



Técnicas Básicas de Cozinha

Técnicas Básicas de Cozinha

Marcus Antonio Camolezi Junior

© 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

Fernanda Müller De Oliveira Rovai

Editorial

Camila Cardoso Rotella (Diretora)

Lidiane Cristina Vivaldini Olo (Gerente)

Elmir Carvalho da Silva (Coordenador)

Leticia Bento Pieroni (Coordenadora)

Renata Jéssica Galdino (Coordenadora)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Camolezi Junior, Marcus Antonio
C185t Técnicas básicas de cozinha / Marcus Antonio Camolezi
Junior. – Londrina : Editora e Distribuidora Educacional
S.A., 2018.
160 p.

ISBN 978-85-522-1180-8

1. Brigada de cozinha. 2. Técnicas de cocção. 3. Cortes
de carnes. I. Camolezi Junior, Marcus Antonio. II. Título.

CDD 641.5

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 Bases da cozinha profissional	7
Seção 1.1 - Brigada de cozinha	9
Seção 1.2 - Aromáticos e legumes	26
Seção 1.3 - Fundos, molhos e emulsões	41
Unidade 2 Grãos e cereais	55
Seção 2.1 - Fundamentos na preparação de grãos e cereais	57
Seção 2.2 - Técnicas de preparação de grãos e cereais	67
Seção 2.3 - Fundamentos de massas alimentícias	78
Unidade 3 Carnes vermelhas e aves	89
Seção 3.1 - Técnicas de preparação de carnes vermelhas	91
Seção 3.2 - Técnicas de preparação de aves	101
Seção 3.3 - Técnicas de cocção	111
Unidade 4 Pescados e frutos do mar	125
Seção 4.1 - Fundamentos no preparo de pescado e frutos do mar	126
Seção 4.2 - Técnicas de preparo e cocção de pescado e frutos do mar	135
Seção 4.3 - Tópicos básicos para o preparo de pescados e frutos do mar	144

Palavras do autor

Caro aluno,

É com muita satisfação que iniciamos os estudos de técnicas básicas de cozinha. Iremos abordar ao longo desta disciplina as principais técnicas de gastronomia que se desenvolveram ao longo dos anos nas cozinhas dos restaurantes e hotéis mais renomados do mundo! Com foco na prática, além de conhecer os alimentos, agentes aromáticos e combinações, conheceremos também as estruturas físicas e organizacionais para compreender melhor todos os processos que envolvem a produção de alimento em uma cozinha.

Na primeira unidade veremos a hierarquia das funções, cargos e setores, bem como a importância de cada um para entender melhor os processos dentro de uma cozinha profissional. Veremos também as bases aromáticas de legumes e ervas, os cortes clássicos e suas combinações, as porções ideais para certos tipos de preparação, os principais fundos, bases e molhos clássicos.

Já na segunda unidade iremos entrar no universo dos grãos e cereais, conhecer e identificar as variedades, saber escolher e pré-preparar cada variedade e métodos de processamento e cocção. Em seguida, conheceremos o fantástico mundo da massa alimentícia ou o popularmente conhecido macarrão e suas várias vertentes de sabor.

Na terceira unidade abordaremos as principais proteínas animais: as carnes vermelhas e de aves. Conheceremos as variedades de bovinos, aves, suínos e até carnes de caça, veremos os tipos de cortes e desossa, os cuidados da manipulação de cada uma, as técnicas de harmonização com aromáticos e os métodos de cocção.

Na quarta e última unidade iremos para o mar: conheceremos os principais tipos de pescados e frutos do mar. Os cuidados com a manipulação, os cortes e também as harmonizações que podemos fazer, desde grãos, legumes, cereais e ervas até outras carnes, dependendo do tipo de pescado ou fruto do mar.

Preparado para adentrar na cozinha? Conhecer e aplicar as técnicas clássicas de uma cozinha profissional?

Então afie as facas e mantenha o foco nas próximas páginas, pois assim o despertar de seus sentidos olfativos irá começar e a ampliação de sua memória gustativa irá acontecer naturalmente.

Bases da cozinha profissional

Convite ao estudo

Nesta unidade falaremos sobre as bases fundamentais de uma cozinha profissional, desde o organograma hierárquico da brigada de cozinha, com suas funções e cargos, passando pelos utensílios, os setores até os equipamentos. Vamos abordar também os agentes que conferem sabor às preparações, os fundos aromáticos, as técnicas de cortes de vegetais e porcionamento, bem como os molhos bases da cozinha clássica.

Neste contexto de cores e sabores, você será desafiado na prática a compreender os conteúdos teóricos e executá-los com maestria para o desenvolvimento do prato perfeito.

Você verá situações reais do dia a dia de cozinhas profissionais e se identificará com as personagens inseridas para exemplificar cada caso, como veremos com Robson logo a seguir.

Robson Campos é apaixonado por cozinha. Isto está em seu sangue e em sua alma. Há 10 anos se dedica como cozinheiro em um restaurante de cozinha nordestina e há pouco tempo atrás decidiu estudar gastronomia para se profissionalizar. Na faculdade fez vários amigos e conheceu um professor que tinha trabalhado em cruzeiros marítimos. Isto fez os olhos de Robson brilharem e o instigou a embarcar na aventura profissional de sua vida. Ele fez alguns contatos, entrevistas, cursos extras, e logo que pegou o diploma já estava de passagem marcada para embarcar em Santos e fazer o fim da temporada brasileira como sous chef de um transatlântico com 3000 hóspedes. Logo no primeiro dia, Robson recebeu muitas informações e novidades, coisas que só havia visto em livros ou filmes.

Apesar de o chefe executivo, seu superior direto, ir ditando as diretrizes e mostrando os setores, Robson se sentiu um pouco perdido entre tantas pessoas, cargos, funções e equipamentos. Qual seria a melhor forma de Robson assimilar isso tudo? Não obstante, seu chefe já entregou o roteiro do fim da temporada brasileira e o prospecto da temporada europeia, já para iniciar o pré-preparo. Como Robson irá manter o foco no padrão das produções da temporada brasileira e ao mesmo tempo adiantar os processos para a temporada europeia, que são realidades gastronômicas totalmente distintas?

Embarque nesta aventura cheia de sabores e conhecimento para descobrir.

Seção 1.1

Brigada de cozinha

Diálogo aberto

Geralmente, quando estamos sobre algum tipo de tensão ou apreensão, é que nossos instintos ficam mais aflorados: enxergamos melhor, escutamos melhor, sentimos perfumes e sabores com maior atenção. Apesar dos 10 anos de experiência em cozinha e de ter recentemente concluído seus estudos em gastronomia, Robson estava realmente assustado com o tamanho da cozinha e todos os setores que ele teria que supervisionar. Era um misto de responsabilidade e desespero, o fluxo da produção era intenso, as “engrenagens” não poderiam parar, pois em um cruzeiro marítimo sempre tem alguma demanda, algum evento ainda que mínimo acontecendo, sempre tem algum pedido, seja no restaurante à la carte, nos bares, no serviço de quarto, no buffet da piscina, etc.

Enquanto o chefe executivo o apresentava para toda a equipe, desde o responsável pelo estoque até o gerente de alimentos e bebidas, Robson começou a ver o tamanho da responsabilidade que estará em suas mãos. Diante de tudo isso, como Robson irá se integrar a esse novo panorama de trabalho? E neste caso, qual é a importância do chefe executivo no processo de integração?

Não pode faltar

Em uma cozinha profissional o componente essencial para o sucesso não são apenas bons ingredientes e suas variedades, técnicas clássicas ou avançadas, número de funcionários ou localidade turística privilegiada, nada disto serve se não houver organização.

A organização e setorização da cozinha são fundamentais para o desenvolvimento pleno de equipes funcionais que exerçam as tarefas em tempo e excelência exigidas pelo chefe de cozinha.

Ao longo da história e ainda nos dias atuais, podemos encontrar exemplos de cozinhas que não têm ou não seguem um organograma mínimo para a realização de suas tarefas. Qual

é o resultado disso? Equipe desmotivada, horas de trabalho e/ou retrabalho, não cumprimento de leis sanitárias, desconhecimento e/ou falta de treinamento.

Quem contribuiu significativamente para a organização dos processos foi Georges Auguste Escoffier, chefe francês que viveu no fim do século XIX, início do XX. Um de seus grandes legados foi a criação do sistema de organização das brigadas de cozinha.

Antes, na cozinha, tudo era produzido e geralmente utilizavam o mesmo espaço para preparação de pratos quentes, frios, doces, etc. Com esta sistematização a cozinha passa a ser dividida em setores, onde cada um realiza as tarefas preestabelecidas. Neste molde é possível ter mais organização, evitam-se desperdícios e as equipes e os resultados são otimizados.

Figura 1.1 | O chefe



Fonte: iStock.

Uma das terminologias mais utilizadas em uma cozinha é o ***mise en place***, que por definição e tradução literal do francês quer dizer posto à mesa ou algo que deve ser colocado no lugar para estar fácil às mãos. Podemos definir também como o conjunto de operações realizadas em antecipação, com foco de otimizar o fluxo das preparações finais. Este termo também é utilizado para a antecipação de montagens, como a montagem de mesa, seguindo

as regras de etiqueta. Ou seja, ***mise en place*** é um procedimento fundamental para o sucesso de uma cozinha profissional.



Pesquise mais

Escoffier, além de organizar a cozinha, contribuiu muito para com a gastronomia e hotelaria no mundo, veja mais informações na matéria a seguir:

GUTERMAN, Gustavo. Auguste Escoffier e o processo de produção da cozinha profissional. 2018. Disponível em: <<http://infood.com.br/auguste-escoffier-e-o-processo-de-producao-da-cozinha-profissional/>>. Acesso em: 2 abr. 2018.

Veja logo a seguir como é o modelo clássico de organização da cozinha segundo Escoffier:

Ploungeur: copeiro ou auxiliar de limpeza responsável pela higienização dos equipamentos, ambientes e todos os utensílios utilizados na cozinha ou restaurante.

Auxiliaire: auxiliar de cozinha ou ajudante de cozinha. Ele irá auxiliar em tudo o que for necessário, desde limpeza, *mise en place*, organização e distribuição de insumos para as áreas.

Cuisinier: o cozinheiro, aquele que está com a mão na massa. É o responsável direto pelo preparo dos alimentos.

Potagier: o responsável por preparar as sopas.

Légumier: o responsável por preparar e/ou porcionar os legumes.

Boucher: o responsável por limpar, cortar e separar todas as carnes, seria o açougueiro.

Boulangier: o responsável pelo preparo de pães e massas salgadas, seria o padeiro.

Poissonier: o responsável por preparar os pescados e seus acompanhamentos, geralmente também fazendo alguns molhos especiais.

Saucier: o responsável pelos fundos aromáticos, molhos base e seus derivados. Também auxilia em preparações como carnes recheadas, legumes salteados e alguns cortes de carne específicos.

Entremétier: o responsável por preparar as entradas, petiscos e guarnições dos pratos. Em algumas cozinhas pode assumir a função de légumier e/ou potagier.

Pâtissier: o responsável pelas sobremesas e doces. Prepara também massas assadas, pães e bolos.

Garde manger: o responsável pela preparação de alimentos frios como saladas, aperitivos, patês, alguns molhos e itens defumados.

Rôtisseur: o responsável pela preparação de carnes assadas e a vapor, prepara também todos os grelhados e frituras.

Chef de partie: é o cozinheiro encarregado do setor responsável. Por exemplo, na cozinha fria temos uma chef de partie que comanda os cozinheiros e na cozinha quente igualmente.

Aboyeur: é o responsável por levar o pedido da sala de jantar à cozinha ou, em alguns casos, esta posição é feita pelo sous chef ou chef de partie.

Tournant: é o cozinheiro completo que conhece todos os setores da cozinha, logo pode trabalhar com mestria em todos. Geralmente é aquele que reveza as férias de colaboradores em cada setor.

Trancheur: é o responsável trabalhando juntamente com a equipe de sala. Colabora muito com o maître, é um cozinheiro que faz finalizações na frente dos hóspedes, como um crepe suzette e/ou flambado.

Sous chef: é o subchefe de cozinha, o assistente direto do chefe executivo, coordenando todos os setores, sendo o olhar extra de supervisão que é necessário para o chefe executivo. Ele é responsável pela gestão dos colaboradores, organograma de pedidos, decorações de pratos e buffets.

Chef de cuisine ou Chefe executivo: é o responsável por toda a brigada do restaurante, cria os menus e escolhe os ingredientes. Supervisor máximo, é o responsável pela padronização de saída dos pratos. É também muitas vezes o gestor comercial do negócio.



Refleta

Agora se imagine trabalhando em uma cozinha sem funções estabelecidas. Por onde você começaria? Você conseguiria preparar uma salada com molhos frios ao lado de um forno ou chapa quente? Você conseguiria manipular doces e frutas na mesma bancada onde se manipula cebola e alho?

Para tantas funções, o espaço da cozinha deve ser condizente ou no mínimo funcional para cada um. Para isso, geralmente, divide-se a cozinha em setores, que veremos a seguir.

A legumeria

Figura 1.2 | Legumeria



Fonte: iStock.

A legumeria é onde se recepciona, seleciona, higieniza e em alguns casos se armazena os legumes, verduras, ervas e frutas. Geralmente é um setor mais afastado da cozinha central, pois em decorrência do volume de caixas e variedades, há o perigo de ocorrer contaminações por conta de terra ou mesmo alguns insetos provenientes das caixas de legumes, ervas, etc.

Os utensílios mais utilizados neste setor são facas e descascadores para a higienização e, posteriormente, porcionamento dos insumos. Na legumeria é necessário haver mesas ou balcões de inox, dependendo do volume, algumas pias com cubas de inox bem fundas para a higienização e também câmaras frias ou refrigeradores; estes utensílios podem variar por conta do tamanho da cozinha e/ou fluxo dela. Geralmente, a legumeria também comporta o estoque de alimentos secos, grãos, farinhas e toda a sorte de insumos secos, tendo uma seção bem delimitada e separada dos insumos úmidos.

O açougue

Figura 1.3 | Açougue



Fonte: iStock.

O açougue é o setor onde se recepciona, seleciona, desossa-se, porciona e se armazena todo tipo de carne da cozinha profissional. Dependendo da localização do açougue, tanto estrutural do restaurante como geográfica, no que diz respeito à localidade em regiões mais quentes ou frias, faz-se necessária a climatização interna do ambiente para evitar contaminações. Também é necessário delimitar a área de higienização, corte e desossa de carnes vermelhas, aves, suínos, peixe e mariscos. Nunca se deve manipular diferentes tipos de carne em uma mesma bancada ou mesmo espaço, isto evita a contaminação cruzada. Em alguns restaurantes, geralmente de pequeno porte, opta-se por cortes congelados e já porcionados, pelo fato de não ter espaço físico. Os utensílios mais utilizados neste setor são as variedades de facas para corte e desossa e os equipamentos, como moedores, serras de fita para açougue, embaladoras a vácuo e diversos refrigeradores ou câmaras frias. Necessita-se também haver diversas bancadas especificando qual variedade de carne será manipulada, bem como pias com cubas fundas para a higienização. Em alguns casos, dependendo da proposta e localização geográfica do restaurante,

pode-se ter aquários climatizados para o acondicionamento de peixes e frutos do mar, para trabalhar com insumos mais frescos.

A cozinha quente

Figura 1.4 | Cozinha quente



Fonte: iStock.

É o local onde se concentra todo o pré-preparo e preparo quente. É o setor que tem períodos de trabalho com equipes variadas, até por conta do calor concentrado no local. Em alguns casos, pode haver climatização, porém, são casos muito específicos, como cozinhas de grandes transatlânticos, mas em geral não há, o clima ferve mesmo! Na cozinha quente encontram-se diversos equipamentos, chapas, fritadeiras, fornos variados, fogões, salamandras, grelhas e todos estes devem estar bem instalados e de preferência sob uma coifa para amenizar os odores e calor. Na cozinha quente dificilmente se corta ou porciona algum insumo.

Figura 1.5 | Operação em cozinha quente



Fonte: iStock.

Geralmente, neste local se recebe todo o mise en place de legumes, verduras, carnes, insumos secos, temperos, etc. Tudo deve estar porcionado, em ordem e às mãos do cozinheiro, para o desempenho ideal de suas funções. Na cozinha quente também se preparam molhos, assados, guarnições e grelhados. É necessário ter uma área não muito afastada para a montagem de pratos e/ou travessas para buffets. Um detalhe muito importante para a limpeza deste setor é que deve ser feita constante e obrigatoriamente logo após o período de turno de trabalho nele realizado.

A cozinha fria

Onde são elaboradas todas as receitas frias, desde molhos, saladas até defumados, entradas e patês. É interessante que a cozinha fria fique próxima do açougue e confeitaria, por questões de logística e comunicação, pois estes setores se comunicam muito.

Figura 1.6 | Cozinha fria



Fonte: iStock.

Os utensílios e equipamentos mais utilizados neste setor são os multiprocessadores, ultracongeladores, refrigeradores e, na parte quente, fornos combinados, geralmente um fogão de apoio, mas não muito grande, um grill e defumadores. O ideal é que este setor seja climatizado, para evitar contaminações e não comprometer as montagens e preparações.

Confeitaria e padaria

Figura 1.7 | Confeitaria



Fonte: iStock.

A confeitaria e padaria normalmente estão unidas em um setor só, somente haverá desmembramento destes se a proposta do restaurante ou estabelecimento comercial for muito delimitada a uma grande variedade de produções e/ou produções específicas direcionadas a pessoas com alguma intolerância a glúten, lactose, etc. Este setor possivelmente tem os maiores equipamentos e utensílios, misturadores, batedeiras industriais, estufas de fermentação e diversos fornos, combinados, secos, vapor misto, etc.

Figura 1.8 | Padaria



Fonte: iStock.

Também se fazem necessários um fogão de apoio e *grill*. Tanto a confeitaria como a padaria podem ser considerados os grandes laboratórios de uma cozinha, pela complexidade de preparações que ali são produzidas. Além de diversas formas, há uma grande variedade de refrigeradores com controle de temperaturas variadas, mixers, multiprocessadores e ultracongeladores. Se analisarmos bem, este setor é uma outra cozinha dentro da cozinha e, em diversos casos, é um dos únicos setores que se trabalha 24 horas, com vários turnos e diversas equipes.

Copa suja

Figura 1.9 | Copa suja



Fonte: iStock.

Imagine que com tantos setores produzindo, uma hora tudo fica sujo, certo? Naturalmente você pensa que é possível já produzir e logo lavar, secar e guardar os utensílios e máquinas que estão sendo usados na produção para evitar acúmulos, mas infelizmente não! A copa suja é um setor primordial na cozinha, pois é onde se limpa e esteriliza todos os utensílios, louças e alguns maquinários. É um setor que deve ser estrategicamente pensado para ficar próximo dos outros setores, mas com um isolamento bem feito, pois na maioria das vezes concentra o lixo de todos os setores. Todo o material sujo deve ser depositado neste local e os demais lixos devem ser recolhidos por um copeiro responsável por passar em cada setor de tempos em tempos. Além de grandes pias, cubas imensas e torneiras-jato, fazem parte dos equipamentos deste setor, dependendo do tamanho e fluxo da cozinha, máquinas de lavar louças, taças e copos industriais. É o setor que mais deve dar atenção à limpeza e contribuir para o asseio dos demais setores.

Copa limpa

Figura 1.10 | Copa limpa



Fonte: iStock.

Já a copa limpa é o setor onde se seca e se acondiciona os itens que estão limpos. É nele que os cozinheiros pegam os utensílios para guardar em seus setores ou, se a estrutura do restaurante for de grande porte, um encarregado de todos os utensílios e louças cuida da organização em estoques funcionais ou setorizados, para o uso rápido e prático de cada setor.



Assimile

Quando pensamos em cozinha, logo vem em mente um local onde se higieniza, pré-prepara, cozinha, e de onde sai o alimento pronto para o consumo. Pensamos na "unidade cozinha", mas quando dividimos os setores e separamos as funções deixamos de sobrecarregar a cozinha e ainda criamos as hierarquias para gerenciar cada microunidade. Sendo assim, une-se agilidade e precisão, pois todas essas microunidades estão envolvidas para produzir um prato.

Figura 1.11 | Área de montagem



Fonte: iStock.

Na maioria dos restaurantes há as “boquetas”, onde se colocam os pratos e/ou preparações prontas, onde é possível fazer alguma finalização ou simplesmente dispor o prato para o garçom levar à mesa ou ao buffet. Nestas boquetas também podem ficar concentrados os pedidos, tanto em casos de restaurante à la carte como em buffets.

Em alguns restaurantes há um setor exclusivo para a montagem de pratos, que seria o atelier do chefe, onde se concentraria todas as produções finais advindas dos setores, para o chefe ou o sous chef dar o toque final.

Vimos os setores clássicos da forma de organização de Escoffier, porém isso pode mudar e/ou variar por conta da proposta do restaurante ou até por limitações de cada local onde se estabeleceu o restaurante. O ideal é que se siga um mínimo de variações de setores para não ocorrer uma sobrecarga de funções que comprometa tanto os funcionários como a produção final.



Exemplificando

Quem nunca se aborreceu em algum restaurante por conta de um prato estar frio? Ou o pedido que você fez atrasou? Ou faltou algo que você pediu? Ou o pedido veio errado? Ou tudo isso junto? Pois estes são tipicamente os exemplos clássicos de que a cozinha não tem uma mínima organização, de que não estão seguindo o fluxograma de funções estabelecidas ou simplesmente de que a cozinha não está preparada para o atendimento ao público.

Sem medo de errar

Apesar de ainda assustado, Robson está confiante de que dará conta da responsabilidade que lhe foi atribuída e, então, começa com o pé direito na linha de produção. Para ele se integrar a esse novo panorama de trabalho um quesito mais do que essencial para seu cargo de *sous chef* é a adaptabilidade, paciência e resiliência. Alguém que lhe será muito valioso neste aprendizado é o chefe executivo.

Logo após a apresentação da equipe, o chefe passou um inventário de utensílios e equipamentos, as funções de cada item e em quais setores estão localizados. A integração de Robson à nova realidade será gradativa, a cada 5 dias ele ficará em um setor assimilando a rotina e, conseqüentemente, ficará mais íntimo dos processos e utensílios. Em cozinhas de grande porte ou em hotéis com grande fluxo, para os cargos de supervisão, normalmente, este é o procedimento padrão para a integração de novos colaboradores às realidades da operação.

Com isso há também o entendimento de cada hierarquia para cada setor. A importância de cada um nos processos e também o tempo que normalmente se leva para cada procedimento. Neste processo, Robson se sente mais preparado ou pelo menos conhecendo melhor o terreno onde irá se desenvolver ao longo de sua jornada pelos mares do mundo.

Chamem o Chef!

Descrição da situação-problema

Em um restaurante um casal comemora seus 2 anos de namoro. Por acaso, a data cai em um dia de semana, e mesmo assim eles resolvem comemorar em um restaurante de renome na cidade. O casal gostou do fato de ir em um dia de semana comum ao invés de fim de semana, pois pensam que o restaurante não estará cheio, logo o serviço e até mesmo a comida podem ser melhores. Ao chegar no restaurante, de fato não havia ninguém, eles se sentiram muito à vontade, fizeram o pedido e ficaram no aguardo. Porém, algo muito estranho aconteceu. Todos os pedidos demoraram, a salada veio errada, o ponto da carne não estava de acordo e o molho de acompanhamento não era o que estava descrito no cardápio, a sobremesa não estava na temperatura ideal e até as bebidas vieram trocadas. Um desastre de noite. Por que este tipo de situação acontece ainda mais em um dia tranquilo sem movimento?

