajudar a manter o valor nutricional dos alimentos. Pode ser feito em água fervente ou a vapor, dependendo da hortaliça. Procure escaldar as hortaliças do mesmo tamanho para que todas fiquem escaldadas por igual.

Escaldamento em água fervente: numa panela grande ferva cerca de 3 ½ de água. Coloque de 500 a 800 g de hortaliças numa peneira ou amarre um pano limpo ou ainda utilize um cesto de fritar ou um escorredor, e mergulhe-as na água fervente por alguns segundos. Tampe a panela, deixe o fogo forte e escale pelo tempo indicado na tabela. Retire assim que terminar o tempo e esfrie.

Escaldamento ao vapor: numa panela especial para cozimento ao vapor ou numa panela grande normal, ferva 5 cm de água. Coloque as hortaliças na parte superior da panela (ou numa peneira ou num escorredor) e encaixe na panela sem deixar tocar na superfície da água. Tampe e assim que o vapor começar a escapar pelos lados, comece a contar o tempo indicado na tabela. Retire da panela assim que terminar o tempo e esfrie.

Resfriamento: assim que retirar do escaldamento, mergulhe as hortaliças numa panela contendo água gelada e bastante cubos de gelo. Isto irá impedir o processo de cozimento. Deixe de molho o mesmo tempo do escaldamento, escorra bem e deixe as hortaliças espalhadas numa superfície forrada com um pano limpo até secarem totalmente. Antes de embalar, corte uma delas ao meio e verifique se já está fria, pois embalada quente criará cristais de gelo em seu interior durante o congelamento. Seque bem para não formar um bloco de gelo e embale.

Cuidados com a Embalagem - Não faça economia na hora de escolher o material para embalar os congelados, papel- manteiga, papel alumínio fraco, celofane, plástico fino, caixas de papelão e

recipientes de plástico frágil não conseguem proteger por muito tempo as hortaliças. Compre material de boa qualidade, como sacos e recipientes plásticos resistentes, fita crepe para freezer e outros. Espaço: Depois de por as hortaliças na embalagem, tampar e retirar o máximo ar possível, deixe um pouco de espaço para o alimento se expandir durante o congelamento sem romper a embalagem. Entre a superfície e a tampa de um recipiente rígido, deixe um espaço de 2 cm. Produtos como brócolis ou ervilha, que não tem uma superfície uniforme, não precisam desse espaço. Purês e sucos precisam de 2,5 cm. Quanto mais líquido for o produto mais espaço será preciso entre a sua superfície e a tampa. Espaço demais também não é bom, resseca o legume congelado.

Artigo XIII. Métodos de Congelamento para Frutas

Açúcar: As frutas devem ser delicadamente misturadas ao açúcar até se dissolver e um suco começar a se soltar. Indicamos a quantidade para cada tipo de fruta, porém essa medida pode ser alterada de acordo com o seu gosto. Com uma colher, encha os recipientes próprios para congelamento e tampe, deixando espaço entre para que a fruta possa se expandir durante o congelamento. Leve ao congelador, que deverá estar na temperatura baixa para que congele rapidamente.

Calda de Açúcar: prepare com antecedência, levando ao fogo brando em uma panela (de aço inox, esmalte ou cobre), o açúcar e água fria nas seguintes proporções:

Calda muito rala: 1 xícara (chá) de açúcar para 4 de água. Indicada para frutas doces.







Calda Normal: 3 xícaras (chá) de açúcar para 4 de água. Indicada para a maioria das frutas. Mexa bem, leve ao fogo brando até dissolver todo o açúcar. Deixe esfriar, leve a geladeira. Quando for utilizar, junte o antioxidante. Para embalar coloque a fruta em recipiente próprio para congelamento e cubra com a calda fria, sempre deixando espaço para expansão entre a tampa e a superfície da fruta, cerca de 2 cm. Tampe, leve ao congelador. É essencial que as frutas fiquem totalmente cobertas pela calda. Se por acaso, as frutas ficarem boiando, cubra-as com papel-manteiga amassado para que fiquem todas imersas na calda quando tampar.

Congelamento ao Natural: depois de bem lavadas e secas, sem folhas e cabinhos, espalhe as frutas numa assadeira em uma camada única e leve ao congelador. Depois de 1 ou 2 horas, se já estiverem congelados, retire e coloque em sacos plásticos para congelamento. Retire todo o ar e vede bem a embalagem (utilize fita crepe para freezer), e coloque no congelador. De uma forma geral é necessário pulverizar as frutas com um antioxidante dissolvido em água ou suco da própria fruta, para que não escureçam durante o congelamento.

O **ANTIOXIDANTE** mais usado no congelamento de frutas é o ácido ascórbico, que se encontra a venda em pó nas drogarias. Você pode substituir o ácido ascórbico por suco de limão, para cada litro de água utilize 2 colheres (sopa) de suco de limão, misture bem e pulverize sobre as frutas.

HORTA CONGELADA

LEGUMES	PREPARAÇÃO	ESCALDAMENTO
ABÓBORA 	Após lavar bem, descasque, retire a semente e corte em pedaços. Cozinhe até ficar macia. Também pode ser cozida no forno em temperatura alta (280°), sem descascar: Retire a polpa e elimine as sementes. Resfrie, escorra e embale.	Não é necessário escaldar
ALHO-PORÓ 	Lave e escorra bem. Corte em pedaços de 10 cm.	Em água fervente por 4 minutos.
BATATA-DOCE	Se for bem fresquinha (colhida na semana), deixe curar na geladeira por três semanas.	Cozinhe com ou sem casca, inteira ou aos pedaços. Ou

