



Cozinha Fria

Cozinha Fria

Pedro Ivo Coimbra Siqueira e Dantas

© 2018 por Editora e Distribuidora Educacional S.A.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida ou transmitida de qualquer modo ou por qualquer outro meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer outro tipo de sistema de armazenamento e transmissão de informação, sem prévia autorização, por escrito, da Editora e Distribuidora Educacional S.A.

Presidente

Rodrigo Galindo

Vice-Presidente Acadêmico de Graduação e de Educação Básica

Mário Ghio Júnior

Conselho Acadêmico

Ana Lucia Jankovic Barduchi

Camila Cardoso Rotella

Danielly Nunes Andrade Noé

Grasiele Aparecida Lourenço

Isabel Cristina Chagas Barbin

Lidiane Cristina Vivaldini Olo

Thatiane Cristina dos Santos de Carvalho Ribeiro

Revisão Técnica

Rafael Bento da Silva Soares

Editorial

Camila Cardoso Rotella (Diretora)

Lidiane Cristina Vivaldini Olo (Gerente)

Elmir Carvalho da Silva (Coordenador)

Leticia Bento Pteroni (Coordenadora)

Renata Jéssica Galdino (Coordenadora)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Dantas, Pedro Ivo Coimbra Siqueira e
D192c Cozinha fria / Pedro Ivo Coimbra Siqueira e Dantas. –
Londrina : Editora e Distribuidora Educacional S.A., 2018.
192 p.

ISBN 978-85-522-1103-7

1. Culinária. 2. Culinária fria. 3. Entradas. I.
Dantas, Pedro Ivo Coimbra Siqueira e. II. Título.

CDD 640

Thamiris Mantovani CRB-8/9491

2018
Editora e Distribuidora Educacional S.A.
Avenida Paris, 675 – Parque Residencial João Piza
CEP: 86041-100 – Londrina – PR
e-mail: editora.educacional@kroton.com.br
Homepage: <http://www.kroton.com.br/>

Sumário

Unidade 1 Princípios básicos, aperitivos e sopas frias	7
Seção 1.1 - Princípios básicos da cozinha fria	8
Seção 1.2 - Aperitivos, entradas frias e mousses	22
Seção 1.3 - Aspics e sopas frias	38
Unidade 2 Saladas e molhos frios	53
Seção 2.1 - Saladas clássicas	55
Seção 2.2 - Saladas contemporâneas	70
Seção 2.3 - Molhos frios	83
Unidade 3 Conservas e charcuteria	99
Seção 3.1 - Conservas	101
Seção 3.2 - Embutidos	115
Seção 3.3 - Patês, terrines e galantines	129
Unidade 4 Sanduíches, queijos e buffets	143
Seção 4.1 - Sanduíches	144
Seção 4.2 - Queijos	157
Seção 4.3 - Buffet e apresentação	172

Palavras do autor

Bem-vindo à disciplina Cozinha Fria! Mas o que, afinal, é cozinha fria exatamente? Será que se trata de cozinhar dentro de um frigorífico? Ou de fabricação de sorvete? Na verdade, a cozinha fria é uma área bastante ampla, que engloba uma série de tópicos distintos. A história da cozinha fria começa milênios atrás, quando a humanidade se viu às voltas com um problema crucial: como conservar alimentos para consumo posterior? Fosse para preservar a colheita de modo que durasse pelo inverno, fosse para evitar que a carne de um animal morto apodrecesse antes que pudesse ser consumida por completo. Numa época anterior à invenção da refrigeração mecânica, o homem teve que ser bastante criativo e engenhoso para evitar morrer de fome!

Essa necessidade deu origem a uma série de técnicas que continuamos utilizando até hoje: a transformação de leite em queijo, de proteína animal em bacon, patês e embutidos, de vegetais em pickles, de frutas em geleias e compotas, e muito mais. A cozinha fria atual está diretamente relacionada com essa tradição milenar, mas vai muito além, tendo ao longo do tempo incorporado diversas outras técnicas e atribuições.

Na primeira unidade iremos estudar melhor a história da disciplina e como ela foi se transformando com o tempo. Também iremos entender como funciona uma praça de cozinha fria numa cozinha profissional moderna. Iremos estudar alguns aperitivos e entradas frias, e também o inusitado mundo das sopas frias.

A segunda unidade cobre as saladas. Hoje em dia, com a proliferação de restaurantes do tipo buffet, com extensos menus de saladas e a valorização cada vez maior de uma alimentação mais saudável, esse é um conhecimento extremamente valorizado. Iremos estudar algumas saladas clássicas e outras mais contemporâneas, além dos molhos frios que acompanham essas saladas e muitos outros pratos.

A terceira unidade pode ser entendida como uma introdução ao fascinante universo da charcutaria – a arte de processar e conservar

proteína animal. Você irá aprender como preparar patês, terrines e embutidos, além de outras formas de conserva como salmoura, cura seca e defumação. Também iremos estudar como preparar pickles e outras conservas vegetais.

Finalmente, a quarta unidade irá cobrir queijos – iremos apresentar os principais tipos de queijo pelo mundo e como e quando utilizá-los. Essa unidade estuda ainda o tópico de sanduíches – que podem ir muito além do simples misto-quente – e faz uma análise dos problemas envolvidos na montagem e operação de buffets.

Espero que essa introdução ao universo da cozinha fria seja útil no seu desenvolvimento profissional e que seja apenas o primeiro passo de uma carreira longa e frutífera na área!

Princípios básicos, aperitivos e sopas frias

Convite ao estudo

Antes de entrar nas técnicas específicas da cozinha fria, vamos estudar um pouco a rica história da área, que começa junto com a sedentarização da humanidade. De lá até os dias de hoje a cozinha fria evoluiu muito; iremos estudar como se organizar uma bancada de cozinha fria numa cozinha profissional moderna, e quais são as responsabilidades que você terá trabalhando no setor – e quais competências precisa dominar.

Imagine então que você conseguiu uma vaga de assistente de cozinha fria, e uma de suas primeiras tarefas é auxiliar na montagem de um coquetel. O chef está montando o menu de aperitivos a serem servidos e gostaria de começar com alguns canapés. É sua primeira oportunidade de impressionar o chef, por isso tenha certeza de fazer uma boa pesquisa antes de apresentar suas sugestões. Nessa unidade iremos estudar diversas opções de aperitivos e entradas frias.

Além disso, o chef também gostaria de servir algo com um pouco mais de substância ao final do coquetel, algo além dos aperitivos. Entretanto, ele notou que há duas questões logísticas importantes a levar em conta: a estrutura no local do evento é bem precária e não há forno ou fogão disponíveis. Além disso, por se tratar de uma estação quente, ele preferia que fosse um prato refrescante e fácil de servir e consumir. Uma boa opção para você sugerir ao Chef pode ser uma sopa fria. Você sabia que algumas sopas podem e devem ser servidas frias – e que podem ser deliciosas e sofisticadas? Iremos estudar as receitas mais conhecidas e interessantes de sopas frias e ver quais cuidados tomar na hora de servi-las.

Seção 1.1

Princípios básicos da cozinha fria

Diálogo aberto

Parabéns! Você conseguiu o tão sonhado estágio naquele restaurante muito frequentado comandado pelo chef famoso! E sua primeira colocação vai ser na praça de *Garde Manger*! Hein?! Que diabos é *Garde Manger*? A vaga não era para cozinha fria? Pois é, *Garde Manger* e cozinha fria são dois nomes para a mesma coisa: a praça da cozinha profissional que lida com aperitivos, saladas, charcutaria, entre diversas outras coisas.

Agora imagine que, logo no primeiro dia de trabalho, o chef apresente uma lista de tarefas que precisam ser executadas para serem divididas entre as praças, de acordo com a especialização de cada uma. Essa lista contém os seguintes itens:

- Limpar e porcionar 10 kg de carne que o fornecedor entregou.
- Preparar 3 kg de molho bechamel.
- Preparar 1 kg de maionese.
- Assar 10 frangos.
- Cozinhar 10 kg de arroz.
- Verificar o estoque de queijos e frios.
- Descascar, cortar e fritar 5 kg de batata.
- Preparar e assar 5 kg de pão para o *couvert*.
- Preparar 1 kg de patê para o *couvert*.
- Preparar 5 litros de caldo de vegetais.
- Refogar 5 kg de legumes para guarnição.
- Preparar uma torta de chocolate e um pudim para a sobremesa.

- Preparar uma salada de folhas verdes e beterraba assada.
- Preparar 2 kg de pickles.
- Preparar 5 kg de linguiça para serem defumadas.

Dentre essas tarefas, você saberia dizer exatamente quais são as responsabilidades da praça de cozinha fria? Esse é seu desafio inicial: aprender quais são as responsabilidades dessa praça, as principais características do trabalho desenvolvido ali e como a praça de *Garde Manger* se relaciona com as demais praças da cozinha.

Isso implica entender todas as atividades exercidas pela praça, que são diversas e variadas, bem como conhecer a fundo o ambiente de trabalho – você vai precisar aprender a manusear uma série de equipamentos específicos, como por exemplo um moedor de carne e um fatiador de frios, bem como facas específicas para cortes decorativos.

As técnicas específicas relacionadas a cada atividade exercida pela praça você vai aprender ao longo desta disciplina nas seções futuras. O importante agora é que você entenda exatamente o que é e o que faz exatamente uma praça de cozinha fria, para que, desde o primeiro dia de trabalho, possa desempenhar suas tarefas de maneira satisfatória.

Não pode faltar

A cozinha fria tem uma longa história, que remete aos princípios da humanidade e da necessidade do homem de conservar alimentos para consumo posterior. Foi dessa necessidade que surgiram diversas das técnicas que são utilizadas na área. Essa é uma das praças em que se subdivide a cozinha profissional, conforme a organização feita por Auguste Escoffier, no final do século XIX, e que seguimos até hoje.

Além da história do setor, você precisa conhecer na prática como se estrutura e como é a operação de uma bancada de cozinha fria no dia a dia. A cozinha fria é uma peça nevrálgica no funcionamento de uma cozinha, pois cuida de algumas tarefas fundamentais, como

controle de estoque, porcionamento e *mise en place* para outras praças, e você precisa entender exatamente como essa operação se encaixa com a das demais bancadas.

Finalmente, enquanto profissional da cozinha fria, você vai precisar conhecer e saber operar alguns equipamentos de uso específico do setor, como o fatiador de frios, moedor de carne e processador de alimentos, além da mandolina, boleador de legumes e algumas facas especiais para cortes decorativos.

História e conceitos da cozinha fria

As técnicas da cozinha fria têm origem na Antiguidade, na necessidade de se preservar alimentos para se consumir mais tarde. Isso muito antes de haver qualquer tipo de geladeira ou refrigeração mecânica e, por isso, as pessoas tinham que ser criativas. As técnicas de conservação de alimentos foram sendo aprimoradas ao longo dos séculos por parte das populações camponesas, por pura necessidade: ao final da época da colheita, era necessário garantir que a produção agrícola durasse o inverno inteiro, até a colheita seguinte (e, com sorte, sobrasse alguma coisa para ser comercializada nas feiras). A alternativa era passar fome, como a cigarra da fábula de Esopo.

Da mesma forma, a quantidade de carne fornecida por uma vaca ou porco era maior do que uma família poderia consumir imediatamente, fazendo com que qualquer técnica que prolongasse o tempo de vida desse alimento fosse extremamente importante. Grãos podiam ser secos e armazenados por tempo indefinido; vegetais podiam virar pickles e outros tipos de conserva; frutas podiam virar geleias e compotas; carnes podiam ser secas, fermentadas, defumadas ou transformadas em embutidos e preservadas assim.

Todos os povos antigos tinham suas técnicas de conservação de alimentos. Os gregos, por exemplo, consumiam bastante peixe salgado, hábito que passaram aos romanos. O principal condimento de Roma, por sinal, era o *garum* (também conhecido como *liquamen*), um molho feito de vísceras fermentadas de peixes – provavelmente um sabor que causaria estranhamento aos paladares modernos.

O sal, além de dar sabor, era utilizado principalmente para conservar os alimentos. O sal tinha tanta importância que na Roma antiga era utilizado como moeda para pagamento dos soldados – a nossa palavra “salário” vem daí.

Figura 1.1 | Banca de charcutaria na Espanha



Legenda: a charcutaria foi uma das primeiras formas de se conservar proteína animal, e está intimamente relacionada aos primórdios da cozinha fria.

Fonte: <<https://www.pexels.com/photo/ham-meat-360598/>>. Acesso em: 7 maio 2018.

Os europeus, principalmente, foram absorvendo e desenvolvendo todas essas técnicas de conservação de alimentos, e durante a Idade Média começaram a organizar um pouco as coisas. Por um lado, nos grandes castelos e casas aristocráticas era comum haver um recinto específico para a estocagem de alimentos – como uma despensa. Normalmente esse recinto ficava no ambiente mais frio da edificação, ou seja, no porão. Na França, esse local era chamado de *Garde Manger* – literalmente, guardar (*garde*) para comer (*manger*). Com o tempo, esse termo passou a identificar também o pessoal responsável por controlar o acesso a esse ambiente e eventualmente toda a área de gastronomia profissional que trabalha

com cozinha fria. Assim, *Garde Manger* e cozinha fria são sinônimos, sendo o primeiro termo mais utilizado internacionalmente.

O profissional da Cozinha Fria

A praça de cozinha fria varia muito de tamanho e responsabilidades específicas de acordo com o tamanho e grau de complexidade do estabelecimento. Nos restaurantes menores, pode ser constituída por um único profissional. Já os estabelecimentos maiores podem ter uma equipe dedicada exclusivamente à área, encabeçada por um chef *Garde Manger*, com diversos outros cozinheiros trabalhando sob sua responsabilidade. As atribuições dessa praça podem incluir:

- Receber, organizar e estocar os insumos básicos – vegetais, proteína animal, etc. É essa praça que atende os fornecedores, verifica os produtos entregues em relação a qualidade e quantidade e os armazena adequadamente. Isso acontece especialmente em cozinhas menores – cozinhas maiores terão praças dedicadas a essa função, como uma legumeria.
- Manter um controle preciso e atualizado do estoque, coordenando com o setor de compras a fim de garantir que a cozinha tenha sempre todos os ingredientes necessários para a produção, ao mesmo tempo evitando sobre estoque.
- Suprir cada praça com todos os ingredientes necessários para produção ao início de cada dia de trabalho.
- Muitas vezes, é também a praça de cozinha fria a responsável por realizar o pré-preparo (*mise en place*) dos insumos para as outras praças, separando, porcionando, descascando e cortando os ingredientes necessários para a produção do dia.
- A praça de cozinha fria normalmente também é responsável por limpar, cortar, desossar e porcionar proteína animal. Nessa tarefa pode ter a ajuda de um *boucher* (açougueiro). Novamente, isso acontece especialmente em cozinhas menores. As maiores terão um setor de açougue dedicado.
- Preparar molhos frios.

- Preparar condimentos.
- Preparar saladas e entradas frias.
- Preparar sopas frias.
- Preparar curas, salmoura e outros tipos de conservas.
- Preparar patês, terrines e outros tipos de carnes processadas.
- Preparar salsichas, salames e outros tipos de embutidos.
- Preparar sanduíches.
- Selecionar queijos e montar tábuas de frios.
- Preparar aperitivos e outros itens para buffets e coquetéis.
- Realizar a decoração de pratos e mesas de buffet.



Exemplificando

A maioria dos profissionais de *Garde Manger* trabalha em cozinhas profissionais de restaurantes, buffets ou hotéis. Entretanto, existem também oportunidades em outros ramos de atividade. *Delicatessens* podem ter produção própria de embutidos e outras carnes curadas que podem se utilizar do conhecimento de *Garde Manger*. Da mesma forma, indústrias de charcuteria, condimentos e molhos também podem oferecer posições para cozinheiros com experiência em *Garde Manger*.

Como pode ver, o dia a dia do profissional de *Garde Manger* envolve tarefas bastante distintas e que exigem o domínio de uma série de técnicas específicas. É importante ressaltar que nem todas as praças de cozinha fria irão realizar todas essas tarefas – isso varia bastante de acordo com a dinâmica de cada cozinha. Além disso, dependendo da demanda de trabalho, essas tarefas serão divididas entre várias pessoas, mas é importante que você tenha em mente a amplitude do escopo do trabalho exercido na área.



Há estudos que apontam que mais de um terço de todo alimento produzido acaba desperdiçado, seja no campo, no transporte até os centros urbanos, nos pontos de venda e até mesmo em nossas residências. O profissional de *Garde Manger* tem potencial para melhorar essas estatísticas, ao menos dentro das cozinhas profissionais, podendo aplicar as técnicas de conserva à alimentos que, de outra maneira, poderiam ser desperdiçados. Um excesso de vegetais, por exemplo, pode ser transformado em picles, ou uma peça de carne que não seria aproveitada no serviço normal pode virar um belo patê.

Figura 1.2 | Uma das principais atribuições da praça de cozinha fria nas cozinhas modernas é o preparo de saladas



Fonte: iStock.

A praça de cozinha fria tem uma característica que a diferencia um pouco das outras praças: a maior parte de suas atividades tem que ser exercida com bastante antecedência – o preparo de uma conserva ou a cura de uma carne, por exemplo, podem levar dias, semanas ou até meses. Assim, uma qualidade importantíssima para esse profissional é a capacidade de organização: é necessário sempre se planejar com bastante antecedência de forma a antecipar as necessidades da cozinha e se preparar de acordo.

Hoje em dia, com a proliferação de restaurantes do tipo self-service (por quilo), que normalmente oferecem uma extensa oferta de saladas (alguns restaurantes oferecem mais de 50 variedades de saladas todos os dias), o profissional de *Garde Manger* está sendo cada vez mais requisitado.

O dia a dia da cozinha fria

O cozinheiro *Garde Manger* pode trabalhar em restaurantes, hotéis, serviços de buffet e assemelhados (*catering*). Também podem haver oportunidades em operações de fabricação de charcutaria e queijos, sejam industriais ou de caráter artesanal. Em restaurantes nem sempre a praça vai ser denominada cozinha fria; muitas vezes pode ser chamada simplesmente de praça de saladas ou algo semelhante. As responsabilidades específicas também vão variar de cozinha para cozinha.

Idealmente, esse profissional deveria trabalhar num recinto separado, mantido a temperaturas mais baixas que o restante da cozinha – uma verdadeira cozinha fria. Infelizmente essa não é a realidade da maior parte dos estabelecimentos. Na maioria dos casos a praça de cozinha fria vai estar inserida no mesmo ambiente que o restante das praças. De qualquer maneira, devido à natureza dos produtos manipulados, deve-se buscar manter a maior distância possível de fogões, fornos e outras fontes de calor. Se possível, a bancada pode ser isolada com meia parede ou algo semelhante, a fim de separá-la da cozinha quente. Ainda assim, é necessário ressaltar que alguns preparos da cozinha fria podem exigir o uso de fogões ou fornos, portanto, a cozinha fria também pode ter esses equipamentos instalados ou utilizar os mesmos que o restante da cozinha.

De resto, a cozinha fria deve seguir as mesmas recomendações de higiene do restante da cozinha:

- Paredes revestidas com material liso, impermeável e fácil de limpar, como azulejos brancos.
- Pisos também revestidos de material fácil de limpar e não poroso, antiderrapantes e resistentes.

- Os ralos devem possuir grades e as caixas de gordura e de esgoto devem estar localizadas fora das áreas de preparo e armazenamento dos alimentos.
- Janelas devem ser revestidas por telas a fim de evitar a entrada de insetos.
- A iluminação deve ser suficiente para a segura manipulação dos alimentos. As luminárias devem possuir proteção a fim de evitar acidentes.
- A ventilação deve garantir uma renovação suficiente do ar a fim de manter o ambiente livre de fungos, pó e fumaça. Os filtros do equipamento de ventilação devem ser trocados regularmente.
- As bancadas de trabalho devem ser feitas de material que não transmita substâncias tóxicas nem odores aos alimentos e que sejam facilmente laváveis. Devem estar em ótimo estado e não possuir rachaduras ou outros defeitos. O padrão é a utilização de aço inox.



Pesquise mais

É muito importante que todo profissional da gastronomia conheça o Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação (RESOLUÇÃO-RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004), elaborado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA, que inclui todas as normas e recomendações para a instalação e operação de serviços de alimentação no Brasil. Disponível em: <<https://goo.gl/Z48iXx>>. Acesso em: 23 mar. 2018.

Além de equipamentos de uso comum na cozinha, como facas, tábuas de corte, panelas diversas, batedeira, liquidificador, bowls de inox, etc., o profissional de *Garde Manger* deve dominar a operação de uma série de equipamentos específicos, que incluem:

- Moedor de carne, incluindo um acessório de funil para o recheio de embutidos.
- Processador de alimentos (*cutter*), para triturar vegetais e também para preparar emulsões.

- Fatiador de frios, para fatiar queijos e carnes para montagem de mesa de frios e decoração de buffets.
- Serra mecânica, em estabelecimentos maiores, para cortar grandes peças de carne, inclusive congeladas.
- Formas de terrines.
- Mandolina, para fatiar vegetais e fazer cortes em julienne.
- Facas de legume e de tornear.
- Boleador, para fazer decoração com vegetais.
- Descascador de legumes.
- Freezers e equipamentos de congelamento rápido.
- Pista fria para a confecção de saladas.

Sem medo de errar

Muito bem! Agora você conhece não só a história da cozinha fria mas, ainda mais importante, sabe como funciona essa praça dentro de uma cozinha profissional moderna – como a praça se organiza, tanto em termos de instalações físicas quanto de equipamentos, e como a cozinha fria interage com as outras praças. Sabe também quais são as principais responsabilidades do profissional que trabalha nesse setor. Assim, quando o chef pedir para a equipe separar entre si as tarefas do dia, de acordo com as praças, você já sabe exatamente o que é responsabilidade da cozinha fria – sua responsabilidade!

A lista de atividades exercida pela cozinha fria é extensa e variada. Vai desde receber os insumos dos fornecedores e preparar a *mise en place* para outras praças até preparar buffets, passando pela elaboração de saladas, embutidos e outros tipos de conserva, sopas frias e sanduíches, molhos frios e condimentos e muitos mais – claro, as responsabilidades específicas podem variar um pouco de cozinha para cozinha, por isso é importante verificar com o responsável exatamente como funciona no seu local de trabalho.

Agora você já tem plena capacidade de realizar a separação das tarefas propostas pelo chef, destacando apenas as tarefas que são da praça de cozinha fria. Vamos rever aquela lista?

- Limpar e porcionar 10 kg de carne que o fornecedor entregou: a responsabilidade por essa tarefa vai depender muito do tamanho e organização da cozinha. Cozinhas maiores terão uma praça específica de açougue. Em outras, essa tarefa cabe sim à cozinha fria.
- Preparar 3 kg de molho bechamel: a preparação de molhos quentes fica a cargo da praça de *Saucier*.
- Preparar 1 kg de maionese: a maionese, sendo um molho frio, é de responsabilidade da cozinha fria.
- Assar 10 frangos: a confecção de aves e carnes assadas fica a cargo da praça de *Rotisseur*.
- Cozinhar 10 kg de arroz: normalmente vai ficar a cargo da praça *Entremetier*.
- Verificar o estoque de queijos e frios: queijos e frios caem na área da cozinha fria.
- Descascar, cortar e fritar 5 kg de batata: fica a cargo da praça *Entremetier*.
- Preparar e assar 5 kg de pão para o *couvert*: panificação em geral é responsabilidade da praça *Patissier*.
- Preparar 1 kg de patê para o *couvert*: preparação de patês é outra responsabilidade da cozinha fria.
- Preparar 5 litros de caldo de vegetais: preparação de caldos fica a cargo do *Saucier*.
- Refogar 5 kg de legumes para guarnição: preparações quentes com legumes são de responsabilidade do *Entremetier*.
- Preparar uma torta de chocolate e um pudim para a sobremesa: sobremesas ficam a cargo do *Patissier*.

- Preparar uma salada de folhas verdes e beterraba assada: saladas de todos os tipos são da alçada da cozinha fria.
- Preparar 2 kg de pickles: pickles e outros tipos de conserva também são responsabilidade da cozinha fria.
- Preparar 5 kg de linguiça para serem defumadas: finalmente, quem cuida da preparação de embutidos em geral também é a cozinha fria.

A cozinha fria é uma área crucial para o funcionamento das cozinhas profissionais e demanda um tipo muito especial de cozinheiro. Além de dominar as técnicas específicas de charcuteria, molhos frios e outras que você irá usar no dia a dia da praça, vai precisar também ter uma capacidade especial de organização. Muitos dos produtos da cozinha fria levam dias, semanas e até meses para ficar prontos, e, portanto, precisam ser planejados com bastante antecedência.

Além disso, em muitos restaurantes a praça de cozinha fria também é responsável por gerenciar o estoque da cozinha. Isso quer dizer que você possivelmente terá que controlar o que é consumido de matérias-primas dentro da cozinha e programar os pedidos de maneira adequada.

Com o que já estudamos nesta seção, você dará conta do recado com muita facilidade!

Avançando na prática

Seu primeiro dia na praça de cozinha fria

Descrição da situação-problema

É seu primeiro dia na praça e o chef *Garde Manger* lhe deu uma tarefa simples: organizar a bancada de trabalho. Na correria do dia a dia da cozinha alguns equipamentos da praça de cozinha fria foram se espalhando pelas outras praças, e agora o chef quer que você organize, recolhendo esse material e colocando tudo em seu

devido lugar. É uma tarefa simples, mas você quer executá-la com perfeição – é sua primeira oportunidade de mostrar serviço.

Para tanto, você deve, antes de mais nada, conhecer o equipamento utilizado no dia a dia da praça. Alguns desses equipamentos, obviamente, podem ser utilizados por mais de uma praça, mas a cozinha fria tem alguns equipamentos bem específicos de seu uso.

Finalmente, o chef quer que você faça um levantamento do estoque da cozinha. Essa é uma tarefa crucial em qualquer cozinha profissional, pois permite controlar a demanda por insumos e dessa maneira racionalizar a produção e as compras da cozinha, e evitar desperdício.

Resolução da situação-problema

Se você aprendeu as lições apresentadas nessa seção não vai ter problema em identificar os principais equipamentos utilizados pela cozinha fria. Podemos destacar o moedor de carne, o fatiador de frios e as facas utilizadas para decoração. É crucial que você conheça esses equipamentos e saiba operá-los com eficiência e segurança, pois farão parte da sua rotina de trabalho na praça.

O controle de estoque é uma tarefa que em várias cozinhas também recai para a praça de cozinha fria. Cada cozinha tem seu procedimento específico, que normalmente consiste em preencher uma planilha com as quantidades de cada item em estoque, bem como data de validade. É um trabalho de suma importância para o bom funcionamento da cozinha.

Faça valer a pena

1. O termo *Garde Manger* inicialmente denominava o recinto dos castelos e casas nobres onde se guardavam os alimentos (semelhante à nossa despensa). Com o passar do tempo, passou a denominar também o profissional que era encarregado pelo recinto e finalmente a área da cozinha que lida com alimentos frios.

Sobre a cozinha fria, ou *Garde Manger*, é correto afirmar que:

- a) É a área da cozinha profissional que fabrica sorvetes e outras sobremesas geladas.
- b) Cuida somente da montagem de mesas de frios e buffets de salada.
- c) Era o local onde os romanos fabricavam o *garum*, condimento a base de peixe fermentado.
- d) Idealmente deve ser isolada do restante da cozinha, num ambiente de temperatura controlada, embora na maioria dos casos isso não ocorra.
- e) É o nome que se dá à gastronomia típica dos países nórdicos.

2. A praça de cozinha fria utiliza uma série de equipamentos específicos para executar suas tarefas.

Assinale a opção que contém apenas equipamentos utilizados normalmente pela praça de cozinha fria:

- a) Fritadeira, salamandra e balcão refrigerado.
- b) Churrasqueira, liquidificador e faca de peixe.
- c) Mandolina, fatiador de frios e moedor de carne.
- d) Máquina de sorvete, faca elétrica e forno combinado.
- e) Freezer, chapa e fogão industrial.

3. A cozinha fria demanda um tipo de profissional bastante dinâmico, que domine as várias técnicas específicas da área, mas que também tenha uma grande capacidade de organização e planejamento, pois essa praça muitas vezes é responsável pelo gerenciamento do estoque da cozinha.

Selecione dentre as alternativas a seguir aquela que designa uma verdadeira responsabilidade de um profissional de cozinha fria:

- a) Preparar os molhos-base da gastronomia francesa tradicional, como *velouté*, holandês e espanhol.
- b) Preparar patês, terrines e outros tipos de produtos frios a base de proteína animal.
- c) Preparar pratos à base de massas, bem como risotos.
- d) Preparar grelhados magros e outros produtos light.
- e) Preparar sobremesas frias, como tortas e sorvetes.

Seção 1.2

Aperitivos, entradas frias e mousses

Diálogo aberto

Aos poucos você está conhecendo melhor o trabalho da praça, ganhando confiança nas tarefas do dia a dia e aprendendo as receitas dos principais pratos. Ao mesmo tempo, o resto da equipe também está começando a conhecer e confiar no seu trabalho.

A cozinha fria, como você já aprendeu, é responsável pela produção de diversos itens que são essenciais para o funcionamento da cozinha. É essa praça que produz as entradas frias que são servidas aos clientes no início das refeições. Uma das entradas mais populares do restaurante é uma mousse de salmão, que é servida com pães. É muito apreciada pelos clientes, mas é considerada um desafio pelos cozinheiros: mousses exigem uma técnica afiada para que alcancem a textura correta, leve e aerada, mas ainda assim firme.

Há um cozinheiro na praça que é o “dono” desse prato: é sempre ele a prepará-lo, e o faz com confiança e agilidade. Aos poucos os outros cozinheiros foram perdendo a prática no preparo de mousses, visto que era sempre a mesma pessoa que preparava. Entretanto, um dia esse cozinheiro acaba pedindo demissão. Assim, outro cozinheiro é designado para preparar a mousse. O resultado final, porém, não fica a contento: a mousse fica pesada, com uma textura grosseira, em nada parecida com aquela que os clientes tanto conhecem e apreciam.

Será que você, apesar de ainda ser um novato na praça, conseguiria fazer uma mousse de qualidade, com a textura esperada? Como garantir que a mousse não fique “solada”, pesada? Com certeza isso iria impressionar o chef e contar muitos pontos pra sua reputação dentro da equipe!

Aperitivos

Aperitivos são preparações culinárias ligeiras, servidas no início de refeições, antes da entrada, geralmente acompanhados de uma bebida, para entreter os convidados e abrir o apetite para a refeição principal. Também podem ser servidos num coquetel, acompanhados de bebidas, ou num buffet. Podem ser quentes ou frios. Numa cozinha profissional, o preparo dos aperitivos geralmente fica a cargo da praça de *Garde Manger*.



Assimile

Um aperitivo pode ser tão simples quanto uma porção de azeitonas ou o *couvert* servido em alguns restaurantes, normalmente composto por pão, manteiga e as vezes algum patê. Ou pode ser extremamente complexo, por exemplo um canapé de salmão curado, um prato de *mezze* (aperitivos típicos do Oriente Médio, como hommus, babaganuche e outros) ou ainda uma bela tábua de frios.

Algumas categorias de aperitivos são:

- **Salgadinhos:** são provavelmente os aperitivos mais populares no Brasil, servidos desde festas de aniversário até grandes eventos profissionais. Normalmente chamamos de salgadinhos a preparos em que uma massa é recheada e frita, mas existem exceções, como a empada, que é assada no forno e não frita. Entre os salgadinhos mais populares podemos citar bolinhas de queijo, bolinhos de bacalhau e rissoles de camarão, mas a lista é bem extensa. Salgadinhos servidos como aperitivos são de tamanho reduzido (mini-salgadinhos) em relação aos servidos em lanchonetes.
- **Canapés:** canapés são uma categoria especial de aperitivos, na qual uma base de pão (fresco ou na forma de torrada) é coberta com outros ingredientes como patês, queijos, frios, vegetais, etc. É um dos tipos de aperitivos mais comuns e mais fáceis de preparar, mas deve-se tomar cuidado com a escolha

do recheio para que não encharque a base de pão, fazendo com que o canapé se desfaça. Assim, se for usar um recheio muito úmido, coloque algum elemento (uma pequena fatia de queijo ou presunto, por exemplo, ou mesmo uma fatia de pepino) entre o pão e o recheio de forma que aja como uma “barreira” para a umidade.

- **Barquetes e tarteletes:** muito semelhantes aos canapés, a diferença é que a base não é de pão ou torrada e sim de massa (normalmente algum tipo de patê que pode ser moldada na forma de barquinhos (“barquetes”) ou tortinhas (“tarteletes”). A massa normalmente é assada separadamente e depois recheadas com patês ou outros tipos de recheio.
- **Crudités:** o termo em francês significa “crus”. *Crudités* são vegetais crus, cortados em pequenas porções, e normalmente servidos com sal grosso e molhos. Os vegetais mais utilizados incluem couve-flor, pimentão, tomate-cereja, feijão-verde, cenoura, pepino, etc. Um cuidado que se deve ter ao servir *crudités* é que o molho deve ser espesso o suficiente para aderir ao vegetal, como o aioli e outros molhos a base de maionese (se for desejada uma receita mais leve, pode-se preparar um molho à base de queijo magro ou iogurte). *Crudités* são coloridos, bonitos e uma boa opção para ocasiões em que se deseja uma opção mais natural e saudável na hora de montar o cardápio de aperitivos.
- **Espetinhos:** também conhecidos pelo termo francês *brochetes* são interessantes porque são bastante práticos para serem consumidos com as mãos. Embora normalmente espetinhos sejam utilizados para servir carnes grelhadas, também podem haver versões frias, como um espetinho de inspiração italiana com presunto cru e bolinhas de melão.
- **Frios:** queijos, presuntos e outros tipos de frios e embutidos também funcionam muito bem como aperitivos. Lembre-se sempre de servi-los já porcionados, em fatias ou pequenos pedaços.
- **Porções reduzidas de pratos** como sopas, massas, risotos e saladas também podem ser servidas como petiscos.



Cada vez está se dando mais atenção às necessidades dietéticas especiais, por exemplo dietas com restrição de proteína animal (vegetarianas) ou com restrição ao consumo de glúten ou lactose. É cada vez maior também a preocupação com uma alimentação saudável e natural. Portanto, leve isso em conta na hora de definir um menu, inclusive de aperitivos: tente atender o maior número possível de clientes.

Figura 1.3 | Exemplos de canapés



Fonte: <<https://goo.gl/NR4ecG>>. Acesso em: 4 abr. 2018.

Tapenade é uma deliciosa pasta de azeitonas e aliche (anchovas em conserva) típica da Provença, no sul da França. É um verdadeiro desfile de sabores mediterrâneos: além das azeitonas e do aliche, leva também alcaparras, alho e azeite. Pode ser servido como um patê de entrada, mas também fica ótimo num canapé, acompanhado, por exemplo, de queijo de cabra. Atenção: por se tratarem de sabores muito fortes, o ideal é servir porções pequenas desse canapé.