Resolução da situação-problema

Até em uma cozinha que tem a organização de Escoffier, se não houver constante supervisão dos colaboradores que compõem a hierarquia, mesmo em dias tranquilos, infelizmente pode haver falhas desastrosas como vimos na situação descrita anteriormente. O que aconteceu com o casal foi um descuido por falta do ***mise en place*** para que os cozinheiros estivessem com tudo à mão. Se o ***mise en place*** fosse feito corretamente, os pratos não demorariam tanto, não viriam errados, não haveria descuido da carne no fogo, o que causou o erro do ponto, o molho também não estaria errado, pois com certeza estavam faltando ingredientes para a confecção dele, a sobremesa também não estaria com a temperatura errada, tampouco o garçom, que já deveria estar nervoso com a situação, iria trocar as bebidas. Perceba que é uma reação em cadeia, o ***mise en place*** é um recurso vital para que os outros setores não sejam afetados pela falta dele.

Faça valer a pena

1. Georges Auguste Escoffier foi o chefe pioneiro a organizar os processos dentro de uma cozinha profissional, ele criou divisões e setorizou a cozinha. Sendo assim, cada setor seria responsável por produzir uma parte específica na cozinha.

Com base neste texto, é possível afirmar que:

- a) A organização e setorização da cozinha são fundamentais para o desenvolvimento pleno de equipes funcionais que exerçam as tarefas em tempo e excelência exigidas pelo chefe de cozinha.
- b) A organização e setorização da cozinha são fundamentais para o chef de cozinha e as equipes são totalmente autônomas nos processos.
- c) Após esta reorganização o fluxo de produção ficou mais lento, por conta de muitas pessoas envolvidas.
- d) Após esta reorganização dobraram as receitas e a cozinha se tornou internacional por conta disso.
- e) Neste tipo de organização se prioriza somente o hóspede, pois torna o serviço mais ágil, inclusive no salão com os garçons.

2. A legumeria é onde se recepciona, seleciona, higieniza e, em alguns casos, se armazena os legumes, as verduras, as ervas e as frutas. É um setor que necessita uma atenção redobrada.

Com base em seus conhecimentos, por qual motivo a legumeria precisa ter uma atenção maior do que os outros setores?

- a) Por ser o setor mais afastado da cozinha central.
- b) Por não ter ninguém da hierarquia encarregado de cuidar somente deste setor.
- c) Por ser o maior estoque e o mais perigoso da cozinha, então, deve-se ter o maior número de cozinheiros próximos a ele.
- d) É o setor com o maior número de utensílios perigosos, portanto requer atenção redobrada.
- e) Por ser o setor mais afastado da cozinha central e receber um volume de caixas e variedades, há o perigo de ocorrer contaminações por conta de terra ou mesmo alguns insetos provenientes das caixas de legumes, ervas, etc.

3. Deve-se sempre ter muita atenção à limpeza em todos os setores da cozinha. A supervisão por parte das hierarquias deve ser constante e intensa. Porém, há dois locais que merecem maior atenção, pois um concentra praticamente toda a parte suja de todos os setores e outro concentra os utensílios limpos para a utilização.

Com base no texto, podemos afirmar que os setores descritos são:

- a) A legumeria e a copa suja.
- b) A cozinha quente e a copa limpa.
- c) A copa suja e a copa limpa.
- d) O açougue e a legumeria.
- e) O açougue e a copa limpa.

Seção 1.2

Aromáticos e legumes

Diálogo aberto

Sabemos que Robson têm uma ampla experiência em cozinha do nordeste brasileiro, mas agora ele está inserido no contexto internacional por causa do novo trabalho em um cruzeiro. Como já foi mencionado, neste restaurante trabalha-se na antecipação e no pré-preparo, pois além de finalizar a temporada de comidas brasileiras terá que começar a organizar a temporada europeia. São muito diferentes, sobretudo nos sabores. O chefe executivo pediu para Robson separar os aromáticos mais utilizados no Brasil e já porcionar e pré-preparar algumas das bases de aromas mais utilizadas na Europa. Como Robson irá se integrar a menus tão variados e técnicas que não utilizava anteriormente para atender às necessidades do chefe?

Não pode faltar

Seleção e higienização

Independentemente de qual organização seja sua cozinha, alguns cuidados com a seleção, higienização e acondicionamento dos alimentos são indispensáveis para garantir um preparo de qualidade.

A seleção é feita contatando fornecedores, conhecendo os métodos de produção, provando os insumos e negociando os valores. Isto se aplica para casos de restaurantes de médio e grande porte. Restaurantes menores até utilizam fornecedores, em menor escala, então grande parte de sua compra é realizada em mercados de atacado e varejo. Em ambos os casos a identificação visual, olfativa e a validade (quando aplicada) são os fatores determinantes para a escolha dos insumos.

Logo que os insumos chegam no local de trabalho, deve-se selecionar os itens secos e acondicioná-los nos locais corretos. Vegetais, frutas, folhas e ervas devem ser levados em uma pia para a higienização. Recomenda-se que latas, carnes embaladas

a vácuo, dentre outros alimentos embalados com plásticos ou metais sejam lavados em água corrente para evitar que o refrigerador ou prateleira do estoque se contamine com alguma sujeira proveniente do mercado.

Os legumes e folhas, em um primeiro momento, devem ser limpos em água corrente, e verificados se há incidência de terra ou até mesmo algum inseto. As folhas devem ser lavadas uma a uma e verificadas muito bem visualmente.

Figura 1.12 | Folhas sendo higienizados



Fonte: iStock.



Reflita

Quem nunca ouviu falar de alguma história, ou pior, foi protagonista da história em que se encontra uma lagarta, algum inseto ou alguma sujeira em sua salada? Pois bem, isso com certeza é por conta de uma má higienização dos insumos.

Feita esta primeira lavagem, segue-se com a higienização, realizada em solução diluída de **hipoclorito de sódio**, também comumente conhecida como água sanitária. Sim, aquela água sanitária que usamos para lavar o banheiro. Não se assuste, será

utilizada uma quantidade mínima que apenas afetará alguns dos microrganismos que ainda estão presentes nos alimentos, mesmo com a primeira lavada.

Pela legislação vigente (ANVISA, 2004), devemos utilizar uma colher de sopa rasa de solução de **hipoclorito de sódio** diluída para cada 1 litro de água. Os vegetais, as frutas e as folhas devem ficar sob esta solução por pelo menos quinze minutos. Depois disso é preciso enxaguar muito bem para remover os resíduos, fazer a secagem e, então, acondicionar em refrigerador e/ou embalagem, ou disponibilizá-la para uso.

Técnicas de corte

Feita a higienização, iremos para as técnicas de cortes clássicos de legumes.

Para que haja a interpretação correta de uma receita, principalmente as clássicas, faz-se necessário o conhecimento dos cortes. Quando se cria a receita uma das coisas mais importantes é saber o porquê de se utilizar certo tipo de corte. Nesta interpretação deve-se levar em conta não apenas as perfeições das medidas, mas sua uniformidade, o melhor aproveitamento do alimento e principalmente qual será sua aplicação, influência no tempo de cozimento, contraste do tamanho entre os alimentos, a intensidade do sabor aplicado e a harmonia do resultado.



Exemplificando

Tente cortar de tamanhos variados uma cenoura, uma cebola e um salsaõ e coloque-os para refogar. Você verá que alguns irão queimar, alguns irão cozinhar levemente e alguns ficarão meio crus. Isso influencia diretamente no resultado do sabor, da apresentação e também na digestibilidade do prato.

Portanto, a habilidade dos cortes é indispensável para um profissional da área e é algo que se adquire com certa paciência, muito treino e tempo.

A seguir, os cortes clássicos:

Bastonetes (bâtonnets)

Cortes ligeiramente longos com 6 mm x 6 mm x 5 cm. É o corte perfeito para batatas fritas.

Figura 1.13 | Bastonetes



Fonte: iStock.

Julienne

O corte é ligeiramente longo. Com legumes geralmente se faz o bastonete e dele, cortando-o ao meio, temos o corte julienne, com 3 mm x 3 mm x 2,5 cm. Para cebolas, por conta de suas camadas internas é somente cortar ao meio (da ponta à raiz), posicionar a parte cortada na tábua e fatiar para obter a julienne.

Figura 1.14 | Julienne



Fonte: iStock.

Cubos grandes, médios e pequenos

Os cubos grandes devem ter os lados cortados iguais de 1,5 cm, os médios de 9 mm e os pequenos de 6 mm.

Figura 1.15 | Vários cubos de cenoura

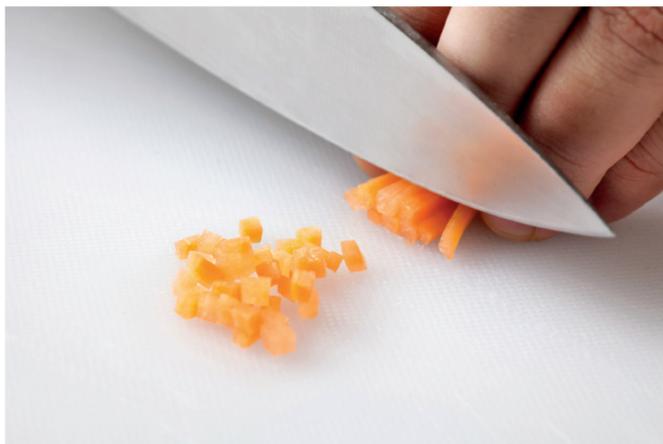


Fonte: iStock.

Brunoise

Este corte deve ser feito depois do julienne. São cubos de 3 mm de cada lado. É um corte mais delicado, usado em sopas, saladas e refogados que exigem certa sutileza.

Figura 1.16 | Brunoise



Fonte: iStock.

Chiffonade

É um corte relativamente simples que se aplica em folhas. Deve-se enrolar a folha e fatiá-la, podendo ser fina ou grossa, a depender da receita.

Figura 1.17 | Corte chiffonade



Fonte: iStock.



Pesquise mais

Estes são os cortes considerados básicos, pois deles derivam outros. Veja mais variações em:

APRENDA os principais cortes de vegetais. [s.d.]. Disponível em: <<https://amo.kitchenaid.com.br/tecnicas-e-ingredientes/aprenda-os-principais-cortes-de-vegetais/>>. Acesso em: 15 maio 2018.

Agentes aromáticos e combinações

Os agentes aromáticos são legumes, ervas e especiarias que podem ser usados sozinhos ou em diversas combinações, com o intuito de conferir sabor às preparações. No caso das combinações é necessário cuidado com as porções, para não realçar demais o agente aromático, podendo comprometer os sabores.

Estas combinações podem ser o ponto chave do cozinheiro; conhecendo e compreendendo cada sabor dos aromáticos, suas combinações e aplicações, o cozinheiro pode ir compondo seu repertório gustativo e, assim, enriquecer suas preparações.

Os agentes aromáticos e suas combinações podem ser colocados no início das preparações e mantido até o consumo, ou podem ser retirados ao final, para não deixar um sabor forte. Também podem ser acrescentados no meio ou no final da preparação. Tudo dependerá da receita ou da criatividade do chefe.

Mirepoix

É uma mistura clássica de vegetais que pode ser descartada (para utilizar somente seus aromas) ou não ao final do preparo. Ela é a base para diversos preparos, como os fundos bases, molhos e assados.

O tamanho dos vegetais deve ser proporcional ao que se refere na receita, por isso os cortes podem variar.

Figura 1.18 | Salsão, cenoura e cebola: o *mirepoix*



Fonte: iStock.

A porção básica do *mirepoix* é de **50% de cebola, 25% de salsão e 25% de cenoura** (a porcentagem deve ser calculada pelas quantidades da receita).

Há também o ***mirepoix branco***, no qual a cenoura é substituída pelo alho-poró. Este é utilizado para preparações de coloração clara, como alguns fundos, peixes e aves.

Cebola brulée

Uma cebola cortada ao meio e queimada na chapa. Esta preparação serve para dar cor e sabor em fundos e consommés. E por incrível que pareça, não dá para sentir o gosto de cebola queimada.

Figura 1.19 | Cebola *brulée*



Fonte: <<https://www.smartkitchen.com/exercise/onion-brulee>>. Acesso em: 8 abr. 2018.

Cebola piquée

Uma cebola cortada ao meio, mas não partida, com 2 folhas de louro e espetada com 3 cravos-da-índia. É indispensável no preparo do molho bechamel e também em algumas sopas.

Figura 1.20 | Cebola *piquée*



Fonte: <<https://amigodochef.com/2016/11/18/cebola-pique/>>. Acesso em: 8 abr. 2018.

Sachet d'épices

É um "saquinho de sabores", pode ser utilizada uma gaze para fazê-lo. Coloca-se ervas e especiarias em grãos, como tomilho, alho, cravo, sementes de pimentas, etc. Usa-se o saquinho por ser mais fácil de retirar os agentes aromáticos, uma vez que em certas preparações é desagradável comer cravos e/ou pimentas. As variações dependem da receita.

Figura 1.21 | *Sachet d'épices*



Fonte: <<http://www.acucarando.com.br/faca-voce-mesmo-bouquet-garni-e-sachet-depices/>>. Acesso em: 8 abr. 2018.

Bouquet garni

É um amarrado de talos de vegetais aromáticos, talos de salsão, salsinha, tomilho, alecrim, alho-poró, etc. Utiliza-se um barbante para amarrar e também as combinações aromáticas podem variar dependendo da receita.

Figura 1.22 | *Bouquet garni*



Fonte: <<http://www.acucarando.com.br/faca-voce-mesmo-bouquet-garni-e-sachet-depicos/>>. Acesso em: 8 abr. 2018.

Duxelles

É uma mistura geralmente feita com cogumelos bem picados e salteados com cebola, alho-poró e vinho branco. Pode ser usado como recheio de alguma carne ou ave e em diversas preparações.

Figura 1.23 | *Duxelles*



Fonte: <<https://en.wikipedia.org/wiki/Duxelles#/media/File:Duxelles.jpg>>. Acesso em: 8 abr. 2018.

Marinada

É uma preparação utilizada para conferir sabor a carnes, peixes e vegetais. É composta por óleos e/ou gordura (azeite, manteiga, banha), ácidos (suco cítricos, vinhos ou vinagre) e aromatizantes (ervas, especiarias e vegetais). Na marinada não é recomendado colocar sal para não desidratar ou comprometer o sabor dos aromáticos.

Figura 1.24 | Carne marinada



Fonte: iStock.

O sal e a pimenta-do-reino

Figura 1.25 | Pimenta e sal



Fonte: iStock.



Culturalmente, nós brasileiros relacionamos falta de tempero e sabor ao sal, pois por muito tempo no Brasil o sal foi o agente "aromático" e de "sabor". Isto é facilmente conferido quando perguntamos às pessoas mais velhas se já tiveram alguma experiência de sabor com falta de tempero e elas provavelmente associaram este fato à falta de sal.

O sal e a pimenta-do-reino formam um casamento que perdura há séculos. Eles se completam tanto na parte de sabores como na preservação de alimentos e enaltecimento de aromas.

O sal não pode ser considerado um aromático, porém é um grande potencializador de sabor. Além de historicamente ser utilizado na conservação de carnes, aves, peixes, legumes e tudo que for perecível e comestível, esta "pedra comestível" foi responsável por uma grande revolução econômica e, literalmente, saborosa. O sal ajuda a realçar o sabor de qualquer alimento, porém deve ser utilizado com cautela, pois também pode arruinar qualquer preparação. Em algumas preparações de carnes sugere-se que o sal seja colocado após a cocção da carne, pois se colocado antes o sal pode desidratar a carne, logo, a suculência pode ser comprometida no preparo.

A pimenta-do-reino advém de um fruto seco picante por conta de seus ácidos concentrados. Diferentemente de outros tipos de pimentas, a pimenta-do-reino não confere a ardência de uma pimenta vermelha por causa do tratamento de secagem o sabor se torna mais sutil e requintado.

Sem medo de errar

Robson agora encara o desafio de manter as preparações para a finalização da temporada brasileira e já adiantar o pré-preparo de alguns itens usados na temporada europeia. Como sabemos, Robson já está bem adaptado aos cardápios brasileiros e começou a se integrar melhor na vida a bordo, então seria recomendado que ele começasse a delegar e dividir funções para alguns cozinheiros, por exemplo: metade fica na legumeria, na cozinha fria e na cozinha quente, outros devem focar nos aromáticos mais utilizados no Brasil.

Quanto ao time para a produção da temporada europeia, Robson não tem muita experiência, somente em algumas preparações da cozinha clássica europeia, então é ideal que ele recorra a livros de culinária europeia.

Portanto, inicialmente, é interessante que ele designe o preparo de mirepoix em diversos tamanhos de cortes e os embale a vácuo com data, pois como nesta culinária há muitos fundos e molhos será bastante utilizado.

Separar ervas e insumos secos, todos embalados a vácuo, também é uma ação importante para as posteriores preparações quentes. Tudo isto já seria um ótimo adiantamento para a temporada.

Avançando na prática

Uma proteína extra no prato

Descrição da situação-problema

Em um buffet renomado do Rio de Janeiro inicia-se o ***mise em place*** para a abertura no almoço. As garçonetes responsáveis começam a trazer as preparações frias e as saladas para as estações do buffet, que já foram ligadas previamente e a temperatura estava correta. A montagem do buffet sempre começa pelas saladas, frios e molhos, seguida das preparações quentes e, por fim, as sobremesas. Tudo certo para abrir o restaurante, o chefe faz os últimos retoques de apresentação com ervas e alguns legumes cortados especialmente, o confeiteiro também dá o seu toque final nas sobremesas e o maître do restaurante supervisiona o buffet para ver se tudo está certo. Próximo à salada ele encontra algo pouco comum que chama sua atenção. É uma lagarta enorme. Imediatamente ele pede para que as portas do restaurante não abram e vai correndo com a salada para o *garde manger*. O que pode ter acontecido neste caso? Qual é o procedimento que o maître deve fazer?

Resolução da situação-problema

Um restaurante de alto padrão requer supervisão redobrada sempre. Desta vez o maître conseguiu ver a tempo, sem que

algun cliente consumisse algo muito indesejável. O problema com certeza ocorreu na higienização e/ou manipulação entre a legumeria e o *garde manger*. Não houve a pré-lavagem e muito menos a higienização em solução clorada. O maître fez corretamente, retirou no mesmo momento a salada e voltou ao setor para que fosse reposta.

Faça valer a pena

1. A chegada dos insumos em um restaurante é uma etapa muito importante. Deve-se ter muita atenção na hora de conferir as quantidades, a qualidade e o estado em que se encontram todos os insumos.

Sabendo disso, quando chegam vegetais e produtos secos, qual é a atitude correta a se fazer?

- a) Unir todos os ingredientes para conferir cada item.
- b) Os vegetais devem ir imediatamente para o refrigerador e os produtos secos devem ser organizados no estoque.
- c) Os vegetais devem ser cortados e separados para depois serem higienizados e os produtos secos devem ser organizados no estoque.
- d) Os vegetais devem lavados e higienizados, para logo depois serem processados ou guardados; os produtos secos devem ser organizados no estoque.
- e) É necessário verificar o espaço do estoque para ver se tudo pode ser organizado próximo à cozinha.

2. É uma junção de aromáticos muito utilizada na cozinha clássica europeia, consiste de um amarrado de talos de vegetais aromáticos, talos de salsa, salsinha, tomilho, alecrim, alho-poró, etc.

O texto fala de qual aromático?

- a) *Duxelles*.
- b) *Bouquet garni*.
- c) *Marinada*.
- d) *Tourné*.
- e) *Sachet d'épices*.

3. Sabemos que a **marinada** é uma preparação utilizada para conferir sabor a carnes, peixes e vegetais. É composta por óleos e/ou gordura (azeite, manteiga, banha), ácidos (suco cítricos, vinhos ou vinagre) e aromatizantes (ervas, especiarias e vegetais).

Com base no texto, em uma **marinada** NÃO é recomendado colocar:

- a) Sal e pimenta-do-reino.
- b) Sal, pimenta-do-reino e cravo.
- c) Sal grosso e açúcar.
- d) Sal.
- e) Sal e molho de tomate.

Seção 1.3

Fundos, molhos e emulsões

Diálogo aberto

Prezado aluno, nas seções anteriores vimos os setores e as hierarquias da cozinha; também aprendemos a higienização, os cortes clássicos e as principais combinações aromáticas mais utilizadas nas cozinhas profissionais. Com isso, o início da compreensão sobre o funcionamento de uma cozinha se torna mais simples, e agora iremos descobrir junto com Robson as técnicas de preparos de fundos, caldos e molhos.

O navio se aproximava da Europa e em de poucos dias iriam começar os embarques com hóspedes europeus. Mesmo com uma boa parte do mise en place dos cortes e aromáticos separados, Robson já estava sentindo a necessidade de antecipar o preparo.

Após algumas reuniões, o chefe pediu para Robson organizar e preparar fundo claro e fundo escuro ao estilo europeu para porcionar e deixar congelado para uso nos primeiros dias da temporada europeia. Quais são as bases clássicas que Robson precisa saber para desenvolver estes fundos?

Não pode faltar

Fundos claros e escuros

Os fundos são a base líquida de aromas e sabores para diversas preparações de sopas e molhos. Geralmente estes fundos são obtidos pela combinação de vegetais, agentes aromáticos, ossos e/ou carcaças de animais que são cozidos por longas horas para a extração total de seus sabores.

O preparo de um fundo geralmente inicia-se com água fria sobre os insumos. Depois, conforme a água vai esquentando, os vegetais, ossos e aromáticos vão liberando seus aromas e sabores no líquido. O cozimento deve ser lento, com o fogo médio-baixo, pois é assim que acontece a melhor absorção dos sabores; deve-se também evitar tampar a panela, pois a evaporação do líquido concentra mais os sabores.

No processo é necessário verificar o aspecto do fundo, sua coloração e também sua limpidez. Quando a água começa a borbulhar é normal aparecer impurezas sobre a superfície, como espumas bem turvas, isso acontece geralmente no fundo que vai algum tipo de carcaça ou osso, pois sempre há restos de sangue, carne ou outras impurezas. Neste caso, com uma escumadeira, você deve retirar estas impurezas, pois pode deixar o fundo com um sabor desagradável.

Figura 1.26 | Fundo claro de frango



Fonte: iStock.



Assimile

Para dar um sabor extra ao seu fundo, além dos aromáticos, adicione de um a dois copos de vinho branco (no caso de fundos claros) ou vinho tinto (para fundos escuros), pois isto além de nivelar a acidez confere um sabor especial às suas preparações.

Nos fundos não se deve usar em hipótese alguma o sal, pois trata-se de uma base aromática. O sal pode alterar e/ou potencializar outros aromas e sabores, bem como mascará-los.

Geralmente se descartam as carcaças, os legumes e os aromáticos, pois seus sabores devem estar por completo no fundo.

Quando os fundos estão prontos devem ser observadas duas características importantes: a coloração e se os aromas e sabores estão condizentes. Nada pode se sobressair, e é aí que despertamos alguns dos aromas para compor nosso repertório sensorial.



Exemplificando

Pode parecer estranho, mas experimente cada ingrediente cru para saber notar a presença dele dentro do fundo especificamente. Os de carnes, certamente, podemos conhecer as notas de sabor, pois já consumimos carne bovina, aves e peixes. O mais sutil são os aromáticos, conhecer, compreender e harmonizar cada aromático de forma balanceada é a chave para o fundo perfeito.

Temos algumas variedades de **fundos claros**, que são amplamente utilizados nas cozinhas profissionais. Os fundos de aves são a base de ossos, carcaças de frango e/ ou outras aves como peru, galinha, galo, etc. Geralmente tem coloração amarelo claro. Usa-se na composição aromática deste fundo o **mirepoix** ou o **mirepoix branco** (dependendo da receita) e o **sachet d' épice**.

Um fundo claro clássico é o **fundo de legumes**, que é a junção do **mirepoix** com talos, aparos e cascas de outros legumes e folhas; geralmente o **sachet d' épice** e **bouquet garni** (dependendo da receita) também compõem este fundo. O fundo de legumes é o mais sensível dos fundos, pois é o mais fácil de ter prevalecido algum dos sabores dos aromáticos, por conta dos sabores serem bem sutis, deve-se ter muita atenção na produção deste fundo.