		asse no forno. Retire quando estiver macia (espete com o garfo para verificar). Resfrie e escorra. Seque e embale.
BERINJELA 	Escolha frutos de casca lisa, que estejam maduros e firmes. Não congele os maduros demais. Lave, descasque e corte em fatias de 2 cm de espessura. Para não escurecer, deixe de molho em 3 litros de água com 4 colheres (sopa) de sal. Escalde e embale intercalando as fatias com filme plástico ou papel-manteiga.	Em água fervente por 4 minutos.
BRÓCOLIS 	Elimine as folhas externas e corte em buquezinhos. Deixe de molho em 3 litros de água com 4 colheres (sopa) de sal por 30 minutos. Enxágue, escalde, resfrie, escorra e embale.	No vapor por 5 minutos, com as flores viradas para cima.
CEBOLA 	Para utilizar cozida (como num ensopado), escolha cebolas pequenas e maduras, despele e aqueça até ficarem com o centro quente. Escorra, resfrie, seque e embale. Para utilizar em rofagados, despele, pique e escalde.	Em água fervente por 2 minutos.
CENOURA 	Corte e elimine a parte superior, escove bem sob a torneira, raspe ou despele. Se forem pequenas, deixe inteiras. Corte as grandes em rodelas ou cubinhos. Escalde, resfrie, escorra, seque e embale.	Em água fervente por 2 a 5 minutos, conforme o tamanho.
CHUCHU	Descasque, corte em pedaços e escalde. resfrie, escorra, deixe secar e embale bem.	Em água fervente por 2 minutos
COUVE-FLOR 	Depois de separar em buquezinhos, deixe de molho como os brócolis. Escalde, resfrie, escorra e embale	Em 3 litros de água fervente com 3 colheres (sopa) de sal ou o suco de 1/2 limão-taiti, no caso de impedimento de se ingerir sal.
MANDIOQUINHA (Batata-baroa)	Veja cenoura.	Em água fervente por 2 a 5 minutos conforme o tamanho.
PALMITO	Escolha os menores, bem frescos e macios. descasque, escalde, resfrie, escorra e embale inteiros ou aos pedaços.	Em 3 litros de água fervente com o suco de 1/2 limão-taiti, por 4 minutos.
PIMENTÃO 	Pode ser congelado cru, ou, então, escalde, resfrie, escorra e embale.	Em água fervente por 2 minutos.
VAGEM	Elimine as mais duras e manchadas. Retire o fio lateral, lave bem e escalde inteiras ou em pedaços. resfrie, escorra e embale.	Em água fervente por 2 minutos.
Como as Hortaliças Congeladas já estão parcialmente cozidas pelo escaldamento, seu tempo de cozimento fica reduzido. Ponha na panela (sem degelar), um mínimo de água salgue, se quiser. Tampe e cozinhe o necessário. Para refogar: retire do congelador ou freezer alguns minutos antes.		

COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Ninguém tem dúvida que a alimentação saudável tem papel fundamental na manutenção e recuperação da saúde. Então porque as pessoas estão se alimentando tão mal nos últimos tempos? Será por falta de conhecimento ou porque ainda sobrevive o tabu de que uma alimentação saudável não é prazerosa. Nesse artigo você verá que ter uma alimentação saudável poder ser sim muito fácil e acima de tudo

muito prazeroso. Na alimentação equilibrada nada é proibido, mas tudo dever ser quantificado e respeitando as leis básicas da alimentação saudável: variedade, moderação e equilíbrio.

Variedade: é importante comer diferentes tipos de alimentos pertencentes aos diversos grupos respeitando as quantidades necessárias para cada indivíduo

Moderação: não se deve comer nem mais nem menos do que o organismo precisa; é importante estar atento à quantidade certa de alimentos.

Equilíbrio: quantidade e qualidade são importantes; o ideal é consumir alimentos variados, respeitando as quantidades de porções recomendadas para cada grupo de alimentos. Ou seja, “comer de tudo um pouco”.

O QUE É CALORIA? - Caloria é a energia que o nosso corpo utiliza que vem dos alimentos. As calorias são calculadas a partir da quantidade de gorduras, proteínas e carboidratos presentes nos alimentos. A quantidade de calorias que cada pessoa precisa depende de alguns fatores como: idade, peso, quantidade de atividade física e funcionamento do corpo. As calorias oferecidas pela alimentação são fornecidas pelos macronutrientes: carboidratos, proteínas e gorduras.

CARBOIDRATOS - São componentes do alimento que fornecem parte da energia necessária para o crescimento, desenvolvimento e manutenção da nossa saúde. Estão presentes nas massas, arroz, açúcar de mesa, mel, pães, frutas, farinhas, tubérculos e doces em geral. *Cada grama de carboidrato fornece 4 kcal*

PROTEÍNAS - São componentes do alimento necessários para construção dos nossos órgãos, tecidos, células etc. Podemos encontrá-las nas carnes, ovos, leites e derivados e feijões. Elas também podem fornecer energia. *Cada grama de proteína = 4 kcal.*

GORDURAS - São componentes dos alimentos que fornecem energia ao organismo. As gorduras ou lipídios podem ser de origem vegetal ou animal. As gorduras estão presentes nos óleos vegetais, manteiga, queijo, carnes, leite, ovos e pães entre outros alimentos. *Cada grama de gordura fornece 9kcal.*

Artigo XIV. PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS

Grupo dos pães, cereais, massas, tubérculos e raízes Os pães, o arroz, o milho, a mandioca, os biscoitos salgados e a batata são exemplos de alimentos que compõem esse grupo e fornecem um nutriente chamado **carboidrato complexo**. Devem ser consumidos em maior quantidade durante o dia, pois oferecem a energia necessária para o corpo desempenhar as atividades diárias, como andar, ler e falar. Para uma pessoa adulta o número de porções varia de 5 a 9, dependendo do sexo, idade, prática de atividade física, etc.

Grupo das hortaliças e frutas Os alimentos desse grupo são importantes para a manutenção da saúde, pois oferecem **fibras, vitaminas e minerais**. Os exemplos desse grupo são todas as frutas e hortaliças. Esses alimentos também devem ser consumidos em grande quantidade durante o dia. O consumo de hortaliças deve ser de 4-5 porções e o de frutas de 3 a 5 porções.



Grupo do leite, derivados, carnes, ovos e leguminosas Nesse grupo, todos os alimentos são ricos no nutriente chamado proteína. A proteína faz parte da composição do corpo, sendo fundamental no crescimento e manutenção da pele, dos ossos, do cabelo, das unhas, etc. Exemplos de alimentos desse grupo são leite, queijos, iogurte, carne bovina, peixes, ovos, feijão, ervilha e soja. Os leites e

derivados também são ricos no mineral cálcio, responsável pela sustentação dos ossos e contração dos músculos do corpo. Esses alimentos e as carnes devem ser consumidos diariamente, mas com moderação, por apresentarem uma quantidade de gordura saturada agregada. O consumo de leite e derivados deve ser de cerca de 3 porções ao dia, o de carne e ovos de 1 a 2 porções e leguminosas 1 porção. Lembre-se que o número de porções pode variar de acordo com as necessidades individuais.

Grupo dos açúcares e gorduras Os alimentos desse grupo como chocolate, doces, sorvetes, balas, chicletes e refrigerantes são ricos em açúcar, também chamado de **carboidrato simples**. A margarina, manteiga, óleos vegetais, frituras, salgadinhos em pacote também fazem parte deste grupo por serem ricos em gordura. Tanto o açúcar quanto a gordura contribuem para o aparecimento de diversas doenças, como obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão e diabetes. Por isso, esses alimentos devem ser consumidos esporadicamente, em menor quantidade que os alimentos dos demais grupos.