- Cerca de 200 g de azeitonas sem caroço. Tente conseguir as azeitonas de melhor qualidade e sabor que puder. Azeitonas pretas são mais tradicionais, mas pode-se utilizar também das verdes.

- 2 filés de aliche ou mais, se desejar (cuidado com o sal no final).
- 1 ou 2 dentes de alho.
- 2 colheres sopa de alcaparras.
- 2 ou 3 ramos de tomilho.
- Azeite extra-virgem a gosto.
- Torradas (pão de forma é mais comum).

1. Tradicionalmente, a tapenade é feita no pilão, mas se não tiver um de bom tamanho disponível utilize o processador de alimentos. O importante é que a textura fique rústica, com pedacinhos - esse não é um patê liso, mas sim uma pasta rústica.

2. Se utilizar o processador, acrescente todos os ingredientes, menos o azeite, e utilize a função pulsar (*pulse*) aos poucos, até que tudo esteja picado e encorpado numa pasta.

3. Acrescente então o azeite, um pouco de cada vez, para incorporar. Prove e acrescente mais um pouco de alho ou aliche, se desejar. Normalmente não é necessário adicionar sal.

4. A tapenade pode ser feita com antecedência e conservada em geladeira. Nesse caso cubra com uma camada de azeite – dessa maneira pode durar até uma semana sem problemas.

5. Para montar o canapé, faça torradas do tamanho apropriado, que possam ser comidas em uma ou duas bocadas. Coloque uma pequena porção de tapenade, um pedaço pequeno de queijo de cabra e decore com algumas folhas de tomilho ou de outra erva. Evite preparar os canapés com muita antecedência para que o pão não amoleça.



Exemplificando

Outro preparo muito parecido com a tapenade é a *olivata*, de origem italiana. A diferença para a tapenade é que a olivata não leva aliche nem

alcaparras mas pode levar tomates secos em algumas receitas, e no lugar do tomilho leva orégano e alecrim, temperos mais associados à culinária italiana.



Pesquise mais

Outros aperitivos interessantes:

- Canapé de cream cheese com *gravlax* (salmão curado, que você vai aprender a preparar em outra unidade).
- Espetinhos de melão com presunto cru.
- Espetinhos caprese (tomate cereja com mussarela de búfala e manjeriço).
- Damasco recheado com gorgonzola e nozes.
- Barquetes de mousse de salmão (ver próxima seção).
- Carpaccio de carne.
- Carpaccio de palmito.
- Mini-sanduíches (cobriremos sanduíches em outra unidade).
- Nachos (torradinhas mexicanas de milho) com guacamole.

Mais sugestões interessantes de aperitivos podem ser encontradas no artigo *Aperitivos: receitas práticas para receber em casa*, disponível em: <<https://claudia.abril.com.br/gastronomia/aperitivos-receitas-praticas-para-receber-em-casa/>>. Acesso em: 20 mar. 2018.

Entradas frias

Embora no Brasil não tenhamos o costume de dividir as refeições em vários cursos, em várias partes do mundo é assim que é servido. Uma refeição tradicional francesa, por exemplo, começa com um aperitivo (*hors d'oeuvre*), seguido por uma entrada (*entrée*), prato(s) principal(is), prato de queijos (sim, os franceses comem queijo no fim das refeições!) e sobremesa.

Essa é a principal diferença entre o aperitivo e a entrada: enquanto o primeiro é pensado para ser consumido por si só, de maneira independente, a entrada é pensada dentro do menu de uma refeição, devendo assim harmonizar com o restante dos pratos a serem servidos. Mas na prática há pouca diferença entre o que efetivamente pode ser servido em cada categoria.

Normalmente a entrada é servida numa porção maior que um aperitivo (mas menor que a do prato principal). Assim como aperitivos, entradas podem ser quentes ou frias. É muito comum em diversos países que a entrada seja uma salada ou sopa, mas isso não é de maneira alguma uma regra.

Duo de pastas árabes

Hommus e babaganouche são pastas saborosas, saudáveis e que constituem uma excelente entrada. Decore com páprica e salsinha bem picada, e sirva com azeite, fatias de pão sírio e uma salada de pepino com tomate.

Hommus

Rende cerca de 500 g, suficiente para 10 porções.

Ingredientes:

- 400g de grão de bico cozido (pode ser enlatado – guarde um pouco da água do cozimento).
- 3 dentes de alho.
- 2 colheres de sopa tahine (pasta de gergelim, comprada em lojas de produtos orientais ou naturais).
- Suco de meio limão, preferencialmente siciliano.
- Cerca de 100 ml de azeite extra-virgem (use o melhor azeite que puder)

- Sal a gosto.
- Cominho moído a gosto.

Figura 1.4 | Um prato de hommus e pão pita pode compor uma bela e saudável entrada



Fonte: <<https://goo.gl/BPxaBA>>. Acesso em: 7 maio 2018.

1. Coloque no processador de alimentos o grão de bico, metade do suco de limão, metade do azeite, 2 dos dentes de alho e uma colher de tahine. Processe até obter um purê homogêneo. Acerte o sal e prove: o segredo do hommus é contrabalancear a untuosidade do azeite com a acidez do limão e o leve amargor do tahine.
2. Acrescente mais tahine, limão ou azeite até que fique do seu gosto (o amargor do tahine, principalmente, vai variar muito de acordo com a marca).
3. Se ainda estiver muito sólido, acrescente uma colher de sopa ou duas de água do cozimento do grão de bico. A textura que você procura é de uma pasta macia. Se deseja uma textura ainda mais fina, passe tudo por uma peneira de malha fina.
4. Experimente acrescentar também uma pitada de cominho moído à pasta para um sabor diferente.



Exemplificando

Para um hommus um pouco mais colorido (e nutritivo), experimente adicionar um pouco de abacate ou purê de beterraba.

Babaganouche

Rende cerca de 500 g, suficiente para 10 porções.

- 2 berinjelas grandes (procure berinjelas com casca lisa e brilhante).
- 2 colheres de sopa tahine (pasta de gergelim, comprada em lojas de produtos orientais ou naturais).
- 2 dentes de alho.
- Suco de meio limão, preferencialmente siciliano.
- Cerca de 100 ml de azeite extra-virgem (use o melhor azeite que puder)
- Sal a gosto.

1. O primeiro passo é assar as berinjelas. Coloque-as diretamente sobre a chama alta do fogão. Não tenha medo: a casca irá queimar e rachar, é normal. Deixe assar durante alguns minutos, apenas tendo o cuidado de virar as berinjelas lentamente com a ajuda de uma pinça para que cozinhe de maneira uniforme. Dependendo da potência de seu fogão e do tamanho da berinjela, isso pode levar de 5 a 10 minutos.



Exemplificando

O vídeo abaixo mostra a técnica de assar a berinjela diretamente sobre a chama do fogão. Algumas pessoas preferem assar no forno. Também funciona (e com certeza faz menos sujeira na cozinha), mas não produz o mesmo sabor de defumado, que é o que queremos.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=M_bEgwcjcrA>.
Acesso em: 18 abr. 2018.

2. Quando as berinjelas estiverem com a casca totalmente carbonizada, retire-as do fogo, coloque-as numa assadeira e deixe

esfriar. Assim que puderem ser manuseadas, abra as berinjelas longitudinalmente com uma faca e, com uma colher, raspe a polpa, tomando o cuidado de não pegar a casca carbonizada (um pouco da casca sempre acaba saindo junto, mas não tem problema, pois ajuda a reforçar o caráter defumado do prato. Apenas se certifique que não haja casca em excesso).

3. Leve a polpa defumada da berinjela ao processador de alimentos junto com o alho, o limão, o azeite e o tahine, e bata até obter uma pasta homogênea. Assim como com o hommus, comece adicionando metade das quantidades indicadas desses ingredientes e vá provando e acrescentando mais até chegar a um resultado que lhe agrade. Acerte o sal.

Mousses

O termo mousse vem do francês e significa espuma – o que fica claro quando consideramos a textura que uma mousse deve ter (leve e aerada). Embora estejamos acostumados a pensar em mousses doces, como a clássica mousse de chocolate, podemos preparar também deliciosas mousses salgadas.

Figura 1.5. | Torradas com mousse de salmão



Fonte: <<https://goo.gl/JivT1o>>. Acesso em: 7 maio 2018.

Uma mousse tem três componentes:

- **Base:** vai determinar o sabor principal da mousse. Exemplos comuns são peixes (salmão, por exemplo – veja receita a seguir), queijo ou vegetais. Primeiro se produz um purê com o ingrediente principal. Se necessário, pode ser adicionado molho bechamel, creme de leite ou maionese para se obter uma textura apropriada – a base deve ter a densidade de creme de pastelaria. Finalmente, a mistura é passada por uma peneira fina a fim de se garantir uma textura o mais fina possível.
- **Elemento aglutinador:** responsável por “dar liga” à mousse, ou seja, dar estrutura ao preparo. Normalmente utiliza-se gelatina sem sabor (ou algum substituto apropriado, como agar agar). Algumas bases, como certos queijos, não precisam de aglutinante.
- **Elemento aerador:** responsável, como o próprio nome diz, por aerar a mousse e lhe dar leveza e sua textura característica. Normalmente se utiliza claras em neve ou creme de leite batido em picos.

Mousses podem ser servidas isoladamente, como um prato por si só, ou podem ser utilizadas para compor canapés ou rechear barquetes.



Assimile

Mousses preparadas com gelatina nunca devem ser esquentadas – nesse caso o elemento aglutinante derreteria e a mousse perderia sua forma.

A técnica básica para preparo de uma mousse consiste em:

1. Preparar a base conforme a receita.
2. Agregar o aglutinante.
3. Incorporar o elemento aerador, um terço de cada vez. Ou seja, misturar um terço do aerador, e quando incorporado a massa misturar mais um terço, e finalmente o restante. Deve-se tomar cuidado para não misturar demais a massa de maneira a perder o ar – os movimentos devem ser delicados e breves.
4. Colocar em formas e levar à geladeira até a hora de servir.



Veja nesse vídeo como preparar uma mousse simples de alho-poró. <<https://www.youtube.com/watch?v=cq9-70nTqX8>>. Acesso em 18 de abril de 2018.

Barquete de mousse de salmão

Rende 30 porções.

- Cerca de 400 g de filé de salmão, sem pele e sem espinhas.
- Um cálice de vinho branco (150 ml).
- 1 folha de louro.
- Meia cebola.
- 1 cenoura em rodela.
- Alguns grãos de pimenta do reino.
- Sal quanto baste.
- 2 folhas de gelatina incolor.
- 1 colher de chá de suco de limão.
- 1 colher de chá de molho inglês.
- Meia colher de chá de tabasco (molho de pimenta).
- 100 g de maionese.
- Cerca de 200 ml de creme de leite (quanto maior o teor de gordura do creme melhor).
- 30 massas de barquetes assadas.
- Ramos de endro ou ceboleto para decorar.

1. Em uma panela coloque o vinho, o louro, a cebola, a cenoura e a pimenta do reino. Adicione cerca meia colher de chá de sal.

Complete com água até obter cerca de três dedos de altura de líquido. Leve ao fogo alto. Quando ferver, diminua o fogo até obter um leve ferventar.

2. Adicione o salmão e deixe ferver por 10 minutos. Retire o salmão do caldo e deixe esfriar.

3. Coe o líquido e separe cerca de 200 ml. Adicione nesse caldo, ainda quente, as folhas de gelatina incolor.

4. No processador de alimentos, bata o salmão com a gelatina, a maionese, o suco de limão, o molho inglês e de pimenta até obter uma textura fina. Passe por uma peneira bem fina de forma a garantir que não ficou nenhum tipo de fibra.

5. Bata o creme de leite até o ponto de picos moles. Incorpore esse creme na mistura de salmão, um terço de cada vez. Acerte o sal.

6. Finalmente, coloque a mousse em um saco de confeiteiro com um bico grosso. Preencha as barquetes com a mousse e decore com o endro ou cebolete.

7. Leve à geladeira por 1h para firmar.

Sem medo de errar

Muito bem, você decidiu que vai mostrar para o chef e o restante da equipe que consegue fazer uma mousse de salmão como deve ser! Outro cozinheiro tentou, mas a mousse ficou pesada, solada. Com as técnicas aprendidas nessa seção, você já deve ter ideia do motivo disso ter acontecido.

Vamos lembrar que a mousse é constituída por três componentes: a base, que dá o sabor (no caso salmão), o aglutinante, que dá "liga" à mousse (geralmente gelatina, embora algumas mousses dispensem esse elemento) e o aerador, responsável, como o próprio nome indica, por arear a mousse e dar-lhe a textura leve que tanto apreciamos.

Assim, se a mousse ficou pesada, é sinal que provavelmente o problema foi com o elemento aerador. Normalmente para aerar mousses se utiliza ou claras em neve ou creme de leite batido em chantilly. Pode

ser que o problema tenha sido na hora de preparar as claras ou o creme de leite: agitação insuficiente (ou excessiva) pode fazer com que esses preparos desandem e percam o ar que deveriam guardar.

Uma outra possibilidade é que o problema tenha sido na hora de agregar o aerador na base da mousse. Essa mistura deve ser feita com muito cuidado e delicadeza, justamente para se evitar que o ar misturado às claras ou ao chantilly se perca – sem ar para inflá-la, a mousse vai solar.

Para se garantir um melhor resultado, essa mistura deve ser feita em três etapas: primeiro mistura-se cerca de um terço do aerador à base, incorporando bem; depois mais um terço, e finalmente o terço restante. Cada nova adição só deve ser feita quando a adição anterior estiver totalmente incorporada na mistura, e os movimentos devem ser progressivamente mais delicados: quanto mais você agitar a mistura, mais ar irá se perder. Assim, você pode misturar relativamente bem a primeira adição, mas menos a segunda e quase nada a terceira.

Finalmente, vale dizer que desde o momento em que se para de bater as claras em neve ou o chantilly, esses também começam a perder ar para o ambiente. Dessa maneira, esses só devem ser preparados na última hora, e assim que estiverem prontos, devem ser incorporados à base.

Se você seguir essas instruções, com certeza terá uma mousse com a textura desejada e poderá mostrar para o chef que já domina essa importante técnica da cozinha fria!

Avançando na prática

Aperitivos light. E agora?

Descrição da situação-problema

A praça da cozinha fria foi encarregada de preparar um coquetel, e o chef pediu para a equipe aperitivos para serem servidos. Entretanto, há um desafio: o público presente será jovem e preocupado com a boa forma física. Assim, o chef não quer nenhum aperitivo muito

calórico: pelo contrário, gostaria de servir algo leve e saudável, e que seja ao mesmo tempo saboroso e bonito. Será que você é capaz de sugerir algo que atenda a esses requisitos?

Resolução da situação-problema

Se você prestou atenção nos exemplos de aperitivos apresentados, não vai ter problema em atender o pedido do chef. Embora a maioria dos aperitivos não sejam exatamente leves, há diversas opções que se encaixam nos requisitos apresentados.

Uma escolha óbvia seria servir *crudités*, ou seja, vegetais crus como brócolis, cenoura, couve-flor e pepino. Esses vegetais podem ser servidos puros, somente com sal, ou então com algum molho. Você pode por exemplo preparar um molho de iogurte com ervas, ou um de manga picante, que além de acrescentar uma cor bonita é extremamente saboroso. Hommus também funciona muito bem para acompanhar *crudités*.

Uma outra opção seria adaptar alguns aperitivos clássicos. O canapé pode ser feito com queijo magro e pepino, ou então pode-se servir um espetinho caprese com tomate cereja, mussarela de búfala e manjericão – simples, leve e muito saboroso.

Por fim, outra alternativa seria simplesmente servir pequenas porções de alguma salada – lembrando que nesse caso será necessário também pensar em louça para o serviço.

Faça valer a pena

1. Aperitivos são pequenas porções de alimentos que são consumidos antes das refeições ou durante coquetéis. Podem ser consumidos quentes ou frios, e geralmente são acompanhados de bebidas.

Em relação a aperitivos, podemos afirmar que:

- a) Aperitivos nunca devem ser comidos com as mãos.
- b) *Crudités* são uma espécie de pastel francês.

- c) Sempre que falamos em aperitivos falamos em salgadinhos fritos, como coxinhas ou bolinho de bacalhau.
- d) Canapés são formados por uma base de pão ou torrada, cobertos por outros ingredientes.
- e) Um prato mais elaborado como um risoto ou uma massa não pode nunca ser considerado um aperitivo.

2. Entradas são a primeira parte de uma refeição, servidas após os aperitivos e antes do prato principal. Podem ser consumidas quentes ou frias.

Sobre entradas frias, é correto afirmar que:

- a) Aperitivos e entradas normalmente são servidos em porções do mesmo tamanho.
- b) Saladas não são consideradas entradas.
- c) Entradas normalmente só são consumidas na França e não em outros países.
- d) Só consideramos entradas pratos quentes; pratos frios são considerados aperitivos.
- e) Entradas devem harmonizar com o restante dos pratos da refeição.

3. Mousses podem ser doces ou salgadas. As doces são normalmente executadas pela praça de pastelaria, mas as salgadas são de responsabilidade da cozinha fria. Acertar a textura é um desafio para o cozinheiro, mas quando bem executadas costumam impressionar os clientes.

Assinale a alternativa correta no que se refere a mousses:

- a) O elemento aglutinador mais comum em mousses é gelatina.
- b) Mousses salgadas só podem ter como base peixes ou queijos.
- c) Mousses tem quatro componentes: base, aglutinador, aromatizador e aerador.
- d) Depois de endurecer, a mousse nunca mais perde sua forma, nem sob temperaturas elevadas.
- e) Na hora de juntar o elemento aerador a base, a melhor técnica é misturar tudo de uma vez.

Seção 1.3

Aspics e sopas frias

Diálogo aberto

Muito bem! Aos poucos você está aprendendo o dia a dia da praça e descobrindo os segredos da cozinha fria, e ganhando a confiança de seus pares.

O chef ainda está focado na preparação do coquetel que será servido aos convidados especiais. O cardápio já está quase pronto, e conta com uma seleção de canapés e outros aperitivos, mas o chef gostaria de dar uma incrementada, de ter “algo a mais”, um prato um pouco mais elaborado para servir. Especificamente, ele quer surpreender os convidados, apresentar-lhes algo que fuja do esperado.

Há de se levar em conta também o clima: será um coquetel de verão, e o tempo promete estar bastante quente. Além disso, a logística do local onde será servido o coquetel é bastante complicada: não haverá nenhum fogão ou forno disponíveis, e o espaço de trabalho é bastante limitado. O ideal é algo que possa ser levado já pronto e apenas servido no local. Portanto, a ocasião pede por algum prato leve e refrescante, mas ao mesmo tempo sofisticado e fácil de servir.

Novamente, o chef pediu a colaboração de toda a cozinha na montagem do cardápio, e apesar de você ainda não ter muita experiência na área, o chef gostou de suas preparações de canapés e, assim, gostaria de tê-lo também nesse desafio.

Existem diversas possibilidades: qualquer comida quente, é claro, está descartada, tanto pela indisponibilidade de fogões, quanto pelo desejo de um prato refrescante.

O chef já avisou que não deseja outro canapé ou aperitivo, mas sim algo mais substancial. Uma opção seria servir uma salada: são leves, refrescantes e podem ser bastante sofisticadas. Entretanto,

saladas normalmente demandam uma finalização *à la minute*, ou seja, na hora de servir, como vimos, é limitado, o que dificultaria bastante essa logística.

Sanduíches também poderiam ser uma alternativa, mas apesar de serem fáceis de preparar com antecedência e servir, normalmente não são vistos como uma opção muito sofisticada (embora possam ser, como veremos numa seção futura!).

E aí, qual poderia ser uma boa sugestão para apresentar ao chef que atenda todos esses requisitos?

Não pode faltar

Sopas frias

Normalmente quando pensamos em sopas, pensamos em tigelas fumegantes que aquecem o corpo e a alma. Mas existem diversas receitas de sopas que podem e devem ser consumidas frias – e são deliciosas. No livro *Cozinha Confidencial* o famoso chef americano Anthony Bourdain conta que sua primeira epifania culinária – a primeira vez que percebeu que a comida poderia ser diferente, fora do normal – foi quando ainda criança, numa visita de família à França, provou a *vichyssoise*, a famosa sopa francesa de batatas e alho-poró e que tradicionalmente é servida, para surpresa de Bourdain, fria.

A associação mais imediata de sopas frias é, claro, com o verão, quando o tempo está quente e o corpo pede por um alívio do calor. São normalmente servidas como entrada ou em pequenas porções, como aperitivo, mas há chefs que intercalam sopas frias entre os pratos de um menu degustação, com o propósito de limpar o paladar. Há também sopas frias doces, à base de frutas e servidas como sobremesa.

As sopas frias estão presentes em diversas tradições culinárias. Além da já mencionada *vichyssoise*, a mais famosa mundialmente com certeza é o *gaspacho* espanhol, a base de tomate e pepino. Na verdade, a região espanhola da Andaluzia, não por acaso dotada de clima bastante quente

(para padrões europeus, ao menos), é pródiga em sopas frias. Além do *gaspacho*, os andaluzes consomem também *salmorejo* (parecida com o *gaspacho*, mas sem pepino e com textura mais cremosa, quase um purê, devido à grande quantidade de pão utilizado) e *ajoblanco*, um surpreendente creme a base de pão, alho e amêndoas servido com uvas verdes.

Outras sopas frias de destaque na gastronomia mundial são o *borchst*, a famosa sopa de beterraba, comum na Rússia e no leste europeu, normalmente servida quente, mas que também fica deliciosa fria, acompanhada de creme azedo; e o *tarator*, à base de nozes, pepino e iogurte ou tahine. A sopa fria de melão também é uma receita comum de verão em vários países, como a Itália.

De maneira geral, podemos dividir as sopas frias nas seguintes categorias:

- **Crems:** uma base aromática e engrossada com algum tipo de amido, como batata ou pão, ou ainda com creme de leite, *bechamel* ou *velouté*. A *vichysoisse* é, sem dúvida, o exemplo mais famoso dessa categoria. Outros exemplos incluem alguns tipos de *chowder* consumidos frios nos Estados Unidos (são sopas à base de frutos do mar e enriquecidas com creme de leite). Devem ter uma textura sedosa.
- **Sopas à base de vegetais ou frutas:** normalmente se tratam de sopas cruas, que nunca vão ao fogo; os ingredientes são picados ou triturados até atingirem a textura desejada. O *gaspacho* normalmente entra nessa categoria, se não houver adição de pão para engrossá-lo, bem como a sopa de melão.
- **Caldos frios:** os consomês (do francês *consommé*) são caldos transparentes, obtidos a partir do cozimento de vegetais, ossos e carne de animais, que passam por um processo de clarificação. Consomês normalmente são servidos quentes, mas também podem ser consumidos frios. O *ramen* (ou *lâmen*) japonês é uma espécie de sopa de macarrão, em um caldo com carnes e legumes, que também pode ser servido frio no verão.

Figura 1.6 | Gaspacho andaluz, sem nenhum tipo de decoração. Esse prato possui uma textura bem leve, quase líquida



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gazpacho_Cazueta_Barro.jpg>. Acesso em: 5 maio 2018.

Indiferentemente da categoria a qual pertençam, há alguns cuidados básicos que têm que ser tomados com relação a sopas frias, como:

- **Consistência:** sopas naturalmente ficam mais espessas quando sua temperatura cai. Por exemplo, um creme perfeito ao sair do fogo pode virar um espesso purê ao esfriar. Da mesma forma um caldo pode gelificar ao perder temperatura, o que pode ser desejado em algumas situações, mas não em outras. Portanto, sempre que for preparar uma sopa para ser resfriada depois, deixe-a mais leve do que gostaria que fosse sua textura final.
- **Sabor:** da mesma forma, nosso paladar sente menos sabor em alimentos frios. Assim, você vai precisar temperar suas sopas um pouco a mais do que o faria caso fosse servi-las quentes.
- **Gordura:** a gordura é essencial em vários pratos para proporcionar sabor e textura, e com sopas não seria diferente. Entretanto, tome cuidado, pois em temperaturas mais baixas a textura de algumas gorduras pode ficar desagradável, especialmente no caso de gordura animal.

- **Frescor:** algumas sopas frias, como *vichyssoise*, podem até ganhar com um período de descanso (de um dia para o outro), mas especialmente sopas cruas, como o gaspacho, e sopas de fruta devem ser consumidas o mais frescas possível para preservar todo seu aroma e sabor.
- **Temperatura:** chamamos de sopas frias e não “sopas em temperatura ambiente”. Mantenha as sopas na geladeira até o momento de servir. No verão espanhol, por exemplo, é comum servir o gaspacho com cubos de gelo, para garantir o frescor.

Finalmente, não é toda sopa que pode ser servida fria. Vimos que existem receitas que funcionam quentes ou frias, mas são poucas. Ou seja, você não pode selecionar qualquer receita de sopa e simplesmente deixá-la esfriar e chamar de sopa fria. Procure por receitas que realmente se adequam à baixas temperaturas, como as que vamos apresentar em seguida.



Refleta

A lógica das sopas frias é simples: um alimento leve e refrescante para ser consumido no calor, de maneira a diminuir a temperatura corporal. Entretanto, várias das regiões mais quentes do mundo vão justamente no caminho oposto: o consumo de sopas quentes e apimentadas. Como exemplos, podemos ver o caso do tacacá no Pará e dos diversos tipos de *pho*, típicos do Vietnã. A explicação é que o suor provocado pelo calor e pela picância desses caldos acaba por dar uma sensação de refrescância. Para você, qual método faz mais sentido?

Figura 1.7 | *Vichyssoise*



Fonte: <https://www.flickr.com/photos/stuart_spivack/1392384150>. Acesso em: 5 maio 2018.

Vichysoisse

Rende cerca de 15 porções.

500 g de alho-poró, somente a parte branca, picada.

1 cebola picada.

1 kg de batatas descascadas, cortadas em cubo.

Cerca de 2,5 litros de caldo de frango.

Cebolinha para decorar.

Sal a gosto.

Pimenta-do-reino branca a gosto.

1. Refogue o alho-poró e a cebola com um pouco de óleo até que fiquem macios.
2. Adicione a batata e o caldo de frango, e leve a ferver. Uma vez que esteja fervendo, diminua o fogo e deixe borbulhando até que as batatas estejam bem cozidas e macias.
3. Coloque tudo no processador de alimentos ou liquidificador, e faça um purê. Deixe esfriar.
4. Na hora de servir, acerte o tempero com sal e pimenta, e decore com a cebolinha.

Gaspacho andaluz

Rende cerca de 20 porções.

1 kg de tomates maduros, sem sementes, em cubos – a qualidade dos tomates é essencial para um bom gaspacho, então use os melhores tomates que encontrar, maduros e doces.

600 g de pepinos, sem sementes, em cubos.

300 g de pimentão verde, sem sementes, em cubos.

300 g de pimentão vermelho, sem sementes, em cubos.

500 g de cebola picada.

500 g de pão branco, sem casca, em cubos (tradicionalmente é feito com pão velho, mas não se preocupe com isso).

4 de dentes de alho.

1 pimenta dedo de moça (se quiser o gaspacho menos picante, tire as sementes).

Cerca de 100 ml de azeite de oliva extra virgem.

Cerca de 50 ml de vinagre – use o vinagre de melhor qualidade que encontrar, mas nunca use vinagre balsâmico.

Pitada de cominho em pó.

Pimenta do reino a gosto.

Sal a gosto.

1. Separe um pouco do tomate e dos pimentões picados para a decoração.
2. Numa tigela, molhe o pão com metade do azeite e do vinagre. Adicione o tomate, misture bem e deixe descansar por 10 minutos.
3. Coloque a mistura de pão no processador de alimentos ou liquidificador, e adicione alho, pimenta dedo de moça, cominho e um pouco de sal, e bata até ficar homogênea.
4. Adicione o tomate, a cebola e os pimentões e processe novamente. Se o volume for muito grande para o seu equipamento, trabalhe em levadas.

5. Transfira tudo para uma tigela ou jarra e acerte o tempero com sal, pimenta-do-reino, azeite e vinagre. Se estiver muito grosso, pode acrescentar um pouco de água.
6. Deixe esfriar na geladeira por pelo menos duas horas antes de servir.
7. Na hora de montar os pratos, decore com os cubos de tomate e pimentões que foram reservados. É bastante comum também servir o gaspacho em copos.



Exemplificando

Tradicionalmente o gaspacho era feito no pilão, o que garantia uma textura leve e rústica, como um suco com pedaços de polpa. Obviamente hoje em dia não usamos mais o pilão, mas equipamentos elétricos que facilitam nossa vida. O gaspacho, feito no processador de alimentos, tende a ficar mais próximo dessa textura original – o liquidificador acaba transformando tudo num suco. Entretanto, é bom notar que muitas pessoas preferem essa textura mais lisa, e há ainda quem passe tudo por uma peneira no final, para garantir um resultado particularmente uniforme. Experimente e veja o que lhe agrada mais.



Assimile

Em Portugal também se come gaspacho. Só que, ao contrário da espanhola, a versão portuguesa leva os ingredientes cortados em pedaços pequenos, e não triturados, resultando em uma textura bem rústica e grosseira.



Pesquise mais

Esse vídeo mostra como preparar um gaspacho andaluz: Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=R4YQOU8QLxQ>>. Acesso em: 8 abr. 2018.

Aspic

Algum tempo atrás consultamos um livro de culinária americano, antigo, da década de 1960, ilustrado, como todo livro de gastronomia, com lindas fotos. Uma coisa que nos chamou imediatamente a atenção foi a quantidade de pratos finalizados com algum tipo de gelatina, algo que quase não vemos mais nos dias de hoje: aspic!

Embora sua popularidade tenha decaído nas últimas décadas, o preparo de aspic ainda é uma técnica importante no repertório de um cozinheiro de *garde manger*, que pode valorizar e muito a apresentação de seus pratos. Aspic nada mais é que uma gelatina salgada, feita a partir de um caldo clarificado – caldos feitos a partir de carnes cartilagosas, como ossos de frango ou o mocotó de bovinos ou suínos. Se forem cozidos por tempo suficiente, vão gelificar naturalmente quando esfriarem. Outros tipos de caldo, como os de peixe ou vegetais, precisam de gelatina para alcançarem a textura desejada.

Figura 1.8 | Aspic de frango com ovo cozido e vegetais



Fonte: <<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Aspic-with-eggs.jpg>>. Acesso em: 5 maio 2018.

O aspic pode ser apresentado de maneira independente, como um prato só, uma gelatina que pode ser guarnecida com vegetais, carnes frias, etc., ou pode ser utilizado como um molho, para criar uma camada de gelatina ao redor principalmente de carnes, patês e terrines. Utilizado dessa maneira, o aspic age como uma barreira protetora, ajudando a evitar o contato direto do alimento com o ar e, assim, preservá-lo, além de conservar a umidade, acrescentar sabor e decorar o prato. O grande chef francês Carême era um entusiasta de aspics e os utilizava muito em seus banquetes, criando verdadeiras esculturas!

A técnica básica de produção de aspic consiste das seguintes etapas:

1. Esquentar o caldo e, se for o caso, dissolver a gelatina.
2. Em seguida a mistura é levada ao banho-maria frio até que apenas comece a firmar. O ponto certo é quando a mistura começa a coagular nas bordas da panela.
3. Nesse ponto, pode começar a montar o aspic – seja colocando numa forma e acrescentando os ingredientes desejados (carnes, vegetais, etc., sempre frios), seja utilizando uma concha para espalhá-lo por cima da carne a ser selada.
4. Basta então resfriar tudo até servir.

Para criar um aspic com várias camadas de alimentos em seu interior, prepare a primeira camada, leve à geladeira até que o aspic tenha solidificado, e então prepare a segunda camada e assim por diante, sempre tendo o cuidado de garantir que a camada anterior está firme antes de acrescentar uma nova.



Pesquise mais

Confira o site abaixo para aprender, passo a passo, a preparar um aspic clássico.

Disponível em: <<http://www.mexidodeideias.com.br/receitas/aspic/>>.
Acesso em: 26 jun. 2018.



Existe também um molho denominado *chaud froid* (literalmente “quente frio”, em francês), que pode ser feito de duas maneiras: adicionando-se gelatina a uma base de molho bechamel, velouté ou demi-glace, ou ainda acrescentando creme de leite a um aspik. Esse molho normalmente é utilizado para cobrir carnes, especialmente aves.

Sem medo de errar

Como vimos, o chef pediu por uma sugestão de prato para servir no coquetel. Os requisitos são:

- Refrescante, afinal, é verão.
- Fácil de armazenar e servir, pois o espaço disponível é limitado.
- Não demande fogão, forno nem nenhum tipo de fonte de calor para finalização.
- Substancioso, sofisticado e surpreendente!

Será que o que você aprendeu nessa seção o ajudará a encarar mais esse desafio? Pensando bem, sopas frias parecem se encaixar bem - não demandam muito espaço nem fonte de calor para finalização, são refrescantes e surpreendentes.

Considere as receitas que você acabou de aprender: gaspacho e suas variantes, como o salmorejo, são provavelmente as sopas frias mais populares, mas também tem seus problemas. Sua receita leva alho cru, o que nem sempre é popular em todas as ocasiões. Além disso, dependendo da forma como for finalizado, pode apresentar uma textura meio rústica, que pode ser melhorado com o uso de liquidificador e peneira fina. Por outro lado, tem uma linda cor vermelha.

O borscht também tem uma cor linda, graças ao arroxeadado da beterraba, e quando servido com uma colherada de creme azedo apresenta um visual bastante interessante. Por outro lado, perde na textura – uma sopa com pedaços inteiros de vegetais não é exatamente associada a um prato sofisticado.

A sopa de melão ganha pontos máximos em refrescância, sofisticação e facilidade de servir, mas é um prato bem leve, e o Chef pediu explicitamente por algo um pouco mais substancioso.

Finalmente, você considera a *vichyssoise*. Assim como as demais sopas frias, é refrescante e fácil de servir, e sua textura aveludada e cor branca garantem uma apresentação bela e sofisticada. Basta finalizar com um fio de azeite e cebolinha picada. Realmente, parece ser a receita que melhor se encaixa dentro do pedido do chef e, assim, você decide recomendá-la.

Realmente é exatamente o que buscava, e decide incorporar essa receita ao cardápio do coquetel.

Avançando na prática

Como preservar a aparência e qualidade de uma peça de carne exposta?

Descrição da situação-problema

No coquetel que está sendo montado haverá também uma pequena mesa em que o chef gostaria de servir alguns preparos leves, entre os quais uma terrine (você aprenderá mais sobre terrines em outras seções). Entretanto, ele está com medo de que, ao ficar exposta por muito tempo, a peça termine por ressecar e ficar com aspecto desagradável. Você seria capaz de apresentar uma sugestão que ajude a resolver esse problema?