Também temos o fundo de peixes ou crustáceos, geralmente produzido com **mirepoix branco**, **sachet d' épice** e **bouquet garni** (dependendo da receita). Deve-se tomar um cuidado especial com este fundo, pois diferente de outros, ele não deve cozinhar por muito tempo, pois a carcaça e outras partes dos peixes e crustáceos cozidos acima de 40 minutos podem dar um sabor ácido e não muito agradável ao fundo.

Os **fundos escuros** são feitos a partir da caramelização dos ingredientes, ou seja, os ossos são torrados, geralmente em forno,

ou fritos na panela, e o **mirepoix** também é refogado para conferir cor à preparação. Um fundo claro de ave pode se tornar um fundo escuro (se indicado pela receita) se refogarmos os ingredientes.

Em alguns casos, dependendo da receita, para a caramelização do **mirepoix** ficar mais intensa é adicionado uma ou duas colheres de sopa de extrato de tomate na hora do refogado, este procedimento chama-se **pinçage**.



Assimile

Veja abaixo o tempo ideal de cocção para cada tipo de fundo:

- Fundo de legumes (mirepoix, talos de folhas e vegetais): 2 horas.
- Fundos de carne (ossos bovinos, vitelo e porco): de 6 a 8 horas.
- Fundos de aves: (frango, peru, galo, codorna): 5 horas.
- Fundo de peixe ou crustáceos (carcaça de peixe e crustáceos): 35 minutos.



Pesquise mais

Veja estas outras variações de fundos, que são usadas com menos frequência:

Court-bouillon: <<https://www.comidaereceitas.com.br/sopas-e-caldos/court-bouillon-de-vinho.html>>. Acesso em: 24 maio 2018.

Fumet: <<http://prazeresdamesa.uol.com.br/receitas/fumet-de-peixe/>>. Acesso em: 27 abr. 2018.

Agentes espessantes

Os agentes espessantes são ingredientes ou combinações deles para dar mais corpo e/ou liga, bem como volume às preparações líquidas, que podem também agregar sabor e conferir textura agradável na boca.

Esta técnica de conferir maior volume a preparações líquidas foi muito utilizada até meados dos anos 1970, mas atualmente vemos uma tendência de utilizar molhos com pouco volume e sabores concentrados (as famosas reduções). Porém em certas receitas os agentes espessantes ainda são indispensáveis em sua composição. Veremos alguns dos principais agentes:

Roux: é a mistura de 50% de farinha e 50% de manteiga sem sal e cozida em fogo brando (deve-se tomar muito cuidado, pois a temperatura interna do roux é muito alta). É o mais utilizado em restaurantes, pode ser feito com antecedência e ser utilizado de 3 a 4 dias se refrigerado e porcionado adequadamente. Há quatro tipos de roux que normalmente se usa na cozinha:

Figura 1.27 | As cores do roux



Fonte: <<http://vamosfalardecomida.com.br/voce-sabe-o-que-e-roux/>>. Acesso em: 23 abr. 2018.

- **Roux branco - amarelado:** cozido de 3 a 5 minutos, quando começa a se notar uma coloração amarelada mais intensa e o cheiro, que remete a pão saído do forno. Utilizado em molhos brancos e de coloração mais amarelada.
- **Roux marrom:** cozido acima de 8 a 10 minutos, com um tom de dourado envelhecido já partindo para o escuro, aroma intenso de nozes e avelãs tostadas. Utilizado para molhos e fundos escuros.
- **Roux negro:** este é o mais perigoso, em termos de temperatura e atenção ao preparo. Deve ter uma coloração bem escura, porém não deve estar queimado, os aromas

devem ser intensos, como café, chocolate. Assim que notar isso retire do fogo imediatamente para suspender a cocção. Se por acaso identificar fumaça no preparo, pode descartá-lo, pois já queimou. Utilizado para molhos e fundos escuros, como o *Demi-glace*.

Após adicionar o *roux* em alguma preparação líquida, deve-se cozinhar por ao menos uns cinco minutos e mexer vigorosamente com colher ou *fouet* para incorporá-lo melhor.

Slury: é a mistura de uma parte de amido (geralmente de milho) para duas de líquido frio, podendo ser água, fundo, leite ou outro, dependendo do que for a receita. É misturado aos poucos no líquido quente que se quer espessar e mexendo vigorosamente com o *fouet* para evitar grumos. Recomenda-se que tire ou apague o fogo para fazer esta operação e logo após ascenda-o para terminar de espessar. Este é um espessante que é amplamente usado na cozinha oriental.

Liaison: é a mistura de 25% de gema com 75% de creme de leite fresco. Geralmente é utilizada em finalizações. Apesar de ser um espessante, ela não confere tanto corpo como o *roux* ou o *slury*, mas sim ajusta o molho, dando uma textura aveludada e conferindo cor, brilho e sabor incríveis. É uma operação que exige cuidado também, deve-se desligar o fogo, bater vigorosamente o líquido quente que se quer espessar e adicionar aos poucos a mistura para não talhar a gema.

Gelatina: é amplamente utilizada em pratos frios para gelificar e dar corpo aos líquidos. Existem também gelatinas vegetais extraídas de algas marinhas e o ágar-ágar, que podem ser utilizados em pratos quentes também, estas são ideias para preparações em pratos vegetarianos.

Creme de leite: quando fazemos redução, o creme de leite pode atuar como espessante, para isso, ele deve ser usado sempre fresco, pois o creme de leite de caixinha ou em lata não produzem o mesmo efeito.

O creme de leite reduzido altera significativamente o sabor, a cor e a textura das preparações.

Sangue: pode parecer estranho ou no mínimo exótico, mas sim, utiliza-se sangue de animais para espessar preparações. Quando em contato com o líquido quente o sangue coagula e deixa uma textura e sabores incríveis. Um prato brasileiro que utiliza sangue é a galinha ao molho pardo.

Manteiga: pode ser colocada ao final dos pratos, em reduções, com ervas ou usada sozinha para conferir sabor. Ela não irá espessar densamente, mas irá conferir uma textura agradável e dar brilho.

Ovo ou gema de ovo: é um poderoso emulsificante e pode ser usado tanto para preparações salgadas quanto doces.

Molhos-base e emulsões

As técnicas que vimos até agora chegam a um certo ápice na cozinha quente (e, por vezes, na fria também) que é a confecção do molho. Por algum tempo os molhos foram considerados uma prova de talento do cozinheiro, se ele souber executar bem o molho, o prato será espetacular, ou não.

Com o molho podemos enaltecer ao máximo um prato, mas se ele não for feito da forma correta ou combinado às técnicas e aos aromas com precisão, podemos destruí-lo. Os princípios de organização, técnicas e harmonização são o norte e a base para o desenvolvimento de tal sensibilidade gastronômica na hora de produzir um molho.

Assim como os fundos, os **molhos-base ou molhos-mãe** devem ter sabor neutro, pois isso possibilita a adição de outros ingredientes. Podem ser feitos em grandes quantidades e depois finalizados e guarnecidos de inúmeras maneiras, criando diversos molhos compostos e derivados.

Como os **molhos-base** temos:

- **Molho bechamel – roux branco, leite, cebola piquée e noz-moscada:** de textura cremosa e sabor requintado e sutil. Base para diversas preparações de massas, carnes brancas e recheios, em algumas receitas acrescenta-se algum tipo de queijo.
- **Molho velouté – roux amarelo, fundo claro:** molho de sabor aveludado e cor amarelo intenso. É um molho que deve refletir a complexidade de sabores do fundo, portanto este deve ser de extrema qualidade e preparado aos moldes clássicos.
- **Molho espangol – roux escuro, fundo escuro, mirepoix e extrato de tomate:** este é um molho-base para outros molhos escuros, como o **demi-glace**, que deriva outros tantos molhos: **molho périgueux – demi-glace, trufas, vinho tinto**

e ervas; *molho charcutière – demi-glace*, cebola, vinho branco, mostarda, picles e manteiga; *molho bordelaise – demi-glace*, vinho tinto, cebola, tomilho, limão e tutano de osso do boi cozido, dentre outros.

- **Molho de tomate:** eis um molho que não obedece muito às regras ou fórmulas de preparação. Se olharmos o país onde ele é mais consumido, a Itália, temos variações incríveis de Norte a Sul, bem como em todos cantos do mundo. **Em síntese, deve-se juntar 1 parte de cebola para 4 partes de tomates bem maduros, bouquet garni e/ou algum outro aromático de preferência.** Deve-se cozinhar lentamente em uma panela não reagente, como as panelas de inox, e reduzir a polpa do tomate, retirando ao máximo a sua “água de vegetação”, pois tem sabor acre e ácido.



Refleta

Quem nunca ouviu aquela dica de avó de que para o molho de tomate ficar menos ácido deve-se colocar um pouco de açúcar? Pois bem, infelizmente isso não adianta, pois, o açúcar só mascara o sabor ácido com o sabor doce. É preciso colocar algumas pitadas de bicarbonato de sódio, só então a acidez do molho de tomate será reduzida.

Figura 1.28 | Exemplos de emulsões



Fonte: iStock.

Já quando falamos em emulsões, temos três tipos:

- **Instáveis:** são as emulsões que geralmente têm 2 ou 3 fases e não se misturam, como vinagretes, em que as misturas são feitas à base de azeite ou óleo, algum ácido como vinagre ou vinhos e alguns legumes ou aromáticos.
- **Estáveis:** são as emulsões que se fundem perfeitamente, tanto óleo como ácido, gorduras e aromáticos, combinando e formando uma mistura homogênea. Sempre se consegue este resultado com emulsões à base de creme de leite fresco, ovos e gemas de ovos.
- **Semiestáveis:** são emulsões que permanecem por algum tempo misturadas, mas logo podem se separar. Este tipo de emulsão acontece combinando emulsões **instáveis com estáveis**, como molho de mostarda com mel, vinagrete cremoso com alcaparras, etc.

A estabilidade ou não de uma emulsão depende dos ingredientes empregados, da velocidade e constância das batidas para a mistura (quando for necessário), da temperatura dos insumos utilizados (que geralmente em emulsões deve-se utilizar temperaturas baixas para um melhor resultado) e claro, do tipo de receita em que você quer empregar esta emulsão.

Geralmente molhos e emulsões frias vão muito bem com saladas, *finger foods* frios, preparações com queijos e embutidos e *composé* de legumes a vapor.

Sem medo de errar

Em cozinha, trabalhar com antecipação é organizar melhor o fluxo de produção para evitar surpresas. Após a reunião com o chefe executivo, Robson já destina uma equipe para pegar as carcaças do açogue, tanto de frango quanto de boi, para preparar os fundos.

Um outro time segue para a legumeria para recolher os aromáticos e legumes já cortados e porcionados para os fundos, bem como os tomates, o leite e os insumos para fazer os espessantes para a preparação de bechamel e molho de tomate. Com os ossos de boi sendo tostados no forno combinado por alguns minutos em fogo alto, uma equipe da cozinha quente começa o fundo escuro e logo depois o *demi-glace*, e outra

já prepara o fundo de galinha com as carcaças e aromáticos e depois o preparo do molho de tomate.

Na cozinha fria faz-se o fundo de legumes e o molho bechamel. No caso dos fundos, eles irão cozinhar por muitas horas, bem como o molho de tomate, para nivelar sua acidez. O bechamel foi feito em poucas quantidades, pois é um molho simples de se fazer, porém é bom ter uma quantidade para qualquer emergência. A operação inicial foi um sucesso, pois as carcaças no açougue já estavam separadas e os aromáticos e legumes já estavam porcionados para o uso. Portanto, o início não tomou mais do que 40 minutos e já deixou as panelas imensas cheias de fundos cozinhando por horas.

Avançando na prática

Que molho é esse, chefe?

Descrição da situação-problema

Lara e seu marido Dagoberto fazem uma viagem pela Riviera Francesa. Estão em lua de mel e resolvem comemorar em um restaurante em Saint Tropez. Logo que chegam já fazem o pedido dos pratos, a entrada, o principal e a sobremesa, também pedem um Chardonnay de *Chabils*, região que produz ótimos vinhos brancos da França, para contemplar a vista do Golfo de Saint Tropez enquanto aguardam o pedido. A salada estava maravilhosa, Lara havia pedido um *filet* de pescado com legumes a vapor e *velouté* de frutos do mar. O *filet* estava no ponto e os legumes lindos e com cores vivas, porém o molho estava totalmente sem gosto, não havia nada que remetia aos mariscos. Qual seria o problema, neste caso, do molho *velouté*?

Resolução da situação-problema

Imagine que situação desastrosa, você está em um lugar tão especial com a pessoa amada, com uma vista inebriante, com um vinho especial servido na temperatura exata, com a salada incrível que você acabou de comer de entrada e então chega o prato principal, tudo à primeira vista está bem, porém o molho está sem gosto. Veja como um simples molho pode arruinar um momento tão incrível!

Certamente o fundo-base para este *velouté* não foi feito aos moldes clássicos para que extraia todo o sabor dos frutos do mar. O molho *velouté* é um molho com muita sensibilidade, pois é feito à base de fundos claros, ou seja, de legumes, aves e/ou pescados. Neste caso, com certeza não houve o tempo necessário de cocção ou até mesmo a combinação aromática para ele.

Faça valer a pena

1. Os fundos são a base líquida de aromas e sabores para diversas preparações de sopas e molhos. Ele é obtido através da combinação de vegetais, agentes aromáticos, ossos e/ou carcaças de animais que são cozidos por longas horas para a extração total de seus sabores.

Com base no texto, podemos afirmar que:

- Deve-se salgar muito os insumos para extrair o máximo de sabor deles.
- Utiliza-se água fervente do início ao fim da produção do fundo para aproveitar melhor os sabores.
- Se houver alguma espuma ou impureza, deve-se deixá-la, pois são os sabores que depois de longa cocção se condensam no fundo.
- O cozimento deve ser lento e de fogo médio-baixo, pois é aí que acontece a melhor absorção dos sabores, deve-se também evitar tampar a panela, pois a evaporação do líquido concentra mais os sabores.
- Ao final deve-se adicionar algum emulsificante para poder guardá-lo com segurança e resfriá-lo para utilização posterior.

2. Os agentes espessantes são ingredientes ou combinações que dão mais corpo e/ou liga, bem como volume, para as preparações líquidas, que podem também agregar sabor e conferir textura agradável na boca.

Fazem parte destes os seguintes insumos:

- Mirepoix*, sangue, fundos e ervas.
- Ervas, manteiga, amido e salsão.
- Roux*, *slury*, creme de leite e ovos.
- Ovos, *roux*, creme de leite e leite.
- Liaison*, ovos, óleo e leite.

3. A estabilidade ou não de uma emulsão depende dos ingredientes empregados, da velocidade e constância das batidas para a mistura (quando for necessário), da temperatura dos insumos utilizados (que geralmente em emulsões deve-se utilizar temperaturas baixas para um melhor resultado) e claro, do tipo de receita em que você quer empregar esta emulsão.

Com base nas informações, podemos considerar como **emulsões instáveis**:

- a) Vinagretes e emulsões com óleos e ácidos.
- b) Molho de tomate e bechamel.
- c) Fundos claros e *velouté*.
- d) Demi-glace e maioneses.
- e) Vinagretes e maioneses.

Referências

BRASIL. **Resolução nº 216**, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Disponível em: <<https://goo.gl/SNsafm>>. Acesso em: 15 maio 2018.

INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. **Chef profissional**. São Paulo: Senac, 2017.

KOVESI, Betty et al. **400 g**: técnicas de cozinha. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2007.

RIPPINGTON, Neil. **Curso introdutório de chef profissional**. São Paulo: Editora Manole, 2014.

Grãos e cereais

Convite ao estudo

Caro aluno,

Nesta próxima unidade veremos os fundamentos que permeiam o universo dos grãos e cereais. Saberemos distinguir cada um deles e aprofundaremos nas variedades que são mais utilizadas em cozinhas profissionais pelo mundo.

Veremos suas características e regionalidade, saberemos escolher tanto no âmbito higiênico quanto no que diz respeito a harmonizações, acompanhamentos e produções derivadas.

Iremos abordar também, os subprodutos valiosos que podem ser produzidos a partir deles, em especial falaremos sobre a massa alimentícia e seu impacto na alimentação ao longo dos séculos.

Pata tanto, nossa viagem segue com Robson trabalhando no transatlântico e absorvendo muita cultura e vivenciando experiências novas no seu ambiente de trabalho. No navio geralmente convivem mais de quarenta tipos de nacionalidades diferentes, com costumes diferentes e hábitos distintos. Robson segue rumo à temporada europeia e lá irá provar sabores nunca antes percebidos, aromas nunca antes sentidos e irá se surpreender com a quantidade de ingredientes que só via em livros ou em programas de TV. Assim que o navio aporta no primeiro porto europeu – Gibraltar – Robson fica encarregado de receber uma grande carga de mantimentos e mercadorias para a temporada europeia e com ela mais novidades. A carga é de diversos grãos, farinhas e outros alimentos secos.

É uma operação grande, já que a capacidade do navio é de 1800 hóspedes e 700 de tripulação, ou seja, é comida

para 2500 pessoas todos os dias com pelo menos 4 refeições diárias. Robson se surpreendeu com a diversidade de grãos e farinhas. Com a ajuda de diversos cozinheiros eles organizaram e checaram uma parte das mercadorias e uma pequena porção já seria levada para o estoque de mantimentos secos na cozinha para efetuar o pré-preparo.

Vamos ver como Robson se sai ante estes novos desafios?

Seção 2.1

Fundamentos na preparação de grãos e cereais

Diálogo aberto

Porto de Gibraltar, Robson está nada mais nada menos que na porta do mar mediterrâneo. Este é um dos mais importantes portos, ali chegará o carregamento e ele já está de prontidão próximo à área de embarque/desembarque de insumos com sua “pequena” lista com mais de 100 páginas frente e verso para conferir os insumos, é literalmente um dia de trabalho para a conferência total e armazenamento adequado. Para otimizar seu tempo, Robson precisa conhecer, separar e definir o armazenamento e o porcionamento de grãos e cereais, pois isso é muito importante para a organização e fluxo das preparações bem como evitar contaminações, proliferação de insetos e roedores. Quais os cuidados que Robson deve tomar assim que identificar as mercadorias?

Não pode faltar

Segundo a Anvisa a definição de cereal é que “são sementes comestíveis das gramíneas, tais como: trigo, arroz, centeio, aveia, cevada, milho, sorgo e quinoa” (BRASIL, 1978). Estes cereais são usados para a alimentação há muitos séculos pela facilidade de cultivo, conservação e praticidade na transformação de outros subprodutos fermentados como pães, bebidas alcoólicas, etc.

Figura 2.1 | Cereais



Fonte: iStock.

Já as leguminosas, pertencentes à mesma família das gramíneas, representam uma das categorias de grãos.

As leguminosas são grãos contidos em vagem, depois das gramíneas, elas representam uma das mais importantes categorias de alimentos da história da alimentação, seja por sua vasta variedade, seja pelo valor nutritivo que elas representam. São desta categoria as variedades de feijões, lentilhas, ervilhas, grão de bico, sojas, tremoços, guando, amendoim.

Dentre a história, as leguminosas tinham destaque no antigo Egito, Grécia e Roma antiga, eram consumidas como o símbolo da vida e também por vezes eram negociadas como moeda de troca em transações comerciais e até em jogos e apostas.

Falaremos a seguir sobre os principais cereais e grãos que mais utilizamos atualmente:

Figura 2.2 | Tipos de arroz



Fonte: iStock.

Arroz: é um alimento versátil tal qual a batata; rico em amido, com sabor suave e permite a criação de várias preparações podendo ser acompanhamento, prato principal e até mesmo salgado ou doce.

Em geral, podemos dizer que existem os grãos longos e grãos curtos e com base nisso, podemos ver qual o melhor método de cocção para eles. Em algumas receitas lava-se para retirar o amido antes da cocção, outras não se deve lavar em hipótese alguma pois este excesso de amido pode fazer parte da receita para conferir cremosidade.

Dentre as variedades de arrozes mais conhecidas temos:

- **Arroz Polido Branco** – Este arroz tem sua casca removida e seu grão polido e logo suavizado. Perde-se um pouco as características naturais, mas é acrescido vitaminas durante o processo de polimento.
- **Arroz Basmati** – é longo e perfumado, muito popular no centro da Ásia, é muito utilizado na culinária indiana.
- **Arroz Jasmine** – grão longo, aromático e cristalino. Muito utilizado no sul e sudeste da Ásia.
- **Arroz Japonês** – grão curto e com muito amido, é utilizado em diversos pratos da culinária japonesa, inclusive o sushi.
- **Arroz Parboilizado** – arroz de grãos uniformes que são submetidos a um pré-cozimento em alta temperatura ainda com sua casca para que os nutrientes desta se fixem no grão.
- **Arroz Italiano** – grãos curtos, com muito amido e utilizados em risotos. As variedades mais conhecidas são o Arbóreo, Carnaroli e Vialone Nano.
- **Arroz Integral** – é o arroz que foi descascado apenas e preserva suas características naturais. Possui uma textura rica e fibrosa e requer um tempo maior de cocção.
- **Arroz Selvagem** – ele é uma variedade de gramínea, mas não propriamente um arroz. Ele tem sabor peculiar e sua cocção requer um tempo maior.
- **Arroz Negro** – de cor intensa, avermelhado bem escuro, é um arroz com alto nível de fibras, proteínas e aminoácidos.

Abaixo veremos alguns dos principais cereais utilizados:

Aveia: ela pertence à família do trigo, pode-se consumir o grão inteiro, logo ela é considerada um produto de alto valor nutricional. Ela também é encontrada em flocos, em farinha, tanto grossa quanto fina, e é usada na preparação de bolos, sopas, mingaus e biscoitos.

Milho: é amplamente usado na cozinha tanto em preparações salgadas, como doces. Também pode ser consumido fresco, seco e deriva uma série de produtos como farinhas, fubá, quirela e canjiquinha.

Trigo: historicamente conhecido e versátil pode ser utilizado inteiro, mas é mais conhecido e aplicado como farinha e derivando outras farinhas que veremos mais à frente em outras seções.

Figura 2.3 | Leguminosas



Fonte: iStock.

Já as leguminosas mais utilizadas são:

Feijão: com uma grande variedade de tipos e muito rico em proteína é um dos principais alimentos da dieta latino-americana. O feijão pode ser cozido e utilizado em saladas, acompanhado de carnes salgadas como a feijoada, purês, cozidos e sopas.



Assimile

Apesar de se parecer muito, por conta da palavra lembrar **legume**. As **leguminosas** não têm nada a ver com **legumes**! Elas são sementes que crescem geralmente em vagens e se desenvolvem tornando-se grãos.

Lentilha: é uma leguminosa com sabor intenso, rica em ferro e amido, geralmente é consumida cozida em saladas, em cozidos e acompanhamentos tanto frios quanto quentes.

Grão de Bico: leguminosa arredondada rica em proteína e amido. Muito utilizado na cozinha árabe e asiática.

Soja: uma das leguminosas mais versáteis. Ela pode derivar uma gama extensa de subprodutos como, leite, óleo, farinha, queijo (o tofu), carne (ou a proteína texturizada de soja), dentre outros.



A história da alimentação pode assim ser chamada também da história da necessidade, pois antigamente os povos não tinham uma grande variedade para escolher o que comer. Tinham o que comer o que estivesse por perto ou mais fácil. Imaginem quantas décadas e tentativas foram necessárias e as dificuldades que diversos povos passaram, para de uma leguminosa poder fazer farinha, óleo, uma bebida que se assemelha ao leite, queijo e até isolar uma quantidade de proteína que visualmente pode ser parecida uma carne!?

Armazenamento adequado e pré-preparo

Quando falamos em armazenamento temos que ter um cuidado especial já desde o recebimento dos grãos, cereais e seus subprodutos como as farinhas. Atualmente, na maioria das vezes os insumos já estão embalados, logo, temos que nos atentar às datas de validade e integridade dos pacotes. Mas, mesmo quando temos as embalagens devemos ficar atentos aos seguintes sinais:

Grãos:

- No caso de não estarem embalados, verificar se há excesso de terra ou barro.
- Que não apresentem sinais de umidade tanto na embalagem ou internamente.
- Que não apresente sinais de parasitas, fungos em seu redor ou objetos que não sejam da natureza do grão.
- Que tenha a coloração normal de cada tipo.