REFERÊNCIAS

Alimentação: guia de estudo / coordenação, Laboratório Trabalho & Formação / COPPE - UFRJ / elaboração, Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial – Departamento Nacional Brasília: Ministério do Trabalho e Emprego, 2006. 168p.:il. — (Coleção ProJovem – Arco Ocupacional)

Caderno de Receitas



Arroz-de-carreteiro

Serve
4 porções

Ingredientes:

- 1/2 kg de charque
- 1/2 kg de arroz
- 1 colher de sopa rasa de banha
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho socados

Modo de Fazer: Dessalgue o charque, preferencialmente de um dia para o outro. Corte-o em cubinhos, aborreve-o ligeiramente, em seguida lave-o e escorra bem. Derreta a banha e frite a carne. Quando o charque estiver dourado, acrescente a cebola, refogando-a, e o alho. Mexa bem. Junte o arroz e refogue por alguns minutos. Colocar água fervente até cobrir 2 dedos acima do arroz. Prove o sal, tampe a panela cozinhando em fogo brando até o arroz ficar macio. Se for necessário, acrescente mais água.

Arroz com Pequi

Ingredientes:

20 a 30 carozos de pequi com polpa
1 kg de arroz lavado e escorrido
5 dentes de alho socados
2 cebolas raladas
¼ de xícara de chá de óleo
½ litro de água quente
1 xícara de chá de cheiro-verde bem picado
sal a gosto

Modo de Fazer: Aqueça o óleo e doure a cebola e o alho. Junte os pequis, tempere com sal e refogue, mexendo sempre para não grudar na panela. Coloque a água quente e deixe cozinhar até a água secar. Adicione o arroz e refogue bem. Cubra com água e deixe cozinhar em fogo brando. Pouco antes de desligar o forno, salpique com cheiro-verde.

Lembre-se de morder o pequi apenas superficialmente!

Feijão-tropeiro (Receita cedida por João Rural)

Ingredientes:

2 pratos de feijão cozido
½ kg de toucinho
200 gramas de linguiça defumada
200 gramas de carne-seca desfiada
½ kg de farinha de milho
cebolinha, sal e alho

Modo de Fazer: Corte o toucinho em pedacinhos, frite e separe. Faça o mesmo com a linguiça e a carne-seca. Numa panela grossa, coloque 2 colheres de óleo, frite o sal com alho e acrescente o feijão cozido. Adicione, então, a carne-seca e a linguiça. Misture bem, coloque um pouco de cheiro-verde e complete com a farinha de milho, deixando em ponto de farofa.

Feijoada (Adaptada do livro Fogo de lenha: quitandas e quitutes de Minas Gerais, de Maria Stella Libânio Christo)

Ingredientes:

carne de vaca (chá-de-dentro): ½ kg	patos: 4 unidades
feijão-preto: 1 kg	pés de porco: 2 unidades
linguiça: 1 kg	rabos de porco: 2 unidades
lombo de porco: 1 kg	pimenta-malaqueta: a gosto
orelhas de porco: 2 unidades	tempero (alho, sal e cebola): a gosto

Modo de Fazer: Temperar as carnes e cozinhar de véspera (a linguiça e os patos são cozidos em outra panela). Por tudo na geladeira depois de cozido. No dia seguinte: retirar a gordura talhada que ficou por cima das carnes (a gordura não é aproveitada na feijoada). Cozinhar o feijão. Abogar em um pouco de óleo com todos os temperos e adicionar as carnes cozidas, inclusive a linguiça e os patos. Usar de preferência panela de barro. Em fogo lento: meia hora.

Quarnição: Arroz branco; couve à mineira; farinha de mandioca; laranjas picadas.

Farofa de Pão (Receita cedida por Majú Ferreira)

Serve
10 pessoas

A legítima farofa é feita com farinha de mandioca, mas, no exterior, nem sempre se encontra este ingrediente tão típico de nossa cozinha, assim, surgiram deliciosas adaptações como esta.

Ingredientes:

- 8 pães de sal dormidos esfarelados
- 1 cebola grande
- 1 cenoura ralada
- 3 dentes de alho picados
- 1 xícara de manteiga
- 1 xícara de óleo

Modo de fazer: Dourar a cebola e o alho na manteiga e no óleo, acrescentar a cenoura. Após 10 minutos neste processo, adicionar o pão ralado. Misturar bem. Ao final pode-se acrescentar, conforme o gosto dos comensais, qualquer um dos seguintes ingredientes: ovos mexidos, banana, ameixas, bacon etc.

Fundamental para acompanhar a feijoada!

Carne-de-Sol

Ingredientes:

½ kg de carne-de-sol (na véspera, deixá-la de molho em água para dessalgar)

1 colher de sopa de óleo

2 colheres de sopa de margarina

3 cebolas

Modo de Fazer: Leve ao fogo a carne-de-sol, 1 cebola picada, o óleo e 1 colher de margarina e refogue até a carne dourar. Coloque um pouco de água, tampe a panela e deixe cozinhar até secar. Acrescente mais 1 colher de margarina e um pouco mais de água. Mantenha no fogo até a carne ficar bem macia. Se necessário, junte um pouco mais de água. Retire a carne e reserve o caldo. Para preparar o molho, adicione, em uma frigideira, um pouco de óleo e refogue 1 cebola cortada em rodela. Acrescente o caldo reservado com um pouco de água até ferver. Sirva a carne em fatias bem finas, coberta com o molho. Um bom acompanhamento é a mandioca (1 kg de macaxeira cozinhado em água e sal. Em uma frigideira, aquecer um pouco de óleo, acrescentar a mandioca e dourá-la. Coloque sal a gosto. Escorra a mandioca em papel absorvente)

Fogado Antigo (Receita cedida por João Rural)

Ingredientes:

3 kg de carne de músculo cortada em pedaços	½ xícara de chá de hortelã pimentada picadinha
1 kg de mocotó em pedaços	½ xícara de chá de alfavaca picadinha
5 colheres de sopa de óleo	1 colher de sopa de urucum moído (ou colorau)
1 colher de sopa de sal	2 xícaras de chá de cebolinha picada
2 colheres de sopa de sal com alho	1 xícara de salsinha picada e água.