Resolução da situação-problema

O aspic pode ser usado como um prato independente, uma gelatina salgada agregada de carnes e vegetais, mas também pode ser utilizado para revestir outros pratos, especialmente peças de carne. Utilizado dessa forma, ele age como uma barreira ao contato com a atmosfera, ajudando a conservar o alimento, preservar a umidade, além de acrescentar sabor e apresentação.

Assim, a solução para o problema apresentado é envolver a terrine em uma camada de aspic. Dessa forma ela não ressecará, além de ganhar um aspecto diferenciado, que definitivamente chamará a atenção dos convidados. O aspic pode ser decorado com ervas ou outros elementos, a fim de ficar ainda mais atraente. Mas há um cuidado que deve ser tomado: o aspic, sob temperaturas muito altas, pode derreter. Assim, antes de decidir pela sua utilização, convém confirmar a quais temperaturas o prato ficará exposto.

Faça valer a pena

1. Sopas frias são uma tradição em diversos países, como na França e na Espanha, especialmente na época do verão.

Sobre sopas frias, podemos afirmar:

- a) São exemplos típicos de sopas frias espanholas: gaspacho, salmorejo e borscht.
- b) Qualquer receita de sopa quente funciona também fria: basta deixá-la esfriar.
- c) À medida que as sopas esfriam, elas ficam mais grossas.
- d) Sopas frias podem ter base de vegetais e frutas cruas, creme ou caldos frios.
- e) Sopas frias são aquelas normalmente servidas no inverno.

2. Damos o nome de aspic tanto a um prato de gelatina salgada, normalmente acrescentada de carnes e vegetais, quanto a um molho gelatinoso, normalmente utilizado para revestir peças de carne.

Selecione a afirmação correta em relação a aspic:

- a) Certos caldos, como aqueles feitos a partir de carnes e ossos ricos em cartilagem, dispensam a adição de gelatina para firmarem.
- b) Pratos feitos com aspic devem ser levados ao forno alto antes de serem servidos, para gratinar e firmar a gelatina.
- c) Chamamos *chaud froid* a um molho feito de aspic e creme de leite, que é utilizado principalmente para rechear terrines e patês.
- d) Aspics costumam ser servidos como pratos principais, especialmente em jantares importantes.
- e) Como toda gelatina, aspic é servido normalmente como sobremesa.

3. O gaspacho, originário da região da Andaluzia, no sul da Espanha, é provavelmente a sopa fria mais conhecida do mundo.

Sobre o gaspacho, podemos afirmar:

- a) O gaspacho melhora com um bom período de descanso. O ideal é deixá-lo descansar de um dia para o outro.
- b) Em Portugal também se come gaspacho, especialmente na região do Alentejo. Só que lá o tradicional é uma textura extremamente fina, quase como um suco.
- c) Seus principais ingredientes são tomate, pepino, pimentão, alho e azeite.
- d) A base do gaspacho é o pepino e o pão – o tomate entra somente para dar alguma cor.
- e) O salmorejo é um gaspacho mais fino, para se tomar no copo.

Referências

THE CULINARY INSTITUTE OF AMERICA (Estados Unidos). **Garde manger**: the art and craft of the cold kitchen. 4. ed. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc, 2012.

BOURDAIN, Anthony. **Cozinha Confidencial**. São Paulo: Companhia de Mesa, 2001.

Saladas e molhos frios

Convite ao estudo

A tradição culinária brasileira não dedica tanta importância às saladas: normalmente são preparos extremamente simples, algumas folhas de alface com umas rodela de tomate, às vezes de pepino, temperadas com um fio de azeite e algumas gotas de vinagre. Nada especialmente interessante ou chamativo. Mas não precisa ser assim: o mundo das saladas é fascinante e pode incluir os mais diversos tipos de preparo, em lindos arranjos e, o melhor de tudo, saudáveis!

Saladas podem parecer enganadoramente simples. Por se tratarem muitas vezes de vegetais crus, podemos pensar que montar uma boa salada se resume a jogar algumas folhas e outros legumes juntos e preparar um molho qualquer. Entretanto, justamente por serem normalmente simples em suas estruturas, são os detalhes que fazem a diferença nas saladas: não há onde se esconder, e qualquer erro em sua elaboração fica muito evidente, o que demanda muita atenção e dedicação do cozinheiro.

Enquanto membro da praça de Cozinha Fria, o preparo de saladas – desde a seleção, limpeza e sanitização dos vegetais, até a elaboração dos pratos em si e dos molhos que os acompanham – vão tomar boa parte do seu tempo. Assim, é crucial que você conheça os ingredientes e as técnicas pertinentes ao preparo de boas saladas, que saltem aos olhos dos clientes e mostrem que bons pratos também podem ser leves e saudáveis.

Iremos estudar os principais componentes das saladas, e os cuidados que devemos ter na hora de selecioná-los e prepará-los. Iremos, também, tecer algumas considerações gerais sobre como montar uma boa salada, além de algumas regras para garantir que a salada mantenha seu frescor e sabor até a hora de chegar ao cliente.

Finalmente, uma salada pode alcançar outro patamar se acompanhada de um bom molho. Iremos estudar as diversas possibilidades apresentadas pelos vinagretes, e como preparar uma boa maionese – muito superior a qualquer produto industrializado que se possa comprar. Os molhos frios são um ás na manga do cozinheiro, e sua utilização vai muito além da mesa de saladas, podendo fazer a diferença entre um prato mediano e um verdadeiramente inesquecível.

Seção 2.1

Saladas clássicas

Diálogo aberto

O consumo de saladas é cada vez mais comum, devido à maior preocupação das pessoas com o consumo de alimentos saudáveis e pouco calóricos. Nos restaurantes do tipo self-service, boa parte do buffet costuma ser dedicado aos mais diversos tipos de salada. O preparo dessas saladas é de responsabilidade da praça de Cozinha Fria. Assim, bastante tempo do dia a dia da praça é dedicado às saladas!

O restaurante em que você trabalha tem algumas saladas no cardápio. Entre elas, uma salada crua de folhas e tomate, que tem uma boa saída. Entretanto, alguns clientes têm reclamado que as saladas têm chegado à mesa murchas, com aspecto pouco apetitoso, e acabam por devolvê-la a cozinha.

O Chef, obviamente, não gostou desse acontecimento e pediu uma averiguação junto à praça de Cozinha Fria para averiguar o motivo das folhas estarem chegando murchas à mesa. Você seria capaz de apontar os prováveis motivos disso estar acontecendo e apresentar medidas para remediar essa situação?

Não pode faltar

Saladas

As saladas estão por todos os lados. Desde uma simples combinação de alface e tomate até preparações extremamente elaboradas, que combinam vegetais, legumes, frutas, queijos e até mesmo carnes, as saladas são uma opção leve, colorida e saborosa para complementar uma refeição ou ser a refeição em si. Por isso, uma salada pode ser servida como uma entrada, um acompanhamento a outro prato ou mesmo como um prato principal.

Figura 2.1 | Salada de folhas variadas.



Fonte: <<https://pxhere.com/en/photo/593034>>. Acesso em: 6 nov. 2018.

Se até algum tempo atrás as saladas eram itens de segunda categoria nos menus da maioria dos restaurantes, com algumas poucas opções escondidas em algum canto dos cardápios, hoje em dia, com crescente preocupação das pessoas em ter uma alimentação mais natural e saudável, as saladas são itens de destaque e não são poucas as casas que têm as saladas como seu carro chefe. Em restaurantes do tipo self-service, boa parte dos pratos em exposição são compostos por saladas. Isso tudo implica uma carga de trabalho cada vez maior para a praça de Cozinha Fria, responsável não só pela confecção das saladas, como de seus molhos.

Saladas são, de maneira geral, pratos à base de vegetais crus ou cozidos, que podem conter também carnes curadas, queijos, frutas, castanhas etc., normalmente temperadas com azeite e vinagre. Essa é uma definição tão ampla que dá margem às mais diversas possibilidades, e, efetivamente, as saladas podem variar enormemente em sua composição, apresentação e uso.

De maneira geral podemos classificar as saladas em:

- **Saladas de folhas:** o tipo mais comum de saladas, cuja base são hortaliças, como alface, chicória, etc. Podem incluir outros ingredientes.

- **Saladas de acompanhamento:** como o nome indica, são saladas pensadas para acompanharem outros pratos. Entram aqui as saladas de batata, as a base de macarrão e as de grãos.
- **Saladas compostas:** diferentemente do que algumas pessoas acreditam, saladas compostas não são aquelas formadas por diversos ingredientes (até porque quase todas as saladas levam vários ingredientes). Essa classificação se refere à apresentação do prato: enquanto a maioria das saladas leva seus ingredientes misturados, a salada composta, talvez de maneira um pouco contra intuitiva, indica aquelas saladas cujos ingredientes são apresentados isoladamente, ainda que num mesmo prato.

Salada de Folhas

Figura 2.2 | Salada de folhas



Fonte: Jules. Disponível em: <<https://goo.gl/VJfgRV>>.

Como o próprio nome diz, a base aqui são os vegetais folhosos. Podemos classificar esses vegetais, grosso modo, em:

- **Suaves:** são aqueles de gosto mais ameno. O principal componente dessa categoria, de longe a mais numerosa, são as alfaces, em suas várias vertentes. Além disso, podemos incluir

aqui as novas versões (normalmente chamadas de “baby”) de diversas outras espécies, por apresentarem um sabor menos pronunciado. Quase sempre são consumidos crus.

- **Picantes:** englobam aqueles vegetais que tem um sabor picante bem distinguível. Inclui a rúcula, as folhas da mostarda e o agrião. Podem ser consumidos crus ou refogados.
- **Amargos:** outra grande categoria que engloba todos aqueles vegetais folhosos em que o amargor se destaca. Estamos falando da chicória, da endívia, da escarola e do radicchio. Podem ser consumidos crus, mas normalmente são refogados para suavizar seu sabor.



Refleta

Os vegetais folhosos, de maneira geral, são ricos em fibras insolúveis e vitaminas, e contêm níveis baixíssimos de colesterol e gorduras, sendo assim indicados para dietas com restrição calórica. Folhas verde escuras são ricas em ferro e, portanto, especialmente apropriadas para dietas vegetarianas e veganas.

Os principais vegetais folhosos são:

- **Alface:** a alface é um dos vegetais mais antigos cultivados pelo homem, tendo sido domesticada pelos egípcios nos tempos antigos. Existe uma variedade de alfaces, com sabores, formatos e características distintas. As principais são:
 - **Crespa:** a mais comum de todas, de cor verde clara e folhas soltas com borda ondulada. Sabor suave e crocância média. Há uma variedade roxa com textura um pouco mais macia. Bastante perecível.
 - **Romana:** uma das espécies mais antigas, tem folhas longas, de um verde um pouco mais escuro, e sabor mais assertivo. É o ingrediente principal da clássica Salada César, e pode ser refogada.
 - **Lisa:** de sabor parecido com o da crespa, porém textura lisa.
 - **Americana:** de sabor suave, é extremamente crocante e por isso bastante utilizada em sanduíches, pois aguenta bem um pouco de calor. Suas folhas são enroladas uma

sobre as outras, formando uma cabeça, como um repolho. Se bem acondicionada, dura mais tempo que as outras.

- **Mimosa:** com belas folhas recortadas de coloração roxa-clara, sabor suave e textura macia, essa alface é bastante apreciada em saladas.
- **Frisada ou frisée:** com folhas de um visual interessante e sabor mais assertivo, puxado para o amargo, compõe bem saladas de folhas mistas.
- **Rúcula:** da mesma família da mostarda a rúcula é, depois da alface, provavelmente a folha mais popular. Cor verde vibrante e sabor marcadamente picante e, às vezes, amargo. É bastante consumida em sua versão baby, de sabor mais suave e textura macia. É muito popular na culinária italiana, sendo consumida como salada ou com massas.
- **Mostarda:** embora a mostarda seja mais conhecida pelo condimento preparado a partir de suas sementes, as folhas também podem ser consumidas. São folhas largas, macias e de sabor marcadamente picante. Podem ser consumidas cruas ou refogadas.
- **Agrião:** folhas pequenas de verde intenso. Têm um sabor suave, levemente picante. Normalmente são consumidas cruas, dentro de saladas, ou acompanhando pratos, como a típica rabada com agrião, e em sopas. É uma folha bastante utilizada na culinária portuguesa.
- **Chicória:** folhas verdes, crespas e de sabor amargo. Pode ser consumida crua ou refogada. Curiosidade: em alguns países, consome-se a raiz torrada e moída da chicória como substituta do café.
- **Endívia:** vegetal amargo, da família da chicória, se apresenta numa cabeça, com as folhas sobrepostas, como o repolho, mas com formato mais fino e alongado. Pode ter cor verde pálida ou arroxeadá. Textura crocante. É popular seu uso como "barca", recheada e servida como aperitivo.

Figura 2.3 | Radicchio



Fonte: cyclonebill. Disponível em: <<https://goo.gl/wqShHA>>.

- **Radicchio:** outro membro da família da chicória, de sabor forte e amargo, com folhas grossas e crocantes, de um roxo intenso e veias brancas. É muito popular no sul do Brasil, entre as populações de origem italiana, sendo servida crua, como salada, com bacon e vinagre. Na Itália, também é bastante consumida, crua ou grelhada.
- **Escarola:** ainda outro tipo de chicória, com folhas mais largas e lisas e sabor amargo. É muito popular em São Paulo como recheio de pizzas. Normalmente, é consumida refogada.
- **Almeirão:** o almeirão também é um tipo de chicória, de folhas longas e bem verdes. Tem o amargor especialmente pronunciado, por isso é geralmente consumido refogado.



Pesquise mais

Esse vídeo mostra a diferença entre chicória e escarola, e fala um pouco sobre a endívia.

RECORD TV. **Saiba a diferença entre a escarola e a chicória.** 29 nov. 2009. Domingo Espetacular. Disponível em <<https://noticias.r7.com/domingo-espetacular/videos/saiba-a-diferenca-entre-a-escarola-e-a-chicoria-14102015>>. Acesso em: 18 abr. 2018.



Saladas são muitas vezes consumidas cruas, portanto, todo o cuidado deve ser tomado com sua sanitização. Vegetais folhosos são extremamente sensíveis a temperaturas: mantenha-os distante de fontes de calor. Algumas folhas, como o almeirão ou agrião, são mais resistentes e podem ser manipuladas com facilidade, outras são delicadas e devem ser manuseadas com todo cuidado.

Nesta cartilha produzida pela Anvisa, você pode encontrar a maneira correta de higienizar alimentos segundo a legislação vigente:

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). **Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação**. 2004. 3. ed. Disponível em: <<https://goo.gl/3KahvX>>. Acesso em: 18 abr. 2018.

Algumas receitas clássicas de salada

Caesar (César)

Rende duas porções, se servida como prato principal, ou cinco, como entrada. Essa é uma salada extremamente popular nos EUA. Sua base é alface romana e *croutons* (cubos de pão fritos). O diferencial fica no molho Caesar, que leva aliche, alho, azeite, suco de limão e pãesão.

Para o molho:

2 dentes de alho

5 filés de aliche

2 gemas de ovo

Suco de 1 limão, ou mais, se necessário

300 ml de azeite extra virgem

150 g de queijo pãesão ralado

Sal q.b.

Pimenta do reino q.b.

1. No liquidificador, processe o alho e a aliche até ter uma pasta. Adicione as gemas e o suco de limão e bata até ficar homogêneo.

2. Adicione o azeite em fio, com o motor ligado, até ter uma emulsão grossa.
3. Misture o parmesão e acerte o sal (lembre-se que a aliche e o parmesão já são salgados) e a pimenta do reino.

Para a salada:

Uma cabeça de alface romana

Cerca de 300 g de *croutons*

1. Limpe e sanitize as folhas. Corte-as ou rasgue-as.
2. Regue com o molho.
3. Sirva com os *croutons*.



Assimile

Croutons são pequenos cubos de pão frito, muito comuns na culinária francesa. Para prepará-los, corte algumas fatias de pão de forma sem casca em cubos e frite em temperatura baixa em manteiga ou azeite, até que fiquem bem dourados. Tempere com sal e pimenta do reino. Acompanham muito bem saladas ou sopas, acrescentando uma textura crocante.



Exemplificando

Uma versão simplificada do molho Caesar pode ser feita simplesmente amassando alguns dentes de alho com alguns filés de aliche e misturando com maionese. Tempere com suco de limão e pimenta do reino.

Waldorf

Rende duas porções, se servida como prato principal, ou cinco, como entrada. Outro clássico americano, criado na cozinha do Hotel Waldorf, de Nova Iorque, essa salada adocicada leva alguns ingredientes bem inusitados: maçãs, aipo (salsão) e nozes.

200 g de maçãs sem casca, em cubos (escolha alguma variedade doce e de carne firme)

100 g de talo de aipo (salsão) picado
100 g de nozes
100 g de maionese
1 colher de sopa de suco de limão
1 cabeça de alface lisa, folhas limpas e sanitizadas
Sal q.b.
Pimenta do reino q.b.

1. Regue a maçã com o suco de limão.
2. Misture os demais ingredientes, exceto a alface. Tempere com sal e pimenta do reino.
3. Sirva a salada sobre uma cama de folhas de alface.



Assimile

Existem diversas variações da salada Waldorf. Você pode trocar a maionese por iogurte, por exemplo. Além disso, algumas receitas incluem uvas ou passas, e outras incluem uma colher de mostarda no molho.

Grega

Rende duas porções, se servida como prato principal, ou cinco, como entrada.

Figura 2.4 | Colorida e saborosa salada grega



Fonte: <<https://goo.gl/vTJJgB>>. Acesso em: 6 nov. 2018.

Uma salada com o sabor do mediterrâneo, embora um pouco difícil de ser replicada com fidelidade no Brasil devido à dificuldade de se encontrar queijo feta no país. É uma salada leve e fresca, perfeita para o verão.

500 g de tomates. Escolha tomates maduros e doces. Tomates cereja caem muito bem.

200 g pepino

100 g cebola roxa

20 g azeitona preta. Tradicionalmente, seriam usadas azeitonas kalamata, típicas da Grécia, mas podem ser utilizadas azeitonas portuguesas

100 g queijo feta. O feta é o queijo típico da Grécia, feito com leite de cabra e ovelha, macio e salgado. Não temos nenhuma variedade nacional que se aproxime. Uma substituição possível é por queijo frescal, mas não terá o mesmo resultado.

Azeite q.b.

Orégano seco q.b.

Sal q.b.

Pimenta do reino q.b.

1. Corte a cebola em pétalas bem finas. Coloque de molho na água fria por alguns minutos (isso ajuda a tirar um pouco do ardido da cebola).
2. Corte os tomates em gomos, ou se estiver usando tomates cereja, corte pela metade.
3. Corte o pepino ao meio, longitudinalmente, e retire as sementes com uma colher. Corte em meias-luas, nem muito grandes nem muito pequenas.
4. Na hora de servir, misture tudo numa tigela: o tomate, o pepino, a cebola e azeitonas. Esfarele o queijo por cima. Tempere generosamente com azeite, sal, orégano e pimenta, e sirva em seguida.



De maneira geral, quanto menos ingredientes tem uma receita, mais importante é a qualidade desses ingredientes para o resultado final. Isso é especialmente verdadeiro para as saladas, em que os ingredientes são apresentados quase in natura. Se a receita é para uma salada de tomates, por exemplo, faça um esforço para achar os melhores tomates que puder, doces e suculentos. Deixe aqueles tomates meio verdes e sem graça para outros pratos em que eles não tenham tanto em destaque, como refogados.

Niçoise

Rende duas porções, se servida como prato principal, ou cinco, como entrada. Essa é a salada típica da cidade de Nice, na França, por isso o nome. Bastante substanciosa, com atum e ovo cozido, pode até ser servida como um prato principal. É comum que seja servida como uma salada composta, ou seja, com seus elementos apresentados separadamente, lado a lado, para que o próprio cliente os misture.

1 lata de atum em conserva (escolha um atum com carne firme, de preferência conservado em azeite, mas descarte o óleo antes de servir)

2 ovos cozidos e descascados

200 g vagem

200 g batata

1 cabeça de alface lisa

100 g pimentão vermelho

200 g tomates maduros

50 g azeitonas pretas, as azeitonas portuguesas caem bem aqui

5 filés de aliche em conserva

1 dente alho

Suco de meio limão

1 colher de sopa de vinagre balsâmico

200 ml azeite

Sal q.b.

Pimenta do reino q.b.

1. Cozinhe as batatas com casca em água e sal até que fiquem macias. Deixe esfriar e corte em cubos de cerca de 2,5 cm.
2. Branqueie as vagens: cozinhe em água salgada fervente por 2 minutos e imediatamente coloque num banho frio. Isso vai fazer com que fiquem macias e mantenham sua cor verde.
3. Corte o pimentão em tiras e os tomates em gomos ou, se estiver utilizando tomates cereja, em metades. Corte o ovo cozido em quartos.
4. Prepare o molho: amasse o alho e o aliche até formar uma pasta. Misture o limão, o vinagre e o azeite, até estar tudo bem incorporado. Acerte o sal e a pimenta do reino.
5. Monte o prato colocando os ingredientes lado a lado, sem misturar: a alface pode ser picada ou rasgada ou pode funcionar como uma cama para os demais ingredientes. Regue generosamente com o molho e sirva imediatamente.



Exemplificando

Aliche é o termo italiano que designa toda uma classe de pequenos peixes fermentados em salmoura. O resultado é um produto com forte sabor a peixe e bastante salgado. Costumam ser utilizados como tempero por todo o mediterrâneo, especialmente nas culinárias francesa e italiana. Faz parte da *pissaladière*, uma espécie de pizza francesa, bem como do clássico molho *putanesca* italiano.

Sem medo de errar

Existem diversas possibilidades que podem indicar o motivo das folhas da salada estarem chegando murchas à mesa dos clientes. De maneira geral, você deveria verificar os seguintes pontos:

- Recebimento e manuseio: antes de mais nada, é necessário verificar a condição em que as folhas chegam ao restaurante. Obviamente, quanto melhor a qualidade do insumo original, melhor será a qualidade do prato final. Vegetais folhosos são bastante sensíveis a desgaste físico e calor, e condições

inadequadas de transporte e armazenamento podem cobrar um alto preço de suas hortaliças. Hortaliças devem ser manuseadas com delicadeza, a fim de evitar qualquer dano a suas folhas.

- Limpeza e sanitização: procedimentos inadequados de limpeza e sanitização também podem danificar suas hortaliças. De maneira geral, deixe as hortaliças em contato com água (e solução sanitizante) o menor período de tempo possível, e seque as folhas tão logo estejam limpas.
- Armazenamento: outro ponto que pode estar impactando a qualidade das folhas é a maneira como são armazenadas. Hortaliças não gostam de calor e nem de umidade. Assim, devem ser armazenadas em locais frescos e secos, em camadas intercaladas com folhas de papel-toalha a fim de absorverem qualquer umidade residual. Além disso costumam, ter vida útil bem curta: devem ser consumidas o mais frescas possível. De maneira geral, hortaliças não devem ser armazenadas por mais de 2 dias, e nunca devem ser congeladas.
- Preparo: hortaliças só devem ser preparadas o mais próximo possível ao momento em que serão servidas. Evite a proximidade com qualquer fonte de calor, como fogões ou fornos. O ideal é que a área de montagem de saladas fique isolada, num ambiente de temperatura amena. Evite cortar as folhas, dando preferência a rasgá-las delicadamente com as mãos.
- Apresentação: finalmente, hortaliças podem murchar rapidamente em contato com molhos, especialmente molhos rápidos. Assim, só misture o molho imediatamente antes de servir, ou então apresente o molho à parte, para que seja misturado a salada pelo próprio cliente.

Se você seguir todos esses passos, com certeza terá uma salada de folhas frescas e vibrantes, que será muito apreciada por seus clientes!

Amargo não!

Descrição da situação-problema

Um cliente pediu uma salada de folhas para servir a seu filho pequeno, mas disse que a criança não suporta sabores amargos nem picantes, por isso, solicitou à cozinha que garantisse que não haverá nenhuma folha com esses sabores no prato. Você é quem terá que montar essa salada. Sabe dizer quais são as hortaliças amargas e picantes, que devem ser evitadas nessa situação, e quais tem um sabor mais suave?

Resolução da situação-problema

De maneira geral, as hortaliças de sabor mais suave são as alfaces, embora mesmo dentro dessa família haja uma razoável diferença de sabor. Para não errar, escolha a alface crespa ou lisa: são as mais consumidas no país e têm sabor bem neutro, que não vai espantar ninguém. Você também pode recorrer à alface americana, que tem sabor suave, mas uma textura crocante interessante, e a mimosa, com belas folhas arroxeadas, se quiser dar um toque especial à salada.

Já a alface romana e, especialmente, a frisée tem sabores mais fortes, devendo ser evitadas, bem como todas as chicórias (a chicória propriamente dita e suas primas, endívia, radicchio, escarola e almeirão). Rúcula, mostarda e agrião também não seriam apreciadas pela criança devido à sua picância.

Finalmente, uma outra saída seria recorrer às versões “babies” das hortaliças, que são naturalmente mais suaves.

Faça valer a pena

1. Saladas são cada vez mais populares e sua elaboração é uma das principais atividades da praça da Cozinha Fria.

Sobre saladas, é correto afirmar que:

- a) Saladas de folhas são apenas aquelas compostas exclusivamente por hortaliças. Se há adição de qualquer outro tipo de ingrediente, passam a ser classificadas como saladas compostas.
- b) Saladas são compostas exclusivamente por vegetais. Se adicionamos alguma proteína animal, como queijo ou ovo, já não podem ser classificadas como saladas.
- c) Saladas compostas são todas aquelas em que misturamos vários itens.
- d) Classificamos como saladas de acompanhamento aquelas que não são pensadas para serem consumidas sozinhas, mas sim para acompanhar outros pratos.
- e) Saladas normalmente só são consumidas por pessoas que seguem dietas vegetarianas.

2. As hortaliças são a base das saladas de folhas. Há uma enorme variedade de hortaliças que podem ser utilizadas, incluindo diversos tipos de alfaces e chicórias, cada uma com seu sabor, formato e textura particular. Sobre hortaliças, selecione a alternativa correta:

- a) Alfaces crespas e lisas são conhecidas por seu sabor picante.
- b) A endívia é um tipo de alface com folhas grandes e recortadas.
- c) O almeirão é um tipo de alface de cor roxa.
- d) A escarola, popular como recheio de pizzas em São Paulo, tem sabor suave e adocicado.
- e) O radicchio é muito consumido no sul do país e se destaca por sua cor roxa e sabor amargo.

3. Na hora de montar uma salada de folhas, algumas considerações básicas devem ser tomadas para garantir um produto final de qualidade e atraente ao consumidor.

Selecione a alternativa mais apropriada, no que diz respeito à salada de folhas:

- a) É muito importante temperar a salada o quanto antes, a fim de garantir que o sabor possa penetrar os alimentos.
- b) A apresentação é muito importante em saladas. Arranje os ingredientes de maneira harmoniosa e lembre-se de brincar com as cores.
- c) Evite misturar muitos tipos de hortaliças numa mesma salada, isso pode confundir o cliente.
- d) Hortaliças amargas, como as chicórias, só são apropriadas ao consumo refogadas e nunca cruas.
- e) Saladas de folhas são normalmente servidas acompanhando pratos com molhos pesados e quentes.

Seção 2.2

Saladas contemporâneas

Diálogo aberto

Um prato bastante popular no cardápio do restaurante em que você está trabalhando é uma salada de batatas, que acompanha uma carne grelhada. É uma salada simples, em que as batatas cozidas são temperadas com maionese e algumas ervas, mas que faz bastante sucesso.

Entretanto, um certo dia, alguns clientes habituais começaram a reclamar que a salada de batatas estava estranha, diferente do que sempre fora, com uma textura farinhenta e granulosa. O problema é que o restaurante está cheio e todos os cozinheiros mais experientes estão ocupados em suas praças, então o Chef pediu para você verificar imediatamente o que está acontecendo e tomar as providências necessárias. Você tem alguma ideia de qual pode ser o problema?

Não pode faltar

Saladas contemporâneas

Saladas de legumes

Legumes são os vegetais que normalmente são cozidos antes de serem consumidos (ainda que alguns possam também ser consumidos crus). Estamos falando de berinjela, brócolis, cenoura, beterraba, abobrinha, pepino, chuchu, abóbora, dentre outros. As saladas de batatas, ainda que elas também sejam legumes, são classificadas à parte. O ponto de cozimento dos legumes é muito importante: alguns vão demandar apenas um leve branqueamento, enquanto outros realmente precisam de um cozimento prolongado para que cheguem ao ponto correto. Sempre cozinhe em água com sal e não se esqueça de escorrer bem a água antes de temperá-los.

Figura 2.5 | Essa salada de beterraba com queijo de cabra garante uma bela apresentação graças ao contraste de cores



Fonte: <<https://goo.gl/AsnvDw>>. Acesso em: 6 nov. 2018.

Geralmente, essas saladas se beneficiam de molhos cremosos, mas uma salsa pode cair bem também (você vai aprender mais sobre molhos na próxima seção).



Assimile

Branquear é a técnica de cozinhar rapidamente os alimentos em água fervente, por poucos minutos, e, em seguida, banhá-los em água fria. O choque térmico ajuda a conservar a textura e a cor do alimento. É comumente utilizada para legumes e outros vegetais.



Pesquise mais

A acidez da água afeta fortemente o cozimento de vegetais. Água acidificada levemente com um pouco de vinagre ou limão ajuda a manter a cor e forma dos vegetais, enquanto água alcalina tem efeitos contrários.

Uma discussão mais aprofundada sobre o efeito do pH da água no cozimento de vegetais pode ser encontrada no livro *O que Einstein disse a seu cozinheiro*, de Robert Wolke (2005, p. 176), disponível na sua biblioteca virtual.

É , provavelmente, a categoria de saladas mais comum depois das saladas de folhas, acompanhando muito bem carnes grelhadas.

Figura 2.6 | Salada de batata como acompanhamento para carne grelhada



Fonte: <<https://goo.gl/mpeva8>>. Acesso em: 6 nov. 2018.

Existem dois tipos básicos de batata: as farinhentas, ricas em amido e com pouca água, boas para fritar e assar, e as cerosas, que possuem menos amido em sua composição e se prestam melhor a serem cozidas. São essas últimas as ideais para se preparar uma salada de batatas. Por sorte, no Brasil, a batata mais comum, a ágata, é do tipo cerosa e, portanto, se presta perfeitamente bem para saladas. Se só houver um tipo de batata no seu mercado, provavelmente será ágata. Outras variedades interessantes para serem cozidas são a bintje, a monalisa e a mundial.

Cozinhe as batatas, com ou sem casca, em água salgada abundante até que estejam ao ponto, ou seja, completamente cozidas e macias, mas não se desfazendo. Um pouco de ácido (vinagre ou limão) na água do cozimento ajuda as batatas a manterem a forma.

Tempere a salada enquanto as batatas estiverem ainda mornas. O molho pode ser um vinagrete simples ou uma maionese. Você pode complementar a salada com ovos cozidos, bacon frito, azeitonas, outros legumes, como cenoura e vagem branqueados, e finalizar com salsinha picada ou outras ervas.

Saladas de massas e grãos

Saladas a base de massas e grãos podem ser uma ótima opção de acompanhamento ou até mesmo de prato principal para uma refeição leve de verão. Essas saladas seguem os mesmos cuidados básicos das saladas de batata: o cozimento deve ser completo, tomando-se cuidado não passar do ponto, e o molho deve ser aplicado com os ingredientes ainda mornos.

Massas curtas se prestam melhor a saladas. Estamos falando de formatos como *penne*, *rigatone*, *fusili*, *farfale* e assemelhados. Com a massa escorrida e ainda morna, aplique o molho (normalmente um vinagrete ou maionese) e acrescente os demais ingredientes. Adições comuns incluem outros vegetais, como cenouras, vagens, tomate, além de ovo cozido, bacon, sardinha, atum, e, ainda, frutas, como maçã, pêra, passas, etc. Trabalhe as cores e texturas. Saladas assim se beneficiam de uma dose generosa de ervas para lhes avivar.

Figura 2.7 | Taboule - salada árabe com trigo grosso (bulgur)



Fonte: <<https://goo.gl/Tda7x1>>. Acesso em: 6 nov. 2018.

Grãos que se prestam à composição de saladas incluem trigo (trigo grosso, também chamado bulgur – o mesmo utilizado para o preparo de quibe), quinoa, cevada e arroz, e devem seguir as mesmas considerações gerais que saladas de massa.



Massas frescas ou recheadas nunca devem ser utilizadas para a elaboração de saladas, pois têm uma textura demasiada delicada. Assim, utilize apenas massas secas.

Saladas de leguminosas

Da mesma maneira, leguminosas para saladas devem ser cozidas al dente e temperadas ainda mornas, e se beneficiam de molhos ácidos, como vinagretes. Praticamente todas as leguminosas se prestam a saladas frias. Algumas das mais comuns são grão de bico, lentilha, feijão-fradinho, feijão-manteiga, feijão-branco, entre outras.

Figura 2.8 | Saladas de leguminosas podem ser feitas com somente um tipo de feijão ou misturando-se diversos tipos.



Fonte: <<https://goo.gl/aTQYey>>. Acesso em: 6 nov. 2018.

Se desejar utilizar diferentes tipos de leguminosas na salada, cozinhe-as separadamente, de maneira a garantir que cada uma esteja no ponto correto de cozimento.



Leguminosas são ótimas fontes de proteínas e, por isso, são muito consumidas por pessoas que seguem dietas vegetarianas/vegas. Portanto, uma salada de leguminosas pode ser uma excelente opção de prato para esse público!

Como montar uma boa salada

- Misture! Lembre-se que os vegetais têm cores, sabores, aromas e texturas diferentes e utilize isso a seu favor. Pode ser interessante focar em apenas um ou dois vegetais por vez, mas, em geral, sua salada ficará mais interessante – e mais bonita – se misturar diversos tipos de vegetais. Procure mesclar perfis de sabor: folhas amargas e picantes, legumes mais brandos com algum de sabor mais assertivo. Ao mesmo tempo, cuidado com o exagero: saladas “de tudo” acabam ficando sem personalidade.
- Saladas são, em sua maioria, pratos simples, em que os ingredientes são apresentados em estado quase natural. Assim, é de suma importância dispor dos melhores ingredientes possíveis: se o tomate estiver duro e sem sabor, dificilmente a salada feita com ele ficará boa. Assim, convém prestar muita atenção na sazonalidade dos vegetais.
- O mesmo cuidado com a qualidade vale para outros ingredientes da salada, como azeitonas, queijos etc. Para temperar saladas, utilize apenas azeites extra virgem e procure um bom vinagre.
- A apresentação é importante em qualquer tipo de prato, mas é especialmente importante em saladas: escolha os ingredientes mais bonitos e atrativos, arranje-os de uma maneira estética e decore com tomates, ovos, ervas, flores, frutas, e o que mais sua imaginação mandar. Lembre-se de brincar com as cores que os vegetais nos proporcionam!
- Alguns ingredientes vão se beneficiar de ficar mais tempo em contato com o molho, absorvendo melhor o sabor. É o caso das batatas e de outras raízes. Outros ingredientes, como as verduras, não podem ser temperados com muita antecedência, sob risco de murcharem. Assim, planeje de acordo.