Farináceos:

- Que não apresente aspecto de outras cores como pó ou aspecto arenoso ou granulado.
- Devem estar totalmente isentas de qualquer tipo de umidade.
- Que não apresente sinais de parasitas, fungos em seu redor ou objetos que não sejam da natureza da farinha.
- Não devem ter aspecto de início de fermentação, como embalagem estufada ou borbulhando.

Para armazená-los deve-se ter um espaço, se possível com temperatura controlada, não acima de 25 °C e umidade relativa

do ar de 50 a 60%. O local ainda deve possuir portas com molas, não pode ter ralos, deve ter uma ventilação adequada, também se recomenda que seja sem janelas e se houver possibilidade colocar protetor contra pragas e roedores nas fissuras e em portas, além de iluminação adequada.

Os insumos devem ser separados por categorias e grupos; sacos, tanto grandes quanto pequenos devem permanecer em estrados fixos com altura mínima de 25 cm do chão, com estrados móveis se possível, no mínimo, com 10 cm, separados no caso de haver uma parede e também entre as pilhas. Devem permanecer pelo menos 60 cm do teto ou forro, sua profundidade não deve ser maior de 45 cm e recomenda-se que seja modulada.



Pesquise mais

Veja mais detalhes de pré-preparo de grãos e leguminosas em: <<https://www.mgtnutri.com.br/como-preparar-leguminosas-e-outros-tipos-de-graos/>>. Acesso em: 30 abr. 2018.

Para a cocção, em geral, tanto grãos quanto cereais são preparados e cozidos em líquido, seja ele com ou sem aromáticos. Há diversas maneiras de se cozinhar, mas como basicamente os grãos quase sempre estão secos e/ou duros, eles necessitam ser cozidos com alguma solução líquida.



Exemplificando

O nosso popular arroz brasileiro que seria o arroz branco polido, geralmente é lavado (algumas marcas dizem nem precisar lavar) para retirar o excesso de amido, refogado com um pouco de óleo, opcionalmente refoga-se com um pouco de cebola e/ou alho. Coloca-se uma proporção de água, sal o quanto basta e opcionalmente algum ramo de salsa ou folha de louro para dar um sabor. Assim que a água estiver seca e o arroz cozido, serve-se.

Há também como facilitar ou avançar o cozimento, colocando os grãos em água potável por algumas horas, utiliza-se muito este procedimento para cozinhar grãos mais duros como feijões e grãos de bico.

Raízes, bulbos e tubérculos

Uma riquíssima categoria também amplamente explorada na gastronomia, tanto raízes, tubérculos e bulbos fazem parte de uma subdivisão de hortaliças.

Figura 2.4 | Raízes, bulbos e tubérculos



Fonte: iStock.

Extremamente versáteis, elas tomam conta de diversas preparações, podendo ser pratos principais, saladas, acompanhamentos e historicamente já serviram de base da alimentação, como a batata, na Europa.

São elas as:

- Batatas, batatas-doces, beterrabas, nabo, rabanete aipim, cará, inhame, mandioquinha, dentre outros do gênero.
- Alho-poró, alho comum, cebola, chalotas, dentre outros do gênero.

As batatas merecem uma atenção especial em particular. Originária das Américas, a batata é um tubérculo fácil de se plantar, cresce em certa abundância, e portanto, é conhecido e feito de diversas maneiras no mundo todo.

Figura 2.5 | Vários pratos com batatas



Fonte: iStock.

Além da versatilidade de preparo a maioria das variedades de batatas possuem alto teor de amido, o que proporciona também a produção de subprodutos como farinhas e féculas para uso culinário e estético.



Assimile

As batatas fritas ou *french fries* que traduzindo quer dizer batatas francesas, pois sua origem é da França, dado o formato ser um dos cortes clássicos franceses o *Julienne*, ficaram mundialmente conhecidas mais por conta dos americanos do que pelos próprios franceses!

Sem medo de errar

Robson está tenso com o volume de insumos que estão chegando. Mas, como na cozinha a tensão é constante e ele sabe lidar bem com isso, logo começa a dividir as funções entre os cozinheiros que estão ali para ajudá-los.

Um grupo irá cuidar de conferir as farinhas, outros as sacas de grãos que estão por vir e outros os cereais que normalmente chegam em pallets. Robson deve instruir os times em um primeiro momento para verificar a integridade dos pacotes e pallets (caso haja algum rasgado, com insetos ou úmidos), logo contar as quantidades, anotá-las de

forma separada de cada item e após isso direcioná-las aos respectivos estoques da melhor forma possível e guardá-las. Feito isso Robson permanece na supervisão da operação caso os times precisem de algo.

No final, a operação foi um sucesso! Robson atualizou seu estoque e ainda aproveitou o mesmo time para suprir as cozinhas momentaneamente com alguns insumos que estavam por terminar.

Avançando na prática

Ah! O arroz da vovó!

Descrição da situação-problema

Marcelo é um empresário e está voltando para casa depois de uma longa viagem pelo Japão. Ele foi conhecer alguns restaurantes para investir no Brasil e voltou com um amigo de lá, o Kamoto, chef de cozinha japonesa, que convidou para ficar uns dias na casa dele e conhecer o Brasil. No Japão tem-se uma forte tradição de comer arroz e Marcelo, sabendo disso, pede para sua avó fazer o almoço. Ele gostaria muito que Kamoto experimentasse o arroz de sua avó. Assim que os dois chegaram, já foram recebidos com um “banquete de avó”: carne assada, legumes na manteiga e o arroz da vovó. Eles se sentam e começam a comer e Marcelo está bem curioso para saber a reação de Kamoto. Porém, ele não come o tanto esperado e deixa até um pouco de arroz do lado e comenta com Marcelo que achou o arroz “com muito óleo” e que o arroz que está acostumado a comer no Japão é feito de outra maneira. Por qual razão específica fez Kamoto não gostar do arroz, além do excesso de óleo? Quais seriam as distinções entre as preparações japonesas e brasileiras?

Resolução da situação-problema

Normalmente no Brasil, nós utilizamos o arroz polido branco, o lavamos para retirar o excesso de amido, refogamos com alho e/ou cebola, logo após cozinhamos com água ou algum caldo, salgamos e está pronto. Muito diferente é o preparo do arroz oriental, que normalmente é lavado para ser retirado o amido e é apenas cozido em água sem sal ou aromático nenhum. Por conta disso Kamoto estranhou o arroz da avó de Marcelo.

Faça valer a pena

1. As leguminosas são grãos contidos em vagem, elas representam uma das mais importantes categorias de alimentos da história da alimentação, seja por sua vasta variedade, seja pelo valor nutritivo que elas representam.

O texto acima está falando diretamente de:

- a) Grão de bico, alfaces, cebolas, alho e algumas frutas.
- b) De todas as variedades de legumes.
- c) Feijão, abobrinha, berinjela, cenoura e salsa.
- d) Dos aromáticos do mirepoix.
- e) Ervilhas, lentilhas, feijão e grão de bico.

2. “É uma leguminosa com sabor intenso, rica em ferro e amido, geralmente é consumida cozida em saladas, em cozidos e acompanhamentos tanto frios quanto quentes.”

O texto acima se refere a qual leguminosa?

- a) Arroz.
- b) Milho.
- c) Soja.
- d) Lentilha.
- e) Arroz Japonês.

3. Extremamente versáteis, elas tomam conta de diversas preparações, podendo ser pratos principais, saladas, acompanhamentos e historicamente já serviram de base da alimentação de diversos povos, principalmente na Europa.

O texto acima se refere a:

- a) Leguminosas.
- b) Cereais.
- c) Cereais e leguminosas.
- d) Legumes e aromáticos.
- e) Batatas.

Seção 2.2

Técnicas de preparação de grãos e cereais

Diálogo aberto

Caro aluno, vimos na seção anterior a importância de conhecer e distinguir os cereais e os grãos. Nesta veremos os métodos de cocção, harmonização, o processamento e os subprodutos que podem derivar dos cereais e as tendências de consumo atual. Para tanto, retomamos a história de Robson que está em meio à temporada europeia com diversos desafios pela frente.

Os cozinheiros estão no turno de descanso e Robson está terminando o *mise en place* para o jantar, estando então, sozinho no setor da cozinha quente. Um dos pratos que ele está adiantando é para um buffet especial de culinária marroquina; o *couscous* marroquino. Subitamente, sai um pedido de um dos bares de risoto milanese para um hóspede italiano conhecido dos garçons e extremamente exigente. Como administrar a situação? Sendo que o *couscous* marroquino tende a ser frio e o risoto exige temperatura controlada e perfeição no preparo para que fique *al dente*.

Não pode faltar

Métodos de cocção e o uso de grãos e cereais

Desde os primórdios da humanidade o homem seguia caçando animais, colhendo vegetais, grãos e cereais. Destes, os mais simples de serem obtidos como os grãos e cereais, que por vezes eram consumidos crus ou estes eram guardados para serem consumidos posteriormente.

Com o advento do fogo o homem sempre procurou, ainda que instintivamente, tornar os alimentos mais moles para facilitar a digestão, ou mantê-los por certo período de tempo para o consumo.

Pela ampla variedade que existe de grãos e cereais, logo se pressupõe que também haja uma extensa variedade de métodos de cocção. Mas não é bem assim. No geral, há dois passos no que diz respeito aos métodos de cocção que são aplicados a quase todos os grãos e cereais.

Como vimos na seção passada, muitos dos grãos e cereais são secos, um dos passos a se tomar para facilitar a cocção é hidratá-los por um período de tempo em líquido, para amolecê-los e logo refogá-los ou cozê-los seja em algum fundo, caldo ou solução aromática também podendo ser chás e/ou mix de aromáticos.

Figura 2.6 | Leguminosas



Fonte: iStock.



Assimile

Quando hidratamos, por exemplo, o *couscous* marroquino ou o trigo com água, ele não terá um sabor marcante, logo, dependendo da preparação não irá ressaltar aroma algum. Porém, se você o hidratar com algum chá ou mix de aromáticos infusos em água, como: chá de hortelã, menta, jasmim ou erva doce você terá um aroma especial e seu prato será diferenciado.

Cocção de leguminosas

No caso de algumas leguminosas, podemos consumi-las também verdes e com suas vagens (a película que envolve os grãos). É o caso do feijão de corda, algumas favas e ervilhas, que geralmente são cozidas a vapor em água ou refogadas com outros vegetais e aromáticos.

Quando as leguminosas estão secas, dependendo das condições climáticas e de tempo de armazenamento, os grãos tendem a

endurecer ainda mais, fazendo com que o tempo de cocção aumente. Por conta disso, há a necessidade de hidratá-las em água fria por algumas horas para reduzir o tempo de cocção. Neste caso não há necessidade de colocar aromáticos, fundos ou infusão de mix de aromáticos, pois este seria o pré-preparo. Logo após a hidratação, a água utilizada normalmente é descartada.



Refleta

Certamente você já ouviu falar que os avós colocavam o feijão de molho em água uma noite antes para poder cozinhar para o almoço do dia seguinte, certamente faziam isso, pois há alguns anos não existiam panelas de pressão e tudo era cozido em fogões a lenha. Com as praticidades que vivemos hoje, dá para imaginar que uma refeição antigamente era pensada dias antes de ser feita?

No caso de haver esta hidratação por horas em grãos do tipo feijões (carioca, preto, jalo, rajado, branco) e grão de bico, a cocção se torna mais rápida e a quantidade de água pode eventualmente diminuir no caso de se usar panelas de pressão.

Podemos assim concluir que os métodos de cocção mais adequados para leguminosas em geral são o **cozimento em líquido** e o **cozimento a vapor**.



Assimile

Cozimento em líquido: é o processo de se cozinhar um alimento em líquido abundante, podendo ser um fundo ou água potável. O cozimento pode ser feito assim que o líquido atinge o ponto de ebulição ou fervura (temperatura de 100 °C) ou em fervura branda (80 °C a 93 °C).

Cozimento a vapor: é o processo no qual se cozinha um alimento pelo contato apenas do vapor criado pela ebulição de um líquido, sem contato algum com o alimento. Normalmente, coloca-se o alimento em um cesto ou peneira sobre uma panela com líquido em ebulição e tampa-se a parte superior onde está o alimento. Este método é o que mais preserva os componentes nutricionais.

***É indicado para legumes e algumas leguminosas verdes, não se aplicando em leguminosas secas e cereais.**

As leguminosas não são submetidas a cocção por **calor seco** (por meio de forno, assado em grelha ou defumação) – exceto o amendoim, pois possui características muito peculiares como; possui mais óleo do que amido se comparado à leguminosas em geral, por conta disso pode se assemelhar às nozes, porém seu envolto é de camada espessa como uma vagem, se caracterizando uma leguminosa.



Pesquise mais

Para saber mais técnicas de cocção e receitas sobre leguminosas e grãos, acesse na sua biblioteca virtual o livro **Chef Profissional do Senac**, páginas 793 a 848. Disponível em: <<https://bit.ly/2uZQQJh>>. Acesso em: 24 jul. 2018.

Cocção de cereais

A cocção de cereais também se assemelha à cocção de leguminosas, sendo predominantemente cozida em líquido. O cereal como, trigo, milho, etc., que, submetido à hidratação também possui o tempo de cozimento reduzido, assim como as leguminosas secas que vimos anteriormente.

Deve-se notar que neste caso de hidratação de cereais, como estes possuem maior carga de amido, eles tendem a dobrar de tamanho e se, o cozimento for excessivo eles se transformam facilmente em papa ou algo parecido como um creme espesso. Para minimizar este efeito, deve-se tomar cuidado ao tempo de cozimento e também se adicionar algumas pitadas de sal no início do cozimento, ele tende a enrijecer os grãos.

Há casos de cocção mais peculiares e clássicas como as dos risotos, que a hidratação do grão é feita durante o cozimento em temperatura controlada, com fundo aromático (dependendo da receita) mexendo vigorosamente para não ocorrer a queima dos amidos que são liberados durante o processo. Neste caso, deve-se observar o tempo exato de cocção do tipo de arroz utilizado na preparação, que pode variar entre 15 a 19 minutos constantes em processo de cocção descrito acima.

No caso de cocção por **calor seco**, prepara-se com o grão inteiro, no caso do milho seco, temos a pipoca, também temos o milho assado na grelha, que é o mais comum entre os cereais para este tipo de preparo.

Figura 2.7 | Milho e pipoca



Fonte: iStock.

O interessante no caso da pipoca é que o grão do milho seco sendo superaquecido, o pouco de umidade interna que há no grão, se transforma em vapor causando a **extrusão natural do amido**. Estes amidos extrusados apresentam melhor digestibilidade e falaremos deles mais à frente no texto.

Métodos de cocção de raízes e tubérculos

As raízes e tubérculos também podem ser cozidos comumente com algum líquido, tanto descascados ou não, ou refogado com algumas porções de algum fundo aromático. Diferentemente das leguminosas, as raízes e tubérculos podem ser cozidos em **calor seco**, pois sua estrutura física permite e resulta em preparações muito interessantes como batatas ao forno com ervas, alho-poró, cabeças de alho e cebola inteira grelhada na churrasqueira, dentre outros.

Figura 2.8 | Tubérculos assados



Fonte: iStock.



Pesquise mais

Para saber mais técnicas de cocção e receitas sobre batatas e tubérculos, acesse na sua biblioteca virtual o livro **Chef Profissional do Senac**, páginas 755 a 792. Disponível em: < >. Acesso em: 24 jul. 2018.

Harmonização

Quando falamos de harmonização de leguminosas, estas praticamente combinam com diversas preparações, especialmente na culinária brasileira e latino-americana:

- **Os feijões** podem servir como acompanhamento cozidos e temperados com alho, e com partes salgadas de porco e linguiças (nossa típica feijoada), ou somente ele mesmo cozido (feijão preto, carioca, jalo, vermelho, entre outros). Ficam bem em saladas como, feijão, jalo, branco, rouxinho, etc.). E até no preparo de pratos típicos como o acarajé, que utiliza o feijão fradinho processado para fazer a massa.
- **Lentilhas, ervilhas e favas** podem ser cozidas e consumidas quentes como guizados e/ou resfriadas e servirem de acompanhamento, ou adicionada em saladas. Também podem ser feitas sopas e cremes.

- **Grão de bico** é extremamente versátil, se triturado e adicionado óleo de gergelim torrado é o popularmente conhecido no Oriente Médio como *Hommus*. Também pode ser cozido e consumido com carnes ou resfriado e adicionado em saladas.



Exemplificando

A combinação arroz com feijão, que pode parecer apenas em acompanhamentos para carnes e outros alimentos, na verdade tem todas as propriedades nutricionais e pode se passar por prato principal, pois os dois contêm amidos, proteínas, aminoácidos, dentre outras propriedades que os tornam estrelas nutricionais.

Já os cereais servem mais para serem acompanhamento de preparações, com algumas exceções de risotos e preparações de milho como cural, pamonha, sopas e cremes.

Processamento de grãos

Devido ao alto conteúdo de amido, os grãos de cereais são amplamente utilizados na produção de subprodutos processados como farinhas para derivar outros tipos de produtos alimentícios.

Os casos mais conhecidos são das massas alimentícias como os populares macarrões, pães, pizzas, polentas, etc.

Também não podemos esquecer que o homem, há séculos quando começou a compreender que os grãos de trigos secos quando triturados e amassados com água por alguns minutos desenvolviam sua proteína (o glúten) e por meio do tempo, havia a fermentação natural, para então ser modelado e se tornar algum tipo de pão; este de forma bem resumida podemos dizer que foi um dos primeiros processamentos de grãos que deu muito certo, revolucionou nossa história e permitiu o avanço de civilizações.

Mas voltando ao processamento de grãos, e mais especificamente no trigo, podemos ver uma ampla diversidade de farinhas:

Trigo Duro: farinha com alto índice de proteína quando desenvolve seu glúten a partir da adição de água, ótima para o preparo de pães e pizzas.

Trigo Branco: farinha comercial mais encontrada em mercado, com um índice de proteína menor que o trigo duro, recomendada na produção de bolos e tortas.

Trigo Mole: farinha comercial também encontrada em mercados, com o menor índice de proteína, utilizada para preparar biscoitos, crackers, pães do tipo árabe e panquecas.

Trigo Durum: farinha considerada nobre, de coloração amarelada, com altíssimo índice de proteína, é indicada na preparação de massas artesanais, muito utilizado na culinária italiana.

Desta deriva a **Sêmola** que é a farinha mais granulada e logo após a **Semolina** que é menos granulada, mas ainda assim com consistência de areia, se comparada a outras farinhas.



Assimile

Couscous marroquino é de origem do Oriente Médio e é feito à base de **Semolina**. Ele é muito prático e rápido de ser cozido, bastando adicionar água quente para hidratá-lo. É interessante adicionar algum líquido aromático como chá de hortelã, jasmim ou outras infusões aromáticas, dependendo da receita.

Tendências no consumo de cereais e grãos

Muito se fala atualmente de alimentação saudável, e com isso parece que todos estão querendo se manter saudáveis aliando exercícios físicos e alimentação nobre.

Neste conceito de alimentação “nobre” estão os:

- **Orgânicos** – que muitos pensam que seria somente um alimento isento de agrotóxicos, mas, no entanto, é aquele produzido em um solo e ambiente tanto quimicamente, quanto fisicamente e biologicamente equilibrados. Geralmente produzido por pequenos produtores.
- **Minimamente processados** – são alimentos que não sofreram nenhuma alteração química ou adição de conservantes químicos. São alimentos que geralmente são secos, moídos ou cortados e embalados. As conservas com sal também podem entrar nesta categoria.

Figura 2.9 | Alimentos sem glúten



Fonte: iStock.

Com o aumento da doença celíaca (intolerância ao glúten), baseado em pesquisas atuais aliadas a alguns modismos, o glúten tem sido posto no palco dos grandes vilões atuais. Fato é que não podemos generalizar, já que alimentos com glúten têm sido a base da alimentação por séculos, como já mencionamos. Para esclarecer melhor estes pontos, a Associação Brasileira da Indústria do Trigo nos fornece maiores informações com base científica.



Pesquise mais

Para compreender melhor sobre o glúten veja este site da Associação Brasileira da Indústria do Trigo. Disponível em: <<http://www.glutenconteminformacao.com.br/>>. Acesso em: 20 maio 2018.

Sem medo de errar

Robson está na correria com duas preparações bem peculiares para fazer, uma fria que é o *couscous* marroquino e a outra o risoto a milanese. Ambas necessitam de técnicas peculiares para o pleno desenvolvimento destas. Sabendo de ambas as técnicas, Robson mais que depressa coloca uma porção indicada de água para esquentar e fazer o chá de hortelã para hidratar o *couscous* e assim dar um aroma especial à preparação. Enquanto o *couscous*

é hidratado, Robson descongela uma porção reservada para risoto do fundo de galinha, feito anteriormente assim como o mirepoix branco, os pistilos de açafrão e o arroz de risoto. Logo prepara o risoto, com tempo de preparação de aproximadamente 16 minutos e já envia para a equipe do bar. Quando retorna à cozinha o *couscous* já está hidratado, agora é só resfriá-lo no ultracongelador e finalizar para colocá-lo no buffet.

Avançando na prática

Aniversário não tão especial de Fernanda

Descrição da situação-problema

Fernanda está fazendo trinta anos, e para esta data tão especial convida sua família para jantar em um renomado restaurante italiano de São Paulo. Fernanda ama risoto, e sua família que descende de italianos também adora. Pois a noite será de risoto! No total são 19 pessoas, uma mesa grande, típica italiana, regada a muito vinho, queijos e frutas secas para iniciar a noite. O pedido? O especial da casa: risoto de gorgonzola com pera confitada no vinho tinto e medalhão de filet mignon aromatizado com manteiga de ervas. O serviço estava impecável, porém na cozinha o chef tinha esquecido de fazer o *mise en place* para risotos e foi uma correria imensa no final das contas. Os cozinheiros corriam para grelhar o filet, e depois corriam para cortar a cebola e o salsão para fazer o mirepoix. Até que começaram a fazer o risoto, uma parte do risoto grudou, pois faltava colocar mais fundo de galinha. Resultado, desastre. Uma parte da família comeu risoto levemente queimado, a outra o queijo tinha grudado, se espalhou no risoto e ficou muito salgado, o arroz ficou empapado e Fernanda nem quis terminar seus parabéns e todos saíram um tanto quanto descontentes da experiência. O que aconteceu com o risoto deste restaurante? Por que ele ficou de três formas diferentes e completamente erradas?

Resolução da situação-problema

Pelo que consta na história que vemos acima, o erro foi que o *mise en place* não estava corretamente feito. Para se fazer um risoto requer atenção total do cozinheiro que estiver fazendo e deve-se ter muito cuidado ao colocar queijos fortes como o gorgonzola no

meio da preparação. Como bem sabemos, o cozimento deste tipo de cereal é feito a partir de calor combinado com o líquido, logo o amido se solta. Nesta hora precisa-se de muita atenção para não queimar o amido e não passar o cozimento, sendo que o grão deve ficar cozido *al dente* e cremoso.

Faça valer a pena

1. Pela ampla variedade que existe de grãos e cereais logo se pressupõe que também haja uma extensa variedade de métodos de cocção.

Sabendo disso, podemos afirmar que:

- a) Sim, podemos salgar, assar, cozinhar, refogar e até defumar.
- b) Não, podemos apenas assar e refogar.
- c) Não, podemos apenas cozinhar e defumar.
- d) Não, podemos apenas cozinhar e refogar.
- e) Não, podemos apenas tostar, cozinhar e salgar.

2. Grãos do tipo feijões (carioca, preto, jalo, rajado, branco) e grão de bico são secos e normalmente duros, tendo maior tempo de cocção.

Segundo a afirmação acima qual técnica neste caso é utilizada para reduzir o tempo de cocção?

- a) A defumação e depois o cozimento.
- b) O cozimento por horas.
- c) A hidratação com líquido por horas.
- d) A cocção por calor seco e cozimento.
- e) A hidratação com líquido e cocção por calor a seco.