Modo de Fazer: Lave a carne muito bem em água corrente, até sair todo o sangue. Numa panela grande e grossa, de ferro de preferência, coloque os mocotós cortados aumadinhos no fundo. Ponha os pedaços de carne por cima, adicione água até quatro dedos acima da carne e uma colher de sal. Mexa somente por cima, para que o mocotó não saia do fundo. Tampe e, quando ferver, deixe em fogo baixo até amolecer. Vá adicionando água quente se precisar. Deve levar pelo menos cinco horas de cozimento. Quando amolecer, retire todos os ossos, deixando na panela o mocotó e o tutano que ainda estiverem grudados nele. À parte, frite o sal com alho, adicione todos os temperos e o urucum e deixe fritar um pouco. Coloque tudo na panela de carne e mexa bastante. Aceite o sal e deixe ferver bem. Para servir, a panela tem que ficar no fogo. Coloque a farinha de mandioca no prato e despeje um pouco de caldo, fazendo um pirão. Depois coloque pedaços de carne e arroz com urucum.

Barreado (Fonte: Secretaria de Turismo do Paraná)

Serve
10 porções

Ingredientes:

6 pitadas de pimenta do reino	4 folhas de louro
5 kg de carne fresca (peito, coxão mole, patinho)	6 pitadas de cominho
500 gramas de toucinho fresco	4 maços de cheiro-verde
5 tomates sem pele	1 maço de alfavaca
3 cabeças grandes de cebola	1/2 litro de vinagre
3 dentes de alho	Sal a gosto

Modo de Fazer: Começa-se o corte e a limpeza das carnes de véspera. As carnes e o toucinho devem ser cortados em pedaços pequenos, adicionando-se todos os temperos cortados. Leva-se tudo a uma vasilha que não seja de alumínio. Deixa-se repousar até o dia do preparo. Forra-se a panela com o toucinho e leva-se ao fogo para derreter. Depois põe-se as carnes temperadas, tampa-se a panela com uma folha de bananeira previamente sapecada na chapa para amolecer e amarra-se com um barbante grosso nas bordas. Coloca-se a tampa e barrea-se com uma mistura de cinza de fogão, farinha de mandioca e água. O fogão tem que ser lenha. O tempo de cozimento é de 12 horas. Quando a folha de bananeira estiver bem escura, o barreado está pronto.

Modo de Servir: Serve-se com farinha de mandioca, banana, laranja e arroz. Acompanha uma bebida alcoólica (batida ou pinga) que serve para rebater este prato, considerado forte.

Frango com Quiabo

Ingredientes:

1 frango cortado em pedaços
½ kg de quiabo picado em pedaços grandes
3 colheres de sopa de óleo
½ kg de tomates maduros picados sem sementes
1 cebola bem picada
1 maço de cheiro-verde picado
suco de 1 limão

água quente

tempero mineiro (500g de cebola picada, 200g de gramas de alho, 2 pimentões verdes, um maço de cebolinha verde, um maço de salsinha, 2 kg de sal.

Modo de fazer: Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o sal, que deverá ser acrescentado, depois de tudo moído. Despeje em um vidro, conserve o tempero em geladeira para uso diário)

Modo de Fazer: Lave bem o frango com o suco de limão e esfregue-o com tempero mineiro a gosto. Em uma panela, aqueça 1 colher de sopa de óleo com algumas gotas de limão e refogue bem os quiabos. Retire-os da panela e reserve.

Na mesma panela, coloque 2 colheres de óleo, aqueça bem e frite o frango até dourar. Adicione o tomate e a cebola e refogue. Com a panela tampada, deixe cozinhar, e, se necessário, pingue um pouco de água quente, até ficar bem macio. Acrescente o quiabo reservado e o cheiro-verde e deixe cozinhar sem mexer. Sirva a seguir.

Pato no Tucupi

Ingredientes:

3 kg de pato	10 g de pimenta-do-reino e cominho
3 litros de tucupi	50 g de pimenta cheirosa
100 g de cebola	4 maços de jambu
10 g de tomate	1 maço de chicória
10 g de alho amassado	1 maço de alfavaca
10 g de pimenta-de-cheiro	2 colheres de sopa de vinagre

Para preparar o tempero vinha d'alho: misture suco de 5 limões, 5 cabeças de alho socadas, ½ litro de vinagre de álcool, pimenta-de-cheiro, sal a gosto

Modo de Fazer: Limpe os patos, parta-os em sentido vertical e lave-os com limão. Coloque-os no vinha-d'alho de 1 a 2 horas e leve-os ao forno quente para assar. Depois de assado, corte-os em pedaços de tamanho médio, sem desossar. Reserve. Em uma panela grande, coloque o tucupi, a alfavaca, a chicória, um dente de alho, 3 pimentas-de-cheiro inteiras e deixe cozer por 40 minutos, acrescentando água aos poucos. Separe as folhas de jambu, deixando os galhos pequenos. Lave-as em água corrente. Escalde-as em água fervente com sal, em uma panela separada, por 15 a 20 minutos e escorra. Reserve. Coloque o pato no tucupi e leve ao forno para a carne amolecer mais. Acrescente a cebola e o tomate cortado em rodela. Em seguida, coloque o jambu e deixe ferver por 5 minutos. Amasse e coe as 3 pimentas-de-cheiro restantes e faça um pequeno molho, acrescentando 3 colheres de sopa de tucupi.

Dourado na Folha de Bananeira

Serve
6 porções

Ingredientes:

1 dourado de aproximadamente 2 kg
1 xícara de chá de coentro picado
1 xícara de chá de manteiga
2 dentes de alho amassados
500 g de farinha de mandioca ou de mesa torrada
2 cebolas raladas
2 tomates sem pele
suco de 1 limão
1 folha de bananeira verde
azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino

Modo de Fazer: Limpe o peixe e retire a espinha. Reserve. Misture o alho, o suco de limão, o sal e a pimenta-do-reino e tempere o dourado, deixando-o nessa mistura por 1 hora. Em seguida, ferva a espinha do peixe em água e sal,coe e reserve o caldo. Em uma frigideira, refogue a cebola, o tomate e o coentro na manteiga. Depois, adicione a farinha de mandioca e deixe tostar. Para se obter uma farofa mais úmida, acrescente o caldo reservado. Recheie o peixe com a farofa e feche-o com um barbante culinário. Unte o peixe com bastante azeite e embrulhe-o na folha de bananeira, amarrando-a com um barbante. Asse por aproximadamente 1 hora.