- O molho é muito importante para a salada. Pense em molhos que vão complementar os sabores dos ingredientes que você escolheu, e não se esqueça: um toque de acidez pode fazer milagres! Na dúvida, um molho vinagrete simples costuma ser um ótimo coringa, pois funciona bem em quase todos os casos.
- Se a salada for servida como entrada ou mesmo prato principal, pense em opções mais substanciais, que agreguem leguminosas ou proteína animal, por exemplo. Já se for acompanhar uma carne, melhor pensar em algo mais simples, como a salada de batatas ou de folhas, que não ofuscarão o prato principal.



Exemplificando

No Brasil, normalmente não damos muita atenção a vinagres e utilizamos qualquer um, indistintamente. Isso é um erro. O vinagre é resultado da fermentação de uma bebida alcoólica: o nome vem de *vin aigre*, vinho azedo. Vinagres têm origens diversas – podem ser de vinho tinto ou branco, de frutas, de arroz etc. Cada tipo de base dará uma característica diferente ao produto final. Experimente diversos tipos e escolha um que se adeque melhor ao resultado que você deseja.

Vinagres “de cereais” normalmente tem qualidade inferior e não devem ser utilizados para tempero de saladas. O vinagre balsâmico legítimo é resultado do envelhecimento do vinagre, o qual perde acidez e apura o sabor. É um processo extremamente lento, que pode levar décadas, o que resulta em um produto final caro. A maioria dos vinagres “balsâmicos” que encontramos por aí são simplesmente vinagres normais acrescidos de caramelo, para lhes adoçar e escurecer, e algum espessante, portanto, não se comparam ao produto autêntico.



Refleta

A sazonalidade é algo que sempre deve estar presente na mente do cozinheiro. Hoje em dia, é possível encontrar os mais diversos vegetais o ano inteiro. Isso acontece porque a cadeia logística da indústria de alimentos se sofisticou de tal maneira que hoje se importa produtos do mundo todo, independentemente da distância. Entretanto, essa prática

tem seu preço: esses vegetais muitas vezes são colhidos ainda verdes ou são congelados para que possam suportar as longas viagens necessárias.

Especialmente no que tange as saladas, o frescor é de vital importância. Assim, escolher produtos locais e da época torna-se uma prática crucial para o desenvolvimento de uma gastronomia sustentável, mais saudável e, acima de tudo, com mais sabor.

Algumas receitas de saladas contemporâneas:

Taboulleh (taboule)

Rende cinco porções. Essa salada árabe é normalmente mal interpretada no Brasil, em que, normalmente, utiliza-se a salsinha apenas como um tempero, para finalizar o prato, mas, na verdade, ela deve ser um dos ingredientes principais do prato.

200 g de trigo bulgur (normalmente comercializado como trigo grosso ou trigo para quibe)

100 g de tomate sem semente, picado

50 g cebola picada

100 g de salsinha picada

50 g de hortelã picada

200 ml de azeite extra virgem

100 ml de suco de limão, de preferência limão siciliano

Sal q.b.

Pimenta do reino moída q.b.

1. Primeiro, é necessário hidratar o trigo. Lave o trigo algumas vezes em água fria até que a água saia limpa (como se faz com o arroz), então cubra-o com água fervente e deixe descansar por, pelo menos, meia hora. Escorra bem.
2. Misture o trigo com os demais ingredientes. As ervas devem ser picadas apenas na hora de servir.

3. Misture o tempero e sirva imediatamente, ou armazene na geladeira até servir.

Salada de beterraba assada com queijo de cabra

Rende cinco porções. Uma salada especialmente bonita devido a sua cor arroxeada. Assar a beterraba acentua sua doçura.

500 g de beterraba

200 g de queijo de cabra (feta ou boursin)

Um maço de hortelã

1 ramo grande de rúcula

100 ml azeite

50 ml vinagre

1 colher de sopa de mostarda dijon

Sal q.b.

Pimenta q.b.

1. Asse as beterrabas inteiras, com casca, em forno médio/alto, enroladas em papel alumínio. Dependendo do tamanho, podem levar entre 40 e 60 minutos para ficarem prontas, ou até mais. A partir dos 40 minutos cheque a cada 20 minutos com uma faca ou garfo. Quando estiverem macias significa que estão prontas.
2. Deixe arrefecer e, assim que puderem ser manuseadas, retire a pele. Depois de assada, a pele da beterraba sai facilmente, basta puxar. Corte as extremidades e corte as beterrabas em fatias.
3. Prepare um vinagrete misturando o azeite, o vinagre, a mostarda, o sal e a pimenta do reino até que emulsionem. Misture às beterrabas ainda quentes.
4. Sirva as beterrabas ainda mornas sobre uma cama das folhas. Decore com o queijo esfarelado e folhas de hortelã. Não misture: a ideia é contrastar o roxo da beterraba com o branco do queijo.

Uma salada de batatas é um prato simples e, à primeira vista, pode parecer que não há muitas oportunidades para erros. Ledo engano: são justamente os pratos mais simples que deixam os erros mais evidentes, por não haver onde escondê-los. Esse é um problema comum com saladas, já qualquer erro, seja em termos de ingredientes ou técnica, vai acabar aparecendo no final. No caso em questão, há algumas possibilidades para o que pode ter acontecido com a salada:

- Batatas do tipo errado: como vimos, as batatas são classificadas genericamente em dois tipos: farinhentas e cerosas, respectivamente ricas e pobres em amido. A quantidade de amido no vegetal faz toda a diferença no produto final: batatas farinhentas são mais secas, com menos água, e ficam melhores fritas e assadas, enquanto as batatas pobres em amido são ideais para cozimento, como na receita da salada de batata.
- Forma de cozimento: a forma de cozimento também tem impacto no resultado final. Mais especificamente, os vegetais são muito sensíveis ao pH do líquido de cozimento. Vegetais cozidos em baixo pH (meio ácido) tendem a ficar mais firmes e manter sua cor, enquanto vegetais cozidos em pH alto (meio alcalino) ficam mais macios e perdem cor. O bom cozinheiro pode usar essas propriedades na hora de decidir como preparar os pratos.
- Finalmente, sempre há a possibilidade de a limpeza e sanitização dos vegetais não ter sido feita da maneira apropriada. No caso, pode ser que alguma sujeira ou outro corpo estranho tenha ficado nas batatas e isso esteja sendo percebido pelos clientes. Higiene é um dos pilares da boa cozinha, e talvez em nenhum outro setor isso seja tão primordial quanto na elaboração de saladas, que são apresentadas quase in natura para os clientes.

Tendo essas hipóteses em mente, você pode verificar o que aconteceu com a salada de batatas do restaurante. No final, acabou sendo a primeira opção: o tipo de batata. Normalmente a cozinha usa batatas do tipo ágata, pobre em amido, para montar a salada.

Entretanto, houve uma confusão no estoque e, por engano, utilizou-se batatas do tipo asterix, ricas em amido e que ficam com uma textura farinhenta quando cozidas. Basta, então, cozinhar batatas do tipo correto e preparar uma leva de salada. No fim das contas, um erro simples de corrigir, mas que demonstra a necessidade de se atentar às diferentes variedades de vegetais.

Avançando na prática

Pensando uma nova salada

Descrição da situação-problema

O Chef está querendo colocar algumas saladas novas no cardápio. Especificamente, ele quer uma salada que possa ser servida como um prato principal, pensando nos clientes vegetarianos. Ou seja, uma salada mais substanciosa, que constitua uma refeição por si própria. Você tem alguma sugestão nesse sentido?

Resolução da situação-problema

Entre as categorias de saladas que já estudamos, as que melhor se adequam ao que o Chef pediu são as saladas de massa, de grãos e de leguminosas. Qualquer uma delas pode tanto acompanhar outro prato como constituir uma refeição por si só.

Pensando mais especificamente em clientes vegetarianos, talvez a melhor opção seja mesmo uma salada de leguminosas. Esses legumes são uma fonte importante de proteínas para quem não come carne. Existem várias possibilidades de elaboração de uma salada de leguminosas. Você pode apostar num único tipo de feijão ou misturar vários. Pode acrescentar outros legumes, frutas ou mesmo castanhas para dar sabor e textura. Pode servir a salada sobre uma cama de folhas, se assim desejar. Apenas não se esqueça de que, se for misturar diversos tipos de feijões, é necessário cozinhá-los separadamente para que não passem do ponto.

Finalmente, não se esqueça do molho: um vinagrete ou outro molho ácido costuma cair muito bem com saladas de leguminosas, e use e abuse das ervas para realçar o sabor!

Faça valer a pena

1. Saladas de acompanhamento são aquelas que normalmente acompanham outros pratos, especialmente carnes. Saladas de batata, de massa e de feijão, entre outras, são classificadas como saladas de acompanhamento.

Sobre saladas de acompanhamento, é correto dizer que:

- a) Saladas de batata costumam ser servidas como pratos principais.
- b) Para preservar a cor e o sabor dos vegetais, cozinhe-os em meio alcalino.
- c) A técnica de branqueamento consiste em passar os alimentos em amido de milho antes de cozinhá-los.
- d) Batatas farinhentas são pobres em amido, enquanto as cerosas são ricas nele.
- e) Para o preparo de saladas de batata, recomenda-se o uso de batatas do tipo cerosas.

2. Saladas vão muito além das folhas e vegetais. Saladas com base de massas, grãos ou leguminosas podem ser uma refeição por si só, substanciosas, saborosas e saudáveis.

Sobre saladas de massas, grãos e leguminosas, selecione a alternativa correta entre as apresentadas abaixo:

- a) As melhores massas para o preparo de saladas são as curtas, como farfale, penne e fusili.
- b) Apenas algumas poucas leguminosas, como grão de bico e feijão-fradinho, se prestam ao preparo de saladas.
- c) O ideal para o preparo de saladas de massas é o uso de massas frescas, pois absorvem melhor o molho.
- d) Se for preparar uma salada com diversos tipos de leguminosas, é importante cozinhá-las todas juntas para que possam trocar sabor durante o cozimento.
- e) Se for utilizar um grão para o preparo de uma salada, como trigo grosso ou quinoa, é importante deixá-lo esfriar completamente antes de temperá-lo.

3. Saladas podem ser pratos enganadoramente simples, pois, embora seu preparo normalmente seja fácil, demandam muita atenção do cozinheiro aos detalhes. Ao mesmo tempo, permitem ao cozinheiro expressar sua criatividade, brincando com as cores e sabores dos vegetais.

Selecione a alternativa que melhor expressa um cuidado que se deve ter na elaboração de saladas:

- a) Use, preferencialmente, vegetais congelados, pois assim se garante que foram colhidos no auge do sabor.
- b) Ainda que se recomende a mistura de diversos ingredientes nas saladas, com diferentes cores e texturas, convém não exagerar, pois o resultado pode ser uma salada sem personalidade.
- c) Sempre misture o molho com os demais ingredientes com a maior antecedência possível.
- d) Procure sempre trabalhar saladas monocromáticas, isso garante um belo efeito visual.
- e) O ideal para temperar saladas são molhos pesados, a base de caldo de carne ou frango.

Seção 2.3

Molhos frios

Diálogo aberto

Aos poucos você está pegando o jeito da Cozinha Fria, aprendendo as principais técnicas e receitas da área. Parte desse aprendizado é dominar o preparo dos principais molhos frios, que acompanham saladas e alguns outros pratos do cardápio.

Um desses molhos é a maionese: ela está presente tanto na salada de batatas que o restaurante serve acompanhando alguns grelhados, quanto como acompanhamento de alguns aperitivos e sanduíches. Embora muitos estabelecimentos utilizem maionese industrializada, o Chef faz questão que o restaurante prepare a sua própria, por acreditar que o resultado é muito superior. Por se tratar de um produto bastante perecível, todos os dias faz-se uma nova leva.

Um dia, entretanto, em meio ao serviço, a maionese desanda, isto é, a emulsão se quebra. E agora? O Chef pede a você que conserte o molho urgentemente, pois há pedidos esperando. É um sinal de que o Chef confia em você, pois a maionese é um molho que demanda certa perícia do cozinheiro. Será que você consegue arrumar o molho e salvar o serviço?

Não pode faltar

Molhos Frios

Assim como a cozinha clássica francesa dá enorme importância aos molhos quentes, que fazem toda a diferença num prato, na praça de *Garde Manger*, os molhos frios são reis. São, é claro, indispensáveis para temperar saladas, mas também podem ser utilizados em diversos outros momentos: acompanhando aperitivos e entradas, com sanduíches, e muito mais.

As famílias de molhos frios são:

- Emulsões frias: são os molhos frios mais comuns. Aqui entram a maionese e seus derivados, e os vinagretes.

- Salsas: são molhos à base de vegetais ou frutas crus e misturados com um óleo e um ácido, como vinagre.
- Molhos cremosos à base de laticínios, como queijos e iogurte.
- *Coulis*: um molho simples, preparado a partir de um purê de vegetal ou fruta.
- Manteigas e azeites aromatizados.

Emulsões

Uma emulsão é a mistura forçada de dois líquidos que normalmente não se misturariam, como a água e o óleo. Para que se misturem, é necessária agitação mecânica: misturá-los a força até que se homogeneizem. A tendência de uma emulsão é que, com o tempo, a mistura se desfaça e volte a formar fases. Para que isso não aconteça, podemos utilizar um agente emulsificante, que “liga” os elementos e estabiliza a emulsão. São emulsões dois dos molhos mais comuns na culinária ocidental: maionese e vinagrete.

Maionese

A maionese é o molho mais consumido no mundo, “a rainha dos molhos”, servindo tanto para temperar saladas como para compor sanduíches e acompanhar petiscos. Reza a lenda que foi inventada na Espanha, na cidade de Mahon (daí o nome), mas se popularizou na França e, a partir daí, ganhou o mundo.

Figura 2.9 | Maionese



Fonte: <<https://goo.gl/DqjNqH>>. Acesso em: 6 nov. 2018.

A maionese é uma emulsão de óleo em gema de ovo ou, mais precisamente, uma emulsão de óleo em água (a maior parte da gema é composta por água). Mas, a gema tem também proteínas que agem como emulsificantes e estabilizantes da mistura. Por isso, a maionese é uma emulsão estável, isto é, depois de misturadas, as fases não se separam mais.



Refleta

O uso de gema de ovo crua no preparo da maionese traz o risco de contaminação pela bactéria da salmonela, que pode ser fatal. Estima-se que apenas um em cada vinte mil ovos carrega a salmonela. Além disso, a adição de ácido na forma de vinagre ou limão faz com que a propagação seja improvável. Ainda assim, é um risco que ninguém quer correr, especialmente numa cozinha comercial.

A solução é utilizar gema pasteurizada, que pode ser adquirida em lojas especializadas. O processo também pode ser simulado em casa, levando-se as gemas com um pouco de água ao micro-ondas e interrompendo-se o cozimento antes do ponto de ebulição. Esse processo deve ser repetido duas vezes.

Atenção: é importante que a gema não chegue a cozinhar. A utilização de gemas cozidas em algumas receitas serve para espessar o molho mas não contribui para a emulsificação, pois, em altas temperaturas, as proteínas associadas se desnaturam e perdem essa propriedade.

O preparo da maionese exige alguma habilidade do cozinheiro, pois o óleo tem que ser adicionado à gema aos poucos, em pequenas quantidades, enquanto a mistura é agitada ininterruptamente. À medida que a emulsão começa a firmar, o óleo pode ser adicionado em quantidades maiores. Também costuma-se adicionar vinagre ou mostarda à gema: a acidez ajuda na emulsificação e estabilização da maionese.

O método tradicional para o preparo da maionese consiste nos seguintes passos:

1. Coloque a gema numa tigela grande e pesada. Coloque um pano sob a tigela para imobilizá-la – você vai precisar de ambas as mãos livres.

2. Misture um pouco de vinagre, limão ou mostarda na gema e bata levemente com um *fouet*, durante alguns segundos. Acrescente também uma pitada de sal. Tanto o ácido quanto o sal ajudam na emulsão do óleo.
3. Comece a verter o óleo em fio sobre a gema, batendo sem parar com o *fouet*. O fluxo de óleo deve ser bem pequeno a princípio, algo em torno de uma colher de sopa por vez. Bata até que esse óleo seja incorporado e então acrescente mais um pouco.
4. A medida em que a emulsão for se formando, a mistura vai começar a engrossar e embranquecer. Você pode aumentar o fluxo de óleo gradualmente.
5. Quando a emulsão estiver estável e a maionese estiver num ponto que lhe agrade, você pode parar de adicionar óleo e acertar o tempero. Se desejar, pode afinar a maionese, acrescentando um pouco de água ou ácido. Prove e acerte o tempero.
6. Pode ser que a maionese desande, isso é, que no meio do preparo a emulsão se desfça. Nesse caso, é necessário recomeçar: pegue uma nova gema de ovo e utilize a mistura “desandada” como se fosse o óleo, misturando-a à gema aos poucos e batendo sempre, até que uma nova emulsão se estabilize.



Assimile

A maionese pode ser base para diversos outros molhos. Um dos mais conhecidos é o molho tártaro, muito utilizado para acompanhar peixes. À base de maionese são acrescentados pickles, alcaparras, cebola picada e também mostarda ou, às vezes, purê de anchovas.

Além disso, a maionese pode ser saborizada com os mais diversos ingredientes. Por exemplo, a adição de salsinha picada permite uma maionese “verde”. Outras possibilidades de adição à maionese incluem ketchup, purê de azeitonas, molho de pimenta, ou simplesmente uma quantidade extra de mostarda.

Finalmente, há a chamada “maionese de leite”, em que o ovo é substituído por leite gelado, que também tem proteínas emulsificantes.

Embora tecnicamente não possa ser chamada de maionese, é um molho interessante e que não apresenta o mesmo risco de contaminação bacteriana que o uso de ovo cru.

Esse link traz algumas versões "alternativas" interessantes de maionese:

TASTEMADE. **Quatro maneiras de fazer maionese**. Disponível em: <<https://www.tastemade.com.br/videos/quatro-maneiras-de-fazer-maionese>>. Acesso em: 6 maio 2018.

Uma outra forma de se preparar maionese, especialmente útil no preparo de grandes quantidades, é utilizar um liquidificador, mixer de mão, processador de alimentos ou batedeira. O processo básico é o mesmo: começa-se com uma gema de ovo e, a partir daí, acrescenta-se o óleo, primeiro num fio e depois com mais velocidade. A diferença é que em vez de bater o óleo na mão, utiliza-se o aparelho para incorporá-lo.

Algumas outras considerações sobre o preparo de maionese:

- Utilize sempre ingredientes à temperatura ambiente, especialmente os ovos: gemas frias não tem o mesmo poder emulsionante.
- Ovos velhos também perdem sua capacidade de emulsionar. Portanto, procure utilizar sempre ovos frescos.
- Costuma-se utilizar uma gema para cada 200 ml de óleo.
- Quanto mais óleo utilizar, mais firme ficará a maionese e, por conta da maior quantidade de gordura, também mais pesada.
- Se for acrescentado óleo demais, a maionese vai desandar e a emulsão quebrar.
- O tipo de óleo utilizado influencia fortemente o sabor final da maionese. Normalmente, utiliza-se um óleo vegetal de sabor neutro como base, como o de girassol, mas, em alguns casos (por exemplo, para acompanhar algum petisco), pode-se desejar uma maionese de sabor mais forte, à base de azeite de oliva ou outro óleo mais assertivo.
- Algumas receitas pedem que se adicione também a clara do ovo. Embora a clara não contenha proteínas emulsificantes

como a gema, ela contém estabilizantes que ajudam a manter a emulsão. Se fizer a maionese apenas com gemas, ela vai ficar com um tom mais amarelado.

- Sempre armazene a maionese na geladeira após seu preparo. Maioneses feitas com ovo cru devem ser consumidas em, no máximo, 48 horas.



Pesquise mais

Este artigo fala um pouco mais sobre a ciência por trás da maionese:

ARLUCEA, A. V. P. A ciência de fazer maionese. 8 jul. 2016. **El País**. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/brasil/2016/06/30/estilo/1467272904_066484.html>. Acesso em: 6 maio 2018.

Este outro traz um passo a passo ilustrado e uma receita básica:

REDAÇÃO PALADAR. Maionese caseira. [S.d.]. **Estadão**. Disponível em: <<http://paladar.estadao.com.br/noticias/receita,maionese-caseira,70001820684>>. Acesso em: 6 maio 2018.

Já este vídeo ensina como fazer uma maionese da maneira clássica, na mão:

TELECULINÁRIA. **Maionese**. 29 jul. 2016. Disponível em: <<https://www.teleculinaria.pt/video/maionese/>>. Acesso em: 6 maio 2018.

Finalmente, este outro vídeo mostra como fazer maionese no liquidificador:

RECEITA MONTA ENCANTA. **Como fazer Maionese Caseira**. 4 jul. 2014. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=cTdEbqtMmZA>>. Acesso em: 6 maio 2018.

Vinagrete

Antes de entrarmos em mais detalhes, é necessário esclarecer um ponto importante: no Brasil, chamamos de vinagrete um molho geralmente composto por tomate, cebola e pimentão picados temperados com azeite e vinagre. Entretanto, tecnicamente, esse molho não é um vinagrete, mas sim uma salsa. Na culinária clássica, um vinagrete é uma emulsão instável entre um óleo e um elemento ácido, normalmente vinagre.

Figura 2.10 | Vinagrete com adição de framboesas, que lhe dá um belo tom rosado



Fonte: Trícia. Disponível em: <<https://goo.gl/mehVSv>>.

A receita básica de vinagrete pede 3 partes de óleo para cada parte de ácido. Essa mistura é agitada até que o óleo e o ácido emulsionem, e, então, é temperada. A emulsão é temporária e, depois de algum tempo, o molho vai se separar novamente em óleo e ácido. Mostarda é comumente utilizada como saborizante. Outros aditivos comuns incluem mel, purê de frutas, alho e cebola picados e ervas, como salsinha.

O caráter final do vinagrete também vai depender muito do tipo de óleo e ácido utilizados. Azeite de oliva é o óleo mais comum, mas outros podem ser usados, assim como diversos tipos de vinagre, suco de limão etc. O importante é que o molho final tenha sabor marcadamente ácido. O vinagrete deve ter uma textura levemente cremosa.



Exemplificando

Uma outra emulsão bastante famosa é o *aioli*. Esse molho mediterrâneo, como o próprio nome indica, é uma emulsão feita apenas de alho e azeite de oliva (*aioli* quer dizer exatamente alho e óleo). É um molho bastante laborioso, pois a emulsão é difícil de ser estabilizada e, hoje em dia, é mais comumente preparado como uma maionese de alho, com gema de ovo e suco de limão.

Salsas

Salsas são molhos à base de vegetais crus, misturados com algum ácido, como vinagre ou suco de limão, e muitas vezes algum óleo. Existem diversas variedades pelo mundo.

- Molho vinagrete ou à campanha: como já vimos, o que chamamos de molho vinagrete no Brasil tecnicamente não é um vinagrete (pois não é uma emulsão), mas sim uma salsa.
- *Pico de gallo*: um molho mexicano muito parecido com o vinagrete brasileiro, com tomates, cebola, coentro e pimenta no suco de limão. O México tem uma variedade de salsas, muitas delas bastante picantes, que acompanham os pratos típicos do país.
- *Chimichurri*: essa salsa é muito popular por toda a América Latina, especialmente Argentina e Uruguai. É constituída por alho, salsinha, pimenta calabresa e orégano, com vinagre de vinho tinto e azeite de oliva, embora os ingredientes possam mudar de lugar para lugar. Normalmente, acompanha churrascos.
- Salsa verde: na Europa, existe uma família de molhos baseados em ervas frescas, conhecidos por salsa verde. A versão italiana, provavelmente a mais conhecida, leva, normalmente, salsinha, vinagre, alcaparras, alho, cebola, anchovas e azeite de oliva.
- Na Tailândia, é muito comum o consumo de um molho que leva suco de limão, pimentas frescas, alho, gengibre, nam pla (molho de peixe fermentado), açúcar, hortelã, manjeriço e coentro. Esse molho é utilizado como acompanhamento para os mais diversos pratos, de saladas a sopas.
- Pesto: esse molho italiano à base de manjeriço é provavelmente a salsa mais difundida atualmente, no mundo. Fica delicioso tanto numa massa como acompanhando vegetais grelhados. Ele deve ter uma cor verde brilhante e uma textura rústica.

Figura 2.11 | Pesto



Fonte: <<https://goo.gl/omR2uv>>. Acesso em: 6 nov. 2018.

Molhos à base de laticínios

Existe uma família de molhos à base de queijos, especialmente queijos cremosos, como *mascarpone* ou *cream cheese*, ou queijos azuis, como gorgonzola ou roquefort. Normalmente, prepara-se um purê do queijo, que então é acrescentado de pickles, cebola, alho, ervas etc. A textura pode ser afinada com azeite ou creme de leite.

Existem também vários molhos à base de iogurte. Talvez o mais conhecido seja o *tzatziki*, um molho grego à base de iogurte, pepino e alho, temperado com endro ou hortelã. A culinária indiana também tem um molho muito parecido, chamado *raita*, utilizado para aliviar o palato frente aos pratos apimentados típicos do país. Em ambos os casos, o iogurte deve ser escorrido, para ganhar consistência, e o pepino é ralado, salgado e deixado escorrer para remover o excesso de água. A *raita* é temperada com coentro e sementes de cominho. Molhos à base de iogurte também são muito populares na culinária árabe.



Exemplificando

Veja nesses vídeos como preparar tzatziki e raita:

ALLRECIPES BRASIL. **Tzatziki (molho grego de pepino e iogurte)**. 26 jun. 2017. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=b6xzSa-PhWQ>>. Acesso em: 6 jun. 2018.

ALLRECIPES BRASIL. **Como fazer raita de pepino (molho indiano).** 22 maio 2013. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=40EAR48mjfE>>. Acesso em: 6 jun. 2018.

Coulis

Coulis são, basicamente, purês de vegetais ou frutas, processados até uma textura quase líquida. A finalidade última do *coulis* é apresentar o sabor concentrado do ingrediente principal em forma de molho. Muitas vezes, o *coulis* é preparado somente com o ingrediente principal, sem adição de nenhum outro ingrediente, embora também se possa adicionar caldo, vinho, azeite ou creme de leite (uma pequena quantidade de ácido, como limão ou vinagre, também ajuda a preservar a cor dos ingredientes).

Manteigas e azeites aromatizados

Azeites e manteigas aromatizados são fáceis de preparar e ajudam a dar um toque sofisticado a ingredientes do dia a dia. Os tipos de aromatizantes podem ser os mais diversos: ervas frescas ou secas (alecrim, tomilho, sálvia, manjeriço, orégano), alho, gengibre, anis estralado, canela em pau, pimenta do reino, pimentas secas ou frescas, limão taiti ou siciliano e até mesmo carvão, que dá um toque defumado ao óleo. Esse é um daqueles casos em que a imaginação é realmente o limite.

Alguns cuidados básicos devem ser tomados: utilize sempre azeite extra virgem, de melhor qualidade. Os recipientes em que o azeite será armazenado devem ser esterilizados, os ingredientes devem estar completamente secos antes de serem adicionados e devem ser mantidos fora de contato com oxigênio, completamente cobertos pelo óleo. Tenha em mente que ingredientes frescos são mais propensos a contaminações que os secos. O produto final deve ser mantido em local fresco e escuro.

Existem duas maneiras de extrair os óleos essenciais: simplesmente deixar os aromatizantes em contato com o azeite vai fazer com que a infusão se dê lentamente, ao longo de semanas. Uma forma de acelerar o processo é esquentar lentamente o azeite depois da adição dos aromatizantes. O processo deve ser feito num

delicado banho-maria, e a temperatura não deve ultrapassar os 80 graus. Deixe nessa temperatura durante uma hora, depois deixe esfriar naturalmente e acondicione.

Manteigas também podem ser aromatizadas com alho, ervas frescas ou secas, pimentas, cascas de limão, páprica, noz moscada etc. Utilize de preferência manteiga sem sal e deixe para acertar o sal no final. O processo, nesse caso, é mecânico: coloque a manteiga com os ingredientes já picados no processador de alimentos e pulse até atingir uma mistura homogênea (ou bata na mão, com um fouet – nesse caso deixe a manteiga amolecer bem antes de bater). Depois de pronta, é comum acondicionar a manteiga em filme plástico, formando um rolo, e levar à geladeira para firmar. Essa manteiga pode ser armazenada por até duas semanas e serve tanto para acompanhar torradas num *couvert* como para finalizar pratos.

Sem medo de errar

Como vimos, há algumas possibilidades pelas quais uma maionese pode desandar. São elas:

- Ovos velhos não têm a mesma capacidade de emulsificação. Use sempre ovos frescos.
- Temperatura: certifique-se que todos seus ingredientes estão na temperatura ambiente. Temperaturas baixas também influenciam no processo de emulsificação.
- Acrescentar o óleo muito rápido: o óleo deve ser adicionado em pequenas quantidades, especialmente no princípio do processo. À medida em que o óleo for incorporado, pode-se acrescentar mais.
- Agitação mecânica insuficiente: sim, a maionese demanda uma boa dose de esforço físico – é necessário agitar a mistura sem parar até que a emulsão se estabilize. Isso pode ser resolvido com o uso de dispositivos elétricos, como processador de alimentos, mixer de mão, batedeira ou liquidificador.
- Lembre-se também que o uso de algum ácido, como vinagre ou mostarda, ajuda bastante na emulsificação. Adicionar sal à gema também ajuda. Algumas receitas defendem, ainda, o

uso das claras dos ovos, que vão resultar num molho mais pesado, mas mais estável.

- Finalmente, vale rever o processo: tudo começa com o ovo, que deve ser batido primeiro com o vinagre ou a mostarda e o sal. Depois, muito lentamente, incorpora-se o óleo, primeiro num fio fino e depois com um volume maior, batendo sem parar. Se seguir esses passos, com certeza terá uma maionese firme, cremosa e saborosa.

Dito isso, normalmente é possível “salvar” uma maionese que desandou. Para tanto, prepare uma tigela limpa com uma gema de ovo e comece a batê-la, como se fosse começar uma nova maionese. Só que, em vez de acrescentar óleo e os demais ingredientes, adicione a maionese desandada, aos poucos, uma colher por vez, batendo sem parar. Dessa forma você deve conseguir uma nova emulsão. Aí basta prosseguir com esse processo até incorporar toda a maionese antiga e, a partir daí, pode seguir o processo normal. Pronto, maionese foi salva e a paz volta a reinar na praça de cozinha fria!

Avançando na prática

Azeite mofado

Descrição da situação-problema

O Chef decidiu preparar azeites aromatizados para acompanhar alguns dos pratos do cardápio. Para tanto, realizou alguns testes. Um deles era um azeite aromatizado com pimentas frescas. Entretanto, esse azeite acabou mofando e teve que ser descartado. Você saberia dizer o que pode ser feito para evitar que esse problema volte a acontecer?

Resolução da situação-problema

Azeites dificilmente mofam. O que mofa são aromatizantes que são adicionados aos azeites, no caso as pimentas, ingredientes frescos são sempre mais propensos a contaminações que ingredientes secos. Para evitar que isso que isso aconteça, tenha os seguintes cuidados:

- Limpe bem os potes em que o azeite vai ser armazenado e depois ferva-os por pelo menos 20 minutos, tendo o cuidado de submergi-los completamente na água.
- Lave bem as pimentas e tenha certeza de que estão bem secas antes de colocá-las no azeite. Os microrganismos precisam de umidade para se proliferarem.
- Faça um furo em cada pimenta. Isso vai garantir que a pimenta também seja preenchida com azeite por dentro, evitando que apodreça de dentro para fora, ao mesmo tempo que vai fazer com que as pimentas fiquem mais pesadas e se depositem no fundo do pote, evitando, assim, contato com oxigênio.

Seguindo essas indicações simples, você dificilmente voltará a ter problemas com mofo ou outras contaminações nos seus azeites aromatizados.

Faça valer a pena

1. Uma emulsão é uma mistura homogênea de dois líquidos que normalmente não se misturam. Podem ser estáveis ou instáveis.

Selecione a alternativa correta acerca de emulsões:

- Maionese, vinagretes e salsas são exemplos de emulsões.
- Para emulsionar uma mistura, é necessário agitação mecânica, ou seja, bater muito, de maneira que um líquido se misture ao outro.
- Cozinhar a gema do ovo estimula as proteínas emulsionantes, tornando mais fácil preparar a maionese.
- Emulsões instáveis são aquelas que, após misturadas, não se separam mais.
- Uma maionese é um exemplo clássico de emulsão, no caso, de óleo em vinagre.

2. A maionese é o molho frio mais consumido no mundo, utilizado tanto para temperar saladas como para compor sanduíches ou acompanhar petiscos e outros pratos.

Sobre maionese, é correto dizer que:

- A utilização de vinagre na maionese se dá para embranquecer o molho.
- O primeiro passo no preparo de maionese é bater as claras em neve.

- c) Se a maionese desandar, basta aquecê-la batendo ininterruptamente para refazer a emulsão.
- d) Para evitar o risco de contaminação por salmonela no preparo de maionese, deve-se utilizar gema pasteurizada.
- e) O molho tártaro é feito de maionese e ketchup.

3. Além das emulsões, as principais categorias de molhos frios são as salsas, os *coulis* e os molhos à base de laticínios.

Selecione a opção correta em relação a molhos frios:

- a) Salsas são molhos típicos do México.
- b) O molho pesto tem como base a salsinha.
- c) *Coulis* são molhos à base de iogurte.
- d) O *tzatziki* é um molho de iogurte e frutas secas.
- e) O que se chama de vinagrete no Brasil é, na verdade, uma salsa.

Referências

THE CULINARY INSTITUTE OF AMERICA (Estados Unidos). **Garde manger**: the art and craft of the cold kitchen. 4. ed. Nova Jersey: John Wiley & Sons, Inc, 2012.

WOLKE, R. L. **O que Einstein disse a seu cozinheiro**. A ciência na cozinha. Rio de Janeiro: Zahar, 2005.

Conservas e charcuteria

Convite ao estudo

Muito antes de haver refrigeração mecânica, a humanidade já necessitava conservar alimentos. As colheitas de legumes e frutas feitas no verão precisavam durar pelo inverno. Quando se matava um animal, como um boi ou uma ovelha, a quantidade de carne normalmente era muito maior do que poderia ser consumida imediatamente, assim fez-se necessária uma maneira de armazenar aquela carne para que pudesse ser consumida aos poucos.