3. Devido ao alto conteúdo de amido os grãos de cereais são amplamente utilizados na produção de subprodutos processados.

Qual é o principal produto que pode ser produzido a partir da afirmação acima?

- a) Farinhas.
- b) Favas.
- c) Amidos modificados.
- d) Açúcares.
- e) Aromáticos.

Seção 2.3

Fundamentos de massas alimentícias

Diálogo aberto

Caro aluno,

Vimos a importância dos grãos e cereais na alimentação, bem como seus diversos tipos. Nesta seção vamos abordar a transformação de uma gramínea muito conhecida: o trigo. Falaremos sobre a massa alimentícia, ou o mais popularmente conhecido: macarrão.

Logo quando o transatlântico se aproxima da Itália, se faz-se, para o jantar, a noite temática italiana no restaurante principal. Todos os garçons vestidos com roupas da cor da bandeira da Itália, música típica e, claro, pasta fresca! Robson se antecipa com o maquinário para esticar a massa, os cortadores, ovos frescos e quando chega no estoque, há 15 tipos de farinhas diferentes. Qual farinha é a mais típica para se fazer uma boa massa fresca para esta noite tão especial? Quais as técnicas básicas que ele precisa saber para não ressecar, não rasgar e não passar o cozimento da pasta?

Não pode faltar

A massa alimentícia

A mistura mais conhecida do mundo, água, farinha e sal, foi e será por séculos a base de alimentação de diversas culturas no mundo. Não se sabe precisamente quando o homem resolveu fazer esta mistura, porém, sabe-se que ela resultou numa variedade riquíssima de alimentos que fazem parte de nosso dia a dia, como pães, bolos, macarrões, etc.

As massas alimentícias constituem um imenso grupo de alimentos com alto valor nutricional e boa aceitação. Elas são obtidas a partir da farinha de trigo, principalmente, mas também podemos fazer massas alimentícias a partir de centeio, cevada e aveia, pois possuem glúten. Atualmente, produzem-se também massas alimentícias sem glúten, à base de amidos obtidos do milho, arroz, batata, dentre outros.

Figura 2.10 | Massa alimentícia



Fonte: iStock.

É inegável a importância histórica do pão no processo de evolução do homem. À medida em que ele foi aprimorando as técnicas de preparo da massa, novas possibilidades foram sendo criadas e novos produtos se desenvolveram, até que um dia resolveram misturar ovos e farinha. Claro que não foi tão simples assim, mas de forma bem geral uma das massas alimentícias mais versáteis do mundo é o nosso popular **macarrão**.



Assimile

O macarrão ou espaguete, foi criado pelos orientais, que disputam sua origem: chineses, japoneses dentre outros. Fato é que ele se popularizou na Europa e mais especificamente na Itália, onde foram criados cortes e formas infindáveis de preparações.

Massa fresca e massa seca

A partir da proporção perfeita, cem gramas de farinha para um ovo, obtemos a base da massa alimentícia que deriva o espaguete, linguine, fuzili, lasanha, caneloni, capelete e por aí tantas.

Também são utilizados para fazer massas outros líquidos como óleos e água, mas o mais tradicional e conhecido ainda são os ovos. Em algumas regiões, especificamente na Itália, onde as massas

tanto frescas como secas se popularizaram, são comuns misturas com ovos, acrescidos de mais gemas, ou simplesmente por meio da mistura de água com semolina (a farinha que possui maior teor de proteína).

Os resultados, mesmo com sutileza, são percebidos tanto em massas frescas como em massas secas.

A Massa Fresca

A massa fresca é a massa feita no dia e que não possui nenhum tipo de conservante, e de preferência deve ser cozida e consumida logo após o corte.

Figura 2.11 | Massa fresca cortada



Fonte: iStock.

Por conta de haver apenas dois ingredientes (ovo e farinha), essa massa tem uma digestibilidade muito maior, e não pesa no estômago (claro, dependendo do molho).

Atualmente é comum ver em prateleiras de mercado, massas frescas nas partes refrigeradas, embaladas a vácuo e com validade.

Nestas massas é colocado conservante, ainda que de pequena duração, para que ela não crie pequenos fungos, o que é normal de acontecer a uma massa fresca.

Quando fazemos uma massa fresca em casa sua validade é de um a dois dias, embalada com plástico filme e em refrigerador se ela não foi cortada. Ainda assim, entre o primeiro e segundo dia pode-se notar uma coloração mais escura na massa, devido à oxidação do ovo.

Se houve o corte da massa, é interessante envolvê-la bem com farinha de trigo ou fubá, fazer pequenos ninhos e refrigerar ou congelar. Congelada a massa pode durar cerca de um a dois meses, porém, perde um pouco o sabor da massa feita e cozida no dia, o que faz toda a diferença.

Figura 2.12 | Massa fresca, corte tagliatelle longo cozido com molho



Fonte: iStock.



Assimile

Uma dica para que sua massa fresca não fique com cheiro forte de ovo, não oxide facilmente, não embolore e ainda dure alguns dias a mais, mesmo se quiser secá-la, é, na hora de misturar os ovos na farinha, bata-os vigorosamente com um fouet ou garfo e adicione algumas gotas de limão ou vinagre, mas não demore muito para adicionar a farinha, pois o ovo pode talhar.

Outra peculiaridade de massas frescas é que devem ser cozidas rapidamente, de um minuto e meio a dois, dependendo de sua espessura, para que se respeite o *al dente*, que é o padrão de cozimento a ser servido. A pasta *al dente* deve ser cozida, porém sem deixar que fique mole. Seu entorno deve ser macio o suficiente para absorver o molho e o interior deve estar cozido no tempo certo para que se sinta o sabor da pasta, ou seja, macio por fora e cozido firme por dentro.



Exemplificando

Quando se cozinha a massa fresca, a água deve ser abundante, para cada 100 gramas 1 litro. Esta água deve estar bem salgada, além de estar em ponto de ebulição, ou seja, 100C°.

Massa Seca

Após cortar a massa fresca, pode-se colocá-la para secar, se for o caso, para ter um prazo maior de conservação. Mas ainda assim, sendo uma massa feita em casa, há riscos do aparecimento de fungos ou de oxidação, portanto, deve-se ter cuidado e realizar a secagem com o máximo de higiene possível, tanto na hora de a manipular quanto ao ambiente delimitado para a secagem das massas.

Figura 2.13 | (a) A Massa fresca longa secando (b) Massa fresca curta orecchiette secando



(a)



(b)

Fonte: iStock.

A massa seca é, sem dúvida, a grande estrela da indústria, onde se tem uma imensa variedade de cortes e tamanhos, cores e, principalmente, o prazo de validade estendido. Isso se deve aos conservantes que são colocados para que durem na prateleira de mercado e em nossas casas.

Mas um fato interessante da massa seca é que seu tempo de cozimento aumenta, logo o *al dente* pode ser melhor controlado.



Exemplificando

Quando se está indicado na embalagem de uma massa seca "10 minutos de cozimento", é melhor cozinhar apenas 8 e deixar os outros 2 minutos da massa no molho para sua maior absorção e finalização da cocção.

Dentre os variados cortes de massas, temos as massas longas (espaguete, talharini, tagliatelle, lasanha, etc.) e massas curtas (fuzilli, penne, orecchiette, gnocchi, etc.). O cozimento destas depende muito de qual farinha está sendo utilizada na fabricação e em sua espessura de corte, podendo variar de seis a treze minutos de cozimento.



Pesquise mais

Para informações mais detalhadas sobre técnicas e receitas de diversas massas alimentícias pesquise na biblioteca virtual o livro *Chef Profissional* e leia das páginas 850 a 885.

INSTITUTO Americano de Culinária. **Chef Profissional**. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2017. Disponível em: <<https://bit.ly/2uZQQJh>>. Acesso em: 23 maio 2018.

Técnicas para recheio de massa

As combinações de massa com recheios, sempre muito diferentes e cheios de sabor, resultam em diversos formatos de massas recheadas: caneloni, capeletti, conchiglie/ conchiglione, ravióli/raviolone, rondelli e tortelline/tortellone. Com tantas variedades, os cozinheiros têm um mundo de possibilidades para criar diversos e criativos recheios.

O ravióli e o raviolone, versão um pouco maior do ravióli, é um produto típico da culinária italiana, mas sua origem, assim como a do espaguete e de outras massas alimentícias, é da Ásia. A arte de rechear folhas de massa já existia na Mesopotâmia, e antigas receitas constam em livros da literatura culinária árabe do século X.



Refleta

Já parou para analisar como foi importante a influência do oriente na constituição dos pratos típicos da Europa? Principalmente no caso da Itália, mais especificamente, tanto com o espaguete como com as massas recheadas, que são consideradas típicas italianas, mas que há séculos são feitas também pelos orientais.

Os recheios podem ser salgados ou doces. Pode-se usar verduras e legumes (espinafre, brócolis, abóboras, etc.), queijos (ricota, provolone, gorgonzola), carnes, camarões, lagostas, pesto, misto de castanhas com queijos, etc.

O **procedimento do recheio da massa** precisa de certos cuidados. Quando a massa está fresca, o recheio deve ser o mais seco possível, portanto, se houver cocção, deve haver um preparo para resfriar e secar o recheio que for colocado na massa. Quando a massa estiver seca, deve-se cozê-la, mas não ao ponto al dente, e sim um pouco menos, somente para amolecer brevemente e facilitar seu recheio. Este tipo de procedimento é especialmente usado em massas como o conchiglione e o rigatoni.

Sem medo de errar

Robson prepara uma equipe para o desenvolvimento da massa fresca e pega os mais experientes cozinheiros para tanto. Logo de início, Robson se recorda que a farinha mais utilizada na confecção de massa é a semolina, então já deixa separada uma grande quantidade dela, assim como os vários ovos.

Robson designa um cozinheiro para fazer a mistura na masseira e outros dois para esticar e cortar a massa. Nesta hora de esticar, Robson deve supervisionar bem os cozinheiros para que não estiquem com muita rapidez, e também que não usem o cilindro na medida mais fina, para que a massa não rasgue.

Robson também deve instruí-los para que a massa, depois de cortada, seja bem enfarinhada e colocada para secar somente o necessário, nas esteiras próprias, para que não grudem. Em seguida, devem ser levadas para compor o *mise en place* do cozinheiro que irá cozê-las.

Para o cozimento, Robson instrui o cozinheiro a fazer a massa ficar muito al dente, mais que o tradicional, pois sabe que ao colocar o molho a massa irá continuar cozinhando até chegar no ponto perfeito.

Avançando na prática

A pasta da nonna!

Descrição da situação-problema

Dirceu resolveu impressionar a esposa que estava viajando e então selecionou um tutorial na internet de como fazer uma massa fresca. Após assistir ao tutorial, viu que fazer massa fresca dá um certo trabalho, foi então que decidiu se antecipar em um dia para ter tudo pronto. Comprou a semolina, ovos caipiras e fez a massa, além de muita sujeira na cozinha. Rapidamente cortou a massa, improvisou um varal, colocando as massas para secar, e limpou toda a cozinha. Pronto, agora era deixar a massa secar de um dia para o outro e esperar sua esposa para fazer uma grande surpresa, um jantar com pasta caseira igual da nonna! Jacqueline, que estava voltando de viagem de Roma e que é descendente de italianos, mal imaginava a surpresa que iria encontrar! No outro dia, animado, Dirceu lembra e vai buscar Jacqueline no aeroporto, tendo já deixado a mesa posta e o vinho na temperatura correta. Ao chegar em casa, antes de começar a preparação da pasta, que havia deixado para fazer na hora, decidiu mostrar que tinha deixado a massa pronta para o cozimento no dia anterior. Quando chegou ao varal de massa, a terrível surpresa: além de seca, ela estava ligeiramente embolorada e espalhada pelo chão, pois tinha trincado e caído do varal, já que tinha cortado os fios do macarrão muito longos. A partir dessa situação, o que houve de errado no processo de Dirceu?

Resolução da situação-problema

No caso de Dirceu, certamente ele não colocou algumas gotas de limão ou vinagre para a proteção da massa, pois, fazendo isso, a massa

não formará bolor e também não oxidará de um dia para o outro. Ele também não se deu conta de que se deve ter um ambiente muito bem localizado, bem fechado, sem corrente de ar externa, e higienizado para se colocar as massas para secagem. Dirceu deve tomar cuidado na hora do corte da massa, pois massas muito longas podem trincar e, dependendo do local da secagem, podem cair pelo ressecamento.

Faça valer a pena

1. É uma mistura perfeita, responsável por fazer espaguete, linguine, fuzili, lasanha, caneloni, capelete e tantas outras.

A frase acima está se referindo a qual mistura abaixo:

- a) 100g de farinha, água e sal.
- b) 100g de farinha e um ovo.
- c) 100g de farinha e dois ovos.
- d) 100g de farinha e 100 ml de óleo.
- e) 100g de farinha e 50g de sal.

2. Há uma dica muito importante para que sua massa fresca não fique com cheiro forte de ovo, não oxide facilmente, não embolore e ainda dure alguns dias a mais, mesmo se quiser secá-la.

A dica que o texto acima menciona é:

- a) Guardar a massa em plástico filme na geladeira.
- b) Esticar a massa finamente, cortá-la e rapidamente embalá-la em plástico filme.
- c) Secar a massa em varal próprio e em ambiente higienizado.
- d) Secar a massa em varal próprio, em ambiente higienizado e embalá-la em plástico filme.
- e) Pingar umas gotas de limão ou vinagre no ovo, minutos antes de misturar a farinha.

3. Quando falamos de massa recheada, temos diversos recheios, podendo deixar nossa criatividade rolar solta! Mas há um cuidado especial quanto ao recheio, com o qual temos que nos atentar.

Qual o cuidado especial com que devemos nos atentar?

- a) Cozinhar muito bem a massa antes de rechear.
- b) Cozinhar muito bem o recheio antes de rechear.
- c) Misturar muito bem o recheio.
- d) O recheio deve estar seco, para não comprometer a massa.
- e) O recheio deve ter diversas ervas aromáticas.

Referências

INSTITUTO Americano de Culinária. **Chef Profissional**. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2017. Disponível em: <<https://bit.ly/2uZQQJh>>. Acesso em: 23 maio 2018.

HOESCHL, Lieselotte Ornelas. **Técnica Dietética** – Seleção e preparo de alimentos. Rio de Janeiro: Atheneu, 2013.

RIPPINGTON, Neil. **Curso introdutório de chef profissional**. São Paulo: Editora Manole, 2014.

KOVESI, Betty; SIFFERT, Carlos; CREMA, Carole; MARTINOLI, Gabriela. **400g** – Técnicas de Cozinha. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2007.

Carnes vermelhas e aves

Convite ao estudo

Caro aluno,

Até o momento vimos as bases de uma cozinha profissional, os setores e hierarquias, bem como as técnicas de higienização, cortes clássicos de legumes, combinações aromáticas, fundos e molhos. Foi apresentado também os diversos tipos de leguminosas, cereais e grãos; como identificá-los, armazená-los e sobre as técnicas de cocção destes. O processamento de grãos para obtenção de farinhas e o preparo de massas alimentícias foi também abordado.

Nesta unidade serão apresentadas as diversas carnes e aves que mais utilizamos em cozinha. A forma correta de manipulação, os tipos de carne, os cortes, a desossa de aves e os métodos de cocção mais utilizados serão explorados.

Agora recordando nossa história, Robson está indo muito bem em sua jornada ao Mediterrâneo, assimilando diversas técnicas europeias, os molhos bases e as harmonizações. Mas a vida no barco é dinâmica e exige que todos estejam preparados para mudanças bruscas. O Chefe Executivo chama Robson para uma conversa e o designa para tomar conta do açougue, pois o rapaz responsável teve que desembarcar e Robson deve assumir o posto imediatamente. O setor de açougue em uma cozinha é muito abrangente, em que se cuida de todas as proteínas; carnes bovinas, ovinas, aves, peixes e frutos do mar desde seu recebimento, acondicionamento, limpeza, desossa e porcionamento, os controles devem ser rigorosos e precisos. Mas Robson não estará sozinho, ele conta com Silvano, italiano que toma conta das aves, Jorge, português especialista em carnes vermelhas e Rebecca, grega, grande conhecedora de

pescados e frutos do mar. É característica do Chefe Executivo que seus cozinheiros passem por quase todos os setores. Fazendo assim, em momentos de possíveis emergências todos têm conhecimento das funções em seus determinados setores. Nesta nova função Robson enfrentará vários desafios e irá testar sua capacidade de trabalhar em equipe.

Seção 3.1

Técnicas de preparação de carnes vermelhas

Diálogo aberto

Nesta seção iremos abordar as técnicas de manipulação de carnes bovinas, ovinas, suínas e alguns tipos comuns de caça. Veremos também os cortes mais típicos de cada carne, suas particularidades e algumas peculiaridades das raças.

Para tanto, iremos regressar com nossa história do marinho e cozinheiro Robson. Ele está com este novo desafio de cuidar do setor de açougue, mas como já vimos ele não está sozinho. Inicialmente, ele já se depara com algumas peculiaridades de um setor que é vital para o funcionamento pleno de uma cozinha de grande porte.

Seus companheiros de setor, Jorge, Silvano e Rebecca trabalham em certa proximidade, cada um com proteínas bem distintas. Robson sabe do perigo da contaminação cruzada neste setor. Quais ações devem ser tomadas para minimizar a contaminação cruzada e posteriormente garantir a permanência da qualidade dos cortes porcionados para os setores?

Não pode faltar

Técnicas de manipulação de carnes

Quando estamos manipulando qualquer tipo de carne temos que tomar alguns cuidados que vão muito além da higienização do espaço, utensílios e uniforme; estes indispensáveis também.

O nível de contaminação é alto pelo simples fato da manipulação, portanto, abaixo você verá alguns cuidados indispensáveis para o manuseio correto:

- Deve se ter uma bancada específica para cada tipo de carne.
- Recomenda-se tábua de polipropileno para cada tipo de carne, podendo inclusive ser de cores diferentes para não utilizar a mesma tábua para cortar peixes, porco e frango, por exemplo.

- As facas e demais utensílios devem ser específicos para cada tipo de carne, não podendo ser usada para outros insumos.
- Recomenda-se por segurança o uso de luvas anticorte de polietileno ou de aço e higienização destas sempre após o uso.
- Se possível, ter refrigeradores para cada tipo de carne separados, não podendo acondicionar vários tipos de carnes em um só refrigerador.
- Embaladora a vácuo deve ser higienizada antes e depois do uso, e embalar sempre o mesmo tipo de carne, nunca carnes variadas no mesmo momento.

O grande risco quando manipulamos vários tipos de carnes em um mesmo local é de fato a contaminação cruzada. Cada tipo de carne tem suas peculiaridades e por conta disso devemos respeitar temperatura, higiene local e utensílios para manusearmos de forma a minimizar ao máximo este tipo de contaminação.

Figura 3.1 | Bife bovino, filet de frango e filet de salmão



Fonte: iStock.



Refleta

Hoje temos uma série de controles sanitários, utensílios próprios e tecnologias que permitem minimizar as diversas contaminações e seus efeitos na manipulação de carne, tanto no abate no frigorífico, no açougue, mercado ou restaurante. Agora, reflita como deveria ser isso há 50 anos? Já imaginou o quão suscetível a contaminações era a população há alguns anos?

Cortes bovinos

Dentre todas as carnes a mais popular e abrangente que temos no Brasil são as de origem bovina.

Hoje em qualquer mercado temos uma imensa variedade de raças de bovinos bem como os cortes tradicionais e os cortes especiais. A mais tradicional delas é o **Nelore**, de origem indiana que se adaptou bem às condições brasileiras de clima e pasto. É um animal alto, mais esbelto e tem a *giba* – que é o corte que conhecemos como cupim – e a *barbela*, uma espécie de papada que vai até o peito do animal. Resiste a pastos pobres e é flexível aos manejos tanto a pasto ou em confinamento.



Assimile

Temos o **Vitelo**, que é o bezerro jovem alimentado pelo leite da mãe até a 14ª semana de vida, quando acontece o abate. Sua carne não é muito difundida no Brasil por questões culturais, não se consumindo muito. Esta carne é excepcionalmente macia, magra e com alto valor proteico. Os cortes mais conhecidos são o lombo, pernil, paleta, carré, costeletas e escalopes.

Uma raça que caiu na graça dos brasileiros é a **Angus**. Originário da Grã-Bretanha, já representa o segundo maior rebanho de corte no Brasil. Na aparência, é um boi mais arredondado, com maior capacidade de acumular gordura intramuscular, o que deixa a carne especialmente suculenta, o que se chama de *marmoreio*. Sua adaptação ao clima e pasto nacionais é relativa e aumenta à medida que são cruzados com Nelore, diferença que também salta aos olhos: um boi meio-sangue Nelore-Angus apresenta um pequeno cupim; já outro que é 3/4 Angus não tem cupim algum.



Exemplificando

Esta mistura está dando o que falar, pois estão cruzando Nelore com Angus e vendendo como Angus puros em diversos mercados. Mas algumas características marcantes na carne Angus como o marmoreio intenso e a coloração da gordura que deve ser branca distinguem as misturas da raça pura.

Já uma raça que também está conquistando os paladares brasileiros é o **Wagyu**. Raça de origem japonesa ainda com pequena produção, mas isso tende a mudar com a crescente curiosidade despertada pela carne que produz: o famoso *Kobe Beef*. É um boi bastante roliço, sem músculos definidos, acumula muito mais gordura que qualquer outra raça, tanto na capa quanto entremeada, o que confere suculência inigualável. Comparado a outras raças, tem baixa produtividade de carne, o que resulta nos altos preços: uma peça de picanha por exemplo, pode chegar a custar R\$ 400,00.

Figura 3.2 | Imagem ilustrativa de carnes



Fonte: iStock.

Apesar dos tipos, **os cortes** não mudam muito de raça para raça. Veja abaixo os tipos de corte com nomenclatura de cada peça tanto em português, inglês e espanhol.



Muita atenção ao lidar com os cortes da carne quando estiverem assadas. Deve-se atentar ao fato de o corte estar sempre contra a fibra da carne conforme figura abaixo:

Figura 3.3 | Corte contra a fibra da carne



Fonte: iStock.

Com isso você garante a maciez da carne. Normalmente se você cortar sem este critério, até as carnes mais macias podem ficar duras.

Cortes de carnes ovinas

A carne de ovinos não é amplamente consumida no dia a dia do brasileiro, sendo reservada para datas especiais ou festividades. É uma carne com textura lisa, coloração rosada, pele fina, pouca gordura e sabor intenso, têm três variedades de animais para consumo:

- **Carneiro** – que é o animal adulto. Sua alimentação influencia muito na qualidade de sua carne. Um exemplo são carneiros do norte da França, o “*agneau des pré salés*”, eles são alimentados nas encostas da Normandia, próximo ao mar, em um pasto que contém teor elevado de sal. Essa alimentação faz com que o animal retenha líquido, tornando assim a carne mais suculenta.

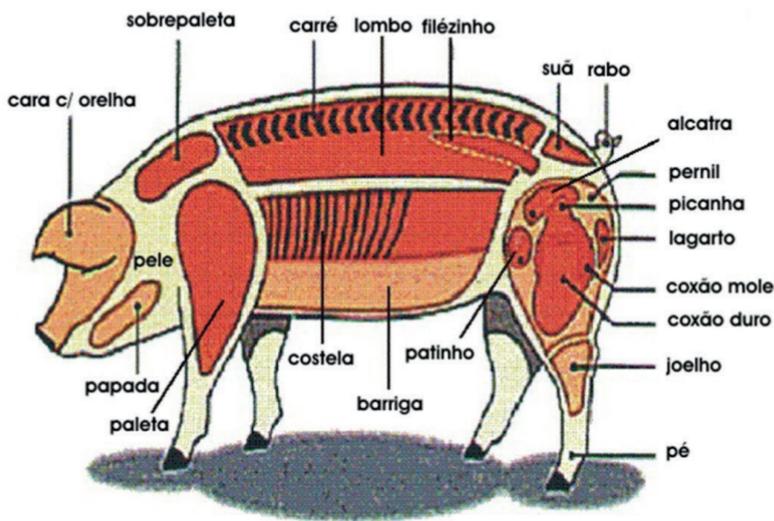
- **Cordeiro** – é o animal de quatro meses a um ano de idade. Carne mais firme, porém, ainda macia por se tratar de um animal jovem.
- **Cordeiro de Leite** – é o animal que ainda não desmamou, geralmente até o terceiro mês de idade. Sua carne é suave, macia e suculenta.