Moqueca de Peixe

Ingredientes:

1 kg de postas de peixe

1/3 de xícara de suco de limão

2 cebolas grandes cortadas em rodela

3 tomates, descascados e sem sementes, cortados em rodela

2 pimentões verdes cortados em rodela

1 maço de coentro

2 colheres de sopa de azeite de oliva

1 vidro pequeno de leite de coco

6 colheres de sopa de azeite de dendê

sal e pimenta a gosto

Modo de Fazer:

Tempere o peixe com sal, pimenta e suco de limão. Coloque o azeite em uma panela grande e cubra com uma camada de postas de peixe. No liquidificador, bata por alguns minutos a cebola, o pimentão, o coentro, os tomates, o leite de coco e o azeite de dendê. Despeje um pouco dessa mistura sobre as postas que já estão na panela. Vá colocando camadas de postas de peixe e de mistura, até que todos os ingredientes terminem. Tampe a panela e cozinhe por uns 20 minutos ou até que o peixe esteja cozido.

Caldeirada de Tucunaré

Ingredientes:

2 kg de tucunaré	50 ml de azeite de oliva
3 litros de água	1 maço de alfavaca picada
250 g de cebola	1 maço de chicória picada
500 g de tomate	1 maço de cebolinha verde picada
250 g de pimentão	2 maços de coentro picado
500 g de batata-portuguesa cozidas e cortadas à francesa	6 ovos cozidos
50 g de pimenta-de-cheiro picada	alho, sal e limão

Modo de Fazer: Limpe e lave o peixe com limão e corte-o em postas. Tempere com pimenta-do-reino, alho e sal. Reserve. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola, o pimentão, o tomate e a pimenta-de-cheiro. Adicione, em seguida, a alfavaca, a chicória, a cebolinha e o coentro e tempere com um pouco de sal. Acrescente 3 litros de água fervendo e deixe cozinhar por 5 minutos. Em seguida, coloque as postas de tucunaré, tampe a panela e deixe cozinhar. Confira se o peixe está cozido. Decore a caldeirada com as batatas e os ovos.

Pião de Peixe

Ingredientes:

100 g de farinha de mandioca
600 ml de caldo de peixe
½ maço de coentro (pequeno) picado
100 g de cebola picada
100 g de tomate picado
30 ml de tintura de urucum (colorau)
Sal a gosto
100 g de peixe desfiado (opcional)

Modo de Fazer: Em uma panela, aqueça o caldo de peixe, o peixe desfiado, a cebola, o tomate e o coentro até ferver. Tempere com sal. Adicione a tintura de urucum (colorau) e deixe cozinhar até entrar em ebulição. Adicione a farinha de mandioca, aos poucos, preparando um pião levemente espesso. Para finalizar, salpique com cebolinha verde. Pode ser servido com moqueca, arroz branco e molho de pimenta.

Tambaqui na Brasa

Ingredientes:

1 banda de tambaqui médio

100 ml de azeite de oliva

100 g de alho

20 g de pimenta-do-reino

3 limões

20 g de colorau

sal a gosto

Modo de Fazer: Limpe a banda do tambaqui. Faça um molho, misturando o azeite de oliva, o alho, a pimenta-do-reino, o colorau, sal e limão. Deixe o tambaqui imerso nesse molho por 30 minutos. Em seguida, coloque-o sobre a grelha para assar. Quando virá-lo, despeje um pouco de molho sobre o peixe.

Peixada ao Barão do Rio Branco

(Receita cedida pelo Restaurante Rio Minho)

Ingredientes:

1 posta de cherne de 300 a 350 g	3 dentes de alho
100 g de polvo	1 cálice de vinho tinto maduro
100 g de lulas	1 colher de café de pimentão doce espanhol
4 camarões médios descascados	1 ramo de manjeriço
2 batatas médias	1 ramo de coentro
3 cebolas pequenas (1 cortada à juliana)	1 ramo de salsa
1 cabeça de alho poró bem picadinho	6 azeitonas pretas graúdas
1 pimentão vermelho	2 xícaras de azeite extra-virgem
3 tomates frescos	

Modo de Fazer: Em uma frigideira, coloque o azeite e deixe-o aquecer. Em seguida, coloque a cebola cortada à juliana juntamente com os dentes de alho e deixe-os dourar. Acrescente o pimentão, o tomate, o coentro, a salsa, o alho poró, o manjeriço, o pimentão doce e o cálice de vinho. Deixe tudo ferver por um período de 10 a 15 minutos, até virar um caldo homogêneo e consistente. Coza a posta de cherne em água fervente por aproximadamente 10 minutos e em seguida, acrescente 1 xícara desta água ao molho. Corte as batatas em rodela e doure-as no azeite. Por fim, em uma travessa de barro, coloque a posta de cherne (já devidamente cozida) e o molho (previamente preparado). Ao redor da posta, disponha harmoniosamente as batatas em rodela, as cebolas cozidas, as azeitonas, os pedaços de polvo e de lula, os camarões e ainda, algumas fatias de pimentão vermelho. Deixe ferver por 3 minutos e sirva bem quente.

Casquinha de Siri

Ingredientes:

- 1 kg de carne de siri catado
- 1 cebola grande bem picada
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 tomates sem pele e sem sementes picados em cubinhos
- 2 a 4 colheres de cheiro-verde picado
- 1 ovo (separe clara e gema)
- 4 colheres de sopa de farinha de rosca
- 100 g de queijo parmesão ralado
- ½ xícara de chá de leite

Modo de Fazer: Em uma panela, refogue a cebola no azeite. Acrescente o tomate, e, depois que refogar um pouco, adicione a carne de siri e o cheiro-verde. Deixe cozinhar até a água evaporar. Bata a clara em neve. Em seguida, dissolva a farinha no leite e acrescente a gema. Acrescente a carne de siri e misture bem. Por último, incorpore delicadamente a clara em neve. Recheie as casquinhas de siri com a mistura e cubra com queijo parmesão. Leve ao forno para gratinar.

Acarajé

Ingredientes:

- 1 kg de feijão-bradinho
- 300 g de cebola ralada
- 1 litro de azeite-de-dendê
- 1 cebola pequena
- Sal

Modo de Fazer: Coloque o feijão de molho por 2 horas, depois, lave bem e retire a casca e os olhinhos pretos. Passe, aos poucos, no moedor ou no processador. Despeje a massa de feijão em uma panela e acrescente a cebola ralada e sal a gosto. Bata bem, com uma colher de pau, para que a massa fique leve. Em um tacho, aqueça bastante o azeite-de-dendê com a cebola inteira (ela evita que o azeite se queime). Modele os bolinhos e frite-os no tacho, virando-os para fritar por igual. Escorra os acarajés em papel toalha. Os acarajés podem ser servidos recheados com camarões secos, vatapá e pimenta.