Assim, ao longo dos séculos, as diferentes culturas foram criando diversas técnicas para a conservação de alimentos. Alguns alimentos podiam simplesmente ser secos ao sol, como algumas frutas e diversos tipos de grãos e leguminosas, mas muitas das técnicas envolviam o uso de sal que, por meio da osmose, desidrata os alimentos, o que aumenta muito sua vida útil. O sal pode ser aplicado diretamente sobre os alimentos (cura seca) ou misturado com água, numa solução salina (salmoura ou cura úmida). Outras técnicas de preservação de alimentos muito utilizadas envolvem conserva em vinagre, açúcar, gordura (confitagem) ou, ainda, defumação e diversos tipos de fermentação. Muitos alimentos passam por dois ou mais desses processos.

Com o passar dos séculos e a invenção da geladeira e do freezer, a necessidade de conservar alimentos com essas técnicas milenares diminuiu. Mesmo assim, elas continuam sendo utilizadas em larga escala, por um motivo muito simples: as pessoas apreciam o sabor e textura que os alimentos adquirem com essas técnicas. Alguns dos produtos alimentícios mais populares do mundo são resultado dessas técnicas: do bacon ao presunto, do bacalhau aos diversos tipos de pickles.

Essa unidade também irá falar sobre charcutaria, o mundo das carnes processadas. Essa área fascinante da gastronomia inclui alguns produtos frescos de carne, mas a maioria passa também por processos de cura, fermentação ou defumação. Iremos estudar os embutidos, produtos de carne processada que são acondicionados em tripas, como é o caso das linguiças, salsichas, salames e muitos outros produtos emblemáticos de culturas culinárias do mundo inteiro.

Veremos o processo de fabricação de embutidos e os cuidados necessários para a elaboração de massas cárneas de qualidade, e discutiremos também os aspectos nem sempre positivos para a saúde humana do consumo de embutidos e de outros produtos de carne processada.

Finalmente, trataremos também de outros produtos que fazem parte da charcutaria, como terrinas e patês (deliciosas misturas de carne e gordura animal), bem como técnicas de cura seca e úmida, de defumação e de confitagem, que dão origem a produtos tão populares como bacon, presunto, carne seca e muitos outros. Veremos como uma mistura de sal, temperos e tempo pode transformar completamente as características de uma peça de carne.

Seção 3.1

Conservas

Diálogo aberto

Devido a um erro no gerenciamento de pedidos de insumo do restaurante, um dos fornecedores entregou uma quantidade muito maior de legumes do que o necessário para a operação da cozinha. Se nada for feito, a maior parte dos produtos estragará antes de poder ser aproveitada. Alguns podem ser pré-processados: tomates, por exemplo, podem virar molho, que pode ser congelado sem grandes problemas, mas, de maneira geral, não é uma solução que pode ser aplicada em grande escala, pois a maioria dos vegetais perde muito de sua textura e sabor quando congelados, assim, não podem ser servidos.

O Chef decide então transformar a maior parte desses produtos em pickles - afinal de contas, a conserva de vegetais em vinagre ou salmoura é uma das formas mais antigas de conservação de alimentos, com indícios de que essa técnica já era empregada na Mesopotâmia muitos milênios atrás. Ainda hoje, mesmo havendo outras maneiras de preservar alimentos, pickles e outras formas de conserva ainda são muito populares por conta do sabor que imprimem aos alimentos.

Nas cozinhas profissionais modernas, o preparo de conservas é de responsabilidade da Cozinha Fria, portanto você foi escalado para a tarefa. Mas, você sabe como preparar um pickles? Quais são os cuidados que se deve ter com os produtos? Quais os vegetais mais apropriados para a fabricação de conservas? Quais as técnicas apropriadas, e qual é a diferença de conserva em vinagre para conserva em salmoura? E, talvez mais importante, qual a validade de um pickles depois de pronto?

Não pode faltar

Conservas

As conservas visam, basicamente, evitar o apodrecimento dos alimentos. Mas o que é o apodrecimento, exatamente? É o processo de decomposição dos alimentos. Esse é um processo natural, uma

forma da natureza “reciclar” a matéria orgânica que compõe todos os seres vivos, mas que, para nós, é indesejável.

Normalmente o apodrecimento se dá pela contaminação dos alimentos por microrganismos indesejáveis. Assim, evitar o apodrecimento quer dizer evitar essa contaminação. Isso pode se dar de diversas maneiras: desidratando o alimento (com calor, sal ou açúcar – sem umidade os microrganismos não conseguem se proliferar), isolando o alimento num meio inóspito aos microrganismos (vinagre, salmoura, gordura, álcool) ou, ainda, favorecendo a contaminação do alimento por microrganismos desejáveis, de maneira que não deem espaço aos indesejáveis (fermentação). Exposição à fumaça (defumação) também tem propriedades antimicrobianas, embora em menor escala.

Cada processo de conserva vai imprimir uma característica organoléptica diferente ao alimento e, muitas vezes, essas características de aroma e sabor são o resultado procurado, com a conservação do alimento sendo apenas um interesse secundário. Vale notar, também, que é comum que várias dessas técnicas sejam utilizadas nos mesmos alimentos. O bacon, por exemplo, passa por um processo de cura em sal e açúcar e depois por uma defumação.

Conservas em vinagre são feitas quase que exclusivamente com vegetais. Por outro lado, curas secas e defumação, são aplicadas quase que exclusivamente à proteína animal. Digo quase que exclusivamente porque há certos pratos de carne, como escabeches e *ceviches*, que envolvem marinadas longas em meio ácido – embora o propósito seja mais de dar sabor que conservar o alimento. Da mesma forma, pode-se curar e defumar alguns vegetais, embora isso não seja comum.



Exemplificando

Entre os principais alimentos que passam por algum processo de conservação, podemos citar:

- Bacon: a barriga do porco é primeiro curada numa mistura de sal com açúcar e depois defumada.

- Charque, carne seca e carne de sol: tão populares no Brasil, todas se tratam de mantas de carne bovina salgadas. A diferença está principalmente na quantidade de sal utilizado: a carne de sol é salgada apenas levemente, enquanto o charque é a mais salgada das três. A carne seca se situa entre as outras duas, mas mais próxima do charque em termos de salga.
- Presunto: existem dois tipos de presunto consumidos no Brasil: o cozido (presunto inglês), que é o pernil de porco desossado, passado por uma breve cura líquida e cozido dentro de fôrmas; e o presunto cru (também conhecido por presunto de Parma ou *jamón*), que é o pernil passado por um lento processo de cura seca antes de ficar pronto para consumo.
- Azeitonas: os frutos frescos são muito amargos para serem consumidos, por isso têm que passar antes por um processo de cura úmida ou seca.
- Salame: um dos muitos embutidos curados, o salame sofre uma lacto-fermentação que lhe dá a acidez característica.

Conservas de vinagre (picles)

Conservas de vegetais em vinagre, também chamadas de picles, são o tipo mais simples de preparar e mais popular de conservas. Uma mistura de água, vinagre, sal e, às vezes, açúcar e outros condimentos é aquecida, e então os alimentos são mergulhados nesse líquido. Os alimentos rapidamente absorvem parte da acidez do meio. Preparados de maneira correta, conservas de vinagre podem preservar os alimentos durante meses, embora com o passar do tempo a acidez fique mais pronunciada e os alimentos percam cor e textura. A técnica básica consiste em:

1. Aquecer uma mistura de vinagre, água e sal (e açúcar, se desejado).
2. Colocar os alimentos a serem conservados em potes apropriados, devidamente esterilizados, junto com qualquer outro tempero desejado, como alho, folhas de louro ou grãos de pimenta do reino.
3. Cobrir os alimentos com a mistura quente de vinagre.
4. Tampar e deixar em local fresco, fora do sol.

Você pode variar o sabor da conserva alterando o tipo de vinagre (de vinho, de maçã ou outras frutas, de arroz, etc.), a proporção de vinagre na mistura (o que altera o pH, ou seja, a acidez da conserva) e os temperos utilizados.

Figura 3.1 | Picles são bonitos, saborosos e ajudam a evitar o desperdício de alimentos



Fonte: <<https://pixabay.com/pt/legumes-em-conserva-picles-comida-2110970/>>. Acesso em: 6 nov. 2018.



Assimile

Você sabe o que exatamente significa pH? É a medida de acidez de um meio (mais precisamente, o pH mede a taxa de íons de hidrogênio livres num meio). O pH varia numa escala de 0 a 14, sendo 0 um meio completamente ácido e 14 completamente alcalino. De maneira geral uma acidez de 4,6 ou menor é considerada segura para alimentos, pois inibe o crescimento da maior parte dos micróbios. O pH pode ser medido com o auxílio de fitas de pH (que são baratas, mas não muito precisas) e aparelhos chamados pHmômetros (precisos, mas mais caros).

As comidas que consumimos têm pH entre 2 e 10. O vinagre que utilizamos no dia a dia, com uma concentração de 5%, costuma ter um pH em torno de 2,4, e suco de limão puro tem pH em torno de 2. Alimentos com pH abaixo de 2 são ácidos demais para consumo.

Conservas de salmoura

Em conservas desse tipo, os alimentos são armazenados numa solução de água e sal – uma salmoura. O sal vai impedir que alguns microrganismos se proliferem, mas outros não. O segredo da conserva de salmoura está em incentivar o tipo certo de microrganismo a se propagar, e, normalmente, o que nos interessa são os lactobacilos, microrganismos presentes naturalmente no meio ambiente.

Os lactobacilos consomem carboidratos presentes nos alimentos, como açúcares, e produzem ácido láctico. Esse processo é chamado de lacto-fermentação. Diferentemente das conservas em vinagre, na qual a diminuição do pH é imediata, com a adição do vinagre, a lacto-fermentação é um processo que leva tempo. Os primeiros dias são mais críticos, pois a possibilidade de contaminação por outros microrganismos (indesejáveis) é maior. À medida em que o pH do meio for reduzida, a probabilidade de contaminação diminui bastante. O CO₂ e o álcool também ajudam a inibir contaminações. Após o pH chegar a um nível adequado e o sabor estiver agradável, coloca-se a conserva na geladeira para retardar o processo de fermentação. O tempo exato de fermentação vai depender de características como a temperatura ambiente. Assim, a técnica básica para conservas de salmoura consiste em:

1. Introduzir o alimento em potes, junto com quaisquer temperos que se queira utilizar.
2. Cobrir com a salmoura.
3. Deixar em temperatura ambiente para que fermente. Não se deve tampar o pote, pois a fermentação produz gás carbônico, que precisa ser purgado, mas é preciso tomar cuidado com contaminações. Pode-se utilizar algum tipo de filtro d'água ou simplesmente cobrir o recipiente com um pano limpo.
4. É importante que os vegetais fiquem completamente imersos na salmoura: se expostos ao ar, é grande a probabilidade de que desenvolvam mofo.
5. Deve-se acompanhar o processo de fermentação, verificando visualmente e experimentando regularmente a conserva. Ao atingir o nível de acidez desejado, basta tampar e guardar na

geladeira. A baixa temperatura diminui bastante o processo de fermentação, embora os microrganismos ainda vão continuar agindo, muito lentamente.

Cura seca e úmida

A cura é a aplicação de sal, acompanhado ou não de nitratos e açúcar, à proteína animal. Podem ser secas ou úmidas, sendo a cura úmida muito semelhante a uma salmoura, embora normalmente seja aplicada por períodos curtos, de maneira que não ocorre lacto-fermentação. O principal ingrediente da cura é o sal, por isso a técnica também é chamada de salga. O sal, por meio do processo de osmose, ajuda a desidratar o alimento. Sem umidade, os microrganismos não se propagam e a vida útil do alimento se prolonga. Na cura úmida, de maneira geral, a proporção de sal utilizada para carnes é bem maior que a utilizada com vegetais. Além disso, dependendo do tamanho da peça a ser curada, a salmoura pode ser aplicada dentro da carne, com uma injeção.

Figura 3.2 | Carne seca e bacon são exemplos de carnes curadas



Fonte: <<https://goo.gl/RLUwv>>. Acesso em: 6 nov. 2018.

Outros produtos comumente utilizados na cura de carnes são os nitratos e nitritos. Esses sais ajudam a prevenir o crescimento de bactérias causadoras do botulismo, além de outros microrganismos indesejáveis, e ajudam a dar cor e sabor ao produto final. Os chamados 'sais de cura' são uma mistura de sal comum (cloreto de sódio) com nitratos e nitritos, normalmente tingidos de rosa para evitar confusões. O uso do sal de cura é recomendado em produtos que passam por curas longas, porém, seu consumo em grandes quantidades pode ser prejudicial à saúde.



Exemplificando

Produtos de carne curada e defumada, como carne seca, bacon e salame, são muito apreciados por seu sabor, mas devem ser consumidos com moderação, pois em excesso podem fazer mal à saúde.

Um dos problemas vem do fato de esses produtos normalmente terem uma quantidade grande de sal, que pode acarretar elevação de pressão arterial. Além disso o uso de nitritos e nitratos, embora necessário para evitar a contaminação pela bactéria do botulismo, em quantidade excessiva também pode ser tóxico para o organismo humano.

Finalmente, a defumação é considerada cancerígena e também deve-se evitar o consumo excessivo de alimentos defumados.

Defumação

A defumação é a exposição dos alimentos, normalmente proteína animal, à fumaça. Tem características antissépticas e antioxidantes leves, mas não suficientes para conservar os alimentos, por isso normalmente é utilizada em conjunto com outras técnicas de conserva. A principal razão para sua popularidade é o sabor muito apreciado que confere aos alimentos, uma das razões pelas quais churrascos são apreciados no mundo inteiro.

Figura 3.3 | A defumação é uma maneira especialmente popular de conservar peixes



Fonte: PxHere.

A defumação pode ser feita a quente ou a frio. No primeiro caso, o alimento é exposto à fumaça e ao calor ao mesmo tempo, como num churrasco. Já na defumação a frio, o alimento fica numa câmara distante da fonte de calor, para onde a fumaça é direcionada. Nesse caso, são necessários tempos maiores de exposição, mas o resultado final é mais delicado. Diferentes tipos de madeira vão produzir diferentes sabores de defumado. Além disso, também é possível defumar alimentos com a queima de produtos como cereais, palhas e temperos secos.

Carnes, antes de serem expostas à fumaça, devem ser expostas a um ambiente seco para que desenvolvam uma película que ajuda a reter o defumado. A gordura é um ótimo absorvedor de fumaça, por isso peças gordas irão reter mais sabor que peças magras. Na Europa é muito comum e apreciada a defumação de peixes gordos, como o salmão.

Hoje em dia existem defumadores portáteis, com os quais é possível queimar pequenas quantidades de madeira para finalizar pratos. Existe também um produto chamado fumaça líquida, que pode ser utilizada para conferir um toque defumado imediato aos pratos.



Nossos ancestrais indígenas, que ocupavam o Brasil antes da chegada dos portugueses, também tinham suas técnicas para conservação de alimentos. Embora a ausência de inverno rigoroso fizesse com que tivessem alimentos frescos disponíveis o ano inteiro, ainda precisavam de maneiras de conservar a carne de animais muito grandes, que não podia ser consumida de uma só vez ou para que pudesse ser levada em viagens.

Duas técnicas se destacavam. A primeira era o moquém, uma mistura de churrasqueira com defumador em que peças de carne eram assadas lentamente sobre brasas, até ficarem bem secas, o que fazia com que durassem um longo período (os índios brasileiros praticamente não utilizavam sal, portanto não sabiam salgar carne). A outra era a da paçoca: a carne moqueada e bem seca era então triturada no pilão e misturada com farinha de mandioca. Essa mistura era especialmente resistente e fácil de ser transportada, por isso muito utilizada em viagens, e depois foi adotada também pelos bandeirantes, quando esses começaram a explorar os sertões.

Viram como gastronomia também é cultura e pode nos dar mais informações sobre nossa própria história?

Confitagem

Confitar não é nada mais que conservar alimentos em gordura. Embora a técnica geral também se aplique a vegetais, quase sempre o termo é utilizado para preparos de proteína animal. É uma técnica de origem francesa, e não por acaso o *confit* (se pronuncia apenas 'confi', com t mudo no final) de pato é um dos pratos mais apreciados naquele país.

Na sua versão tradicional, peças de carne com bastante gordura (pato, por exemplo, ou porco) são levadas ao fogo baixo com temperos. A gordura é derretida enquanto a carne cozinha. O resultado é então acondicionado em potes e a gordura, ao esfriar, se solidifica e cria uma camada protetora sobre a carne. Para utilizar, basta raspar a camada mais externa de gordura, caso essa tenha oxidado, e esquentar. Carnes preparadas assim costumam ficar excepcionalmente macias e saborosas. Uma forma de *confit* ainda

bastante comum no interior do Brasil é a ‘carne na lata’, nacos de carne suína cozidos e armazenados em sua própria gordura.

Existem também *confits* de vegetais. Nesse caso a gordura utilizada é algum tipo de óleo, normalmente azeite de oliva – alho *confit*, por exemplo, é bastante popular em algumas regiões. Azeite também pode ser utilizado para conservar outros tipos de alimentos, como queijos.

Geleias, compotas e conservas doces

Assim como o sal, o açúcar também é um elemento poderoso para a conservação de alimentos, dando origem a diversos tipos de conservas doces, à base de frutas ou outros vegetais, como abóbora:

- Geleias: as frutas são cozidas numa calda açucarada e o resultado final é coado, dando num produto de textura homogênea. A pectina, uma proteína presente em algumas frutas, especialmente as cítricas, dá a consistência firme à geleia.
- Compotas: semelhantes às geleias, porém não são coadas, resultando numa textura mais rústica.
- Conservas doces: as frutas inteiras ou em pedaços são cozidas numa calda açucarada. Ex: conserva de pêssego, goiaba ou abacaxi.

Os “doces”, tão populares no Brasil (doce de mamão verde, doce de abóbora, doce de banana) caem tecnicamente na categoria de compotas ou conservas doces.

Finalmente, outras formas de se conservar frutas são a desidratação, produzindo frutas secas, como uva ou banana passa, ou, ainda, a cristalização, processo em que a quase totalidade da água nas frutas é substituída por açúcar, produzindo as chamadas frutas cristalizadas, como aquelas que recheiam os panetones.



Pesquise mais

O vídeo a seguir ensina a fazer um pickles simples de vinagre:

CANAL UNDERCHEF. **Como fazer pickles**. 10 jan. 2017. Disponível em <<https://www.youtube.com/watch?v=fLcHqnlkhVE>>. Acesso em: 6 jun. 2018.

Já o vídeo abaixo mostra como é o preparo industrial de carne seca: CARNE SECA. **Carne seca**. 6 abr. 2012. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=-Xioq_f5IXU>. Acesso em: 6 jun. 2018.

Uma discussão mais aprofundada sobre sais de cura pode ser encontrada no artigo indicado:

SAL de cura o que é e quanto usar. 3 ago. 2015. Disponível em: <<https://charcutaria.org/aditivos-alimentares/sal-de-cura-o-que-e-e-quanto-usar/>>. Acesso em: 6 jun. 2018.

Sem medo de errar

Se a vida te dá limões, faça limonada. E se te dá muitos vegetais, mais do que seja possível consumir frescos, faça conservas! Além de preservar os alimentos, prolongando sua vida útil, as conservas podem agregar valor aos alimentos, transformando um simples pepino ou cenoura num alimento diferenciado e saboroso e que, no caso das conservas em salmoura, que sofrem fermentação, ainda tem propriedades probióticas, ou seja possuem microrganismos que são benéficos a saúde humana.

Quase todos os vegetais se prestam à preparação de conservas, exceto as hortaliças muito sensíveis. O primeiro passo é lavar e sanitizar bem todos os vegetais, para minimizar o risco de contaminação. Em seguida, corta-se o vegetal no tamanho adequado, descartando pontas e quaisquer partes que não sejam interessantes. Alguns vegetais, como raízes, devem ser branqueados antes. Finalmente, coloca-se os vegetais em jarros previamente esterilizados, junta-se quaisquer temperos que se deseje - alho, cebola, pimentas, ervas, condimentos, sal e as vezes açúcar - e adiciona-se o líquido conservante: vinagre ou salmoura.

Como vimos, a conserva de vinagre fica pronta quase instantaneamente, não à toa essa técnica é chamada de pickles rápido. Já as conservas em salmoura levam mais tempo para ficarem prontas, pois é necessário que os lactobacilos façam seu trabalho, consumindo açúcar e produzindo ácido lático. Embora seja um pouco mais trabalhoso, o resultado costuma ser bastante

interessante em termos de sabor e aroma, transformando um repolho meio sem graça num pungente chucrute.

As técnicas de conserva, como cura, defumação e confitagem, são ferramentas muito úteis, que todo cozinheiro deveria dominar, pois permitem a introdução de uma gama muito maior de sabores aos alimentos. Um pickles ou uma carne curada podem transformar um prato simples em algo realmente instigante e memorável.

Avançando na prática

Conservando frutas

Descrição da situação-problema

Junto com os vegetais, o fornecedor problemático também entregou uma quantidade grande de frutas, muito mais do que o restaurante consome regularmente. Assim, o Chef também passou para a bancada da Cozinha Fria a tarefa de preservar essas frutas de alguma maneira.

Resolução da situação-problema

Existem diversas maneiras de preservar frutas, além, é claro, do congelamento:

- O preparo de geleias, compotas ou conservas doces é o mais comum: a fruta é cozida com açúcar, que serve como um conservante. A diferença de nomenclatura se dá em relação a textura: conservas doces são feitas com as frutas inteiras ou em pedaços, compotas com o purê das frutas e geleias somente com o suco.
- Frutas secas: a desidratação é uma técnica aplicada à diversas frutas, da uva a banana, passando por tâmaras, damascos e figos.
- Frutas cristalizadas: ame ou odeie, frutas cristalizadas (preservadas em açúcar) são bastante comuns.
- Finalmente, existem algumas técnicas que não são normalmente associadas com frutas, mas que também podem ser empregadas. Pickles de vinagre, por exemplo. É

possível fazer pickles de manga, de pêsego e de uvas, entre outras frutas. Um condimento típico em certos países árabes são os limões preservados em salmoura – basicamente, uma conserva em salmoura com limões, que tira parte de sua acidez mas concentra seu sabor e aroma.

Escolha a técnica mais adequada para a situação e mãos à obra!

Faça valer a pena

1. Conservas são maneiras de preservar legumes e frutas para consumo posterior, podendo ser baseadas em vinagre ou salmoura.

Escolha a alternativa correta, no que se refere a conservas:

- a) Conservas em vinagre levam entre duas e três semanas para ficarem prontas.
- b) A lacto fermentação ocorre em conservas de vinagre.
- c) Durante a lacto fermentação, bactérias chamadas lactobacilos consomem açúcar e produzem ácido láctico, além de gás carbônico e álcool em pequenas quantidades.
- d) Quando preparamos uma conserva, devemos mirar num pH maior que 4,6, que indica que a mistura está ácida, para inibir o crescimento de microrganismos indesejados.
- e) As conservas de salmoura devem ser preparadas em baixas temperaturas, dentro de uma geladeira.

2. Cura é o processo de aplicação de grandes quantidades de sal aos alimentos, normalmente carnes. O sal desencadeia uma série de reações que mudam suas características organolépticas.

Selecione a alternativa verdadeira sobre o processo de cura:

- a) A cura seca é aquela feita sob o sol.
- b) Não há diferença técnica entre carne de sol, carne seca e charque: são apenas nomes dados em diferentes regiões do país ao mesmo produto.
- c) O princípio da cura é a osmose, que acaba por hidratar a carne.
- d) Os sais de cura contêm, além de cloreto de sódio, carbonatos e cloretos, utilizados para se evitar o botulismo.
- e) O consumo excessivo de carnes curadas é considerado prejudicial à saúde.

3. Técnicas de conservação de alimentos incluem a confitagem, a defumação e as conservas em açúcar.

Falando sobre confitagem, defumação e conservas em açúcar, selecione a opção correta:

- a) Confitar é a técnica de preservar frutas em açúcar de confeito.
- b) Defumações são mais indicadas para carnes magras, pois a gordura pode ficar rançosa se exposta à fumaça.
- c) A diferença de geleia para compota é que a primeira é feita com o suco da fruta e a segunda com o purê.
- d) A defumação é uma das técnicas mais eficazes para a conservação de carne.
- e) O moquém era uma técnica utilizada pelos índios brasileiros, semelhante à cura salgada de carne.

Seção 3.2

Embutidos

Diálogo aberto

O Chef está preparando um menu especial e um dos itens que ele deseja servir são salsichas, mas teve bastante dificuldade em encontrar no mercado salsichas com o padrão de qualidade que ele exige em tudo que serve no restaurante. Assim, coube à Cozinha Fria a tarefa de preparar salsichas artesanais para o Chef.

A praça já conta com todos os equipamentos necessários: um moedor para triturar a carne, um processador de alimentos para preparar a emulsão e um enchedor de linguiça manual. O único ingrediente que não havia no estoque da cozinha eram as tripas secas, utilizadas para ensacar a mistura, mas essas foram facilmente encontradas em lojas especializadas. Assim, a bancada colocou as mãos à obra e começou a trabalhar na tarefa.

Várias receitas foram avaliadas, de diferentes tradições culinárias, e alguns testes de sabor foram feitos. Finalmente, decidiu-se por uma salsicha à base de carnes suína e bovina, de tempero suave, com inspiração alemã, e defumada no final. Parecia estar tudo resolvido, mas, ao tentar produzir o primeiro lote, veio a decepção: a emulsão não se estabilizava, com a gordura se liquefazendo e se separando da mistura, criando uma textura desagradável e pouco apetitosa ao olhar.

Além disso, várias das salsichas que foram ensacadas estouraram ao serem cozidas, e algumas ainda ficaram deformadas, com formatos estranhos. Em suma: um fracasso. O Chef de Bancada da Cozinha Fria está bastante nervoso, pois não quer desapontar o Chef, mas, ao mesmo tempo, não sabe o motivo dos problemas e nem como contorná-los. Será que você consegue identificar o que foi feito de errado e ensinar a seus colegas as técnicas adequadas para o preparo de salsichas deliciosas e perfeitas?

Não pode faltar

Embutidos

Nesta seção iremos nos aprofundar no universo da charcutaria, falando sobre embutidos: todos os tipos de produtos de carne processada que são ensacados em tripas ou invólucros sintéticos. Estamos falando de alimentos popularíssimos no mundo inteiro, como linguiças, salsichas, salames, mortadelas e muitos outros produtos semelhantes.

Basicamente, os embutidos são uma mistura de carne e gordura – a chamada **massa cárnea**. A carne pode ser simplesmente moída ou processada até se obter uma emulsão. A mais popular, de longe, é a carne suína, mas há também embutidos feitos de carne bovina, de frango e outras aves, de ovinos (carneiro, bode) e até mesmo de peixes e frutos do mar, além de toda uma categoria de linguiças de sangue. Embutidos podem levar ainda outros ingredientes, como queijo, vegetais, ervas, vinho e os mais diversos temperos.

Figura 3.4 | Embutidos podem ter diversas cores, formatos e sabores, dependendo do tipo de carne e temperos utilizados e processos pelos quais passaram



Fonte: <<https://goo.gl/DMnK7k>>. Acesso em: 6 nov. 2018.

Os dois tipos mais populares de embutidos são as **linguiças** e as **salsichas**. Nas linguiças, é possível distinguir claramente entre a carne e a gordura. Já no caso das salsichas, a massa cárnea é processada até formar uma emulsão. Já estudamos emulsões no capítulo de molhos frios e, tecnicamente, as salsichas são emulsões de gordura em água. Grosso modo, podemos classificar os embutidos em:

- **Frescos:** como o próprio nome implica, esses embutidos são preparados a partir de carne fresca e não sofrem nenhum tipo de cura ou defumação. Por isso mesmo não se prestam para guarda e devem ser congelados ou consumidos o mais breve possível após sua fabricação. Normalmente são preparados grelhados ou refogados, mas devem ser furados antes de cozidos, para que o invólucro não estoure. Linguiças, como as utilizadas para churrasco, especialmente as não industrializadas, costumam ser frescas, embora algumas tenham adição de pequenas quantidades de sal de cura para prolongar sua vida útil.
- **Cozidos:** trata-se de embutidos que são cozidos após o preparo, adquirindo uma consistência de corte. Podem ser consumidos assim ou então entrar em outros preparos, como cozidos, frituras, refogados, etc. Normalmente, os embutidos que entram nessa categoria têm recheio emulsionado: salsichas e mortadelas.
- **Curados ou defumados:** aqueles que passam por um processo de cura e/ou defumação (para mais detalhes sobre cura e defumação, verifique a Seção 3.1 – Conservas). Podem ser consumidos in natura ou servir de base para outros preparos. Entram nessa categoria o salame, a copa e o chouriço espanhol. São os embutidos mais longevos, podendo durar meses sem refrigeração, e também os mais comuns: a maioria dos embutidos acaba passando por um desses processos.

Ingredientes

Como já mencionamos, a base dos embutidos é **carne e gordura**. Normalmente, os embutidos são feitos de cortes menos nobres dos animais: como a carne será processada, não há problema se for dura. Algumas receitas pedem que a carne seja curada antes de ser

processada. A gordura mais popular, de longe, é a de porco, mas a de outros animais também pode ser utilizada, e algumas receitas pedem por creme de leite. A taxa de gordura utilizada é muito importante para o resultado final e normalmente varia entre 25 e 30% do peso total, mas existem receitas que pedem por até 50% de gordura. Menos que 20% de gordura não é aconselhado, pois o produto final pode ficar ressecado e farinhento.

Os mais diversos **temperos** podem ser utilizados em embutidos. Ervas secas ou frescas também são adições comuns, bem como elementos aromáticos, como alho, cebola, pimentas, vinhos e casca de cítricos. Mas, atenção: utilize temperos frescos apenas em embutidos frescos, que serão consumidos rapidamente, pois, em embutidos que serão armazenados por mais tempo, esses temperos podem se tornar focos de contaminação e oxidação do produto. Nesse caso, é melhor utilizar sempre temperos secos.

Açúcar, mel ou vários tipos de xarope também podem ser utilizados. Servem tanto para suavizar o sabor forte de produtos curados, como alimento para as culturas de microrganismos responsáveis pela fermentação. Alguns **aditivos**, como proteínas vegetais (soja) ou leite em pó, também podem ser utilizados para ajudar a reter umidade. Queijos, castanhas, frutas secas e outros ingredientes também podem ser acrescentados. Finalmente, o uso de **sal de cura** é necessário em produtos que serão curados ou defumados, a fim de evitar o desenvolvimento da bactéria responsável pelo botulismo.

Em relação a **invólucros** (também chamados de envoltórios), existem os naturais e os artificiais. Os naturais são feitos do trato intestinal de animais, como bois, porcos e carneiros, e o diâmetro da tripa depende do animal de origem e da parte do intestino utilizada. As tripas são limpas, tratadas e secas ou salgadas, e precisam ser hidratadas antes de serem utilizadas. Os invólucros artificiais são fabricados a partir de diversos materiais, como colágeno e celulose, e podem ser consumidos sem problema. Os invólucros artificiais apresentam a vantagem da uniformidade e, por oferecerem uma maior proteção contra contaminações externas, acabam por aumentar a validade do produto. Por outro lado, invólucros naturais costumam ter textura mais delicada e são mais apreciados pelo público.



Há um ditado que diz há duas coisas que você não deve querer saber como se faz: leis e salsichas. Exageros à parte, o fato é que existem muitos mitos envolvidos no processamento de embutidos.

Além do perigo para a saúde apresentado pelo consumo excessivo de sais de cura e de produtos defumados, embutidos são ricos em gorduras e sal, que também não devem ser consumidos em excesso. Ainda que exista uma tendência a se tentar diminuir a quantidade de gordura nos embutidos, a maioria das receitas ainda leva algo entre 25 e 30 de gordura em sua formulação, e algumas receitas chegam a 50% de gordura. Assim, por mais deliciosos que sejam, embutidos devem ser encarados como um alimento para consumo esporádico e em pequenas quantidades.

Finalmente, voltando ao ditado, há uma certa polêmica envolvendo embutidos, especialmente salsichas: é verdade que na preparação industrial desses produtos é comum a utilização de diversas partes dos animais que não são habitualmente consumidas, incluindo aparas de carne e cartilagens. Ainda que isso possa causar repulsa em alguns, não há nenhum problema inerente nessa prática. Pelo contrário, a maximização do aproveitamento da proteína animal é ecologicamente e financeiramente interessante, e um bom negócio tanto para o produtor quanto para o consumidor. Vale lembrar que a fabricação de embutidos, como qualquer outra operação de processamento de proteína animal, é sempre acompanhada pelos órgãos de controle responsáveis.

Equipamento

A princípio, o preparo de embutidos exige apenas um equipamento: um **moedor de carne**, com discos de diversos tamanhos, que permita variar a textura final da carne. É necessário também uma maneira de introduzir o recheio no invólucro. Alguns moedores têm adaptadores que fazem isso, mas, no preparo de grandes quantidades, é mais eficiente um aparelho dedicado, chamado normalmente de **enchedor de linguiça**, e que pode ser manual ou elétrico. Finalmente, uma **balança** é um equipamento simples e que também é muito útil no preparo de embutidos.

Caso o produto seja curado ou defumado, é importante a utilização de uma **câmara de cura** (um recinto com controle de temperatura e umidade) e de um **defumador**, respectivamente, para garantir maior qualidade ao processo final.

Todo aparelho que entrar em contato com os embutidos deve ser devidamente limpo e sanitizado. Por serem produtos altamente processados, o risco de contaminação de embutidos é real e todos os cuidados devem ser tomados para evitá-lo.

Também é importante esfriar os aparelhos que vão entrar em contato com o recheio. Se a mistura esquentar, ela soltará líquido e a textura ficará comprometida. O processo de moagem gera calor naturalmente, por isso os aparelhos devem ser resfriados. Isso pode ser feito colocando-se o moedor e demais aparelhos no freezer ou em um banho gelado, antes da utilização.

Modo de preparo

O preparo de linguiças, em geral, deve seguir esses passos:

1. A carne deve ser cortada em pequenos cubos. Pelo mesmo motivo apresentado acima, toda a carne deve ser resfriada antes de ser moída, a temperaturas próximas a zero.
2. Comece a moer no disco mais grosso. Dependendo da textura desejada, a carne pode ser moída mais vezes em discos progressivamente mais finos (os moedores normalmente têm três discos), melhorando sua textura. Se a carne ou o aparelho esquentarem durante o processo, interrompa a moagem por algum tempo e, se for necessário, leve a carne ao freezer.
3. Misture a carne moída com os temperos e o sal. Certifique-se que a mistura está homogênea, mas evite misturar demais. O ideal é fazer a mistura sobre uma cama de gelo. Para experimentar o ponto dos temperos, pegue uma pequena porção da mistura e frite. Quaisquer aditivos também são adicionados nesse ponto.
4. Coloque a mistura no enchedor de linguiça, tomando cuidado para não formar nenhum bolsão de ar. Na ponta, coloque o invólucro (tripa) já hidratado. Dê um nó na ponta solta com um barbante de cozinha, e comece o ensacamento.