Os cortes mais famosos são o lombo, pernil, paleta, carré e costeletas. Também é preparado inteiro em assados.

Cortes suínos e de caça

Ao contrário do que muitas pessoas pensam, a carne suína é de excelente qualidade e alto valor nutritivo. Porém, uma ameaça constante é a cisticercose (doença transmitida através do consumo de carne de porco crua ou malcozida.) A carne suína deve sempre ser consumida muito bem cozida, devendo atingir sua temperatura interna de 75°C.

Figura 3.4 | Cortes suínos



Fonte: <<https://bit.ly/2JZY6dE>>. Acesso em: 25 maio 2018.

Temos três variedades de animais suínos que consumimos:

- **Porco** – é o animal adulto. Normalmente se encontra inteiro ou em cortes típicos. Com o porco pode-se fazer diversas preparações, inclusive salgado e defumado que é muito apreciado.
- **Leitão** – é o animal em idade de amamentação. Feito quase sempre inteiro, assado em forno ou na brasa.
- **Java-porco** – é um cruzamento de porco com javali, ou o porco do mato. Sua carne é mais escura e com sabor marcante. É tido como uma iguaria de nosso cerrado.

Técnicas de preparo de carnes vermelhas

O principal objetivo da cocção da carne e em especial as carnes vermelhas é, nutricionalmente falando, destruir microorganismos patogênicos, coagular as proteínas, abrandar o tecido conjuntivo e desenvolver um sabor agradável. E é no intuito de desenvolver um sabor agradável que o gastrônomo entra no jogo.

O preparo da carne neste sentido é além de atender às normas sanitárias (estas indispensáveis como já vimos), compreender as combinações de sabores para compor o mix perfeito de temperos a ser utilizado no preparo. Parece complexo, mas dependendo da preparação, por exemplo, certo tipo de carne vermelha como o carneiro, necessita de aromas e temperos mais complexos, pois é uma carne de sabor intenso e pede certa atenção ao misturar aromas; já a carne bovina, com sal grosso e uma churrasqueira com carvão já basta para fazer preparações ricas em sabor.

Tudo depende da pesquisa e criatividade, neste campo as combinações são infinitas!



Pesquise mais

Para ter uma ideia de alguns temperos e já começar a ousar na cozinha veja o link: <<https://portal.minervafoods.com/blog/post/guia-completo-para-temperar-carne-vermelha>>. Acesso em: 18 jun. 2018.

Carnes vermelhas podem ser feitas de todas as maneiras no que diz respeito à cocção, e nós veremos nas seções futuras os tipos de métodos de cocção.

Sem medo de errar

Robson, antes de assumir completamente o setor de açougue, faz um inventário sobre os utensílios que todos possuem para desempenhar as funções e adiciona o que está faltando: bancadas, facas, luvas e tábuas. Logo depois Robson se certifica que todos estão fisicamente separados e que não há contato entre os colaboradores que manipulam carne bovina, suína, peixes e aves. Para isso separa bem as bancadas, os utensílios e tudo o que cada um vai utilizar. Ele mesmo confere as proteínas e assiste no que for necessário aos colegas.

Robson acompanha pessoalmente todo o processo de desossa, corte e embalagem para verificar quais pontos podem comprometer no que diz respeito à contaminação cruzada e demais contaminações.

Avançando na prática

Um churrasco não muito especial

Descrição da situação-problema

Rafael adora um churrasco, mas não gosta muito de fazê-lo. Sempre nos churrascos dos amigos da empresa em que trabalha fica de longe olhando a churrasqueira e apenas se deliciando das carnes. Adivinhe onde seus amigos se reuniram para fazer um churrasco surpresa? Na casa do Rafael! Compraram tudo, carnes, bebidas e carvão. Rafael levou na esportiva e resolveu curtir e entrar de cabeça na churrasqueira. Pegou sua tábua de madeira (que tinha ganho de aniversário, porém nunca tinha usado) sua faca e começou a cortar os bifês, bem rapidamente sem muito critério, pois estavam todos esperando e com muita fome.

Os amigos churrasqueiros experientes olharam com certo receio, mas ali tudo era festa!

A festa foi um sucesso, todos beberam muito e quando foram experimentar a carne, esta estava um pedaço de pedra de tão dura! O que Rafael fez de errado ao preparar a carne? Como que alguns dos amigos mais experientes em churrasco podem orientá-lo?

Resolução da situação-problema

Um de seus amigos experientes, o Juca, orienta Rafael que ele deve sempre buscar cortar a carne contra a fibra. Que mesmo uma picanha pode se tornar um pedaço de pedra se não respeitado o corte contrário à fibra, provavelmente tenha sido isso que fez a carne cortada por Rafael ficar dura.

E logo o segundo lote de carne sai da churrasqueira e juntos Rafael e Juca cortam a carne e todos os amigos se deliciam das carnes do churrasco agora bem macias.

Faça valer a pena

1. Quando estamos manipulando qualquer tipo de carne temos que tomar alguns cuidados que vão muito além da higienização do espaço, utensílios e uniforme; estes indispensáveis também.

Um destes cuidados podemos dizer que é:

- a) Utilizar álcool 70 °C para higienizar a carne.
- b) Utilizar muitos panos para secar bem a carne.
- c) Lavar todo o tipo de carne.
- d) Lavar a carne para depois misturá-la bem.
- e) Deve se ter uma bancada específica para cada tipo de carne.

2. Originário da Grã-Bretanha já representa o segundo maior rebanho de corte no Brasil. Na aparência, é um boi mais arredondado, com maior capacidade de acumular gordura intramuscular, o que deixa a carne especialmente suculenta, o que se chama de marmoreio. Sua adaptação ao clima e pasto nacionais é relativa e aumenta à medida que são cruzados com Nelore.

O texto acima se refere a qual raça de boi?

- a) Nelore.
- b) Manga-larga.

- c) Angus.
- d) Wagyu.
- e) Agneau.

3. É um cruzamento de porco com javali, ou o porco-do-mato. Sua carne é mais escura e com sabor marcante. É tido como uma iguaria de nosso cerrado.

Neste caso estamos falando do:

- a) Wagyu.
- b) Porco-bravo.
- c) Javali.
- d) Java-porco.
- e) Leitão.

Seção 3.2

Técnicas de preparação de aves

Diálogo aberto

Nesta seção serão abordadas as aves, toda sua diversidade, as peculiaridades de cada uma e seus sabores. Também serão vistas as técnicas de manipulação e cortes típicos, bem como a harmonização com aromáticos variados nos processos de cocção.

Para que se iniciem os estudos será retomada a história de Robson, lembra-se dele? Ele continua navegando pelo mediterrâneo e aprendendo muito com seus colegas agora que está no açougue. Depois de muitas experiências, mais uma vez ele se surpreende com uma situação inusitada.

Silvano teve uma forte gripe e perdeu a hora para agilizar o *mise en place*. Robson assume para não comprometer a produção. Ele está com as aves inteiras, dentre elas estão, patos, perus, faisão e frango. Quais os aromáticos mais indicados que Robson precisa para cada ave para elaborar uma bela marinada? E quais os métodos de cocção mais adequados para ele prepará-las?

Não pode faltar

Tipos de aves

Quando o assunto é aves, já logo de início se pensa no frango. Claro, é normal, pois é a o tipo de ave mais comum e que encontramos com certa abundância em mercados e frigoríficos. Porém, na cozinha temos uma certa diversidade de tipos e com ela preparos variados.

As aves mais utilizadas em cozinhas são frango, galinha, peru, galinha d'angola, pato, marreco, codorna, perdiz, faisão e avestruz. Como cada ave desta tem a sua particularidade é importante compreender bem o sabor e a textura de cada uma delas, para saber assim qual técnica de preparo pode ser usada.

Figura 3.5 | Imagem ilustrativa de diversos tipos de aves



Fonte: iStock.

Quando compramos o animal inteiro é mais vantajoso, pois, podemos usar os ossos e pés para um fundo; o peito, coxa, sobrecoxa para pratos específicos; as asas que podem ser grelhadas ou assadas para um aperitivo e os miúdos que combinados com certos aromáticos servem de recheio, em algumas receitas específicas.

Dentre as aves, o frango é o mais conhecido e utilizado na culinária. Porém o que chamamos de frango genericamente pode ser classificado em cinco categorias, conforme o tamanho e idade da ave.

- **Frango de Leite ou Galeto** – É a ave de até 3 meses de idade, pesando entre 400 e 800 gramas. Sua carne é tenra, ossos e cartilagens bem moles com pouca gordura e sabor suave. Cozinha com bastante rapidez, e as melhores formas de prepará-lo são grelhados, assados ou fritos.
- **Frango Comum** – São animais geralmente machos, entre 4 e 7 meses, pesando entre 1 e 2 quilos. Ele tem carne mais firme, porém suculenta, cartilagens firmes e ossos resistentes. Versátil, pode ser feito de todas as formas na cozinha. As fêmeas são normalmente destinadas à produção de ovos, contudo, costumam ser abatidas com mais idade.
- **Galinha ou Galo** – Aves adultas acima de 8 meses, pesando entre 2 e 4 quilos. A carne é muito saborosa, porém bem

firme. O galo, no caso tem a carne mais firme e menos gordurosa que a galinha, com isso precisa de mais tempo para o cozimento. É perfeito para fazer guisados e sopas.

- **Frango Caipira** – É o frango criado solto, com alimentação natural ou mista. É muito saboroso, mas sua carne é bem firme e de cor mais escura. Até a sua pele não desmancha tão facilmente como de outros frangos, é ideal para assados e ensopados.
- **Frango Capão** – É o frango que foi “*capado*”, ou seja, ele é castrado. É um costume comum na Grécia e que caiu nas graças, principalmente no Norte e Nordeste do Brasil. A ave castrada desenvolve uma gordura maior e mais espessa, tornando sua carne mais tenra. É ótima para assados.

Dentre as outras aves temos algumas peculiaridades de cores e sabores mais intensos:

- **Pato** – Carne vermelho escuro, de sabor muito intenso. Este sabor intenso pode variar de acordo com a raça e da alimentação do pato e logo, no preparo também. Ele pode ser assado, guisado, ensopado confitado ou imerso em sua própria gordura derretida (o famoso *confit de canard*). O peito (magret) pode ser grelhado e o pato possui uma iguaria muito apreciada na França e Europa que é o *Foie Gras* que é o fígado gordo obtido através da engorda forçada do animal.
- **Perdiz** – É uma ave que possui também uma coloração mais escura na carne, e sua carne é muito tenra. A carne da fêmea é mais tenra que a do macho, este chamado de perdigão. Pode ser guisada ou assada.
- **Faisão** – É uma ave bem carnuda, de origem europeia e não se adaptou muito bem ao clima brasileiro, sua carne é mais firme e não tem gosto muito sobressalente como as demais. No caso do faisão a carne da fêmea é de inferior qualidade ao do macho. Pode ser assado, grelhado e guisado.
- **Codorna** – É da mesma família das perdizes, sendo mais apreciado seu ovo do que propriamente a carne. Porém, existem diversas receitas clássicas como guisados, assados ou salteados.

- **Peru** – É uma ave originária das Américas, sendo difícil encontrá-la em açougues para compra ou mesmo sem que já esteja temperada. Esta ave é mais reservada para a indústria alimentícia que a revenda em grandes mercados. Possui a carne delicada e sabor suave, seu peso varia de 4 a 12 quilos. O ideal do preparo é assado.

Limpeza, cortes e desossa

No que diz respeito à limpeza das aves, todas têm basicamente o mesmo procedimento, por se tratar de animais com penas, escaldando com água quente o animal e retirando as penas. É um procedimento trabalhoso, mas com o tempo e paciência se pega bem o jeito. Porém, atualmente é possível encontrar os animais limpos em mercados e empórios, tanto frescos quanto congelados e porcionados nos cortes típicos.



Refleta

Com as praticidades da tecnologia, hoje é possível comprar o filé e outros cortes já prontos e em alguns casos até já temperados, é só colocar na panela pronto. Mas agora imagine os seus antepassados, imagine o quão difícil e trabalhoso era para pegar a ave, matá-la, escaldá-la e depois retirar as penas? Reflita sobre o quão árduo era para alguns cozinheiros alguns anos atrás, que muitas vezes tinham que fazer a função de açougueiros.

Ao manipular aves, mesmo as que compramos em mercado, deve-se tomar muito cuidado, mantendo os utensílios o mais higienizado possível, pois o risco de contaminação deste tipo de carne é eminente, dado as características de ser uma carne mais sensível.

Alguns cuidados devem ser tomados como:

- Verificar a procedência no momento da compra do animal.
- Armazená-la separada e isolada de qualquer outra proteína em refrigeração ou congelá-la logo após a compra ou recebimento da mercadoria.

- Descongelar ou retirar do refrigerador somente a porção que irá manipular no momento.
- Ao utilizar a tábua e faca para cortes e desossas, higienizar bem antes e logo depois do uso.

Figura 3.6 | Cortes de frango



Fonte: iStock.



Assimile

Geralmente hoje encontramos tábuas de polipropileno, com cores variadas exatamente para utilizarmos um tipo de tábua só para manipular um tipo de animal. Também temos facas específicas para desossas de aves, que não são utilizadas para nenhum outro tipo de carnes.

Em regras gerais todas as aves, quando não preparadas inteiras tendem a ter os mesmos cortes que são:

- **Peito** – É a carne mais nobre e com maior volume. Branca e macia, excelente para grelhar, fritar e saltear. Do peito derivam o supreme (parte maior do peito) e o sassami (filezinho interno do peito, abaixo do supremo) de frango.
- **Sobrecoxa** – Carne com coloração mais escura e muito saborosa por permanecer próximo ao osso. Pode ser assada, grelhada, guisada ou frita.

- **Coxa** – Seria a segunda parte mais nobre de uma ave. Com carne muito saborosa, podendo ser também grelhada, assada, guisada ou frita.
- **Asa** – Ela é composta do que podemos chamar de uma pequena coxa e da anteasa. Muito macia e saborosa, pode ser assada, grelhada ou frita.
- **Pescoço e Pé** – São partes não muito bem vistas, mas extremamente saborosas. Incrível em sopas, fundos e caldos.
- **Miúdos** – Fígado, coração e moelas, se bem temperados, são incríveis para recheio de outros pratos.

Um procedimento muito interessante é a desossa da ave. Os cortes desossados tendem a ser mais saborosos, pois entre as carnes da ave se encontram gorduras que amaciam e conferem sabor aos pratos. Para a desossa é necessária a faca específica (geralmente uma faca menor com ponta levemente encurvada), pois esta dá à desossa mais precisão para cortar entre a carne e o osso. Também, para facilitar a carne se descolar do osso, no caso de coxas, sobrecoxas e assas, recomenda-se que dê umas batidas com a palma das mãos, antes de efetuar a desossa.



Pesquise mais

Para você entender melhor o passo a passo da desossa de uma ave veja no livro digital de **O Chef Profissional** do Senac as páginas 436 a 441 no link da biblioteca virtual: <<http://cdn-html5.s3.amazonaws.com/new-client/senac/index.html?#biblioteca/users/128456>>. Acesso em: 4 jun. 2018.

Técnicas de preparo e harmonizações com aromáticos

Quando falamos das técnicas de cocção mais ideais para aves, podemos aplicar a elas todo o tipo de cocção e na próxima seção iremos detalhar este conteúdo mais extensivamente. Porém deve-se ter um cuidado especial quando vamos cozinhar este tipo de carne. Normalmente, ocorrem dois tipos de problemas quando se cozinha aves; ou resseca demais ou a carne fica sem gosto, sem aroma, sem o tempero. Isso ocorre pelo fato de a carne da ave possuir pouca gordura (exceto pato), então ela

pode ressecar com maior facilidade, já o fator do tempero é que aves precisam ser temperadas com certa antecedência para que os aromas e sabores se integrem mais na carne.



Exemplificando

Quem nunca comeu um filé de frango que parecia um “pano” de tão seco, você mastiga, mastiga e não consegue nem engolir as vezes. Neste caso é necessário usar um pouco de gordura extra, ou manteiga ou azeite.

Mas em alguns casos podemos usar algumas técnicas até bem simples para não deixar ressecar e prover mais sabor às preparações com aves como:

- Para intensificar os sabores fazer uma salmoura ou uma marinada com aromáticos que desejar com algumas horas de antecedência.
- Na salmoura ou marinada quanto maior a ave, maior o tempo de permanência para fixar os aromas e sabores.
- Assar inteiro com ossos e peles, e depois removê-los.
- Quando assar inteiro, passar manteiga ou azeite entre a carne e a pele, untando uniformemente.
- Utilizar métodos de cozimento que envolvam líquidos.

Figura 3.7 | Frango assado e temperos



Fonte: iStock.

As aves combinam com diversos aromáticos, mas os principais que “casam” perfeitamente com eles são as pimentas, alecrim, endro dill, tomilho, orégano, louro, alho e alho-poró, uma vez que a maioria das aves possuem uma carne com sabor não tão marcante (exceto o pato).

Na mistura de sabores é muito bem-vinda gorduras como azeite e manteiga, bem como ácidos como vinhos e cítricos de todos os tipos (limões, laranjas, etc.).



Assimile

Uma combinação perfeita para qualquer ave é a junção de vinho branco, cebola, pimenta-branca, cravo e louro. É o tipo de marinada perfeita para qualquer ocasião.

Sem medo de errar

Robson sabe que deve correr com os aromáticos, pois as aves não podem ficar tanto tempo expostas a temperatura ambiente pelos riscos de contaminação que podem ocorrer. Logo Robson chama alguns cozinheiros da cozinha fria e pede para que peguem aromáticos como o alecrim, alho-poró, pimentas, vinho tinto e branco, louro, tomilho e cebolas.

Robson juntamente com os cozinheiros elaboram diferentes tipos de marinadas, para cada ave, e começam a separar as aves, sempre com muito cuidado, mesmo para não ocorrer eventuais contaminações. Robson sabe dos perigos e o quão frágil é a carne das aves ao manipulá-las, portanto, delimita bem o espaço dividindo bancadas para cada cozinheiro poder fazer a marinada específica para cada tipo de ave.

Para o método de cocção, Robson decide fazer o faisão e o peru, recheados com legumes aromáticos e assados. Já o pato, ele faz o clássico magret e separa as coxas, e asas para fazer frito, assim como o frango. Com o frango ele retira o supremo, do peito e o resto empana para fritar.

Um peru não tão aromático

Descrição da situação-problema

Simone é uma cozinheira de mão cheia! Italiana, muito divertida e desbocada, todo final de semana intima os parentes a almoçarem em sua casa para que todos provem dos quitutes que ela sabe fazer. Porém, desta vez foi um pouco diferente, seu sobrinho Hugo está começando a fazer gastronomia, inspirado por ela, decide fazer o almoço. Levou um peru, preparou um molho especial, um recheio especial para a ave e ainda decidiu fazer tudo no forno a lenha da tia Simone.

Hugo chega cedo para acender o forno, preparar os temperos e o molho. Deixa o forno incandescente e coloca a ave recheada. Ele sabe que peru leva um tempo então prepara com calma o molho e os acompanhamentos.

Alguns parentes começam a chegar e notam uma fumaça fora do comum, um cheiro forte e chamam Hugo para que ele olhe o peru. Ao verificar, ele constata que a ave já estava levemente tostada, mas não totalmente queimada, a carne bem seca e totalmente sem gosto. Qual foi o erro que Hugo cometeu ao preparar essa ave?

Resolução da situação-problema

Hugo deveria ter feito uma marinada ao menos uma noite antes para que o sabor se fixasse mais na ave. Ele também deveria ter utilizado um pouco de gordura para untar entre a pele e carne do peru, para hidratar e evitar o ressecamento no forno.

Além disso, ele utilizou chamas muito fortes, de modo que a carne de aves é sensível e deve ser assada em forno médio, e no caso do peru, que normalmente é grande, por algumas horas.

Faça valer a pena

1. Dentre as aves o frango é o mais conhecido e utilizado na culinária. Porém, o que chamamos de frango genericamente pode ser classificado em cinco categorias conforme o tamanho e idade da ave.

Com base no texto acima como podemos definir a **Galinha e o Galo**?

- a) São animais geralmente machos, entre 4 e 7 meses, pesando entre 1 e 2 quilos. Ele tem carne mais firme, porém suculenta, cartilagens firmes e ossos resistentes.
- b) É a ave de até 3 meses de idade, pesando entre 400 e 800 gramas. Sua carne é tenra, ossos e cartilagens bem moles com pouca gordura e sabor suave.
- c) É o frango que foi castrado. A ave castrada desenvolve uma gordura maior e mais espessa, tornando sua carne mais tenra.
- d) Ave originária das Américas e dificilmente é encontrada em açougues e sem algum tipo de tempero.
- e) Aves adultas acima de 8 meses, pesando entre 2 e 4 quilos. A carne é muito saborosa, porém bem firme.

2. Ao manipular aves, mesmo as que compramos em mercado, deve-se tomar muito cuidado, mantendo os utensílios o mais higienizado possível, pois o risco de contaminação deste tipo de carne é eminente, dado as características de ser uma carne mais sensível.

Conforme o texto acima, uma das medidas corretas a se adotar ao manipular aves é:

- a) Utilizar a mesma faca que corta legumes.
- b) Descongelar ou retirar do refrigerador somente a porção que irá manipular no momento.
- c) Descongelar ou retirar do refrigerador toda a ave, porcionar o que irá usar e congelar novamente.
- d) Utilizar sempre a tábua de cortar carnes vermelhas higienizada.
- e) Higienizar somente a faca que irá utilizar na hora de cortar a ave.

3. Quando falamos das técnicas de cocção ideais para aves, deve-se ter um cuidado especial quando vamos cozinhar este tipo de carne. Normalmente ocorrem dois tipos de problemas quando se cozinha aves.

Quais são estes dois tipos de problemas que são recorrentes quando cozinhamos aves?

- a) Aves muito secas e sem gosto.
- b) Aves muito fedidas e salgadas.
- c) Aves muito secas e azedas.
- d) Aves muito magras e secas.
- e) Aves salgadas e torradas.

Seção 3.3

Técnicas de cocção

Diálogo aberto

Em praticamente todas as seções você deve ter ouvido falar em cocção, ou métodos de cocção. Esse termo caiu nas graças da população, não só pelo fato de estar nas cozinhas, mas também porque é usado em programas de culinária pelo mundo afora. Nesta seção serão abordadas as técnicas de cocção mais conhecidas e utilizadas em cozinhas profissionais. E para compreender da melhor forma possível cada uma delas, retornaremos com nosso grande cozinheiro que está praticamente no meio do mar mediterrâneo, enfrentando agora um novo desafio.

Hoje o Chefe Executivo conversa com Robson e vê que depois de alguns dias de aprendizado entre o açougue e a cozinha quente, decide dar um desafio a ele. Um magret de pato, um ossobuco e coelho cortados com ossos.

Cada carne exige um método de cocção distinto. Qual é o método mais indicado para Robson e o porquê de aplicá-lo em cada carne?

Não pode faltar

Métodos de cocção

A cocção é o processo de se aplicar calor a um alimento com o propósito de modificar, alterar ou acentuar a estrutura dos sabores e aromas deste, para torná-lo adequado à digestão. O calor é o princípio básico utilizado para a definição da “cocção”. Ele pode ser direto ou indireto e existem diversas fontes para obtê-lo como o gás, eletricidade, ondas eletromagnéticas, radiação solar ou o eficaz e simples fogo em alguns tocos de madeira.