Caruru

Serve
10 porções

Ingredientes:

800 g de quiabos cortados em rodela fina

250 g de camarões secos descascados

250 g de farinha seca fina de mandioca

$\frac{3}{4}$ de xícara de chá de azeite-de-dendê

Pimenta-malaqueta em azeite

Sal

Modo de Fazer: Em uma panela com água cozinhe o quiabo e escorra-o em uma peneira. Reserve. Misture a farinha e os camarões em um pilão ou em um liquidificador até obter uma farofa. Leve essa mistura ao fogo, adicionando água até formar uma massa consistente. Adicione o quiabo e o azeite-de-dendê, deixando cozinhar por aproximadamente 10 minutos, acrescentando mais água se for preciso. Adicione sal e pimenta-malaqueta a gosto. Sirva acompanhado com arroz branco ou peixe frito.

Bacalhau ao Barão do Rio Branco (Receita cedida pelo Restaurante Rio Minho)

Ingredientes:

- 1 posta de lombo de Bacalhau da Noruega dessalgado de 500 g
- 2 batatas médias cozidas
- 3 cebolas pequenas, uma cortada à juliana e duas cozidas
- 1 cabeça de alho poró picadinho
- 1 pimentão vermelho
- 3 tomates frescos
- 3 dentes de alho
- 1 cálice de vinho tinto maduro
- 1 colher de café de pimentão doce espanhol
- 1 ramo de manjeriço
- 1 ramo de coentro
- 1 ramo de salsa
- 7 azeitonas graúdas pretas
- 2 xícaras de azeite de oliva extra-virgem

Modo de Fazer: Molho: Em uma frigideira coloque o azeite, deixando aquecer. Em seguida, coloque a cebola cortada à juliana e os dentes de alho picados e deixe dourar. Acrescente o pimentão, o tomate, o coentro, a salsa, o alho poró, o manjeriço, o pimentão doce espanhol e o cálice de vinho. Deixe tudo ferver por um

período de 10 a 15 minutos até ficar um caldo homogêneo e consistente. Escalde o Bacalhau da Noruega em água fervente por 5 minutos e, logo após, coloque-o no molho previamente preparado. Corte as batatas em rodela e doure-as no azeite. Coloque a posta do Bacalhau da Noruega em uma travessa, ao seu redor disponha harmoniosamente as rodela de batatas, as cebolas cozidas, as azeitonas e algumas fatias do pimentão vermelho grelhado. Sirva na hora.

Dicas de Dessalgar: Em 48 horas: deixe o Bacalhau da Noruega sob água corrente durante 10 minutos. Depois, coloque-o em bastante água fria, na geladeira, por 48 horas, trocando a água de cada 6 horas. Em 24 horas: deixe o bacalhau de molho durante um dia, trocando a água 8 vezes. Para limpar basta escaldar (coze ferver), cubra com água quente, deixe esfriar e limpe.

Tacacá

Ingredientes:

- 500 g de tapioca (goma)
- 800 g de camarão seco (grauído)
- 2 litros de tucupi
- 3 maços de jambu
- 3 pimentas-de-cheiro
- 1 maço de alfavaca
- 1 maço de chicória
- 1 colher de sopa de sal
- 10 g de alho amassado

Modo de Fazer: Descasque o camarão e deixe de molho por 2 horas. Troque de água pelo menos 2 vezes para tirar o sal. Em uma panela, coloque o tucupi, a alfavaca, a chicória, o alho amassado e um pouco de sal e cozinhe por 40 minutos. Trate o jambu, lavando bem e cozinhe-o, à parte, por 30 minutos. Dilua a goma em um pouco de água fria. Em uma panela grande, ferva 3 litros de água com o restante do sal. Em seguida, acrescente a goma aos poucos, mexendo bem para não encaroçar. Deixe cozinhar por 30 minutos e tome cuidado para que fique um mingau grosso e uniforme. Amasse a pimenta-de-cheiro (sem coar) com 4 colheres de sopa do tucupi. Sirva quente, em cuias pretas, colocando um pouco do tucupi com pimenta, 1 concha do mingau, algumas folhas de jambu e 4 camarões.

Vatapá (Receita cedida por D. Anita Melo Maia)

Serve
12 pessoas

Ingredientes:

½ quilo de camarão seco descascado	1 pimentão vermelho picado
½ quilo de camarão fresco descascado	6 tomates médios picados bem miúdo
2 latas de creme de leite	1 dente de alho
1 vidro de leite de coco - 200 ml	Sal a gosto
½ copo de requeijão	6 pães de sal esfarelados e umedecidos em
1 ½ copo de coco fresco ralado	½ litro de água
Pimenta a gosto	1 xícara de amido de milho diluído
1 maço de coentro e cebolinha	1 vidro de azeite de dendê - 200 ml
1 cebola grande picada	½ xícara de azeite

Modo de fazer: Refogue o alho e a cebola no azeite. Adicione o camarão seco e, após, o fresco até quase dourar. Quando corar, derrame o pão diluído em meio litro de água, adicionando 1 lata de creme de leite e o amido de milho diluído. Coloque todo o cheiro verde picado, tomate picado, pimentão picado e pimenta picada. Adicione o vidro de leite de coco, deixando ferver por quinze minutos. Em seguida, acrescente o coco fresco ralado, o requeijão e deixe ferver por mais cinco minutos, mexendo com uma colher de pau, até aparecer o fundo da panela. Por último, coloque o azeite de dendê, que deve ter sido aquecido previamente até quase faltar. Mexa devagar e ferva por mais dois minutos. Depois de pronto, acrescente a outra lata de creme de leite, mexendo devagar. Salpique o resto do coco ralado e enfeite com camarões inteiros.

Dica: O vatapá depois de pronto, deve ser coberto com pano limpo, pois a tampa pode suar e respingar, aguçando todo o processo.

Sopa Leão Veloso (Receita cedida pelo Restaurante Rio Minho)

Ingredientes (2 a 4 porções)

- 1,5 kg de cabeça de cherne
- 300 g de polvo novo e tenro
- 300 g de lulas
- 200 g de camarões médios (cerca de 8 camarões)
- 50 g de mexilhões
- 2 cebolas
- 1 ramo de aipo
- 1 pé de alho-poró
- 3 ramos de salsa
- 3 ramos de cebolinha verde
- 4 ramos de manjeriça
- 1 ramo (pequeno) de alecrim
- 5 ramos de coentro
- 2 colheres (sopa) de óleo extravirgem de oliva
- 2 colheres (sopa) de óleo de milho
- 1/2 cabeça de alho (cerca de 6 dentes) picada
- 2 tomates picados
- 2 folhas de louro
- 1 cálice de vinho branco seco
- 1 colher (sobremesa) de colorau