Faça furos regulares com um objeto pontudo para que o ar escape. A medida que a linguiça for sendo formada, separe os gomos apertando com a ponta dos dedos e girando a linguiça, ou amarrando com barbante.

Figura 3.5 | Moedores de carne e enchedores de linguiça podem ser elétricos ou manuais, como o dessa foto.



Fonte: <<https://goo.gl/EkqEi>>. Acesso em: 6 nov. 2018.

Para o preparo de embutidos emulsionados, como salsichas, o processo geral é parecido, porém a carne e a gordura são moídas separadamente. Após moída, a carne é levada a um processador de alimentos e batida junto com gelo (a água ajuda na emulsão), até formar uma pasta. Finalmente, a gordura moída é adicionada, bem como quaisquer temperos. A mistura deve ser processada até a emulsão estar cremosa e leve. Deve-se tomar cuidado com a quantidade de gordura, pois, se for excessiva, a emulsão pode quebrar. A mistura pode então ser ensacada normalmente. Deve-se ter cuidado para não formar bolsões de ar dentro da tripa, pois embutidos emulsionados, diferentemente das linguiças, não devem ser furados antes de ser cozidos, já que o recheio poderia vazar.

Após ensacados, os embutidos podem ser defumados e/ou passar para o processo de cura, conforme a receita a ser seguida. Produtos curados podem perder grande parte de seu peso durante o processo: é normal que o salame perca até 50% do seu peso inicial, por exemplo. Leve isso em consideração ao planejar sua produção.



Exemplificando

Higiene, é claro, é importante em todo trabalho de cozinha. Entretanto, na produção de embutidos é especialmente importante: charcutaria envolve o trabalho com produtos de carne extremamente processados e que ainda vão passar por períodos potencialmente longos de guarda, muitas vezes sem refrigeração. Em outras palavras, contaminações são um perigo real. Ainda que alguns microrganismos sejam benéficos aos embutidos, em geral são um grande problema e potencialmente letais. Na hora de fabricar embutidos, tente seguir 3 recomendações gerais:

- Mantenha tudo limpo: sanitize os equipamentos e a superfície de trabalho com atenção antes de começar a operação. Lave bem as mãos.
- Mantenha tudo gelado: insumos e equipamentos devem ser mantidos em temperaturas baixas, preferencialmente abaixo de 5 °C.
- Mantenha tudo coberto: evite contaminações por insetos ou detritos estranhos.

Seguindo essas recomendações você minimiza a possibilidade de problemas com seus embutidos.

Variedades de embutidos pelo mundo

Existem embutidos em quase todas as cozinhas do mundo, mas a tradição é maior na Europa e em territórios colonizados por europeus, como as Américas. Pode haver alguma confusão com a nomenclatura: *chorizo*, na Espanha, é uma linguiça de porco curada, fermentada e defumada, enquanto no México se trata de uma linguiça fresca.

Figura 3.6 | O salame, originário da Itália, é um dos embutidos mais populares no mundo.



Fonte: <<https://goo.gl/chwY5i>>. Acesso em: 6 nov. 2018.

Quadro 3.1 | Variedades de embutidos pelo mundo

Nome	País	Tipo	Características
Linguiça calabresa	Brasil	Curado e defumado	Criada em São Paulo por imigrantes italianos, é feita de carne suína e leva pimenta calabresa, daí o nome. Muito utilizada como cobertura de pizzas.
Linguiça toscana	Brasil	Levemente curado	Feita de 100% carne suína, é muito apreciada em churrascos. É uma linguiça quase fresca, mas leva um pouco de sal de cura para aumentar sua vida útil.
Paio	Brasil/ Portugal	Curado e defumado	Mistura de carnes suína e bovina, é ingrediente típico da feijoada.
Chouriço	Portugal/ Espanha	Curado e normalmente defumado	Há uma enorme variedade de chouriços em Portugal e na Espanha, com os temperos variando de região para região, mas são preparados com carne e, às vezes, sangue suíno, e tipicamente temperados com páprica.
Alheira	Portugal	Curado e defumado	Alheiras são linguiças feitas com carnes que não a de porco, normalmente frango, novilho ou coelho e temperadas com alho – daí o nome.
Farinheira	Portugal	Curado e defumado	A farinheira se diferencia de outros embutidos por não levar carne: sua base é gordura de porco, farinha de trigo e vinho.

Pepperoni	EUA	Curado e defumado	O pepperoni é feito de carnes suína e bovina, e temperado com páprica picante. Se popularizou muito como cobertura de pizza nos EUA.
Salame	Itália	Curado e às vezes defumado	Feito de carnes suína e bovina, o salame passa por uma intensa fermentação que baixa consideravelmente seu pH. Também é comum a aplicação de mofo em seu exterior.
Copa	Itália	Curado e defumado	A copa está no meio do caminho entre um embutido e uma carne curada: como os embutidos, é revestida por tripa. Mas diferente de um salame ou salsicha, a copa é constituída por uma peça única de carne suína, que não é moída, mas passa por um longo processo de cura e defumação.
Mortadela	Itália	Curado	A mortadela é um embutido emulsionado feito com carne suína curada, cubos de gordura e, às vezes, pistache ou grãos de pimenta do reino. Se distingue pelo grande diâmetro.
<i>Saucisson</i>	França	Curado	Um tipo de salame francês, feito com carne suína e vinho, e inoculado com lactobacilos.
<i>Boudin</i>	França	Curado	O termo genérico pra linguiças na França e países francófilos. <i>Boudin noir</i> é uma linguiça de sangue.
<i>Wurst</i>	Alemanha	Fresco, curado e/ou defumado	<i>Wurst</i> é o termo genérico pra salsichas em alemão. Especialidades incluem <i>weisswurst</i> (linguiça branca), feita com carne de novilho, e <i>bratwurst</i> , mas existe uma enorme variedade.
<i>Wiener ou Frankfurter</i>	Alemanha/Áustria	Levemente defumado	Salsichas feitas de carne suína e bovina e que são a base do popular cachorro quente.
<i>Merguez</i>	Norte da África	Normalmente fresco	Linguiças finas feitas de carne ovina e bovina, e temperadas generosamente com diversas especiarias e pimentas.

Fonte: elaborado pelo autor.



Assimile

Há uma bela história por trás das alheiras portuguesas. Quando a Inquisição católica chegou à Portugal, no séc. XVI, começou a perseguir os adeptos de outras religiões, incluindo os judeus, que formavam uma minoria populosa

no país. Aqueles que não renunciassem a sua religião e aceitassem o cristianismo eram queimados vivos em enormes fogueiras.

Uma das maneiras pelas quais os inquisidores identificavam não-cristãos na população era por meio do consumo de embutidos: na época, era muito comum o preparo de linguiças em casa, quase sempre feitos a partir de carne suína, porém o consumo de porco é proibido tanto para judeus quanto para muçulmanos. Assim, uma casa que não tivesse linguiças a secar era considerada altamente suspeita.

Para contornar essa situação, os judeus começaram a preparar linguiças de carne de frango, fortemente temperadas com alho e defumadas, o que deixava o produto final com um sabor e aparência parecido com as linguiças de porco, e assim enganavam seus perseguidores. As alheiras acabaram caindo no gosto da população geral e hoje em dia são parte integral da rica cultura lusa de embutidos.



Pesquise mais

Felizmente, há uma abundância de referências sobre a fabricação de embutidos na internet. Veja aqui algumas delas:

RECORD TV. **Descubra as origens e como é feita a salsicha**. 3 out. 2012. Disponível em: <<https://noticias.r7.com/balanco-geral/videos/descubra-as-origens-e-como-e-feita-a-salsicha-22102015>>. Acesso em: 11 jun. 2018.

CHARCUTARIA. **Copa artesanal**. 13 nov. 2017. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=iFQkaKyyLwQ>>. Acesso em: 11 jun. 2018.

CHARCUTARIA ARTESANAL NO BRASIL. **Como fazer linguiça toscana tradicional** – CABR#011. 20 ago. 2016. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=oAp_6t1MM-Q>. Acesso em: 11 jun. 2018.

CHARCUTARIA EXPERIMENTAL. **Salame Italiano**. 8 mar. 2017. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=aU3p7QuSeo0>>. Acesso em: 11 jun. 2018.

Sem medo de errar

Como você aprendeu nesta aula, a salsicha é uma emulsão de gordura em água. As salsichas fabricadas na primeira tentativa apresentavam uma

emulsão malfeita, que não se estabilizava, com a gordura se separando da mistura. Isso normalmente ocorre por dois motivos:

- Proporção errada dos ingredientes. A salsicha é uma emulsão de gordura em água. Parte dessa água está presente na própria carne/gordura, e parte é adicionada em forma de gelo. Pode ser que a quantidade de gordura tenha sido maior do que a água possa absorver em emulsão.
- Mas, provavelmente, o problema foi com a temperatura. Uma temperatura baixa é crucial para uma boa emulsão. Se a temperatura subir demais, a emulsão pode se desfazer. Idealmente, a emulsão deve ser preparada em temperaturas próximas a zero graus, e nunca acima de 7 graus. Como vimos, a melhor forma de garantir isso é começando com a carne e a gordura quase congeladas, tomando o cuidado de interromper o processo se a mistura começar a esquentar demais, para resfriá-la. Lâminas cegas no moedor também podem acarretar mais fricção, gerando calor. Certifique-se que as lâminas estão bem afiadas!

As salsichas também estavam saindo deformadas e estourando ao serem cozidas. Isso pode ser tanto resultado da emulsão malfeita como de ar nas tripas. Diferentemente de outros tipos de embutidos, salsichas emulsionadas não devem ser furadas. Assim, é importante impedir que o ar entre na tripa, em primeiro lugar. Finalmente, um outro motivo que pode levar a salsichas deformadas e estouradas é um cozimento muito intenso. Salsichas devem ser cozidas delicadamente, a temperaturas baixas. Tomando esses cuidados você, com certeza, conseguirá preparar deliciosas salsichas e outros embutidos emulsionados, como mortadelas.

Avançando na prática

Fazendo salames

Descrição da situação-problema

O Chef gostou tanto de suas salsichas que agora quer que prepare mais alguns embutidos. Ele pediu um salame, para utilizar

em sanduíches e também em tábuas de frios que são servidas como aperitivo no restaurante.

Resolução da situação-problema

O preparo de salames segue o processo básico de preparo de embutidos: a carne (normalmente uma mistura de carnes suína e bovina) é moída junto com a gordura (30% de gordura é uma proporção usual) e então misturada com os temperos – pimenta do reino moída ou em grãos quase sempre é utilizada, mas existem muitas variações.

A principal diferença no preparo do salame é que ele passa também por um processo de cura, fermentação e defumação. A cura é feita antes mesmo do ensacamento: com a carne e a gordura moídas e misturadas, adiciona-se sal de cura e essa mistura é deixada curar por 48h na geladeira. Após esse período, procede-se com o ensacamento, como qualquer outro embutido. Com o salame pronto, borrifa-se com um *starter*, uma colônia de lacto-bactérias. Essas bactérias vão fermentar o salame e fazer com que seu pH baixe. O ideal é um ambiente escuro, com temperatura por volta de 25 graus e umidade na faixa de 80%. Após dois ou três dias, deve-se baixar a temperatura para que o salame termine a fermentação e seque, perdendo líquido e apurando sabor. Essa etapa é a mais demorada, podendo levar até 8 meses.

Finalmente, após completada a fermentação, o salame pode ser defumado e estará pronto para consumo. Como você pode ver, não é um processo simples nem rápido, mas o resultado é um produto de qualidade superior e que certamente irá agradar o Chef.

Faça valer a pena

1. Embutidos são produtos de carne processada, ensacados em tripas naturais ou sintéticas. Linguiças, salsichas, salames, mortadela e muitos outros produtos populares no mundo todo entram nessa categoria.

Escolha a alternativa correta sobre embutidos:

a) A diferença de uma linguiça para uma salsicha é que no primeiro caso a carne e a gordura são homogeneizadas, e no segundo não.

- b) Embutidos sempre são curados e/ou defumados.
- c) Os ingredientes básicos de qualquer embutido são carne, gordura e sal de cura.
- d) Uma salsicha é um embutido do tipo emulsionado.
- e) A carne de hambúrguer é um tipo de embutido, pois é composta por carne e gordura.

2. No processo básico de fabricação de embutidos, a carne e a gordura são moídas, misturadas com temperos e ensacadas em uma tripa.

Selecione a opção verdadeira sobre o processo de fabricação de embutidos:

- a) Na fabricação de embutidos, a gordura precisa ficar à temperatura ambiente para que possa ser trabalhada.
- b) É comum a adição de açúcar em embutidos para suavizar o sabor e para alimentar os microrganismos da fermentação.
- c) Os tipos de temperos utilizados em embutidos são relativamente limitados: além do sal normal e do sal de cura, normalmente se utiliza pimenta do reino, páprica e alho.
- d) Na antiguidade utilizavam-se tripas de animais, como bois, porcos e carneiros, para ensacar os embutidos. Hoje em dia utilizam-se somente tripas sintéticas, feitas de materiais como colágeno e celulose.
- e) Nunca se deve furar a tripa durante o preparo de embutidos, pois o recheio vazaria pelo furo.

3. Embutidos são extremamente populares no mundo todo, fazendo parte de diversas tradições culinárias.

No que se refere ao consumo de embutidos pelo mundo, selecione a opção certa:

- a) Embutidos são consumidos somente na Europa e em regiões colonizadas por europeus.
- b) As alheiras foram criadas pelos cristãos de Portugal, numa época em que o fornecimento de porcos estava comprometido.
- c) O salame é um típico embutido alemão, que passa por um longo processo de fermentação e defumação.
- d) O chouriço/*chorizo* é uma linguiça de sangue, típica de Portugal e Espanha.
- e) Apesar dos nomes que remetem à Itália, as linguiças calabresa e toscana são produtos típicos brasileiros, criados aqui por imigrantes italianos.

Seção 3.3

Patês, terrines e galantines

Diálogo aberto

Graças a seu desembaraço na fabricação de salsichas e outros embutidos, você está ganhando fama como charcuteiro dentro da cozinha, por isso, é a você que o Chef *Garde Manger* recorre quando tem um problema. Agora, a cozinha está querendo introduzir algumas terrines no cardápio, porém, as primeiras experiências não foram promissoras: algumas das receitas testadas ficaram secas demais, e outras não tiveram a consistência buscada. O Chef pede que você analise o que deu errado nesses primeiros testes e sugira correções.

Será que você dá conta de mais esse desafio? Terrines podem parecer desafiadoras a princípio, mas, na verdade, são preparos relativamente simples, se você dominar a técnica.

Não pode faltar

Recheio ou massa cárnea

Antes de ir ao cerne desse capítulo, é necessário fazer um pequeno esclarecimento etimológico. O português é uma língua linda, mas, às vezes, infelizmente, fica nos devendo algumas palavras mais especializadas. É o caso do termo inglês *forcemeat*: simplesmente não há, até onde meu conhecimento alcança, nenhum vocábulo em português que traduza seu significado exato. *Forcemeat* vem do francês *farce*, que por sua vez deriva do latim *farcire*, significando simplesmente estufar, rechear. Assim, normalmente *forcemeat* é traduzido como recheio, mas essa me parece uma tradução ruim, pois recheio, na linguagem do dia a dia, tem outro significado. Adotaremos então o termo massa cárnea, ou simplesmente massa, para nos referirmos a essa mistura, por acreditar que ele designa melhor o preparo.

Posto isso, o que, então, é a massa cárnea (*forcemeat/farce*) dentro da charcuteria? Trata-se de uma mistura processada de carne e gordura. Você deve se lembrar que, quando estudamos embutidos, vimos que havia salsichas recheadas com uma emulsão de carne e gordura. Esse tipo de mistura é apenas um exemplo de massa, existem outras variedades e formatos, como veremos a seguir.

A base da massa cárnea é carne e gordura. A carne normalmente utilizada é magra e mais dura ("carne de segunda"): o preparo de embutidos é também uma forma de aproveitar cortes menos nobres. A quantidade de carne e gordura varia de receita para receita, mas, hoje em dia, o normal é uma proporção de 2:1. A carne pode ser bovina, suína, de aves ou até de peixes e crustáceos. Pode ser utilizado apenas um tipo de carne ou uma mistura, nesse caso falamos de uma carne primária e uma secundária, que podem ser utilizadas em quantidades iguais ou não. Sobre a gordura, de longe a mais utilizada é a suína, mas gorduras de outros animais, bem como creme de leite, também podem ser utilizadas.



Assimile

Carne Mecanicamente Separada (CMS), o jargão da indústria para indicar a carne, cartilagem e gorduras retiradas das carcaças animais utilizando métodos industrializados (basicamente suga-se tudo que for aproveitável da carcaça do bicho) também é muito utilizado para a fabricação de massa cárnea de baixo custo, como as utilizadas para a fabricação de mortadelas e salsichas. O uso de CMS não tem nenhum risco para a saúde, mas como possui um teor muito baixo de proteína, demanda a utilização de grandes quantidades de emulsificantes e estabilizantes artificiais para atingir a textura adequada, resultando num produto de baixa qualidade.

Além de carne e gordura, as massas cárneas levam temperos diversos, frescos ou secos, e podem também levar um agente ligante para ajudar na textura, como ovos, leite em pó ou algum tipo de amido, tradicionalmente pão, motivo pelo qual esse ingrediente é normalmente chamado de panada, mas também é possível utilizar purê de batatas ou arroz. A panada não deve passar de 15% do peso total da massa.

Figura 3.7 | A base do pâté de campagne é uma massa cárnea do tipo camponesa, de textura rústica



Fonte: <<https://goo.gl/3ABViv>>. Acesso em: 6 nov. 2018.

Existem quatro estilos principais de massa cárnea:

- **Direto:** mistura carne e gordura suínas com uma carne secundária, em um processo de moagem progressivo para a produção de uma emulsão. O recheio de salsicha é uma massa cárnea do tipo direto. É utilizado também para o preparo de patês, terrines e galantinas.
- **Camponês:** tradicionalmente feito de carne e gordura suínas misturadas com fígado suíno. Tem uma textura e sabor mais rústicos que o estilo direto. O uso de uma panada quase sempre é necessário para dar ligar à mistura.
- **Gratin:** muito semelhante ao estilo direto, porém, a carne primária é selada (assada rapidamente em uma superfície bem quente) antes de ser processada. Isso incrementa o sabor e a cor da carne, mas demanda também a utilização de uma panada para se chegar à textura adequada.
- **Musseline:** são as massas mais delicadas, normalmente feitas com carne branca (aves ou pescados) e creme de leite. Ovos são utilizados para dar liga. Depois de pronta a massa, as musselines normalmente são passadas por uma peneira fina, para garantir uma textura especialmente lisa. São a base para as mousses de carne.

O preparo de massas cárneas já foi explicado em mais detalhes no capítulo sobre embutidos. Resumidamente, as carnes e a gordura devem ser moídas separadamente e depois misturadas e temperadas. Se for desejada uma emulsão, um processador de alimentos pode ser utilizado. A temperatura é muito importante, especialmente em emulsões: a carne e a gordura devem ser ligeiramente congeladas antes de começar o processamento, os equipamentos resfriados e algumas receitas pedem a adição de gelo à massa.

Patês

A palavra francesa *pâté* significa simplesmente massa. Assim, faz sentido que patês sejam massas cárneas simples, de textura macia e lisa, adequadas para serem consumidas com pão, como um aperitivo, ou fazendo parte de outros pratos. Tradicionalmente, os patês são feitos de fígado de animais, como porco, boi, ganso, pato ou galinha, misturados com uma gordura, como manteiga, temperados com ervas frescas e destilados com conhaque ou vinho do porto. O patê mais famoso provavelmente é aquele feito de *foie gras*, o fígado gordo de gansos ou patos (embora tradicionalmente o *foie gras* se refira ao fígado de gansos, hoje em dia mais de 95% da produção mundial é de fígados de patos).

Figura 3.8 | Patês podem ser utilizados pra montar canapés, sanduíches, ou simplesmente serem uma entrada ou aperitivo



Fonte: <<https://goo.gl/ge73wV>>. Acesso em: 6 nov. 2018.



O *foie gras* é um produto bastante polêmico. Para sua produção, as aves são alimentadas forçadamente, com a introdução de um funil diretamente em suas gargantas, num processo denominado *gavage*. O excesso de alimentação faz com que seu fígado inche e adquira uma coloração pálida.

Embora seja considerado um produto típico da culinária francesa, e a técnica de *gavage* seja milenar, já sendo praticada no Egito Antigo, hoje em dia, muitos a consideram excessivamente cruel com os animais e pedem por sua proibição. Na cidade de São Paulo, por exemplo, durante algum tempo, o consumo de *foie gras* foi proibido por uma lei municipal.

A França é o grande produtor mundial, com mais de 80% do mercado, e um grande defensor do *foie gras* e da *gavache*, embora outros países, como Espanha, estejam desenvolvendo métodos tidos como menos cruéis para a produção da iguaria. E você, o que pensa sobre isso?

O preparo de patês é relativamente simples: o fígado deve ser bem limpo de todas as membranas e nervos; é então refogado com cebola, alho e ervas, como tomilho e louro; retira-se o fígado da panela, que é então deglaçada com conhaque ou vinho do porto até que o álcool evapore e o volume reduza. A carne não deve ser cozida demais, pois, do contrário, o patê pode ficar granuloso. Para finalizar, a carne é processada com o caldo da panela e cubos de manteiga gelada ou creme de leite, até produzir uma emulsão. Essa massa pode ainda ser passada por uma peneira fina para garantir uma textura especialmente lisa.

Após preparado, o patê deve ser acondicionado em ramequins, ou outro recipiente em que será servido, e levado à geladeira para esfriar e assentar. Logo após o preparo, o patê possui uma bela cor avermelhada, mas em contato com o ar oxida e ganha uma coloração acinzentada. Entretanto, essa é apenas a camada externa: por dentro ele continua rosa e apetitoso. Também se pode cobrir o patê com uma camada de manteiga derretida, "selando" o produto e tornando seu visual mais apelativo.



A *rilette* é um preparo semelhante ao patê, porém mais rústico. Uma carne gorda, normalmente porco ou pato, é temperada e assada em fogo baixo até que a carne fique bem macia e boa parte da gordura derreta. A carne é então desossada (no caso de aves), desfiada e misturada com parte da gordura, até formar uma espécie de pasta. Essa mistura pode então ser acondicionada em potes e coberta com mais um pouco de gordura, para conservação, e servida com pães e pickles.

Terrines

As terrines (que no português seria mais correto “terrina”, mas usaremos aqui “terrine” por ser a forma mais comum de uso), não são nada mais que massas cárneas assadas. Tradicionalmente, esse preparo era feito em formas de barro (terra), daí o nome, mas hoje em dia fôrmas de metal são mais comuns. A fôrma de terrine deve sempre ter tampa, para evitar que o preparo resseque, e a terrine é assada em banho maria, no forno.

Existem diversas receitas de terrines. Talvez a mais simples seja a *pâté de campagne*, uma massa cárnea de estilo camponês (*campagne*), grosseira, cujo resultado final não é tão distante de um bolo de carne. Entretanto, terrines também podem ser (e normalmente são) extremamente elaboradas, com diversas camadas e recheios, permitindo ao Chef *Garde Manger* mostrar toda sua habilidade na composição e decoração dos pratos.

Figura 3.9 | Terrines permitem ao cozinheiro expressar toda sua criatividade na combinação e composição de diferentes recheios



Fonte: <<https://www.flickr.com/photos/rexness/5272210558>>. Acesso em: 6 nov. 2018.

Uma terrine pode misturar diversos tipos de massas cárneas, pedaços inteiros de carne, vegetais, azeitonas, castanhas, ovos cozidos e muito mais. É comum também envolver a terrine em algum tipo de material para evitar que resseque. Fatias finas de bacon são uma opção popular, assim como fatias de presunto cozido, esôfago bovino, entre outros. Quando a terrine é assada dentro de uma casca de massa, é chamada de *pâté en croûte*, mas não deixe o nome distrair você, pois, apesar do nome, tanto o *pâté en croûte* quanto o *pâté de campagne* são tecnicamente terrines, já que a massa cárnea é assada no forno. Em qualquer desses casos, a fôrma é forrada com a cobertura, a massa cárnea é adicionada e então coberta, até estar totalmente envolta. A terrine também pode ser envolvida em aspic (caldo gelatinoso). Nesse caso, o aspic é adicionado apenas após a terrine estar cozida e fria, dando um belo toque estilístico.

Embora a base mais comum para terrines seja a carne suína, existem também terrines a base de aves, de pescados e até mesmo terrines vegetarianas, estabilizadas com gelatina e que podem produzir lindos pratos.

Depois de assada, a terrine deve ser resfriada por algumas horas até que parte do líquido seja reabsorvida e a gordura firme. Pode, então, ser desenformada e cortada. Terrines normalmente são servidas à temperatura ambiente, acompanhadas de pão, pickles e mostarda. Os principais passos no preparo de uma terrine são, então:

1. Preparar a forma com o produto que se deseja utilizar para envolver a terrine, como fatias de bacon ou presunto cozido. Muitas terrines são envolvidas ainda por plástico filme, para garantir que não ressequem. Se a forma não tiver tampa, você pode cobri-la com papel alumínio.
2. Preparar a massa cárnea, como explicado em maiores detalhes no capítulo de embutidos.
3. Colocar a massa cárnea na forma, revestindo-a completamente. Tampar a forma e levar ao forno dentro de uma assadeira com água, deixando cozinhar lentamente em banho maria. A água deve ficar numa temperatura próxima aos 110º e a temperatura interna da terrine deve chegar a 75º. Utilize um termômetro para verificar a temperatura.

4. Quando estiver completamente assada, retire a terrine do forno e deixe esfriar. Destampe e coloque uma tábua sobre ela, com alguns pesos em cima. Leve à geladeira e deixe de um dia para o outro. A terrine vai reabsorver a maior parte dos líquidos do cozimento e a gordura vai firmar. A tábua com peso ajuda a dar forma à terrine.
5. Desenforme, desembrulhe e sirva. Se desejar, você pode revestir a terrine com aspic antes de servir.

Essa é a técnica clássica para terrines, mas existem muitas variações. No *pâté en croûte*, é preparada primeiro uma massa com a qual se reveste a fôrma. Depois, essa massa é recheada com massa cárnea, e qualquer outro ingrediente que se deseje, e tampada. Deve-se deixar um pequeno furo na tampa, chamado de chaminé, que serve para que o vapor gerado no cozimento possa escapar sem quebrar a massa.

Durante o cozimento, a massa cárnea perde volume, fazendo que sobre espaço dentro da crosta de massa. Para resolver isso, depois da terrine assada, despeja-se aspic semilíquido através da chaminá, até que todas as cavidades sejam preenchidas. Esse aspic vai se solidificar dentro da terrine e garantir uma bela finalização para o prato.

Galantinas e ballotines

Esses são preparos de massa cárnea feitos a partir de aves. O nome galantina vem do francês *galin*: galinha. Isso porque esse prato é feito a partir de carne desossada de aves, normalmente frango, recheada com massa cárnea e enrolada no formato de um rolo. Tradicionalmente utiliza-se a ave inteira para preparar a galantina. O primeiro passo é retirar toda a pele numa única peça, que vai servir para envolver a galantina.

Depois separa-se uma peça para a camada principal, que pode ser uma sobrecoxa ou o peito. Essa peça vai ser desossada e aberta num filé fino. Finalmente, do restante da carne da ave, produz-se uma massa cárnea que vai recheiar a galantina. O prato é montado com as camadas (pele, carne e massa cárnea) e então enrolado e prensado. Utiliza-se um pano de algodão ou um filme plástico para dar forma ao preparo.

A galantina é então cozida em fogo baixo, em caldo ou água. Depois de fria, pode ser desembrulhada e servida. Se em vez de

cozida a galantina for envolvida em papel alumínio e assada, ganha o nome de ballotine. Depois de assada, a ballotine pode ser desembalhada e selada para ganhar cor. Tanto galantinas quanto ballotines são servidas à temperatura ambiente.



Pesquise mais

Novamente, a internet será sua melhor amiga! Existem vários vídeos mostrando o preparo dos mais diversos tipos de terrines. Por exemplo, este mostra uma *terrine* de *campagne* recheada com maçãs e pistaches:

MUNDO FOX. **A Sentada** – Receita: Terrina do Campo. 1 fev. 2016. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=wgtAyA3PfyQ>>. Acesso em: 18 jun. 2018.

Já este mostra o preparo de uma terrine de Joelho de porco com ameixas:

MISSÃO GASTRONÔMICA. **Terrine de Joelho de porco, com o Chefe de cozinha Alberto Landgraf**. 16 nov. 2016. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=GQayTIBQIW4>>. Acesso em: 18 jun. 2018.

Já este vídeo simples mostra como preparar patê de fígado. No caso é utilizado fígado de pato, mas o procedimento para fígado de frango é igual:

SABORINTENSO. **Receita de Patê de Fígado de Pato**. 16 dez. 2012. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=c1w6x6GyQNg>>. Acesso em: 18 jun. 2018.

Sem medo de errar

Muito bem, agora você já deve saber o suficiente sobre terrines para não apenas ser capaz de analisar o que aconteceu de errado nas primeiras experiências, como ainda sugerir melhorias e até novas receitas. Existem algumas possibilidades para o que pode ter dado errado na terrine. A mais provável é uma proporção pequena de gordura na massa cárnea. Lembre-se que devemos observar uma razão de pelo menos 20% de gordura em relação à carne, podendo chegar, em algumas receitas, até a 50%.

Outras possíveis razões para o ressecamento da terrine têm a ver com a técnica utilizada. Temos que lembrar que terrines não têm tripas para protegê-las durante o cozimento, como os embutidos. Assim, se forem expostas diretamente ao calor exagerado, pode ser que fiquem secas. Para evitar o ressecamento, devem ser assadas a temperaturas baixas, em banho maria. A temperatura alvo para a água é de 110°C. Além disso, devemos proteger a terrine, cobrindo-a. Caso não possua a forma específica, com tampa, pode-se usar filme plástico ou papel alumínio.

Além disso, para garantir que a terrine fique com a textura adequada, firme e úmida, é necessário um período de descanso: após esfriar, leve a terrine à geladeira de um dia para o outro, com um pequeno peso pressionando-a. Isso vai garantir que a carne possa reabsorver parte dos líquidos perdidos durante o cozimento e que a gordura possa se solidificar, garantindo uma textura perfeita. Não se esqueça de trazer a terrine de volta a temperatura ambiente antes de servir.

Avançando na prática

Patê granuloso

Descrição da situação-problema

Há um novo estagiário na bancada de cozinha fria e ele ficou responsável por preparar um patê de fígado para um evento, mas o patê ficou com uma textura estranha, granulosa. Você seria capaz de verificar o que deu errado e como arrumar o patê?

Resolução da situação-problema

Patês de fígado são massas cárneas relativamente simples de se preparar: uma mistura de fígado, que pode ser de diversos animais, como frango, pato ou porco, e manteiga, temperada com cebolas, algumas ervas e normalmente alguma bebida alcoólica, como conhaque ou um vinho fortificado. Por sua própria textura macia e sem fibras, o fígado se presta bem à confecção de um produto cremoso e liso.

Entretanto, pode sim acontecer de a textura do patê ficar errada, mole demais ou granulosa, como foi o caso. No caso em que fica mole demais, isso se deve ao excesso de líquido, então basta diminuir a quantidade dele. Já a textura granulosa normalmente está relacionada a um cozimento excessivo do fígado. Esse deve ser cozido rapidamente, por cerca de 3 minutos, não mais que 4. O interior do fígado ainda deve estar rosado. Depois o fígado deve ser retirado da panela, que vai ser deglaçada com a bebida escolhida, vinho do porto ou conhaque, e tudo será processado com manteiga gelada até criar uma emulsão. Se quiser garantir que a textura será a mais lisa possível, passe a mistura ainda quente por uma peneira fina.

Depois de pronto o patê deve ser armazenado já nos potes onde será servido e pode ser recoberto com manteiga derretida para criar um selo contra a oxidação. Seguindo esses passos você terá um patê de fígado delicioso e com a textura macia e lisa que se espera desse preparo.

Faça valer a pena

1. Massas cárneas podem ser consideradas a mãe da charcuteria, pois são a base tanto de embutidos como de terrines e patês.

Escolha a alternativa correta sobre massas cárneas:

- a) Massas cárneas devem ser uma mistura de carne, gordura (normalmente suína) e gelatina.
- b) Panada é o nome dado a ingredientes amiláceos (ricos em amido) adicionados como agentes ligantes a algumas massas cárneas.
- c) Os estilos de massas cárneas são direto, camponês, gratin, musseline e patê.
- d) A diferença do estilo direto para o camponês é que no primeiro as carnes são seladas antes de serem processadas.
- e) Musselines são massas cárneas de textura grosseira, ricas em gordura.

2. Patês são massas cárneas relativamente simples, à base de fígado e manteiga.

Entre as alternativas abaixo, escolha aquela que descreve corretamente características dos patês.

- a) *Pâté en croûte* é uma receita de patê servida no pão.
- b) *Foie gras* é um tipo de patê de fígado.
- c) O fígado para o preparo de patê deve ser bem cozido, com bastante vinho para chegar ao ponto certo.
- d) Após processado, o patê deve ser levado à geladeira por algumas horas e só então acondicionado nos potes onde será servido.
- e) Patês podem ser feitos com os fígados de diversos animais, como frango, pato, ganso e porco.

3. Terrines são preparados à base de massa cárnea assados dentro de uma forma, resultando num produto de carne firme.

Assinale, dentre as opções apresentadas, a correta no que se refere a terrines.

- a) Terrines devem ser assadas sob fogo alto, para selar bem a massa.
- b) Terrines devem ser assadas sempre numa forma com tampa e em banho-maria, garantindo um cozimento lento e constante.
- c) Tecnicamente, terrines só podem ser recheadas com carnes ou massa cárnea, caso contrário não podem ser classificadas como terrines.
- d) Após ser retirada do forno, a terrine deve ser desembulhada do filme plástico ou papel alumínio e os líquidos resultantes do cozimento descartados.
- e) A hora certa de aplicar o aspic à terrine é logo antes deste último ir ao forno.

Referências

THE CULINARY INSTITUTE OF AMERICA. **Garde manger**: the art and craft of the cold kitchen. 4. ed. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc, 2012.

KOWALSKI, John. **The art of Charcuterie**. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc, 2010.

Sanduíches, queijos e buffets

Convite ao estudo

Olá!

Vamos entrar agora na unidade final do nosso curso. Espero que o aprendizado até agora tenha sido proveitoso e que você goste também desta unidade. Depois de termos dado um mergulho no mundo das conservas e charcutaria na unidade anterior, agora vamos abordar alguns temas que não necessariamente estão relacionados entre si, mas que também fazem parte do repertório da cozinha fria.