Atualmente temos uma infinidade de *cooktops*, fogões e fornos com todo o tipo de tecnologia. Porém, imagine você que poucos séculos atrás muitos dos humanos tinham que, além de caçar seu alimento, buscar por galhos ou pedaços de madeira ou até mesmo derrubar árvores para obter um pouco de fogo. Pense como o "método de cocção" foi crucial para o desenvolvimento de nossa civilização.

Em linhas gerais podemos definir o conceito de que quando se domina as técnicas de cocção e alia-se a isso o pleno conhecimento do alimento em seu contexto geral, tanto nutricional, quanto sensorial (em todos os sentidos) e a harmonia entre eles; estas podemos dizer, são a base fundamental para o desenvolvimento do cozinheiro. Porém, é importante ressaltar que cozinhar pode ser uma tarefa intuitiva, técnica ou os dois; a liberdade de criação aliada à compreensão da técnica e logo seu aperfeiçoamento são os caminhos que um cozinheiro deve trilhar para se tornar um chef.

Calor

Quando falamos de métodos de cocção, estamos falando de calor, portanto é importante compreender a forma de transmissão deste calor ao alimento. As formas mais comuns são:

- **Condução:** é propagar o calor de fora para dentro do alimento. É o que mais utilizamos, em casa em nossos fogões, o calor externo do fogo esquenta a panela, que logo esquenta o alimento a ser cozido.
- **Convecção:** é o método pelo qual as moléculas de um fluido gasoso ou líquido se move de uma área mais quente para uma área mais fria, a convecção pode ser **natural** ou **artificial**. No natural as moléculas quentes sobem e as frias descem provocando movimentação contínua e circular; a água em ebulição ou o ar quente de um bolo crescendo ao ser assado são exemplos. **Artificial** é o uso não natural para causar esta movimentação de moléculas de forma controlada; um exemplo são os fornos combinados ou fornos de convecção.
- **Radiação:** é um método em que não há contato direto com o alimento, o calor é feito por transmissão de ondas.

Há basicamente dois tipos, os **raios infravermelhos** e por **micro-ondas**. **Radiação Infravermelha** é o aquecimento de algum material que retenha altíssimas temperaturas, fazendo com que ele solte estas ondas para cozinhar o alimento; salamandra e uma torradeira elétrica são exemplos. **Micro-ondas** é o aquecimento gerado no forno de micro-ondas, que gera ondas para cozinhar os alimentos; estas ondas aquecem as partículas de água internamente do alimento, fazendo seu cozimento avançar.

Nos métodos de cocção podemos dizer que temos o **calor seco**: de fogões, churrasqueiras, braseiros, defumadores, salamandras, fornos, etc.; **calor úmido**: cozimento com algum líquido, vapor ou a combinação de calor seco com úmido.

Os efeitos do calor

Para compreender os efeitos do calor nos alimentos, resumidamente podemos definir como, uma mudança de texturas, cores e sabores quando o calor é aplicado, isso ocorre pois em linhas gerais os alimentos são compostos por proteínas, carboidratos (açúcares e amido), água, gordura e minerais.

As proteínas, quando cozidas tendem a perder umidade, encolher e se tornar mais rígidas. Carnes brancas, frutos do mar, peixes e ovos não devem ser expostos a calor intenso, pois a estrutura das moléculas de proteína se rompem muito facilmente, deixando o alimento seco e/ou borrachudo.

O amido, quando misturado a um líquido, ocorre o aquecimento deste, suas moléculas se expandem no processo de cocção, isso que podemos chamar de espessamento, ou espessante. Este processo chamamos de **gelatinização**.

O açúcar está presente em quase todos os alimentos na forma de sacarose, glicose, frutose, maltose e lactose. Quando o calor incide no açúcar ocorre a **caramelização**, os alimentos sofrem alteração de cor, sabor e aroma. Todos os açúcares se caramelizam, mas não existe uma regra de temperatura para isso; depende muito do alimento, tamanho, corte e incidência da temperatura.

A água isoladamente ou nas proporções existentes em cada alimento, tanto de vegetais como de animais, quando aquecida, suas moléculas tendem a se evaporar, causando desidratação e a perda de peso.

Figura 3.8 | Carne suculenta



Fonte: iStock.

A **gordura** tem como sua principal característica reter o calor, possibilitando assim o cozimento de alimentos em altas temperaturas e favorecendo a caramelização. Quando a gordura está presente na composição natural de um alimento como, salmão ou outro tipo de carne, ao ser aquecida essa gordura torna a carne tenra e sucosa, proporcionando sabor e umidade.



Assimile

As temperaturas médias para que se sinta os efeitos do calor na cocção são:

- **Proteínas** - de 70 °C a 90 °C
- **Gelatinização** – de 60 °C a 100 °C
- **Caramelização** – de 120 °C a 180 °C
- **Água** – o ponto de ebulição são os exatos 100 °C
- **Gordura** – 120 °C a 290 °C

Lembrando que estes valores devem variar, sempre dependendo da receita.

As técnicas

O **grelhado** é o processo de cozinhar alimentos em uma grelha de metal vazada, sobre uma fonte de calor forte (gás, eletricidade, brasa de carvões ou madeira). O calor que emana de uma grelha, no caso de se usar madeira ou carvão, forma uma camada que carameliza e provoca um leve sabor de defumado ao alimento.

Figura 3.9 | Filet grelhado



Fonte: iStock.

O **chapeado** é o processo de se cozinhar alimentos em uma superfície lisa aquecida com gás ou eletricidade. Normalmente as chapas são lisas ou estriadas, para imprimir no processo de cozimento a marca da chapa no alimento.

Figura 3.10 | Hambúrguer na chapa



Fonte: iStock.

O **assado** é o processo de se expor o alimento ao ar aquecido em um forno com temperatura controlada ou estimada, pelo tempo necessário para atingir o ponto de cocção conforme receita. Pode-se cobrir o alimento, o que confere umidade e menos cor, ou descoberto, para obter um resultado mais caramelizado.

Figura 3.11 | Peru assado



Fonte: iStock.

O **braseado** é o processo de se caramelizar o alimento previamente em gordura quente e em seguida cozinhá-lo com algum líquido, geralmente é feito com peças grandes de carne. Porém, recomenda-se que a quantidade de líquido do braseado seja de 1/3 à metade da peça a ser cozida. O cozimento se dá pela fervura do líquido, resultando em uma redução-molho de aromas ricos e intensos.

Figura 3.12 | Carne braseada



Fonte: iStock.



É normal as pessoas confundirem braseado com grelhado. Quando falamos braseado nos remetemos automaticamente a brasa ou churrasco, e não se trata disso, como bem vemos nesta seção.

O **guisado** é parecido ao braseado, porém corta-se menor os pedaços de carne ou vegetais e possibilita uma grande variedade em sua produção. Usa-se mais líquido e é servido como sopas mais fortificadas.

Figura 3.13 | Guisado de frango



Fonte: iStock.

Fritar pode ser feito tanto por imersão em grandes quantidades de óleo, quanto em pequenas proporções, como em uma panela pequena. Os pedaços geralmente devem ser pequenos e a temperatura média para se iniciar a fritura deve ser acima de 160 °C. Neste método, mesmo usando pouco óleo deve-se cobrir levemente o alimento.

Figura 3.14 | Fritura



Fonte: iStock.

Saltear é um dos métodos mais rápidos de cocção. O fogo deve ser alto, a panela bem quente e pouca gordura. Fala-se saltear, pois por conta de a panela estar muito quente deve-se “saltear” os alimentos, mexendo-os rapidamente para que cozinhem uniformemente. Nesta técnica, saber empregar as técnicas de cortes faz toda a diferença.

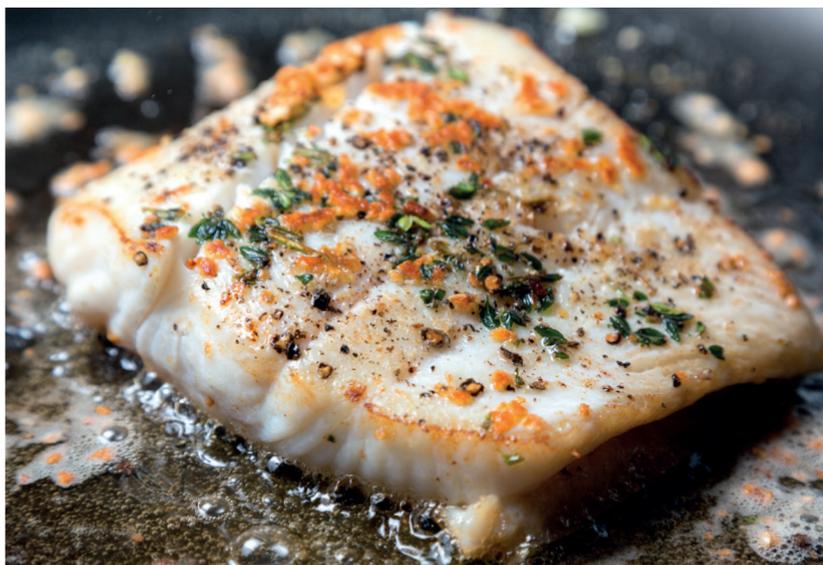
Figura 3.15 | Salteando legumes



Fonte: iStock.

Escalfar é cozinhar alimentos lentamente em líquido com adição de ácido (geralmente vinagre, limão ou vinho). O ácido acelera a cocção e intensifica os sabores. Este método é recomendado para proteínas sensíveis como pescados, ovos e alguns vegetais mais tenros. Há duas maneiras de se escalfar; com muito líquido (aromático ou não, depende da receita), e não pode estar em ponto de ebulição, a temperatura correta é entre 70°C e 80°C ou com pouco líquido, geralmente aromático, gerando um misto de vapor, líquido, aromas e ácido que ao final pode se tornar um molho colocando um pouco de manteiga (isso dependendo da receita).

Figura 3.16 | Filet peixe escalfado



Fonte: iStock.



Pesquise mais

Nas páginas 465 até 655 no livro digital *Chef Profissional do Senac*, há com mais detalhes todas as técnicas de cocção e diversas receitas, acesse na biblioteca virtual no link <<http://cdn-html5.s3.amazonaws.com/new-client/senac/index.html?#biblioteca/users/128456>>. Acesso em: 2 jul. 2018.

Sous-vide é uma técnica que nasceu em meados do século XX na França. Traduzindo *sous vide* quer dizer “sob vácuo”, e refere-se a um método de cozinhar em sacos plásticos selados a vácuo em médias temperaturas por um tempo maior que o tradicional. O tempo pode variar entre 2 horas e 72 horas e a temperatura precisa ser estável, normalmente entre 45°C e 150°C, dependendo do que se cozinha. O objetivo da técnica é manter a integridade do alimento, evitando a perda de umidade e sabor. Atualmente esta técnica voltou a ser moda entre os chefs.

Figura 3.17 | Técnica de sous vide



Fonte: iStock.

Sem medo de errar

Robson por trabalhar muito tempo em cozinha quente compreende bem as técnicas de cocção e sabe que depende muito de receita para receita. Então começa a aplicar seus conhecimentos

com o magret de pato, sendo o mais correto para a receita selá-lo na chapa, aproveitando sua gordura, deixando tenro e suculento por dentro. Já o ossobuco, que é uma carne com osso e muito dura, porém extremamente saborosa, precisa ser cozida com um pouco mais de tempo e utilizando líquidos aromáticos de qualidade. Robson então faz o ossobuco braseado e com esta técnica forma um molho saboroso por conta do tutano que há dentro do osso. Já para o coelho, ele tem em mãos uma receita clássica da Europa; o guisado de coelho, com vários vegetais e aromáticos típicos. O chef se impressiona com a rapidez e sagacidade de Robson ao executar perfeitamente todos os pratos.

Avançando na prática

Um churrasco de frango sem muito sabor

Descrição da situação-problema

Felipe gosta muito de ver programas de televisão que falem de culinária e também gosta muito de cozinhar. Entre amigos certa vez, decidiu querer impressionar, temperou antecipadamente alguns filets de peito de frango com especiarias bem fortes e disse a todos: “vou fazer o melhor frango para vocês”. Felipe chegou e o churrasco já estava acontecendo, ele pediu licença para o churrasqueiro, e colocou os filets na grelha, e a brasa estava com tudo! Assim que colocou os filets foi pegar uma cerveja e seus amigos começaram a conversar com ele, incluso o churrasqueiro. Bastaram 3 minutos de conversa e os filets já estavam tostados! O que Felipe fez de errado para acontecer isso com os filets?

Resolução da situação-problema

Felipe deveria ter se atentado que o frango é uma carne muito sensível a altas temperaturas, como a de uma grelha de churrasqueira. Neste caso Felipe deveria ter utilizado o lado com menos incidência de calor e mesmo assim, deveria ter ficado próximo, olhando os filets. Também Felipe poderia ter passado algum óleo ou gordura para hidratar um pouco os filets e evitar o ressecamento.

Faça valer a pena

1. A cocção é o processo de se aplicar calor a um alimento com o propósito de modificar, alterar ou acentuar a estrutura dos sabores e aromas deste, para torná-lo adequado à digestão. O calor é o princípio básico utilizado para a definição da “cocção”.

Quais são os três tipos de transmissão de calor?

- a) Irradiação, Convecção e Confusão.
- b) Radiação, Condução e Convecção.
- c) Fogo, Fogão e Brasa.
- d) Irradiação, Condução e Convecção.
- e) Convecção, Condução e Radiação.

2. É um item que tem como sua principal característica reter o calor, possibilitando assim o cozimento de alimentos em altas temperaturas e favorecendo assim a caramelização.

O texto acima se refere a:

- a) Carboidrato.
- b) Proteína.
- c) Água.
- d) Gordura.
- e) Fogo.

3. Cozinhar alimentos lentamente em líquido com adição de ácido, pois ele acelera a cocção e intensifica os sabores. Este método é recomendado para proteínas sensíveis como pescados, ovos e alguns vegetais mais tenros.

O texto acima se refere a qual tipo de cocção?

- a) Braseado.
- b) Guisado.
- c) Escalfado.
- d) Salteado.
- e) Fritura.

Referências

INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. **Chef Profissional**. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2017.

RIPPINGTON, NEIL. **Curso introdutório de chef profissional**. São Paulo: Editora Manole, 2014.

KOVESI, B. et al. **400g – Técnicas de Cozinha**. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2007.

INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. **Chef Profissional**. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2017.

HOESCHL, O. L. **Técnica Dietética – Seleção e preparo de alimentos**. 8. ed. S.l.: Atheneu, 2006.

RIPPINGTON, N. **Curso introdutório de chef profissional**. São Paulo: Editora Manole, 2014.

KOVESI, B. et al. **400g – Técnicas de Cozinha**. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2007.

Pescados e frutos do mar

Convite ao estudo

Caro aluno,

Nesta última unidade veremos os fundamentos, as técnicas e alguns tópicos mais importantes na escolha, diferenciação e preparações culinárias de frutos do mar e pescados.

Será abordado o cuidado que se deve ter na escolha e manuseio de ambos, os tipos e as grandes variáveis de cada um deles. Veremos também como acondicioná-los e seu pré-preparo para as produções culinárias, além das diversas técnicas de produção, tanto quentes quanto frias e as inúmeras possibilidades de harmonização que se consegue combinar com os pescados e frutos do mar.

Para tanto e seguindo nossa história de Robson, seu navio segue rumo à Grécia, lar de Rebecca, sua companheira de cozinha que por sinal conhece muito sobre frutos do mar e pescados. Nesta unidade ele irá aprender na prática todas as peculiaridades de pescados e frutos do mar. Irá se surpreender com algumas técnicas e claro, muitas surpresas ainda estão por vir!

Robson segue em suas últimas viagens e se surpreenderá ainda mais com os desafios que ainda terá de vivenciar a bordo da cozinha do transatlântico.

Seção 4.1

Fundamentos no preparo de pescado e frutos do mar

Diálogo aberto

Nesta seção veremos como definir os critérios de escolha de cada pescado e frutos do mar, quais as peculiaridades que temos que nos atentar para a escolha do mais fresco e de melhor qualidade. Também conheceremos os tipos de pescado e frutos do mar, bem como alguns de seus aromáticos mais utilizados como base nas preparações culinárias.

Para ilustrar nossa situação-problema, voltamos à história de Robson, que chega à Grécia e como de costume, sempre que o navio aporta no local vem carregado de insumos.

A Grécia além de ser conhecida pelos seus monumentos históricos e ilhas paradisíacas, também tem uma variedade única de pescados e frutos do mar. E justamente, para que o cardápio do itinerário ilustre isso, Robson se surpreende com a quantidade e a variedade de pescados e frutos do mar que chegará.

Apesar de sua experiência em cozinha do Nordeste, ele nunca tinha visto tanta variedade e ficou surpreso de como iria primeiro identificar para poder distinguir e organizar o fluxo dos insumos para poder guardar. Robson não pensa duas vezes e chama Rebecca para auxiliá-lo na tarefa.

De que forma Rebecca poderá auxiliar Robson a identificar os pescados e frutos do mar? E quais medidas devem ser tomadas por Robson logo após esta identificação para não comprometer o estoque, sendo que se trata de insumos frescos?

Não pode faltar

Como escolher pescados e frutos do mar?

Existe uma infinidade de peixes, bem como outros animais que vivem em água doce ou salgada e são classificados genericamente de “pescados”. Aqui, utilizaremos esta definição para os peixes.

Além da diversidade, os peixes possuem uma enorme diferença entre eles tanto de sabor, textura e aroma. É importante reconhecer estas diferenças para poder desenvolver melhor as técnicas, tanto de cocção como de harmonização, pois somente assim pode-se obter melhores resultados.

Dada esta variedade, podemos classificar alguns tipos de peixes mais comuns que encontramos em mercados como:

- **Peixes finos:** peixes de águas geralmente frias, profundas, tanto salgada como doce, sendo obtidos por pesca com linha, como exemplos: namorado, robalo, cherne, garoupa, badejo, mero, vermelho, algumas variedades de bacalhau, salmões, atum, trutas, dentre outros. Os sabores são bem distintos se comparados a peixes de água doce, que normalmente tem sabor mais ameno e peixes de água salgada, que tendem a ter sabor mais acentuado.

- **Peixes populares:** peixes de água morna, rasa e geralmente capturado em rede com grandes volumes. Corvina, pescadas, cavalinha, porquinho, sardinha, dentre outros.

Os peixes em geral têm carne muito delicada, sendo extremamente perecível, e o ideal é comprá-los sempre que possível frescos.



Refleta

No caso de um país tão imenso como o nosso, você acha que no centro do Brasil se consome peixes da costa com a mesma qualidade e frescor que se consome nas praias? E mais, imagine as técnicas que se deve desenvolver para atingir longas distâncias sem comprometer a integridade higiênica dos pescados.

Em um país com a extensão territorial como o Brasil, é desafiador fornecer variedades de peixes e frutos do mar sempre frescos. Desta forma, se faz necessário o congelamento de muitas espécies marítimas para o fornecimento em locais afastados do mar.

Por conta desta peculiaridade geográfica, é necessário conhecer os fornecedores e saber avaliar o estado geral de um peixe, para isso deve se levar em conta:

- **Cheiro:** peixe fresco não possui cheiro forte, portanto, o cheiro forte e desagradável é sinal de atenção, pois o peixe pode estar se deteriorando e já estar impróprio para o consumo.

- **Textura:** peixe deve ter aspecto úmido, escorregadio, firme e com certa elasticidade. Se estiver inteira a pele ou escamas, ele deve ter cor brilhante e viva. No caso de comprar porcionado, deve-se notar se além da elasticidade da carne e umidade, se há algum muco.
- **Ventre:** deve estar em seu formato natural, sem estar afinado, flácido ou escurecido.
- **Olhos:** devem estar brilhantes, vivos e salientes, é uma das mais importantes características de reconhecimento para identificar se o peixe está realmente fresco.
- **Guelras:** a cavidade próxima da cabeça que é aberta, deve estar de coloração avermelhada e sem muco ou cheiro forte.

Figura 4.1 | Peixes frescos



Fonte: iStock.

Os frutos do mar

Não que os peixes não sejam “frutos do mar”, mas esta categoria é um tanto peculiar pelas formas e sabores que existem entre elas. Apesar desta designação genérica de “frutos”, podemos dividir em duas grandes categorias bem distintas entre elas, tanto de estrutura física como de sabor. Os **moluscos** e **crustáceos** possuem características tão peculiares que até mereciam ser tratados de forma individual.

Moluscos se caracterizam por geralmente possuírem concha, às vezes até duas para proteger seu corpo, com exceção das lulas e polvos, que possuem seus tentáculos. Dividem-se em:

- **Univalves:** possuem apenas uma concha, por exemplo: abalone, ouriço-do-mar e escargots.

- **Bivalves:** possuem duas conchas, ligadas por uma articulação, são os mariscos, mexilhões, ostras e vieiras.

- **Cefalópodes:** possuem seus tentáculos ou “pés” logo sobre a cabeça. A lula e o polvo são exemplos.

Crustáceos se caracterizam por possuírem uma verdadeira armadura, que seria a carapaça que os envolvem. Os exemplos mais conhecidos são a lagosta, lagostim, caranguejos e camarões.

Figura 4.2 | Variedade de frutos do mar



Fonte: iStock.

Assim como os pescados, os moluscos e crustáceos devem ser escolhidos também pela sua aparência de frescor, verificar se não há cheiro forte e outras imperfeições. No caso de comprá-los congelados, verificar se estão abaixo de -18°C ou mais frio e mantê-los nesta temperatura se for guardar por algum período.



Exemplificando

Para se obter um resultado satisfatório em alguns frutos do mar, recomenda-se que os compre vivos, especialmente lagostas, siris, caranguejos, mariscos em geral. Deve-se cozê-los ainda vivos para liberarem seus sulcos naturais fazendo assim com que o frescor e os sabores se intensifiquem.

Utensílios básicos

Pelas formas e peculiaridades tanto de pescados quanto de frutos do mar, se faz necessário alguns utensílios para garantir o melhor aproveitamento, limpeza e consequentemente melhor forma de garantir a integridade física do alimento para o preparo:

- Facas menores, finas e afiadas; para maior precisão no corte (são amplamente usadas em preparações orientais).
- Removedores de escamas, para peixes que possuem escamas.
- Removedores de espinhos ou pinças, para os espinhos maiores de alguns peixes.
- Facas menores e pequenos martelos para abrir frutos do mar que possuem conchas.

Harmonização de sabores

São extremamente ricas as possibilidades de se harmonizar com ervas, legumes e toda a variedade de especiarias que existe. Pode-se criar uma infinidade de combinações e com isso sempre pode haver variantes muito distintas.



Assimile

Precisa-se sempre atentar para os sabores peculiares de cada pescado, molusco ou crustáceo. Cada um apresenta uma peculiaridade; o pescado pode ter sabor intenso, se for do mar ou sabor suave em alguns casos em água doce. Crustáceos têm sabor adocicado, o que dá um tom de requinte às preparações, já os moluscos têm uma peculiaridade por conta do tempo de cozimento; até 5, 6 minutos a carne está macia, se passar disso deve permanecer por mais de 45 minutos, para voltar a maciez.

No caso de moluscos congelados, é necessário cozimento acima de 40 minutos.

O maior cuidado que se deve ter atenção é com o tempo de cocção, em geral tanto pescados quanto frutos do mar cozinham relativamente rápido.

Figura 4.3 | Imagem ilustrada de cocção de frutos do mar



Fonte: iStock.

Em geral, como as combinações são múltiplas, isso dependerá da receita e da região geográfica em que for feita, até para caracterização de prato típico local. Mas dentre todas estas combinações, alguns componentes são amplamente utilizados em quase todas as preparações, estes são especiarias mais fortes como diversas **pimentas, fundos de peixes ou frutos do mar e ácidos**, como vinhos, vinagres, dentre outras bebidas alcoólicas.