1 colher (sobremesa) de creme de arroz

1 pitada de noz-moscada

Sal a gosto

Modo de Fazer: Limpe a cabeça do peixe e também os frutos do mar. Em uma panela grande, cozinhe em bastante água, por 30 minutos, a cabeça do peixe com uma cebola, o aipo, a salsinha, a cebolinha verde, o alho-poró, o manjeriço, o alecrim e o coentro. Coe esse caldo e reserve. Depois de retirada a cabeça do peixe (inteira), desfie toda a carne que está na cabeça e reserve em outro recipiente. Em outra panela, cozinhe o polvo e as lulas por 30 minutos. Se for necessário, retire as lulas e deixe o polvo cozinhar por mais tempo. Tempere com sal. Reserve. Em outra panela, cozinhe os camarões e os mexilhões, por 10 minutos. Tempere com sal e reserve. Separe o caldo do cozimento em um recipiente. Em uma frigideira, acrescente o óleo extra virgem e o óleo de milho. Deixe esquentar bem. Coloque a outra cebola bem picada, os dentes de alho, os tomates, as folhas de louro e o cálice de vinho. Deixe ferver por 15 minutos, coe e reserve esse refogado. Em uma panela grande, de preferência de barro, adicione 1,5 litro do caldo obtido no cozimento da cabeça do peixe e 500 ml do caldo em que foram cozidos os camarões e os mexilhões. Acrescente o refogado e deixe ferver por 15 minutos, mexendo bem para misturar o sabor dos ingredientes. Adicione a noz-moscada e o colorau. Ferva por 15 minutos e coe. Depois da sopa fervida e coada, engrosse-a com o creme de arroz e deixe ferver por mais 15 minutos. Adicione o polvo em pedaços, as lulas em fatias (deixe algumas inteiras para a montagem), os camarões, os mexilhões e a carne da cabeça de peixe desfiada. Ajuste o sal e deixe ferver até borbulhar. Sirva bem quente, em cumbucas de barro. Decore com folhas de hortelã e acompanhe com fatias de pão torradas.

Empadão Goiano (Receita cedida por Alice Mesquita de Castro)

Massa

1 kg de farinha de trigo	2 a 3 colheres de nata (opcional)
6 colheres de sopa de margarina	1 pitada de sal
6 colheres de sopa de óleo	1 pitada de açúcar
2 ovos inteiros	

Modo de Fazer: Água até dar o ponto de abuir. Não há necessidade de fermento. Deixe a massa descansar em uma bacia por cerca de duas horas. Depois abra no cilindro para cobrir a forminha de barro.

Molho

Modo de Fazer: Feito separadamente, o molho leva extrato de tomate e tomate fresco picado, caldo de galinha, alho, cebola picada, uma pitada de açúcar para tirar a acidez, pimenta do reino, pimenta de cheiro, sal e água. Engrosse o caldo com farinha de trigo.

Recheio

Modo de Fazer: O recheio é colocado na massa em sete camadas: carne de porco (lombo ou pernil), linguiça, quarioba aferventada, queijo meio-cura, frango desfiado, ovo cozido e azeitona. Coloca-se o molho por cima dos ingredientes e cobre-se com o restante da massa. Bata uma gema, misture um pouco de leite e uma pitada de sal, e pincele a massa, antes de levar ao forno para assar. Sirva quente. É simplesmente delicioso!

Pesto de Barú (Receita cedida por Alice Mesquita de Castro)

Ingredientes:

- 1/2 maço médio de manjeriço
- 3 dentes de alho
- 1/2 xícara de chá de azeite de oliva
- 1 xícara de chá de castanhas de barú
- 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- sal a gosto

Modo de Fazer: Lave o manjeriço, seque, separe somente as folhas e rasgue-as ao meio, eliminando o filamento central. Reserve. Descasque os dentes de alho e bata no processador com o manjeriço até obter uma pasta. Sem parar de bater, adicione o azeite de oliva em fio, as castanhas de barú, o queijo ralado e o sal. Bata por mais 30 segundos e reserve. Use sobre massas.

Pão de Queijo

Rende
30 unidades

Ingredientes:

- 4 copos de polvilho azedo
- 1 copo de água
- 1 copo de leite
- 1/2 copo de óleo
- 1 colher de sopa de sal
- 5 ovos
- 2 copos de queijo de Minas (ou parmesão) ralado

Modo de Fazer: Em uma panela, misture: a água, o leite, o óleo, o sal. Leve ao fogo e esquite bem. Com essa mistura esquite o polvilho, deixe esfriar um pouco. Em seguida, adicione os ovos, um a um e o queijo de Minas ralado. Amasse bem para que a massa fique com uma consistência firme. Unte as mãos com um pouco de manteiga e faça rolinhos com a massa. Passe um garfo por cima dos rolinhos e para finalizar corte as bolinhas. Com um pouco de óleo unte uma forma e coloque as bolinhas separadas umas das outras. Leve para assar em forno quente. Quando perceber que o pão de queijo cresceu um pouco diminua a temperatura e deixe cozinhar. Rende 30 unidades

Bolo de Fubá

Ingredientes:

5 colheres de sopa de manteiga (que deve ser retirada da geladeira meia hora antes)

3 ovos

1 lata de leite condensado

1 xícara de leite de coco

½ xícara de leite de vaca

2 ½ xícaras de fubá

1 colher de sopa de fermento em pó

2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

Modo de Fazer: Bata no liquidificador a manteiga, os ovos, o leite condensado, o leite de vaca e o leite de coco até formar uma mistura homogênea. Peneire o fermento e o fubá em uma vasilha grande. Em seguida, acrescente-os à mistura do liquidificador. Bata bem. Adicione o queijo parmesão ralado, mexendo novamente. Unte uma forma de pudim com manteiga e polvilhe com farinha de trigo, virando-a para remover o excesso de farinha. Coloque a massa na forma e leve ao forno quente (200°C) por 30 minutos.

Bolo Souza Leão

O segredo da família (Receita cedida por Célia de Souza Leão Barros)

Segundo um candidato pernambucano, o historiador Mario Souto Maior teria escrito, em publicação da Fundação Joaquim Nabuco, que, em 1860, a matriarca Souza Leão da época teria tido quatro filhos varões, o que a obrigaria a passar a receita para as noras. Ela efetivamente o fez. Porém, dizem as más línguas, a veneranda senhora passou quatro receitas diferentes, o que fez as pessoas especularem qual a verdadeira. Se isso realmente aconteceu, uma coisa eu te garanto: são todas falsas!

A anedota acima fala de uma das principais características relacionadas ao bolo Souza Leão: o segredo. Na década de 60, um jornal pernambucano registrou que sua receita seria distribuída a turistas que chegassem ao Recife. Outrora segredo de família, esta teria chegado a conhecimento público por intermédio de D. Pedro II, que, "homenageado com um pariquete", da iguaria teria provado e sua receita solicitado. Sua cozinheira, informada, com pedido de sigilo, de seu conteúdo, teria contado ao marido, que, enfim, o trouxe a conhecimento geral.