Começaremos por um tipo de preparo que todos nós fazemos no nosso dia a dia, mas que normalmente não é muito valorizado, os sanduíches. Iremos dissecar a estrutura de um sanduíche, chamando a atenção para os detalhes que separam um bom sanduíche de um excelente e estudaremos algumas receitas clássicas e mais contemporâneas.

Depois iremos tratar de outro assunto que é um universo em si, os queijos! Existem livros e livros escritos sobre queijos e mal teremos espaço para começar a arranhar a superfície desse tema tão fascinante. Daremos as principais características dos queijos e estudaremos os principais produtos das maiores tradições queijeiras do mundo, como a francesa e a italiana.

Finalmente, iremos abordar o serviço de buffet. A montagem de buffets normalmente fica a cargo da Cozinha Fria e envolve muito planejamento e esforço para que tudo corra perfeitamente. Dentro deste capítulo estudaremos também a montagem de tábuas de frios, e finalmente faremos algumas considerações sobre a montagem de pratos frios.

Sem mais delongas, vamos aos estudos?

Seção 4.1

Sanduíches

Diálogo aberto

A cozinha fria está montando um buffet para um evento ao ar livre e o chef gostaria de servir alguns sanduíches. Ele pediu sugestões para a equipe. Entretanto, há algumas limitações que devem ser levadas em conta na hora de escolher uma receita:

- Não haverá estrutura de cozinha disponível no local, portanto, os sanduíches serão servidos a temperatura ambiente.
- Além disso, os sanduíches terão que ser preparados com antecedência em outro local e ficarão expostos durante bastante tempo.
- O buffet será consumido com as mãos, com os convidados de pé.
- Finalmente, como o público presente é bastante diversificado, os sanduíches apresentados devem ser de aceitação fácil.

De posse desses parâmetros, você consegue apresentar uma ou duas opções de sanduíches interessantes para servir no buffet?

Não pode faltar

Anatomia de um sanduíche

Desde a criação do pão, a humanidade vem recheando-o com os mais diversos ingredientes, mas devemos o nome sanduíche a um inglês, John Montagu, o 4o Conde de Sandwich. Jogador inveterado, para evitar ter que sair da mesa de jogatina para comer, o conde pedia que fosse preparada uma refeição simples de rosbife entre fatias de pão e a partir daí o nome pegou.

Sanduíches existem em praticamente todas as culturas culinárias, nas mais diversas apresentações e com os mais diversos recheios. Podemos classificar os sanduíches:

- Quanto ao **formato**:

- Fechados: quando o recheio fica entre duas ou mais fatias de pão, como no tradicional misto-quente ou num hambúrguer.
- Abertos: quando o recheio fica sobre uma única fatia de pão, como nas *bruschettas* italianas.
- Enrolados: quando fatias finas de pão são enroladas ao redor do recheio, como nos *kebabs*.

- Quanto à **apresentação**:

- Sanduíches quentes: aqueles com recheio quente ou grelhados, como mistos-quentes, hambúrgueres, etc.
- Sanduíches frios: aqueles servidos à temperatura ambiente, como sanduíches de atum, de salame, etc.
- Sanduíches de chá ou aperitivos: são aqueles preparados em pequenas porções, para serem consumidos em uma ou duas bocadas, geralmente preparados com pão macio como pão de forma. O *club sandwich* é o exemplo mais famoso.



Exemplificando

É importante notar que a noção do que constitui um sanduíche também é cultural. Um hambúrguer ou um misto-quente são exemplos inequívocos de sanduíche, mas e um taco mexicano ou uma *bruschetta* italiana? Um *kebab* é considerado um sanduíche, mas qual a diferença real para um crepe ou uma panqueca? De maneira geral, consideraremos sanduíches todo preparo em que o recheio é servido num pão ou base similar. Assim, o taco, a *bruschetta* e o *kebab* são sanduíches, mas não o crepe nem a panqueca.

Figura 4.1 | O *club sandwich* é o exemplo clássico de sanduíche de chá ou aperitivo



Fonte: Pixabay.

Os principais componentes de um sanduíche são:

Pão: todos os tipos de pão podem e são efetivamente utilizados para o preparo de sanduíches, desde as baguetes até o pão de forma, passando pelos pitas (pão árabe), pão de centeio, pão de leite, etc. O pão é a base do sanduíche, portanto, um pão de baixa qualidade inevitavelmente implicará num sanduíche de baixa qualidade.

Escolha o pão de acordo com o sanduíche que deseja preparar. Um sanduíche de chá pede um pão delicado e macio, como um pão de forma ou de leite. Já um sanduíche com um recheio de carne com molho pede um pão com mais estrutura, que consiga absorver parte do molho sem se desfazer. A proporção entre pão e recheio também deve ser considerada: muito pão para pouco recheio resultará num sanduíche seco. A maioria dos sanduíches clássicos pede por um tipo de pão específico.

Pasta: a maioria dos sanduíches pede que algum tipo de pasta seja espalhada no pão. Essa pasta pode ser manteiga (normal ou saborizada), maionese, ketchup, mostarda, queijos macios como ricota ou cream cheese, tahini, geleias ou compotas, manteiga de amendoim ou de outras castanhas, etc. As pastas têm diversas funções num sanduíche: dar sabor, claro, mas também contribuir com umidade e ajudar a isolar o pão de maneira que ele não fique encharcado com o recheio.

Recheio: os recheios de sanduíches podem ser os mais variados possíveis, incluindo carnes frias ou quentes, frescas ou processadas, queijos, vegetais frescos ou grelhados, verduras, picles, ovos, patês, bacon, molhos, etc.

Decoração e acompanhamento: diversos sanduíches possuem algum tipo de decoração ou acompanhamento. As decorações mais comuns incluem vegetais, picles ou azeitonas, e os acompanhamentos, saladas verdes e batatas-fritas.



Assimile

Na hora de montar um sanduíche, leve em consideração o tipo de pão: sanduíches leves pedem um pão leve, e sanduíches mais substanciosos pedem um pão com mais estrutura. Para o recheio, procure equilibrar o ingrediente principal, por exemplo, uma carne, com um elemento

fresco, como um tomate. Um toque de acidez sempre é bem-vindo, por exemplo, pickles ou mostarda. Finalmente, certifique-se que o sanduíche não vai ficar seco. Se for o caso um pouco de maionese ou mesmo um vinagrete ou um molho tipo salsa podem transformar o sanduíche.

Sanduíches clássicos

América do Norte

Hambúrguer: embora haja diversas versões para sua origem, acredita-se que o hambúrguer tenha sido criado nos Estados Unidos por imigrantes alemães e deve seu nome à cidade de Hamburg, localizada no país teutônico. Em sua forma mais simples, o hambúrguer é um disco de carne bovina moída servido num pão de massa fina, de formato arredondado. Os acompanhamentos mais comuns incluem alface, tomate e queijo, além de maionese e ketchup, mas hoje em dia há receitas de hambúrguer para absolutamente todos os gostos, e os chamados “hambúrgueres gourmet” ganham cada vez mais adeptos. Normalmente são servidos com batatas fritas e se tornaram o símbolo do fast-food por excelência.

Figura 4.2 | Não há hoje sanduíche tão popular no mundo quanto o hambúrguer



Fonte: <<https://goo.gl/5aduac>>. Acesso em: 11 jun. 2018.

Cachorro-quente: talvez o único sanduíche que rivalize com a popularidade do hambúrguer é o cachorro-quente. Esse sanduíche também tem raízes germano-americanas: foi inventado por um imigrante alemão nos EUA, que inicialmente vendia apenas salsichas cozidas temperadas com mostarda e passou a acomodá-las num pão de massa fina para que os clientes não sujassem as mãos enquanto comiam. Os acompanhamentos do cachorro quente são os mais diversos possíveis: nos Estados Unidos costumam ser servidos com mostarda, ketchup e picles, enquanto no Brasil o sanduíche pode variar de salsichas cozidas em molho de tomate até uma verdadeira refeição-no-pão, com milho e ervilhas cozidas, molho vinagrete, purê de batata e queijo ralado – o famoso “dogão”.

Sanduíche deli: *deli* é o diminutivo de *delicatessen*, as típicas lojas que vendem produtos de charcutaria, queijos e picles, tradicionalmente operadas por judeus. São muito populares na Alemanha e principalmente nos EUA. O sanduíche *deli* é feito normalmente com pão de centeio e recheado com uma variedade de embutidos como *pastrami*, presunto, queijos e picles, normalmente temperado com mostarda ou raiz forte.

Bagel: o *bagel* é uma espécie de rosca de origem judaica, cozida e depois assada, muito popular nos EUA e Canadá. É normalmente consumida no café da manhã, recheada com ovos ou *cream cheese* e salmão curado (*gravlax* ou *lox*).

Club sandwich: esse sanduíche americano é o exemplo clássico de sanduíches de chá. Fatias de pão de forma são recheadas com peito de frango, bacon, tomate e alface, embora não haja uma uniformização dos recheios. Esse sanduíche normalmente é montado em várias camadas e cortado em quartos, com as camadas mantidas unidas por um palito. Tem esse nome porque foi inventado no Union Club, em Nova Iorque, no final do século XIX.

Europa

Croque monsieur: o sanduíche francês por excelência é uma versão turbinada do misto-quente: um sanduíche de presunto é coberto com queijo *emmental* ou *gruyere* e levado ao forno para gratinar. Às vezes, o sanduíche também é coberto com molho bechamel. Tradicionalmente o *croque monsieur* é feito com fatias de brioche, mas pão de forma normal também pode ser utilizado.

Existe uma versão denominada *croque madame* que é finalizada com um ovo frito.

Jambon beurre: outro sanduíche francês clássico (é o preferido dos parisienses), trata-se de nada mais que manteiga e presunto cru numa baguete. Como sempre, quanto menor a lista de ingredientes de um prato, maior deve ser a qualidade desses ingredientes, portanto, utilize apenas dos mais frescos possível.

Pan bagnat: especialidade da região francesa da Provença, esse sanduíche é basicamente uma salada niçoise num pão, levando rúcula, tomate, cebola crua, azeitonas, ovo cozido e atum ou aliche, e temperado com bastante azeite.

Francesinha: esse clássico da cidade do Porto, em Portugal, é um verdadeiro ataque cardíaco em formato de sanduíche: leva presunto, linguiça, salsicha e carne assada no pão de forma, coberto com queijo derretido e um molho picante à base de tomate e cerveja.

Figura 4.3 | A deliciosa (e mortal) francesinha



Fonte: <<https://goo.gl/tWLXsL>>. Acesso em: 11 jun. 2018.

Bifana e prego: os outros sanduíches típicos de Portugal são bem mais simples, bifana é um bife de carne suína e o prego um bife de carne bovina servidos num pão redondo, às vezes acompanhados de alface, tomate e queijo.

Bruschetta: esse sanduíche italiano aberto se popularizou pelo mundo todo. Fatias de pão levemente torradas ou grelhadas são cobertas com os mais diversos ingredientes, como vegetais, queijos, embutidos, etc. e finalizados com azeite. São servidos como aperitivos, acompanhando bebidas. A receita mais clássica leva tomate e manjeriço no pão esfregado com alho.

Panini: em italiano a palavra *panini* significa simplesmente pãezinhos. Trata-se de pequenos sanduíches de pão branco, com diversos recheios e normalmente grelhados.

Montadito: praticamente uma versão espanhola da *bruschetta*, trata-se de pequenos sanduíches, abertos ou fechados, feitos para acompanhar bebidas. Os recheios são os mais diversos, incluindo salames, pimentas grelhadas e até mesmo lula ou peixe empanados.

Smørebrod: muito popular nos países nórdicos, esses sanduíches abertos noruegueses são servidos num pão de forma escuro coberto com os mais diversos ingredientes, incluindo carnes e peixes curados, vegetais frescos ou com pickles e molhos.

América Latina e Brasil

Bauru: talvez o sanduíche com a história melhor documentada, o bauru tem data e local de nascimento determinados, foi criado na lanchonete Ponto Chic, em São Paulo, 1934, a pedido do estudante Casemiro Pinto Neto, natural da cidade de bauru – daí o nome. A receita original consiste num pão francês com recheio de rosbife, fatias de tomate, pickles e uma mistura de queijos derretido em banho-maria.

Beirute: outra invenção paulista, o beirute leva rosbife, muçarela, tomate e alface entre dois pães árabes. Foi criado por imigrantes libaneses, daí o nome.

Carne louca: carne bovina cozida num molho à base de tomate, desfiada e servida no pão francês. Simples, familiar e apetitoso.

Sanduíche de pernil com abacaxi: esse clássico carioca leva fatias grossas de pernil suíno assado servido com abacaxi grelhado no pão francês.



Refleta

Antes da chegada dos portugueses, não havia trigo em nossa região. O “pão” dos índios brasileiros era o biju, feito da mandioca, a famosa tapioca. Esse termo tecnicamente se refere ao amido da mandioca,

enquanto o preparo em si – a “panqueca” – tem o nome técnico de biju, mas acabou se popularizando como tapioca mesmo.

Apesar da adoção do pãozinho quente pelos brasileiros, a tradição de consumo de tapioca se manteve, especialmente no norte e nordeste do país (o autor vem de família paraense, que consome tapioca praticamente todo dia). Atualmente a tapioca vem ganhando cada vez mais popularidade como uma alternativa sem glúten, menos processada e mais natural para o café da manhã ou lanche da tarde, normalmente recheada com manteiga, queijo ou coco.

Você acha então que a tapioca recheada poderia ser considerada o “sanduíche brasileiro” por excelência?

Choripan: o sanduíche mais emblemático da Argentina leva *chorizo* (linguiça) grelhado com molho *chimichurri* no pão francês.

Chivito: esse sanduíche uruguaio leva filet mignon, muçarela, tomate, ovo cozido, presunto e bacon. Outra receita que não é para os fracos.

Churrasco: sanduíche de churrasco é algo bem comum, mas no Chile a diferença é que a carne bovina grelhada é acompanhada normalmente por fatias de abacate (*palta*).

Cubano: popular tanto na ilha caribenha quanto na Flórida, EUA, leva presunto, porco assado, queijo, picles e mostarda num pão tipo baguete prensado.

Tacos: um dos pratos mais populares da culinária mexicana, tacos são sanduíches envolvidos em *tortillas* (pães chatos à base de trigo ou milho). Os recheios incluem vários tipos de carne, vegetais e ervas, além das diversas pimentas que caracterizam a culinária mexicana. Variações incluem *burritos*, *enchiladas* e *quesadillas*.

Ásia e África

Kebab: *kebab* é uma palavra de origem árabe que significa “carne assada no fogo” – churrasco. Acabou por denominar, também, um tipo de sanduíche muito popular no Oriente Médio e que hoje em dia é encontrado em todo o mundo. Existem muitas variações para o *kebab*, mas a mais comum leva carne de boi, carneiro ou frango assada no espeto vertical (conhecido no Brasil como churrasco grego) e servida no pão pita. Os acompanhamentos comuns incluem alface, tomate,

picles, molhos picantes e à base de iogurte e às vezes hommus. O sanduíche árabe conhecido como *shawarma* é semelhante ao *kebab*.

Figura 4.4 | O kebab é um sanduíche de origem árabe-turca que ganhou o mundo



Fonte: <<https://goo.gl/QDKDLE>>. Acesso em: 11 jun. 2018.

Bahn mi: a Ásia não tem muita tradição de sanduíches, mas o *bahn mi* é um belo representante dessa região. Esse sanduíche vietnamita junta a baguete francesa com os temperos frescos e picantes típicos daquele país. Leva patê de fígado, porco assado, picles de cenoura e nabo temperados com maionese, molho picante *sriracha* e coentro.

Falafel: *falafel* é o bolinho frito de grão de bico, tão popular no Oriente Médio e que ganhou o mundo. A forma mais comum de servi-lo é num sanduíche de pão pita, acompanhado de salada, picles e molho à base de *tahine*. Trata-se de um dos poucos sanduíches vegetarianos populares.

Bunny chow: um belo exemplo da mistura de culturas da África do Sul, esse sanduíche consiste num pedaço grande de pão que tem seu miolo removido e preenchido com *curry*. Opções populares incluem *curry* de carneiro e de frango.

Bao: *baos* são pãozinhos chineses que não são assados, mas cozidos no vapor, o que os torna especialmente leves. Podem ser cozidos já recheados, no formato de bolas, ou abertos, como uma panqueca gorda, e recheados. Recheios comuns incluem carne suína desfiada com picles e vegetais.



Este vídeo mostra como preparar um hambúrguer caseiro:

<<https://goo.gl/q6xbSc>>. Acesso em: 18 jun. 2018.

Já este ensina a preparar um croque monsieur:

<<https://goo.gl/MtGrt9>>. Acesso em: 18 jun. 2018.

E este mostra todos os passos para preparar um kebab, incluindo fazer o próprio pão pita:

<<https://goo.gl/PGJin8>>. Acesso em: 18 jun. 2018.

Finalmente, uma referência mais completa sobre sanduíches é o livro:

CAPOVILA, V.; MANDEL, E.; VIANNA, F. S. **Sanduíches especiais:** receitas clássicas e contemporâneas. São Paulo: Ed. Senac.

Sem medo de errar

Agora que você já tem muitas informações sobre como montar sanduíches e sabe quais são os cuidados que deve tomar, pode apresentar sugestões bem embasadas para o Chef. Em relação aos parâmetros passados, podemos fazer as seguintes observações:

1. Se os sanduíches serão servidos à temperatura ambiente, isso significa que você terá que tomar alguns cuidados com o recheio. De maneira geral, sanduíches mais gordurosos só funcionam quando quentes: a gordura, quando fria, fica com uma textura estranha e pouco apetitosa. Sanduíches de carne fresca, em geral, funcionam melhor quentes. Nesse caso, cabe evitá-las.
2. Se os sanduíches serão preparados com antecedência e depois ainda poderão ficar expostos por um tempo potencialmente longo, isso quer dizer que você não deveria utilizar muitos alimentos frescos, que possam azedar com o tempo. Tomates ou queijo fresco, por exemplo, são exemplos de alimentos que não aguentam bem um período mais longo de exposição, ainda mais se o clima estiver quente. Além disso, uma preocupação que você deve ter é com o pão que,

caso fique exposto tempo demais, pode ressecar e estragar o sanduíche. Nem todos os pães reagem igualmente ao contato com o ar: uma baguete aguenta melhor que um pão de forma, e uma foccacia aguenta melhor que qualquer um doa dois. Na dúvida converse com seu padeiro.

3. Um outro ponto onde o pão vai influenciar bastante na experiência do cliente é na praticidade de se consumir o sanduíche. Para poder ser consumido confortavelmente com as mãos, o sanduíche deve ter duas qualidades: tamanho pequeno e ser preparado com um pão com boa estrutura. Isso tem a ver também com o recheio: recheios mais úmidos, com mais molho ou simplesmente muito volumosos, vão demandar um pão mais grosso, com mais estrutura. Um pão de forma com um recheio de carne com molho vai se desfazer e, portanto, num caso desses deve ser preferido outro pão.
4. Dito isso, a pior coisa que pode acontecer com um sanduíche é ficar muito seco. Assim, tente achar um equilíbrio entre a quantidade de molho do recheio e a quantidade de recheio que o pão aguenta. Besuntar o pão com alguma pasta ajuda a evitar que fique encharcado de molho.
5. Em relação à aceitação do sanduíche, não há muito o que inventar, busque trabalhar com ingredientes comuns, como queijos, carnes curadas e vegetais, que têm boa aceitação por diversos públicos.

Levando tudo isso em conta, fica fácil fazer algumas sugestões. Uma possibilidade seria um *club sandwich*, um sanduíche de coquetel por excelência. Um sanduíche aberto, como uma *bruschetta*, também é comumente utilizado como aperitivo em coquetéis. Nesse caso, apenas atente para evitar tomate e outros ingredientes facilmente perecíveis na hora de montar os sanduíches.

Avançando na prática

Sanduíches quentes e vegetarianos

Descrição da situação-problema

Todos gostaram das suas sugestões de sanduíche para o buffet e, agora, o chef quer introduzir também alguns sanduíches no cardápio

fixo do restaurante, mas ele pediu uma ou duas receitas de sanduíches quentes. Mais ainda, quer que uma dessas receitas seja vegetariana. Você pode ajudá-lo?

Resolução da situação-problema

Dentre os sanduíches que já estudamos, há diversas opções de sanduíches quentes que poderiam ser incorporados ao cardápio ou você poderia elaborar uma receita própria. Vale a pena lembrar, na hora de montar um sanduíche quente, que o pão escolhido deve ser condizente com o recheio. Os recheios de sanduíches quentes à base de carne costumam ser volumosos e pedem um pão com uma boa estrutura, como uma baguete ou pão italiano. Você pode, ainda, untar o pão com manteiga ou alguma outra gordura e grelhá-lo rapidamente antes de montar o sanduíche, acrescentando mais sabor ao prato. Ou você pode ainda gratinar o sanduíche, como é o caso da francesinha.

Sanduíches vegetarianos não são muito comuns. Muitas pessoas que seguem dieta vegetariana consomem também queijo e ovos, abrindo espaço assim para sanduíches com esses ingredientes. Entretanto, para aqueles que seguem uma dieta estritamente vegana (que não consomem nada de origem animal) há menos alternativas. Pense em vegetais crus ou grelhados, como berinjelas, abobrinhas e pimentões, além de pastas como hommus e tapenade ou mesmo embutidos vegetarianos. Um sanduíche de falafel também pode ser boa opção.

Finalmente, nesses casos também é importante verificar a composição do pão, para se certificar que não houve adição de leite ou manteiga na massa.

Faça valer a pena

1. O nome sanduíche vem de um inglês, John Montagu, 4o Lorde de Sandwich.

Sobre o formato e apresentação dos sanduíches, podemos afirmar que:

- Em relação ao formato, o mais comum são os sanduíches quadrados ou redondos.
- Um sanduíche aberto é aquele cujo corte no pão é aberto para cima, como num cachorro-quente.
- Sanduíches frios são aqueles recheados com frios, como carnes curadas e queijos.

- d) Sanduíches de chá são aqueles preparados em pequenas porções para serem consumidos em uma ou duas bocadas.
- e) Na hora de rechear um sanduíche, devemos nos ater basicamente às carnes e queijos.

2. Para garantir a qualidade do produto final, alguns cuidados são necessários na hora de montar um sanduíche.

Escolha a alternativa que indica uma boa técnica para a montagem de sanduíches.

- a) O pão tem que ter estrutura para aguentar o recheio. Sanduíches com mais recheio ou com recheio mais úmido pedem um pão mais robusto.
- b) A umidade é inimiga do sanduíche. Evite ao máximo recheios mais úmidos ou molhos.
- c) A utilização de pastas no sanduíche tem como objetivo principal evitar que o pão resseque.
- d) Devemos sempre seguir as receitas clássicas da cozinha francesa na hora de montar sanduíches.
- e) Não é recomendado o uso de ingredientes ácidos no sanduíche, como picles ou mostarda.

3. Praticamente todas as culturas culinárias possuem sanduíches típicos, e as influências de diversas dessas culturas também acabam criando novas receitas.

Assinale a alternativa correta sobre as receitas de sanduíches indicadas:

- a) A francesinha é, obviamente, um sanduíche típico da França.
- b) O *club sandwich* é o sanduíche de chá por excelência, com frango, bacon e tomate recheando pão de forma.
- c) O *bahn mi* é um belo exemplo de cozinha *fusion*, pois demonstra um cruzamento de ingredientes e técnicas da França e das Filipinas.
- d) As *bruschettas* são os típicos sanduíches abertos da Itália, semelhantes aos tacos mexicanos.
- e) O bauru, um dos sanduíches mais clássicos do Brasil, tem esse nome porque foi criado na cidade de Bauru, no interior paulista.

Seção 4.2

Queijos

Diálogo aberto

A cozinha está com um problema: existem diversos pratos no restaurante que utilizam queijos diversos, já que são ingredientes comuns em buffets e outros eventos que a cozinha prepara. Assim, sempre há um estoque razoável de queijos na geladeira. O problema é que manter esse estoque é bastante problemático.

Os queijos ficam armazenados enrolados em filme plástico, dentro da geladeira. Entretanto, é bastante comum que os queijos acabem atacados por mofo, tornando-os impróprios para o consumo. Outro problema é que, por motivos logísticos e financeiros, vale mais a pena para o restaurante comprar pedaços grandes de queijo de uma vez, e muitas vezes esses queijos acabam ressecados, impossibilitando que sejam servidos.

O prejuízo causado por essas perdas acaba pesando no orçamento do restaurante, e, por isso, o chef está buscando uma melhor solução para o armazenamento de queijos, que minimize a situação. Será que você conseguiria dar alguma sugestão nesse sentido?

Não pode faltar

Queijos

Nós já falamos isso antes, mas talvez de todos os assuntos que abordamos até agora, falar sobre queijos é o que poderia render mais material. Na verdade, livros e livros já foram escritos sobre esse tema fascinante, cobrindo todos os aspectos relacionados ao queijo, da fabricação ao consumo. Como nosso espaço é limitado, teremos que ser mais concisos, portanto, iremos falar um pouco sobre a história e as características gerais desse alimento e, então, nos aprofundar nas principais escolas queijeiras do mundo, dando exemplos de produtos típicos de cada uma.

Os primeiros queijos provavelmente surgiram na Mesopotâmia, entre os milênios 6 e 7 antes de Cristo. De certa forma, o queijo é a

contrapartida das carnes curadas e embutidos: enquanto estas são técnicas para a conservação de carne, o queijo não deixa de ser uma forma de se preservar leite para consumo posterior. E, assim como no caso das carnes, o processo de conservação acaba por imprimir características organolépticas especiais aos queijos que os torna especialmente valorizados como iguarias culinárias.

Figura 4.5 | Diversos tipos de queijos curados.



Fonte: <<https://goo.gl/HhRS09>>. Acesso em: 17 set. 2018.

Leite

O leite é um alimento extremamente rico e complexo, composto na maior parte por água, gordura, açúcares, proteínas e muitos outros nutrientes – já foram identificadas mais de 100 mil moléculas diferentes no leite. A principal proteína do leite se chama caseína e o principal açúcar é a lactose.

Todos os mamíferos produzem leite (é o que define essa classe de animais), mas, em termos comerciais, os leites mais relevantes são os da vaca, da cabra, da ovelha e da búfala. A quantidade de gordura e proteínas vai variar de espécie para espécie e também de acordo com as condições de criação.



Leites de diferentes animais têm características distintas:

Animal	% gordura	% proteínas	% lactose
Vaca	3,9	2,7	4,6
Cabra	6,0	3,3	4,6
Ovelha	9,0	4,6	4,7
Búfala	6,0	3,8	4,5

Esses números vão variar de acordo com as raças específicas de cada espécie e condições de criação. Mesmo assim, podemos ver, por exemplo, que o leite de ovelha tem significativamente mais gordura e proteínas que o de outros animais. A quase totalidade do leite produzido no Brasil tem origem bovina.

A alimentação do animal também vai influenciar fortemente as características do leite. Vacas criadas soltas num pasto da Irlanda, comendo capim, vão ter um leite diferente de animais criados em cativeiro comendo ração processada. Em outras palavras, o resultado final do queijo vai depender fortemente do *terroir* (solo ou região específica) e condições de criação dos animais que produziram o leite. Por isso mesmo, certos queijos com Denominação de Origem Controlada (D.O.C.) só podem ser produzidos em determinadas regiões, a partir de animais criados de maneiras específicas.

A quase totalidade do leite que consumimos passa por um processo de homogeneização e pasteurização. A homogeneização é um processo mecânico que garante que o leite não vai se separar em fases. Além disso, durante o processo, a quantidade de gordura no leite é normalizada, que é quando o excesso de gordura vira creme de leite ou manteiga. Já a pasteurização consiste em esquentar o leite a certas temperaturas e por determinados períodos de maneira a matar a maioria das bactérias e microrganismos que ocorrem naturalmente nesse alimento. Tratado dessa forma, o leite dura muito mais e pode, então, ser processado em queijo.



Existe atualmente no Brasil uma grande discussão sobre a produção de queijos de leite cru, isto é, não pasteurizado. Os defensores da técnica argumentam que as bactérias presentes no leite cru trazem uma complexidade ao queijo que não se consegue atingir de outra forma. Já os que se posicionam contra a prática apontam para a possibilidade de contaminação por microrganismos nocivos à saúde humana.

Em países como a França e alguns estados dos EUA, o uso de leite cru é comum, ainda que mesmo nesses lugares a prática não seja unanimidade. Alguns produtores preferem pasteurizar o leite, mesmo que não sejam obrigados, por acreditarem que assim obtêm um leite mais seguro e neutro, ao qual podem então adicionar somente os microrganismos que lhes interessam.

E você, como se posiciona sobre essa questão? Será que o leite cru realmente produz um queijo melhor e isso vale o risco de uma contaminação?

Produção

A produção de queijo começa com a separação da parte sólida do leite (coalhada, que consiste principalmente de gordura e proteínas) de sua parte líquida, o soro. Essa separação, denominada coagulação, ocorre normalmente à medida que o leite se acidifica. Essa acidificação, por sua vez, pode ser causada pela adição de um elemento ácido, como vinagre, ou por uma fermentação, que produz ácido lático. Outra maneira de se coalhar o leite consiste na utilização de coalho ou renina, uma enzima encontrada no estômago de bezerros (hoje em dia existem também coalhos de outras fontes).

Figura 4.6 | Queijos durante a etapa de cura



Fonte: <<https://goo.gl/XBhbXn>>. Acesso em: 17 set. 2018.

A próxima fase é a do dessoramento. A coalhada é, então, cortada em pedaços e separada do soro. Nesse momento alguns queijos frescos já estão praticamente prontos, mas outros estilos pedem por processos mais elaborados. A coalhada pode ser acondicionada em formas e prensada para que perca ainda mais líquido. Outros processos envolvem o aquecimento da coalhada e sua sova (técnica da massa filada, que vai produzir queijos como a muçarela). Ela também pode ser lavada para que perca caseína. O queijo pode ser salgado, adicionando-se sal diretamente à massa ou mergulhando o queijo numa salmoura.

Todas essas diferentes técnicas, bem como a temperatura utilizada, o tamanho dos pedaços de coalhada, o nível de acidez, a quantidade de sal, etc. vão influenciar diretamente o tipo de queijo produzido no final. Alguns tipos de queijo vão receber, ainda, a adição de outros microrganismos, como fungos e outras bactérias, que também vão imprimir características distintas a eles. Esse é o caso dos chamados queijos azuis.



Exemplificando

A Muçarela é um queijo que pode causar alguma confusão. Existem no Brasil dois tipos de muçarela: a tradicional, vendida normalmente no formato de tijolos ou fatiada, e a chamada muçarela de búfala, vendida em bolinas, normalmente mergulhadas em soro. Fora a diferença óbvia do tipo de leite, existe uma diferença de processo: a muçarela é um queijo em que o coalho é cozido. No preparo clássico, italiano, esse coalho depois é sovado, o que faz com que se desenvolvam fibras na massa do queijo (técnica da massa filada), que finalmente é enrolado em forma de bolas. Portanto, a muçarela italiana é similar à muçarela de búfala brasileira.

Já a outra muçarela, que usamos em lanches e pizzas, tem seu coalho cozido, mas não sovado. Isso faz com que as fibras não se desenvolvam e o resultado é um queijo de massa mais pesada e homogênea.

Finalmente, a maioria dos queijos vai passar por um processo de cura, durante o qual a fermentação láctica vai continuar a acontecer e o queijo irá adquirir uma casca e características organolépticas distintas, desenvolvendo sabores e aromas. Esse processo pode ir de algumas semanas a até muitos anos.

Classificação

Como podemos ver, há uma enorme variedade de técnicas para a produção de queijos que, aliada às características próprias dos leites utilizados e às especificidades de cada *terroir*, resulta numa variedade estonteante desse alimento. Assim, mesmo a tarefa de classificar queijos é complexa e não há um sistema universalmente aceito de classificação. Dito isso, normalmente costuma-se categorizar os queijos de acordo com as seguintes características:

- **Tipo de leite:** como vimos, queijos podem ser produzidos a partir do leite de diversos animais, sendo os principais vacas, ovelhas, cabras e búfalas. Há também alguns tipos de queijo que misturam leites de diversas espécies em sua fabricação.
- **Tipo de massa:** quanto à sua textura, queijos podem ser frescos, de massa mole, semidura ou dura. Termos como semicurado ou curado, embora tecnicamente se refiram ao tempo de cura (amadurecimento) de um queijo, são comumente utilizados para classificar a textura da massa.
- **Queijos embolorados:** sim, alguns dos queijos mais populares do mundo têm adição intencional de bolor, que lhes dá um aroma forte (desagradável para alguns) e um sabor marcante. Entram nessa categoria os queijos azuis, que têm um fungo injetado em seu interior, como o gorgonzola e o roquefort, e aqueles que o fungo se instala na casca, como no caso do camembert e do brie. Finalmente, existem também os queijos de casca lavada, em que o queijo é mergulhado em salmoura ou em outros líquidos, especialmente bebidas alcoólicas como vinho ou cerveja, o que propicia a instalação de culturas de bactérias em sua casca.
- **Queijos especiais:** entram nessa categoria alguns produtos que não se encaixam bem em nenhuma das outras, como os queijos fundidos, que passam por um processo industrial no qual o queijo é moído e depois reconstituído com emulsionantes e estabilizantes, resultando num produto de baixa qualidade, mas bastante utilizado para o preparo de sanduíches.

Figura 4.7 | Uma das categorias de queijo mais emblemáticas é a dos queijos azuis



Fonte: <<https://goo.gl/Zvb8AP>>. Acesso em: 17 set. 2018.

Quadro 4.1 | Queijos pelo mundo

Queijo	Origem	Classificação	Características
Parmesão	Itália	Leite de vaca, massa dura.	Provavelmente o queijo mais popular do mundo, passa por um longo processo de cura, de no mínimo 12 meses, gerando sabores fortes e picantes.
Pecorino	Itália	Leite de ovelha, massa dura.	Típico da região de Roma, esse queijo lembra um parmesão mais suave e é muito utilizado com massas.
Muçarela	Itália	Leite de búfala, com massa fresca afilada.	Massa branca, macia, de sabor suave de leite. Muito utilizado em pizzas.
Ricota	Itália	Queijo fresco feito a partir do soro de leite de vaca, ovelha, cabra ou búfala. Massa macia e cremosa.	Normalmente com baixo teor de gordura e utilizado para espalhar no pão ou para preparar pratos.
Provolone	Itália	Leite de vaca, massa semidura.	Assim como a muçarela, o provolone é produzido pela técnica de massa filada. A diferença é que depois sofre um processo de cura e defumação (embora haja também variedades não defumadas).