Ingredientes:

- 01 kg de massa de mandioca seca
- 01 vidrinho de leite de coco (500 ml)
- 12 gemas de ovo de galinha
- 200 g de manteiga
- ½ quilo de açúcar refinado
- 200 gr de castanha de caju não torradas (passadas no liquidificador)
- 01 colher de sopa rasa de sal

Modo de Fazer: Colocar a massa de mandioca numa tigela. Colocar também o sal, as gemas e o leite de coco. Bater bem. Em uma panela, colocar o açúcar, a manteiga e uma xícara de água. Colocar no fogo e dar o ponto de fio leve. Quando estiver fervendo colocar na tigela onde estão os outros ingredientes, misturar um pouco e acrescentar as castanhas (passadas no liquidificador). Quando acabar de mexer (misturar), colocar em uma forma untada com manteiga e levar ao forno (já aquecido) por 40 minutos.

Bolo de Rolo

Serve
7 porções

Ingredientes:

- 250 g de manteiga
- 250 g de açúcar
- 250 g de farinha de trigo
- Meia lata de goiabada
- 5 ovos

Modo de Fazer: Preaqueça o forno a 160°C. Misture bem o açúcar e a manteiga. Adicione os ovos um a um, até obter um creme liso. Por último, acrescente a farinha de trigo peneirada e misture delicadamente. Forne uma forma com papel-manteiga. Com uma espátula, espalhe a massa, sem deixar falhas. Leve ao forno por 3 minutos, sem deixar a massa secar. Quando a massa estiver pronta, vire sobre um pano (ou guardanapo) polvilhado com açúcar e retire o papel. Espalhe a goiabada dezeitada por cima e enrole como se fosse um rocambole. Repita o processo, enrolando um rocambole em cima do outro para obter várias camadas.

Serve 7 porções

Brigadeiro

Ingredientes:

1 lata de leite condensado	1 colher de chá de manteiga ou margarina sem sal
3 colheres de sopa de chocolate em pó	chocolate granulado

Modo de Fazer: Coloque o chocolate em pó, o leite condensado e a manteiga em uma panela. Leve ao fogo brando, mexendo sem parar, até desgrudar do fundo da panela. Espere esfriar. Passe manteiga ou margarina nas mãos, enrole os docinhos e passe no chocolate granulado. Coloque em forminhas de papel.

Cocada

Ingredientes:

1 xícara de chá de açúcar	1 xícara e meia de chá de coco ralado
1 caixinha de leite condensado	2 colheres de sopa de azeite de oliva

Modo de Fazer: Misture todos os ingredientes em uma panela grossa e, depois, leve ao fogo alto. Espere encorpar um pouco e, então, abaixe o fogo. Cozinhe por 3 minutos, ou até ficar um creme bem consistente. Retire do fogo e bata, com uma colher, por 2 minutos ou até começar a apucarar. Tire do fogo e coloque sob o mármore ou assadeira untada. Corte em pequenos quadrados, deixe esfriar e sirva.

Creme de Cupuaçu

Ingredientes:

500 g de polpa de cupuaçu

1 lata de leite condensado

1 lata de creme de leite

100 ml de água

Modo de Fazer: Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coloque a mistura em um pirex e leve ao congelador.

Doce de Abóbora

Serve
10 porções

Ingredientes:

2 kg de açúcar

2 kg de abóbora bem madura

Canela em pau a gosto

Modo de Fazer: Corte a abóbora com casca em cubos grandes e cozinhe-a em um pouco de água. Quando estiver bem macia, tire a casca e passe a polpa em um espremedor. Em seguida, leve ao fogo até secar. Adicione o açúcar e 3 ou 4 paus de canela. Mexa até o doce se soltar do fundo da panela. Deixe esfriar e sirva.

Doce de Leite com Castanha de Barú

(Receita cedida por Alice Mesquita de Castro)

Ingredientes:

800 g de castanhas de barú torradas, sem pele e moídas (tirar a pele com água fervente)	2 litros de leite
	1 kg açúcar

Modo de Fazer: Passar as castanhas na máquina de moer carne. Levar ao fogo o leite com o açúcar, fazendo um doce, ponto de cortar. Quando o doce de leite estiver no ponto de corte, juntar as castanhas de barú torradas, sem pele e moídas. Retirar do fogo, bater um pouco, despejar em pedra ou mesa untada e fazer tabletes ou bolinhas.

Mungungá (Canjica)

Ingredientes:

½ kg de milho branco (milho para canjica)	2 xícaras de chá de açúcar
1 litro de leite	1 pitada de sal
100 g de coco ralado	canela em pó a gosto

Modo de Fazer: De véspera, escolha o milho, lave-o e deixe-o de molho. Cozinhe o milho em 1 litro de água, até ele ficar macio. Em outra panela, coloque o milho e os demais ingredientes, exceto a canela. Leve ao fogo e cozinhe, mexendo sempre, até levantar fervura e ficar cremoso. Polvilhe com canela e sirva. Pode ser servido quente, morno ou frio.

Pé-de-Moleque (Receita cedida por Mariluce Tereza Zardo)

Ingredientes:

4 xícaras de açúcar mascavo
2 xícaras de amendoim cru com casca
1 colher de sopa, bem cheia, de achocolatado
1 colherzinha de bicarbonato de sódio

Modo de Fazer: Coloque o açúcar mascavo, o amendoim e o achocolatado em uma panela e, sempre mexendo, deixe o açúcar derreter, cuidando para que não queime. Retire a panela do fogo, adicione o bicarbonato, mexendo energicamente com a colher de pau. Despeje sobre o mármore, previamente untado, e deixe esfriar. Parta os doces com as mãos.

Olho-de-Sogra

Ingredientes:

200 g de ameixa preta sem caroço

1 copo de água

½ xícara de chá de açúcar

100 g de coco ralado

2 ovos inteiros

2 gemas

1 colher de sopa de farinha de trigo

1 xícara de chá de açúcar

açúcar cristal para polvilhar

Modo de Fazer: Coloque as ameixas em uma panela, acrescente um copo de água e meia xícara de açúcar. Leve ao fogo, mexendo sempre, até ferver. Em outra panela, misture o coco, os ovos peneirados, a farinha e uma xícara de açúcar. Leve ao fogo, mexendo sempre, até desgrudar do fundo da panela. Recheie as ameixas com o creme e polvilhe com açúcar cristal.