Burrata	Itália	Queijo fresco de leite de búfala	A burrata é um queijo interessante: uma bola de muçarela recheada com creme de leite e tiras de muçarela. Normalmente servido como aperitivo.
Brie	França	Leite de vaca, massa mole com mofo branco na superfície	Interior notadamente cremoso. É um queijo gordo, por ter adição de creme de leite em sua produção.
Camembert	França	Leite de vaca, massa mole com mofo branco na superfície.	Tem um interior notadamente cremoso. É bem parecido com o brie.
Roquefort	França	Leite de ovelha, queijo azul, massa semidura.	Um dos queijos azuis mais populares do mundo, com sabor ácido e aroma pronunciado.
Chèvre	França	Leite de cabra de massa mole.	Chèvre é a palavra francesa para cabra e designa, de maneira geral, uma família de queijos curados feitos com o leite desse animal. Às vezes são conservados em azeite com ervas e especiarias.
Feta	Grécia	Normalmente feito de uma mistura de leite de ovelha e cabra, com massa mole.	O feta é curado em salmoura, o que resulta num queijo salgado, de sabor forte e massa quebradiça. Queijos similares com outros nomes são feitos na Turquia.
Cheddar	Reino Unido e EUA	Leite de vaca de massa dura.	Extremamente popular no Reino Unido e nos EUA, o cheddar pode ser encontrado em vários estágios de cura, de 3 a 24 meses. Sua cor pode variar dum amarelo claro a um alaranjado vivo. Atenção: o produto cremoso que se comercializa no Brasil com o nome de cheddar é na verdade um requeijão com corante laranja e não tem nada a ver com o queijo inglês.
Stilton	Reino Unido	Queijo azul de leite de vaca e massa semidura.	Clássico queijo azul inglês, de massa semidura que fica mais cremosa a medida que o queijo envelhece.
Gruyère	Suíça	Leite de vaca de massa dura.	Costuma ser curado de 5 a 12 meses. Tem sabor levemente adocicado. É um dos queijos usados para fazer fondue.

Emmental	Suíça	Leite de vaca de massa semidura.	Talvez o queijo suíço mais clássico. Se caracteriza pelos grandes buracos na massa causados por fermentações secundárias.
Manchego	Espanha	Leite de ovelha de massa dura.	Queijo de sabor amanteigado e levemente picante, pode ser curado de 1 a 24 meses.
Maasdam	Holanda	Leite de vaca de massa semidura.	Não são só filmes e músicas que se pirateiam. O Maasdam é uma cópia holandesa do Emmental suíço, com o processo de produção modificado para ser mais rápido (e barato). Os grandes buracos na massa não deixam dúvidas sobre sua "inspiração."
Gouda	Holanda	Leite de vaca de massa semidura.	Um queijo suave, de massa macia, e que, por isso, agrada paladares mais diversos. Pode ser curado de 1 a 36 meses, com seu caráter mudando à medida que envelhece.
Edam	Holanda	Leite de vaca de massa semidura.	O "queijo da bola" original. O Edam é um queijo que viaja bem e por isso foi muito popular na época das navegações, quando era produzido em formato redondo e coberto com cera vermelha.
Serra da Estrela	Portugal	Leite de ovelha de massa mole.	O mais famoso dos queijos portugueses é emblemático de uma categoria chamada de amanteigados, de queijos com alto teor de gordura e interior extremamente macio. Tradicionalmente esses queijos são consumidos abrindo-se um buraco na parte de cima da casca, como se fosse uma tampa.
São Jorge	Portugal	Leite de vaca de massa dura.	Produzido na Ilha de São Jorge, no arquipélago português dos Açores, quando bem curado lembra o parmesão.
Queso Añejo	México	Leite de cabra de massa dura.	De sabor forte e salgado, é tradicionalmente coberto com páprica. Lembra o queijo feta.
Halloumi	Oriente Médio	Leite de cabra e ovelha de massa semidura.	Muito popular em todo o Oriente Médio, o halloumi é um queijo curado em salmoura e que não derrete facilmente, sendo por isso muito apreciado grelhado, como o queijo coalho brasileiro.

Labneh	Oriente Médio	Queijo fresco de leite de vaca	O Labneh é na verdade iogurte que tem seu soro escorrido e depois é tradicionalmente moldado em pequenas bolas e coberto com ervas secas ou pimenta em flocos. Também pode ser armazenado em azeite de oliva.
Paneer	Índia	Queijo fresco de leite de vaca	Queijo muito usado em diversos curries e outros pratos vegetarianos na Índia e Sudeste Asiático.

Fonte: elaborado pelo autor.

Queijos do Brasil

Embora não tenha o mesmo volume e variedade de produção que países como França e Itália, o Brasil também tem seus queijos. Quase todo o queijo feito no país é de leite de vaca. Minas Gerais é, de longe, o estado com maior produção.

- Minas: é o queijo tradicional produzido em MG, que pode vir em 3 variedades, dependendo do seu tempo de amadurecimento: frescal, meia-cura ou curado. Tem sabor suave que ganha contornos mais fortes e apimentados com o tempo de cura.
- Canastra: ganham essa denominação os queijos Minas produzidos na região da Serra da Canastra, no mesmo estado, sendo um produto de origem controlada. É tido como um queijo de qualidade superior em comparação com o Minas "padrão".
- Coalho: queijo de sabor salgado e massa firme, que aguenta bem o calor, sendo por isso muito popular grelhado. É especialmente consumido no Nordeste brasileiro, mas hoje em dia é popular em todo o país.
- Prato: não se sabe muito bem a origem do queijo prato, mas lembra queijos alemães e do norte da Europa. É um queijo de sabor suave, muito apreciado em lanches.
- Requeijão: em Portugal requeijão é um queijo fresco feito a partir do soro do leite de ovelha. Já no Brasil o

termo denomina um produto lácteo que não pode ser denominado queijo e vem em duas variedades: cremoso ou de corte. O popular catupiry é uma marca comercial de requeijão de corte.



Assimile

Armazenamento e cura de queijos

As condições ideais de armazenamento de queijo incluem temperaturas entre 7 e 16°C, umidade entre 80 e 95% e circulação de ar fresco. Se você já trabalhou numa cozinha profissional, sabe que infelizmente essas condições não poderiam estar mais longe da realidade. Geladeiras também não são uma boa alternativa, por serem frias e secas demais, o que acaba por desidratar o queijo. Ainda assim, na falta de melhores opções, acabam sendo normalmente utilizadas. De qualquer maneira, lembre-se sempre que o queijo precisa respirar, assim, evite envolvê-lo em filme plástico, e dê preferência a embrulhos em papel encerado, manteiga ou equivalente.

Lembre-se também que o queijo é um produto vivo que vai continuar a curar enquanto estiver armazenado. O frio da geladeira retarda bastante esse processo, mas se deixar um queijo em temperaturas amenas vai notar mudanças expressivas em suas características com o tempo. O autor já envelheceu queijos canastras por alguns meses e o resultado é impressionante. Se desejar experimentar a cura de queijos, armazene-os num local fresco e escuro, protegidos por uma tela ou outro material que mantenha insetos afastados, mas deixe o queijo respirar. É importante virar o queijo com frequência para que ambos os lados possam respirar. Depois que a casca seca mais e já não são necessários muitos cuidados, aí é só deixar o tempo e a natureza fazerem seu trabalho. Não se assuste se houver o crescimento de fungos, e confie nos seus sentidos: se o cheiro e a aparência forem bons, provavelmente será seguro para comer.

Entretanto, não se arrisque à toa, se notar fungos coloridos ou odores estranhos, descarte o queijo.



Pesquise mais

Felizmente há uma grande quantidade de material sobre queijos de fácil acesso. Alguns bons sites nacionais incluem:

- Portal do queijo. Disponível em: <<http://portaldoqueijo.com.br/>>. Acesso em: 6 jul. 2018.
- Queijos no Brasil. Disponível em: <<https://www.queijosnobrasil.com.br/portal/home>>. Acesso em: 20 jul. 2018.

E os livros:

HARBUTT, J. **O Livro do Queijo**. São Paulo: Editora Globo. 2010.

CABRAL, B.; BEATO, M. **Queijos brasileiros a mesa**: com cachaça, vinho e cerveja. São Paulo: Ed. Senac. 2015.

Sem medo de errar

Agora você já tem uma boa base de conhecimentos sobre queijo, inclusive como conservá-los. Como vimos, uma geladeira comum não é um bom ambiente para armazenar queijos, pois é frio e seco demais. Isso acaba por ressecar o queijo e torná-lo impróprio para o consumo.

Uma opção ideal seria armazená-lo numa despensa, num local com temperatura entre 7 e 16°C, umidade do ar entre 80 e 95% (não é à toa que na Europa e em outras regiões temperadas os queijos tradicionalmente eram armazenados nos porões das casas, naturalmente mais frios e úmidos). Como essas condições são quase impossíveis de ocorrerem naturalmente no Brasil, a solução acaba sendo reproduzir esse ambiente artificialmente. Uma geladeira dedicada, com o termostato regulado para a temperatura certa e um regulador de umidade, funciona perfeitamente.

Finalmente, se for realmente necessário colocar o queijo numa geladeira comum, evite enrolá-lo em plástico filme. Essa prática acarreta dois problemas, como o queijo é um alimento vivo e que precisa respirar, ao cobri-lo com plástico nós acabamos com o processo de fermentação (cura) que está sempre ocorrendo, ainda que lentamente, dentro do queijo. O outro problema é que o plástico não deixa a umidade sair, e essa umidade, presa junta a superfície do queijo, acaba criando um ambiente propício a propagação de bolores e outros microrganismos – e não dos tipos que são apreciados em queijos.

Assim, se não tiver escolha a não ser deixar o queijo na geladeira, procure adquirir papéis encerados específicos para esse fim ou mesmo papel manteiga, que vão proteger o queijo, mas deixam a umidade sair.

Por fim, não há milagres, se o queijo ficar muito tempo armazenado em ambiente seco ele fatalmente vai ressecar. Minimize isso programando suas compras de maneira a evitar que precise deixar o queijo armazenado por muito tempo. Às vezes é melhor pagar um pouco a mais e comprar pedaços menores de queijo do que adquirir uma peça grande da qual grande parte terá que ser descartada.

Avançando na prática

Queijos da Itália

Descrição da situação-problema

O restaurante foi contratado para montar um evento com temática italiana. O chef está preparando os pratos principais, obviamente com muitas massas e risotos, mas ele também quer alguns aperitivos típicos daquele país. Surgiu a ideia de preparar uma tábua de frios, incluindo alguns embutidos e queijos. A primeira parte foi fácil: foi decidido servir salame, presunto de parma e mortadela de qualidade. Mas sobre os queijos ninguém sabia muito bem quais eram típicos da Itália, fora o parmesão. Será que você é capaz de fazer algumas sugestões nesse sentido?

Resolução da situação-problema

A Itália tem uma das tradições queijeiras mais ricas do mundo, e mesmo no Brasil, graças à migração italiana, diversos dos queijos que consumimos regularmente têm sua origem no país europeu.

Entre os queijos italianos o parmesão é sem dúvida o mais famoso, mas existem muitas outras variedades. A muçarela vem da Itália, embora a versão deles desse queijo seja feita de leite de búfala e seja parecida à muçarela fresca que encontramos no Brasil, e não àquela muçarela fatiada que se usa para lanches.

Outro queijo italiano muito conhecido é a ricota, um queijo fresco preparado com o soro de leite e muito utilizado para preparar pratos doces e salgados. O gorgonzola, um típico exemplar de queijo azul, também vem da Itália. Finalmente, o provolone, um queijo defumado, também tem sua origem naquele país, embora seja na verdade mais popular no Brasil que por lá.

Os italianos, obviamente, têm muito mais variedade de queijos do que foi mencionado aqui. Ainda assim, nem sempre é fácil encontrar esses outros queijos no mercado brasileiro. De qualquer maneira, com essas opções já é possível ter uma bela mostra da cultura queijeira italiana.

Faça valer a pena

1. O leite é a base para a fabricação do queijo. Sem um bom leite fica impossível fazer um bom produto.

Selecione a alternativa correta sobre leite:

- a) Dos leites comumente utilizados para se fazer queijo, o mais gordo é o de búfala.
- b) A principal proteína presente no leite é a lactose.
- c) O processo de homogeneização do leite consiste em misturá-lo com creme de leite para atingir níveis mínimos de gordura.
- d) Já o processo de pasteurização consiste em armazenar o leite em embalagens do tipo tetra-pack a fim de aumentar sua vida útil.
- e) Leite cru pode ser perigoso por conter microrganismos que podem ser prejudiciais à saúde humana, mas ao mesmo tempo podem render queijos mais complexos.

2. O processo de fabricação de queijo envolve diversos passos, cujos detalhes vão impactar o produto final.

Sobre fabricação de queijos, escolha a opção correta:

- a) O primeiro passo da fabricação de queijo é separar a parte sólida do leite (coalhada) da parte líquida (soro). Isso é normalmente feito agitando-se o leite até que as fases se separem.
- b) O coalho é uma enzima encontrada somente no estômago de bezerros.
- c) As três principais técnicas para coagular o leite são: adição de ácido, adição de coalho ou acidificação natural por ácido láctico (fermentação).
- d) Massa filada é uma técnica para a produção de queijos frescos como a ricota.
- e) A cura de queijos é o processo de eliminação de microrganismos nocivos à saúde humana do queijo.

3. Existem literalmente milhares de tipos de queijo produzidos pelo mundo, expressões de terroir, cultura e outras características locais.

Dentre as alternativas apresentadas, assinale aquela que seja verdadeira, no que se refere a estilos de queijo:

- a) Queijo azul é uma classificação técnica dada àqueles produtos de uma categoria superior e que, por isso, atingem maiores preços.
- b) O Emmental é o queijo francês por excelência, de massa semidura, sabor adocicado e grandes buracos.
- c) O parmesão, famoso queijo italiano, é um queijo fresco desidratado artificialmente para poder ser ralado e comercializado.
- d) O brie é um queijo de leite de vaca, de massa cremosa e sabor suave, coberto por mofo branco.
- e) Queijo Canastra é uma marca comercial de queijos comercializada principalmente em Minas Gerais.

Seção 4.3

Buffet e apresentação

Diálogo aberto

Parabéns! De um novato na Cozinha Fria, você aos poucos foi aprendendo as técnicas da área e ganhou a confiança do chef, tornando-se uma referência para seus colegas de bancada. Agora o chef tem uma nova missão para você: vendo os comentários deixados por clientes em páginas da web de avaliação de restaurantes, o chef chegou à conclusão que os pratos têm deixado a desejar em sua apresentação. Os clientes gostam da comida em si, mas acham os pratos feios, o que passa uma percepção negativa acerca da qualidade do restaurante.

Assim, o chef o incumbiu de repaginar a apresentação dos principais pratos do cardápio. A ideia básica é que os pratos continuem basicamente os mesmos, mas sua apresentação seja modernizada, tornando-os mais atraentes e prontos para terem suas fotos publicadas em redes sociais, chamando atenção para o restaurante e atraindo novos clientes.

A avaliação estética de um prato tem muito de subjetivo, mas existem alguns princípios básicos que podem ser aplicados e devem ser dominados por todos os cozinheiros.

Não pode faltar

Buffets

Buffets são importantes em diversos cenários: são peça crucial em casamentos, aniversários, encontros profissionais e em diversos outros tipos de evento que envolvam alimentação. E são também utilizados por restaurantes em diversas ocasiões, por exemplo, em operações de café da manhã ou em refeições especiais. A operação de restaurantes por quilo, em especial, também é tecnicamente um buffet.



Fonte: iStock.

Montando o cardápio de um buffet

Uma das maiores dificuldades ao se montar um buffet é definir o cardápio, o que depende de vários fatores, como a proposta do evento (um buffet de café da manhã obviamente vai ser muito diferente de um jantar de casamento), orçamento disponível, peculiaridades do espaço, restrições alimentares e até da estação do ano. Também influencia, e muito, a experiência e as preferências pessoais do responsável pelo cardápio – quanto mais cultura culinária você tiver, quanto mais pratos e técnicas conhecer, mais fácil será montar um cardápio que se adeque a cada ocasião.

Além disso, alguns pontos que você deve ter em mente na hora de montar um cardápio para buffet são:

- **Diversidade do cardápio:** quanto mais itens você tiver no cardápio, maior será a produção total, mesmo que individualmente produza menos de cada item. Isso porque é impossível prever o que os convidados vão preferir, então é necessário garantir uma quantidade mínima de cada item, já que um dos maiores atrativos do sistema buffet para os clientes é poder provar de diversos pratos numa mesma refeição. Assim, é importante que haja uma boa variedade de pratos. Mas atenção: isso não quer dizer que você tem que

garantir que cada convidado vá poder experimentar todos os itens do menu, porque isso geraria um desperdício enorme de alimentos.

- **Natureza do cardápio:** a opção de servir apenas aperitivos, ou também pratos quentes, vai influenciar na quantidade de comida a ser produzida. De maneira geral, quando pratos quentes são servidos as pessoas tendem a comer mais, portanto, calcule quantidades maiores nessas situações.
- **Pratos frios são amigos do buffet:** pratos frios são muito mais simples de servir que pratos quentes, portanto use e abuse deles em buffets. É justamente por isso que muitas vezes a operação de buffets fica a cargo da equipe de cozinha fria.

Figura 4.9 | Buffet com *réchauds*



Fonte: iStock.

Montando a mesa do buffet

A configuração das mesas do buffet vai influenciar diretamente na experiência dos convidados. Planeje a disposição dessas mesas de maneira a facilitar o fluxo de pessoas. Dependendo do tamanho do espaço e da quantidade de convidados, você deve garantir que as pessoas possam acessar a mesa pelos dois lados e/ou montar mais de uma mesa. Não se esqueça que os convidados devem conseguir alcançar todos os pratos!

Normalmente as mesas são montadas como corredores, com os pratos e talheres na(s) ponta(s) e os alimentos dispostos ao longo de sua extensão, montando uma sequência lógica de operação. A disposição dos alimentos também deve seguir essa lógica. Se for servir apenas aperitivos e petiscos, não faz muita diferença a ordem em que forem dispostos, mas, se também for trabalhar com pratos quentes, pense numa progressão natural para os convidados se servirem.

Uma outra possibilidade ainda é a montagem de estações dedicadas a servir apenas um tipo de alimento, ajudando a espalhar a atenção dos convidados. Exemplos comuns incluem estações de massa, de risotos e de crepes ou de omeletes e tapiocas em buffets de café da manhã.



Exemplificando

A escolha da louça e outros itens para servir, como réchauds, além de pratos e talheres, é importante e vai influenciar diretamente a experiência subjetiva dos convidados sobre o serviço do buffet. Procure utilizar material adequado à situação. Por exemplo, evite usar uma louça muito formal num ambiente informal e vice-versa. Vale a pena conversar com o contratante para se certificar disso. Nas cidades maiores existem empresas que trabalham apenas com aluguel de louças e que oferecem uma boa gama de produtos para escolher.

Alguns itens que precisam ser servidos frios podem se beneficiar ainda de camadas de gelo, principalmente em ambientes quentes.



Assimile

A forma como os alimentos são montados na mesa também deve seguir algumas regras de apresentação. Se for servir canapés ou outros aperitivos na mesa, por exemplo, organize-os em formas geométricas, utilizando da simetria para dar equilíbrio a composição. Pense também em como as cores e volumes vão afetar a apresentação. Você pode lançar mão de suportes e outros tipos de aparatos para dar uma dimensão vertical à sua mesa. E lembre-se, ainda, de deixar espaço para algum tipo de decoração, como vasos e velas – dependendo do evento, essa decoração pode ficar a cargo da própria equipe do buffet ou pode ser realizada por um profissional dedicado.

Apresentação de pratos

A apresentação visual é um ponto crucial em qualquer tipo de preparo gastronômico, afinal de contas, “comemos com os olhos” antes mesmo de colocar a primeira garfada na boca. Um prato bonito, colorido, equilibrado, desperta a atenção do cliente, atíça sua curiosidade e sinaliza toda a dedicação e conhecimento de quem o preparou. Especialmente nos dias de hoje, em que cada vez mais a comida é compartilhada e comentada nas redes sociais, saber montar uma boa apresentação é crucial para o sucesso de qualquer cozinheiro profissional.

Figura 4.10 | Empratamento



Fonte: Pexels.

A beleza de um prato, assim como qualquer outra consideração estética, é muito relativa e depende do contexto cultural e da experiência do avaliador. Por exemplo, se você pegar um livro de culinária da década de 60 ou 70, vai perceber que os pratos parecem estranhos para nossos gostos contemporâneos, com o uso intenso de técnicas como aspics

e decoração de frutas que hoje podem ser considerados bregas. Mais ainda, se observar pinturas de banquetes medievais, vai ver pratos que hoje pareceriam (e estamos falando apenas do visual, e não do gosto) absolutamente bizarros.

Da mesma forma, a onipresença de programas culinários na TV está educando uma nova geração de cozinheiros que acham que para valorizar um prato é preciso dar “um toque gourmet”, que muitas vezes se resume a um punhado de ervas picadas jogadas de qualquer maneira por cima da comida ou num salpico de molho ao redor do prato, sem pensar muito em como isso se relaciona com o prato como um todo.



Refleta

Falando no sucesso desses programas de culinária na TV, qual sua opinião sobre eles? Será que eles estão divulgando a boa culinária para um público amplo, estimulando que as pessoas cozinhem mais e melhor ou é só entretenimento como outro qualquer? Você mesmo assiste esses programas? Já teve vontade de ser um dos participantes?

Montar um prato esteticamente agradável tem tanto de ciência quanto de arte, mas essas são algumas considerações que valem a pena ter em mente:

- **Cor:** nós somos naturalmente atraídos por pratos coloridos. Use e abuse disso, misturando vegetais, grãos, carnes e o que mais quiser. Dito isso, um prato essencialmente monocromático (por exemplo uma salada roxa de beterraba e radicchio ou um prato de massa com molho branco) também pode transmitir elegância. De qualquer forma, muitas vezes um toque colorido num prato de outra maneira monocromático gera um ótimo efeito final.
- **Textura:** se todos os elementos do seu prato forem macios, além de ser monótono para quem o come, vai ser também para quem o vê. Explore a textura, misturando diferentes ingredientes: uma carne fibrosa com grãos macios com vegetais crocantes e, talvez, um molho aveludado regando tudo, desperta o apetite de qualquer um.

- **Forma:** os alimentos vêm (ou podem ser preparados) nas mais diversas formas. Se for fazer uma salada, corte os vegetais em pedaços de tamanhos diferentes, alguns maiores e outros menores, gerando assim um contraste que é agradável ao olhar. Formas geométricas como círculos e linhas retas têm muita força e podem ser exploradas.
- **Aroma:** o aroma é um dos sentidos mais importantes e que mais nos impactam emocionalmente. Assim, quando for montar seu prato, leve esse efeito em consideração. Infelizmente pratos frios têm bem menos aroma que pratos quentes, assim a Cozinha Fria acaba ficando prejudicada nessa dimensão.
- **Tridimensionalidade:** alimentos têm volume que também pode ser explorado para criar um prato mais interessante. Composições verticalizadas são elegantes e denotam sofisticação, mas cuidado para não exagerar.
- **Composição:** pense em seu prato como uma tela. Você pode montá-lo de maneira simétrica, com os elementos distribuídos uniformemente pelo prato, ou ir pelo caminho contrário e buscar uma composição assimétrica, que passa uma sensação de energia. Escolha um elemento para ser o ponto focal da composição e trabalhe em torno dele.
- **Minimalismo e excessos:** finalmente, não exagere no número de elementos nem na quantidade de comida do prato. Pense nos elementos que são importantes para o seu prato e foque neles. Ademais, quantidades grandes demais passam sensação de desleixo. O que não quer dizer, por outro lado, que você precisa usar conceitos da nouvelle *cuisine* e servir apenas uma colherada de comida em cada prato. A sabedoria está no equilíbrio!
- **Louça:** não se esqueça também de levar em consideração a louça na qual o prato será servido, que pode fazer toda a diferença para a apresentação. Às vezes o que você quer é um prato liso, branco, que traga toda a atenção para o alimento. Outras vezes uma louça de cerâmica, trabalhada, vai trazer cor e requinte ao seu prato. Na dúvida experimente várias alternativas até achar uma que lhe agrade.

Em buffets a apresentação ganha um valor ainda maior, pois os pratos estarão dispostos potencialmente durante bastante

tempo, fazendo efetivamente parte da decoração do evento. Assim, tenha um cuidado especial com a forma como organiza o banquete: os pratos devem estar bonitos, sem defeitos aparentes, e apetitosos.

Buffets ainda têm outro problema grave: a maior parte dos alimentos, quando expostos por muito tempo ao ar, acabam por ressecar e perder brilho, comprometendo seriamente seu apelo estético. Formas de lidar com isso incluem o uso de técnicas como o aspic, além de privilegiar alimentos com molhos que possam ser utilizados para regar os pratos e, assim, melhorar sua aparência. Deve ser tomado um cuidado especial com saladas e outros alimentos frescos, que podem rapidamente ter sua aparência comprometida.

Tábua de frios

Nós já estudamos carnes curadas, embutidos e queijos, além de pickles e outras formas de conserva. Uma das formas mais populares de colocar tudo isso junto é utilizar as tábuas de frios. Tábuas podem ser tão simples quanto algumas fatias de queijos e embutidos, mas podem ser também muito mais do que isso.

Figura 4.11 | Tábua de frios incluindo vegetais frescos, em conserva, além de queijos e carnes curadas



Fonte: Pixabay.

A primeira coisa a se pensar é na seleção dos componentes de sua tábua. Busque por queijos e outros frios de qualidades aos quais você tenha acesso: muito melhor que um brie de qualidade duvidosa vai ser um autêntico queijo minas fabricado artesanalmente (e quem sabe curado por você mesmo). Da mesma forma, vai ser muito mais interessante um salame ou copa fabricado por colonos do que um produto industrializado. E é aí que morar num grande centro urbano é vantajoso, por conta de toda a oferta de comércios especializados. Se houver uma loja especializada nesse tipo de produto em sua cidade, não se acanhe em procurar ajuda para conhecer toda a oferta disponível.

Você deve determinar então a quantidade de elementos que quer no prato. Normalmente uma tábua pequena vai ter 2 ou 3 queijos e 2 ou 3 frios, e uma grande pode ter até uma dúzia de elementos. Na hora que você souber qual o tamanho de sua tábua, é hora de partir para seleção: o princípio geral aqui é variedade, observando o critério de qualidade exposto antes. Procure por queijos de estilos diferentes, com massas de texturas distintas, feitos a partir de vários tipos de leite e que tenham características diversas. O mesmo vale para as carnes: misture, por exemplo, um bom salame com salsichas de qualidade e quem sabe presunto cru. Como dissemos antes, tudo vai depender do que você tiver disponível.

Entretanto, a tábua de frios não precisa ser somente queijo e embutidos. É uma ótima oportunidade para agregar, por exemplo, algumas das receitas de Cozinha Fria que já vimos por aqui. Uma terrine, um patê, uma *rillete* ou um *gravlax*, todos eles são pratos que podem enriquecer e muito uma tábua. Azeitonas e pickles e outros tipos de conserva também são normalmente servidos em tábuas e sua acidez ajuda a balancear a gordura da carne e dos queijos.

Para acompanhar a tábua o mais comum é servir uma cesta de pães, que ajudam também a limpar o palato, e talvez algum molho. Dê preferência a molhos ácidos, que também vão ajudar a balancear a gordura das carnes e queijos, e de sabor forte, para fazer frente aos demais sabores. Molhos à base de mostarda e tipo salsa são ótimas opções.

Finalmente, lembre-se das dicas para apresentação de pratos e trabalhe as texturas e formas: embutidos podem ser cortados em cubos, em fatias que podem ou não ser enroladas ou dobradas de diversas outras maneiras. A mesma coisa para queijos: podem ser apresentados

em formato de cunha, fatias, pedaços irregulares, etc. O importante é que os pedaços sejam pequenos o suficiente para serem consumidos com apenas uma bocada. Por fim, não exagere na quantidade: queijos e frios têm sabores fortes e alto teor de sódio e por isso seu consumo deve ser moderado.



Pesquise mais

Sobre montagem de buffets, dê uma olhada no link:

SENNÁ, T. **5 dicas para montar um buffet ideal**. 17 out. 2014. Disponível em <<https://goo.gl/GgKgAv>>. Acesso em: 17 jul. 2018.

Já para apresentação de pratos, veja:

HOJE em dia: **Criatividade na apresentação de pratos estimula a alimentação**. 2 abr. 2018. Disponível em: <<https://goo.gl/2WXabg>>. Acesso em: 17 jul. 2018.

SO Yummy. **Plate like a pro with these quick and easy dinner party plating tricks**: food hacks by So Yummy. 8 abr. 2018. Disponível em:<<https://goo.gl/LWoQqb>>. Acesso em: 25 jul. 2018.

Finalmente, em relação a tábuas de frios, confira:

REVISTA cozinha retrô: **9 dicas para uma tábua de frios perfeita**. 24 out. 2017. Disponível em <<https://www.revista.cozinharetro.com.br/single-post/2017/10/15/9-Dicas-para-uma-t%25C3%25A1bua-de-frios-perfeita>>. Acesso em: 25 jul. 2018.

Sem medo de errar

Apresentação de pratos é um tema muito importante na cozinha mas que infelizmente não tem uma fórmula pronta. Não há um conjunto de regras simples que, se seguidas, sempre vão dar certo. Até porque o conceito de "certo" ou "errado", em relação à estética, é muito relativo e muda com o tempo e lugar. Assim, o melhor que se pode fazer é levar em conta alguns princípios gerais na hora de montar os pratos e contar com a experiência e sensibilidade do cozinheiro para chegar a um resultado satisfatório.

De maneira geral, quando pensamos em apresentação temos que levar em conta a cor, forma e textura dos alimentos:

- Pense de forma abstrata, como se o prato fosse uma tela, e tente visualizar uma composição que lhe pareça agradável.
- Formas geométricas como círculos e linhas retas têm muito poder e podem ser utilizadas.
- Defina um ponto focal para seu prato, o elemento principal, que vai ser o primeiro ponto a atrair os olhos do cliente.
- Procure trabalhar as cores, apresentando um prato colorido e alegre.
- Não exagere nas porções, um prato abarrotado de alimento passa uma sensação de desleixo.
- Não se esqueça também que alimentos são tridimensionais, ou seja, você também pode trabalhar os volumes e a dimensão vertical.
- Finalmente, a louça é parte da apresentação. Você pode servir seus pratos numa louça simples, que dê destaque ao alimento em si ou, pelo contrário, investir numa louça especial, que se destaque.

Na cozinha fria a apresentação é uma questão ainda mais essencial, pois por um lado alimentos apresentados frios perdem em aroma, se comparados a pratos quentes, e por outro podem ressecar quando expostos muito tempo ao ar, diminuindo substancialmente sua atratividade. Para remediar isso use e abuse de molhos, aspics e outros tipos de decoração.

Avançando na prática

Montando um buffet para um casamento diurno

Descrição da situação-problema

A cozinha foi contratada para preparar o buffet de uma recepção de casamento que será realizada de dia, num espaço rupestre, no verão. Você foi encarregado de montar o cardápio para esse evento e montar a mesa. A orientação é que seja um cardápio leve, com aperitivos e alguns pratos quentes. Haverá uma decoradora que trabalhará na decoração da mesa.

Resolução da situação-problema

O principal desafio de se montar uma mesa de buffet durante o dia, especialmente ao ar livre e no verão, é o impacto do calor nos alimentos: rapidamente a comida resseca e fica pouco atraente, e alguns pratos podem mesmo ficar impróprios ao consumo.

A estratégia mais utilizada para esse tipo de situação é investir em pratos frios e técnicas como aspics, que ajudam a manter a aparência dos alimentos. Patês, terrines e outros produtos de charcuteria caem bem aqui, assim como tábuas de frios e canapés. Como a opção é por um cardápio leve, use e abuse das saladas, mas cuidado com o calor, se for necessário, você pode dispor as saladas sobre uma cama de gelo para garantir que se conservem frescas por mais tempo (mas certifique-se de que há gelo suficiente para que seja repostado à medida que for derretendo, e tenha alguém da equipe responsável para fazer essa reposição).

Monte a mesa, levando em consideração as características do espaço e a quantidade de convidados. Se essa quantidade for grande, pode ser interessante ter mais de uma mesa. Monte os pratos numa sequência lógica e certifique-se de que todos os pratos são acessíveis aos convidados. Trabalhe junto com a decoradora na escolha da louça e da decoração das mesas, não esquecendo das toalhas.

Faça valer a pena

1. Tábuas de frios são fáceis de preparar e bastante populares como aperitivos.

Dentre as opções apresentadas, selecione a alternativa correta sobre tábuas de frios:

- a) Tábuas de frios não devem misturar nunca queijos e carnes curadas como presuntos e salames.
- b) Tábuas de frios devem sempre trazer queijos de sabor suave e evitar queijos fortes como gorgonzola e camembert.
- c) Tábuas de frios só podem trazer queijos e carnes curadas, nenhum outro tipo de produto.
- d) Uma rillete, terrine ou gravlax podem trazer variedade de sabores e cores para uma tábua de frios.
- e) Se for servir algum molho com sua tábua, dê preferência a molhos gordurosos e cremosos, como maionese.

2. Vários pontos devem ser levados em consideração na hora de montar o cardápio de um buffet.

Quando falamos sobre buffets, é correto afirmar que:

- a) Pratos frios são ideais para buffet, pois em geral são muito mais simples de serem servidos.
- b) A variedade de itens apresentados num buffet não vai influenciar na quantidade de comida a ser produzida.
- c) Buffets servem basicamente aperitivos e entradas.
- d) Não faz diferença se o buffet vai servir apenas entradas ou também pratos quentes, a quantidade de comida a ser produzida é constante.
- e) O ideal é o buffet ter apenas um cardápio que possa ser servido em todas as ocasiões.

3. A apresentação de pratos é uma disciplina importante para qualquer cozinheiro, pois como diz o ditado, "comemos com os olhos antes de comer com a boca."

Selecione a alternativa correta no que se refere a apresentação de pratos:

- a) Encher o prato ao máximo com alimentos é sinal de fartura e garante uma bela apresentação.
- b) Formas geométricas passam uma sensação de frieza e devem ser evitadas.
- c) Muitas cores ou texturas num prato podem confundir os sentidos do cliente e por isso devem ser evitadas.
- d) O volume dos alimentos também é importante e a dimensão vertical pode ser explorada quando se está montando um prato.
- e) A louça não tem importância para a apresentação de pratos, o que importa é somente a comida.

Referências

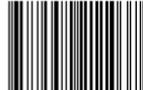
CAPOVILA, V.; MANDEL, E.; VIANNA, F. S. **Sanduíches especiais**: receitas clássicas e contemporâneas. São Paulo: Ed. Senac.

CABRAL, B.; BEATO, M. **Queijos brasileiros a mesa**: com cachaça, vinho e cerveja. São Paulo: Ed. Senac. 2015.

HARBUTT, J. **O Livro do Queijo**. São Paulo: Editora Globo. 2010.

THE CULINARY INSTITUTE OF AMERICA. **Garde manger**: the art and craft of the cold kitchen. 4. ed. New Jersey: John Wiley & Sons, 2012.

ISBN 978-85-522-1103-7



9 788552 211037 >