Pesquise mais

Para saber mais detalhes sobre as identificações de tipos verifique as páginas 129 até 156, e para saber sobre limpeza e cortes tanto de pescados quanto de frutos do mar verifique as páginas 444 até 464 do livro do Chef Profissional que temos na biblioteca virtual: <<http://cdn-html5.s3.amazonaws.com/new-client/senac/index.html?#biblioteca/users/128456>>. Acesso em: 24 jun. 2018.

Sem medo de errar

Rebecca pode orientar Robson que cada pescado e fruto do mar tem sua particularidade e devem ser acondicionados separados e levados à câmara fria o mais rápido possível.

Rebecca ainda comenta que ambos têm que se atentar às características para identificar se de fato estão frescos, suas cores, textura umedecida, olhos vibrantes, guelras de cor rosada e vivas. Tudo isso para garantir o melhor produto final no restaurante.

Para os pescados deve-se levá-los ao açougue e já limpá-los e porcioná-los. Para o uso dos peixes frescos deve-se reservar um espaço do aquário para eles.

Moluscos devem ser limpos, pesados, embalados, resfriados ou congelados, dependendo da proposta do cardápio para os próximos dias.

Crustáceos devem ser acondicionados no setor do açougue onde se tem o aquário, e devem ser imediatamente levados para lá.

Avançando na prática

O risoto de lula da Flávia

Descrição da situação-problema

Flávia adora frutos do mar e decide fazer uma surpresa para sua amiga Aline, que há muitos anos não a via. Aline adora lula e Flávia decide fazer uma surpresa, um risoto de lula, para recepcioná-la. Ela rodou diversos supermercados para encontrar lula fresca, mas infelizmente não achou e comprou uma congelada mesmo.

Flávia já está terminando seu curso de gastronomia e sabe que risoto demora um tempo para ficar pronto, portanto decide pré-preparar à tarde o risoto, cozinhando-o apenas com sua base aromática (cebola, salsão, alho poró e vinho branco) por 10 minutos. Quando faltavam poucos minutos para a chegada de sua amiga, ela refogou a lula muito rapidamente e misturou para finalizar o risoto em menos de 5 minutos. Aline chega e se surpreende com o cheiro inebriante da casa de Flávia. Os pratos já estavam prontos e as duas começam a comer, porém na primeira mordida da lula, sentem que está parecendo uma borracha dura e velha. O que aconteceu com o preparo da lula? Qual foi o passo que Flávia não seguiu para que a lula ficasse emborrachada?

Resolução da situação-problema

Flávia não se deu conta de que a lula, especialmente se for congelada, deve ser cozida mais de 40 minutos para que se torne macia novamente. O mesmo acontece se passar de 5 minutos de cozimento de uma lula fresca.

Faça valer a pena

1. Além da diversidade, os peixes possuem uma enorme diferença entre eles, tanto de sabor quanto de textura e aroma. É importante reconhecermos estas diferenças para poder desenvolver melhor as técnicas, tanto de cocção como de harmonização, pois somente assim poderemos obter melhores resultados.

Qual é a maior diferença entre peixes de água salgada para peixes de água doce?

- a) Peixes de água salgada são salgados e peixes de água doce são mais doces.
- b) Peixes de água salgada tendem a ter sabor mais intenso e peixes de água doce tendem a ter sabor mais suave.
- c) Peixes de água salgada são mais carnudos e peixes de água doce são menos carnudos.
- d) Peixes de água salgada têm os olhos mais vivos e peixes de água doce olhos menores e opacos.
- e) Peixes de água salgada são melhores para assar na churrasqueira e peixes de água doce são melhores para utilizar em preparações com molhos adocicados.

2. Os peixes em geral têm carne muito delicada, sendo extremamente perecível, e o ideal é comprá-los sempre que possível frescos. Como sabemos isso nem sempre é possível, por uma série de fatores, principalmente geográficos. Portanto, é necessário conhecer os fornecedores e saber avaliar o estado geral de um peixe.

Com base no texto acima, quais seriam os critérios básicos para avaliar se um pescado está em bom estado?

- a) Cheiro forte, textura úmida, ventre liso, olhos brancos, guelras azuis.
- b) Cheiro muito fraco, textura dura, ventre liso, olhos brancos, guelras verdes.
- c) Cheiro muito fraco, textura úmida, ventre natural, olhos brilhantes, guelras avermelhadas.

- d) Cheiro forte, textura escamosa, ventre natural, olhos claros, guelras roxa.
- e) Cheiro muito fraco, textura úmida, ventre liso, olhos avermelhados, guelras branca.

3. Em geral, como as combinações são múltiplas, isso dependerá da receita e da região geográfica em que for feita, até para caracterização de prato típico local. Mas dentre todas estas combinações, alguns componentes são amplamente utilizados em quase todas as preparações, estes são temperos mais fortes.

O texto se refere a quais tipos de temperos?

- a) Cravo, noz-moscada e pimenta-do-reino.
- b) Pimentas e vinhos.
- c) Pimenta do reino e suco de uva.
- d) Pimentas, leite e óleos.
- e) Pimentas e curry.

Seção 4.2

Técnicas de preparo e cocção de pescado e frutos do mar

Diálogo aberto

Nesta seção veremos como acondicionar os pescados e frutos do mar, quais os cuidados que devem ser notados para preservá-los e aproveitá-los ao máximo em preparações. Também será abordado o pré-preparo e as técnicas mais utilizadas na cocção deles.

Para tanto, vamos retomar nossa jornada com Robson que está impressionado com a diversidade de espécies que ele conheceu.

Agora ele está seguindo os passos de Rebecca para compreender como lidar com esta diversidade, principalmente na hora do preparo. Na hora do pré-preparo Robson fica atento a cada movimento de Rebecca e logo que terminam seguem para a cozinha quente com o *mise en place*. Robson está cheio de dúvidas sobre o preparo, então conversa e pergunta bastante para Rebecca para compreender as técnicas de cada pescado e principalmente, da diversidade dos moluscos e crustáceos que eles têm que preparar. Quais as principais técnicas que Robson precisa se atentar no momento do preparo e como o pré-preparo pode influenciar para uma perfeita execução?

Não pode faltar

Acondicionamento e pré-preparo de pescados e frutos do mar

Após identificar sensorialmente o pescado ou frutos do mar que você julgou necessário para suas receitas, alguns cuidados como a armazenagem ou o acondicionamento deles são fundamentais para manter as suas características naturais. No caso dos **pescados** a melhor forma de armazenagem é mantê-los inteiros, eviscerados e envoltos em um filme plástico.



No caso do pescado permanecer em refrigerador, ele poderá ser consumido por até 24 horas. Também pode ser conservado em gelo, em escamas ou triturado grossamente, desta forma o pescado pode se manter fresco por até 48 horas.

Figura 4.4 | Pescados frescos resfriados



Fonte: iStock.

Para o armazenamento do pescado no gelo, deve-se seguir alguns passos:

- Temperatura deve estar entre -2° e -5° C do ambiente em que se acomoda o pescado (gôndolas de mercado, expositores, bancadas frias).
- Não se deve deixar a água entrar em contato com o pescado, pois isso pode acelerar o processo de deterioração (se a temperatura estiver abaixo do esperado) ou congelamento (se estiver acima do esperado).
- Não é recomendado deixar o pescado em contato direto com o gelo por longas horas, é sempre bom ter alguma proteção entre um e outro.

No caso de se armazenar porcionado ou cortado em postas e filets, na hora de embalar, deve-se certificar que estejam bem secos, sem nenhum excesso de líquido e preferencialmente, que sejam embalados a vácuo um a um. Na falta de uma máquina a vácuo, certificar-se de retirar o máximo de ar do plástico ou saquinho atóxico. Pescados porcionados tendem a ser mais perecíveis do que o peixe inteiro.

Figura 4.5 | Filets de salmão embalados a vácuo.



Fonte: iStock.

Congelamento e seus cuidados

Muitas vezes por conta de estarmos em regiões mais remotas, longe do mar e/ou lagos, a única alternativa para quem quer consumir pescados e frutos do mar é comprá-los congelados. Porém, infelizmente temos que levar em conta que o processo de congelamento destes altera drasticamente as características naturais do alimento e influencia em preparações.



Exemplificando

No caso da culinária oriental, é impossível fazer um sashimi (fatias finas e delicadas do *filet* de peixe cru) com salmão e atum congelados. A textura muda completamente.

O processo de congelamento é tão forte que “pré-cozinha” pescados e frutos do mar, alterando sua cor e textura, tendo assim que ser revista qualquer preparação que necessite deles frescos.

Veremos ainda nesta unidade as preparações mais comuns que necessitam de pescados e frutos do mar frescos.



Refleta

Temperaturas altas cozinham rápido um pescado, mas você já reparou que quando um peixe é congelado ele fica esbranquiçado, quase que “cozido”? Seria o frio intenso como um “método de cocção natural” no caso de carnes tão sensíveis como as dos peixes?

Agora veremos alguns pontos de atenção a serem levados em consideração quanto aos cuidados na manipulação de peixes congelados:

- Se forem refrigerados em temperaturas mais brandas 2 e -8 °C, pode-se manter uma textura um pouco próxima de seu frescor natural, passado isso suas fibras e coloração já são comprometidas.
- No caso da aquisição de peixe congelado, é bom verificar o estado da embalagem (se há algum rasgo ou perfuração).
- Se na embalagem há excesso de líquido, provando que o pescado ou fruto do mar não está em temperatura ideal.
- Se estão uniformemente congelados, isso garante que não houve descongelamento e recongelamento.

Tomando os devidos cuidados de acondicionamento podemos então pensar em seu **pré-preparo**, tanto de pescados como de frutos do mar, o que na realidade é bem simples:

Para os *filets* ou posta porcionados e embalados a vácuo, já é uma grande praticidade e ainda é muito higiênico, podendo ser resfriados ou congelados dependendo do tempo que será necessário para o preparo.

Crustáceos devem ser extremamente higienizados, com buchas e pequenas escovas para retirar pequenas algas, microrganismos que porventura tenham se instalado em suas conchas, areia e outras impurezas.

Crustáceos se não estiverem congelados, devem estar extremamente frescos e serem cultivados preferencialmente em aquários. Devem estar fechados e sem nenhum cheiro forte. Ostras, vongoles, mariscos em geral, com duas conchas se estiverem abertos devem ser imediatamente descartados.

No caso de pescados salgados, deve-se fazer o demolho, que seria deixá-lo submerso em água em temperatura ambiente e ir trocando a água de hora em hora para retirar o excesso de sal.



Pesquise mais

Para mais informações sobre manipulação de pescados e cuidados com temperatura, acesse o manual de *Boas práticas para manipuladores de pescado: o pescado e o uso do frio*, desenvolvido na USP no seguinte link:

<https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/288933/mod_resource/content/1/Manual%20BPF%20pescado.pdf>. Acesso em: 1 jul. 2018.

Técnicas de cocção de pescados e frutos do mar

Praticamente todas as variedades de pescados possuem alto valor proteico e são de fácil digestão. O teor de gordura também pode variar bastante, de 2 a 25% dependendo da espécie e de sua alimentação. As gorduras presentes nos pescados são em sua maioria do tipo poli-insaturada, tendo destaque para o ômega 3, que traz grandes benefícios à saúde.

Portanto, um fator muito importante na cocção é a precisão no **ponto de cozimento**. Após o cozimento por completo, a carne do pescado tende a ressecar e perder sabor. Isso se aplica também a frutos do mar que possuem certa distinção no sabor, porém, também são de cozimento relativamente rápido.

Outro ponto a se destacar são as nuances de sabores delicados e intensos que possuem os pescados e frutos do mar. É muito comum ver peixes de qualquer espécie serem temperados com limão, sal e alho, este é um tipo de tempero forte que combina com peixes de sabor intenso, por exemplo, uma tainha. Porém, se aplicado o mesmo tempero a um linguado, certamente iria mascarar seu sabor delicado. Portanto, é necessário compreender cada especiaria e aromático para aplicá-los de forma correta a harmonizar para se obter os melhores resultados.

Veremos abaixo as principais técnicas de preparo de pescados e frutos do mar:

Escalfado: por ser um método ideal para alimentos naturalmente tenros, a maioria dos pescados e frutos do mar ficam bem se preparados desse modo. Há duas formas de fazê-los; com muito líquido ou com pouco.

Grelhado ou chapeado: um método muito bom para peixes, pois estando em alta temperatura, tanto a chapa quanto a grelha, faz com que as gorduras do peixe derretam internamente e o torne extremamente macio. Peixes com *filets* mais macios ou sem a pele devem ser passados na farinha para proteger e garantir que não irão se despedaçar com o calor intenso; esta técnica altera um pouco

o sabor e apresentação do peixe, porém, confere uma crocância muito interessante.

Figura 4.6 | Frutos do mar grelhados



Fonte: iStock.

Assado: certamente o método mais prático e versátil utilizado para preparação de pescados. Podem-se usar pescados inteiros, postas, *filets*, recheados, etc. Assados em papillote, ou seja, em “envelopes” de papel alumínio ou manteiga, com ervas e ácidos como vinho, ficam muito bons.

Vapor: método pelo qual o pescado é cozido diretamente e apenas no vapor. Peixes com carne delicada ficam perfeitos se preparados assim. É um processo que conserva muito bem o sabor, sem correr o risco de ressecar.

Figura 4.7 | Salmão e legumes no vapor



Fonte: iStock.

Frito: método muito usado em *filets*, peixes pequenos e alguns frutos do mar. Recomenda-se empanar para proteger a carne.

Ensopado: método adequado para peixes de carne mais firme, como o cação. Pode-se usar também peixes mais delicados, porém, deve-se ficar atento ao tempo de cozimento para que não se desfaçam em lascas. Ensopados de frutos do mar também são comuns.

Figura 4.8 | Ensopado de frutos do mar



Fonte: iStock.

Sem medo de errar

Rebecca orienta Robson no seguinte ponto, o pré-preparo deve ser rápido, para não comprometer o gosto dos pescados e frutos do mar, que devem ser frescos. Ambos têm a sorte de contar com um aquário para acondicionar os pescados, isso ajuda muito, pois podem contar com pescados e frutos do mar frescos e de altíssima qualidade.

Para tanto, Rebecca deixa tudo à mão em seu *mise em place*, pois sabe da importância no caso do preparo de proteínas tão sensíveis. Robson faz dois pescados escalfados, algumas lulas fritas e alguns *filets* grelhados, enquanto Rebecca prepara um ensopado e alguns *filets* no vapor.

Ao final Rebecca e Robson comentam sobre as peculiaridades de sabor de cada preparação com os colaboradores da cozinha quente e já se preparam para a temporada na Grécia, que promete muitos desafios com pescados e frutos do mar.

Avançando na prática

Pasta alle Vongole Veraci!

Descrição da situação-problema

Sonia, italiana que se estabeleceu no Brasil há poucos anos, resolve fazer um prato típico de sua região, a pasta *alle vongole veraci*, porém é muito difícil achar o vongole fresco no Brasil. Sonia viaja para Ubatuba e pesquisa no mercado de peixe local logo pela manhã e por sorte encontra! Ela fica muito animada e pega uns 3 kg, porém a viagem para casa dura cerca de 5 horas por conta do trânsito nas estradas.

Sonia chega em casa muito afoita para fazê-los, quando vai higienizá-los, percebe que as conchas estão quase todas abertas e o cheiro está bem forte.

Qual o ponto em que Sonia não se atentou para que os vongoles ficassem desta forma?

Resolução da situação-problema

Sonia deveria ter se atentado ao fato de que iria fazer uma viagem longa, e deveria ter preparado um container apropriado para acondicionar os vongoles, tendo em vista que são extremamente sensíveis. Sonia deveria ter utilizado ainda gelo para resfriá-los e mantê-los frescos para a viagem.

Faça valer a pena

1. No caso dos pescados, uma das melhores formas de armazenagem é mantê-los inteiros, eviscerados e envoltos em um filme plástico.

Para o armazenamento do pescado no gelo, qual o passo correto a ser seguido?

- a) Colocar o máximo de gelo possível sobre ele.
- b) Deixá-lo em temperatura entre -2° e -5°C .
- c) Deixá-lo em temperatura ambiente.
- d) Porcioná-lo e congelá-lo.
- e) Mantê-lo em contato direto com água gelada.

2. Muitas vezes por conta de estarmos em regiões mais remotas, longe do mar e/ou lagos, a única alternativa para quem quer consumir pescados e frutos do mar é comprá-los congelados.

Qual das alternativas de preparo não é indicada a ser feita com pescados congelados?

- a) Moqueca.
- b) Peixe frito.
- c) Cozidos.
- d) Grelhados.
- e) Sashimi.

3. Tomando os devidos cuidados de acondicionamento podemos então pensar em seu pré-preparo, tanto de pescados como de frutos do mar, o que na realidade é bem simples.

Segundo o texto acima, assinale qual seria um pré-preparo:

- a) Postas porcionadas e embaladas a vácuo.
- b) Pescados e crustáceos no aquário.
- c) Postas e *filets* colocados no vapor.
- d) Crustáceos vivos aquecidos em água fervente.
- e) Limpeza do aquário.

Seção 4.3

Tópicos básicos para o preparo de pescados e frutos do mar

Diálogo aberto

Nesta seção abordaremos alguns dos principais tópicos para o preparo de pescados e frutos do mar, os cuidados com o preparo de pescados crus, e como minimizar os riscos de contaminação, utilizando o controle de temperatura no preparo e/ou ambiente de manipulação.

Veremos também os principais aromáticos e harmonizações, bem como os acompanhamentos base para frutos do mar e pescados.

Para tanto, iremos retomar nossa jornada marítima com Robson, que está chegando ao final de seu contrato na companhia, porém ainda mais um desafio o aguarda.

Uma grande noite com preparos típicos de cozinhas internacionais está por acontecer no último cruzeiro da temporada. Apesar de sua nacionalidade ser grega, Rebecca ficou encarregada de cuidar da cozinha peruana e irá preparar um ceviche para esta noite especial. Este é um tipo de prato que Rebecca não está muito íntima com o uso dos aromáticos típicos e seu preparo.

Além disso, ela está tendo dificuldades com a manutenção dos mostruários de *mise en place* e o controle de temperatura do buffet de frutos do mar, os quais ela informa a Robson. As temperaturas estão muito acima do normal. Como Robson pode nivelar estas temperaturas e qual é a temperatura ideal para estas estações de exposição? Quais os principais aromáticos e combinações que Rebecca deve utilizar no ceviche?

Não pode faltar

Cuidados com o preparo de pescados crus

Mesmo abordando os cuidados de acondicionamento, temperaturas e pré-preparo nas seções passadas, os pescados e

frutos do mar contêm uma peculiaridade que, se não for levada em consideração pode comprometer os resultados finais de preparação; é o controle de temperatura depois de porcionado tanto para o *mise en place* quanto para a exposição em buffet, se for o caso de preparações com pescados ou frutos do mar crus.

Claro que se deve ter o cuidado de acondicionar em temperatura para evitar a proliferação de micro-organismos, especialmente as proteínas, porém frutos do mar e pescado são extremamente sensíveis e em uma cozinha que varia entre temperaturas muito baixas e altas, em questões de minutos, estes podem perder suas propriedades organolépticas.

Figura 4.9 | Imagem ilustrativa de pescado em mesa com baixa temperatura



Fonte: iStock.

Para tanto se faz necessário alguns itens e cuidados indispensáveis para manter a **temperatura de segurança de pescados e frutos do mar**:

- No caso de utilizar exposição de preparações frias como saladas que tenham algum fruto do mar resfriado, ceviches, pescados defumados ou ostras, deve-se ter uma pista fria especial somente para acondicionar estas preparações, não misturando com outras preparações para não ocorrer contaminação cruzada.
- Temperatura de segurança na exposição de buffet ou temperatura de onde está porcionado os pescados e frutos do mar deve ser de 0º a 5º C constantes, não podendo haver oscilações, especialmente para mais ou para menos (ocasionando possível congelamento).

Figura 4.10 | Balcão refrigerado com pescados porcionados



Fonte: iStock.



Assimile

De alguns anos para cá a culinária oriental explodiu no Brasil, e uma característica marcante em suas preparações é que o pescado e até certos tipos de frutos do mar são servidos crus, em pratos como os sushis, sashimis e tartares, por exemplo. Neste caso é ainda mais importante que o pescado ou fruto do mar seja fresco e minimamente manipulado antes de ser servido.

Aromáticos, harmonizações e acompanhamentos

A diversidade de pescados e frutos do mar é tão vasta quanto a possibilidade de combinações aromáticas, suas harmonizações e acompanhamentos. Com isso, simplicidade e ousadia podem compor as inúmeras receitas que podem ser criadas; de entradas frias e quentes a pratos principais e intermediários, saladas e muitos outros.

A culinária oriental usa amplamente os pescados e diversos frutos do mar em preparações cruas. Seus aromáticos são intensos como o wasabi (pasta de raiz forte), gengibre, pimentas e sempre algum molho de soja, como o famoso shoyu, podendo até mesclar com molhos de peixes e fermentados.

Figura 4.11 | Culinária Oriental – Sushis e sashimis



Fonte: iStock.



Refleta

Já parou para pensar que o hábito de se comer pescados crus possa ser de nossos ancestrais, por conta do consumo de proteínas cruas, muito antes da descoberta do fogo?

As bases de acompanhamento geralmente são frias neste caso, sendo saladas compostas de diversos legumes e folhas, não podendo faltar o arroz como um dos acompanhamentos principais e base para a preparação de sushis.

Outra localidade em que poderemos encontrar preparos com pescados crus ou semicurados é no norte e em alguns países do leste da Europa.

Figura 4.12 | Imagem ilustrando a culinária do norte da Europa – Gravad Lax

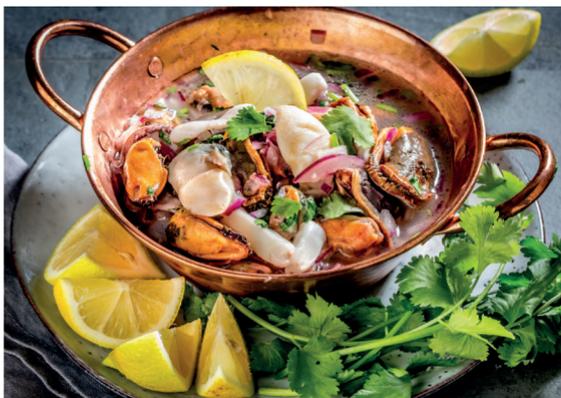


Fonte: iStock.

Pescados como o salmão e alguns tipos de bacalhaus frescos são amplamente utilizados para serem curados ou servidos crus com tempero intenso.

Como a Figura 4.12 ilustra, eles são colocados em uma espécie de marinada com aromáticos como endro dill, algum líquido que geralmente é bebida alcoólica, como vinhos, conhaques e uísques, e até frutas locais para elucidar o sabor, este processo pode-se dizer que também serve como método de conservação. Os acompanhamentos são simples, uma bela torrada ou pão tipo italiano já bastam para fazer uma bela entrada. Também podem ser servidos junto com saladas compostas de diversas folhas e legumes.

Figura 4.13 | Culinária da América do Sul – Ceviche



Fonte: iStock.

Agora quando vamos para as Américas, especificamente a América do Sul, encontramos o Ceviche, o qual tem presença marcante na cozinha peruana, e já conquistou os paladares dos brasileiros também. Geralmente feito com pescados brancos, também pode ser feito com frutos do mar ou um *mix* deles. Seus principais aromáticos são cebola, sulcos cítricos (geralmente limão), pimentas, pimentões e coentro fresco, isso claro podendo variar de receita. É servido geralmente de entrada por ter um sabor intenso, apesar que em seu local de origem é praticamente um prato principal.



Tanto no caso do ceviche quanto no gravad lax são exemplos do que podemos dizer de métodos peculiares de “marinada” pelo qual o pescado ou fruto do mar é mergulhado em algum líquido cítrico ou ácido, como limão ou alguma bebida alcoólica, em média por 15-20 minutos. Sem o uso do calor, ele irá “cozinhar” devido à acidez do líquido, podendo até mudar de cor. Essa acidez previne o crescimento de microrganismos e amacia as fibras do pescado ou fruto do mar.

Estilo, versatilidade e intensidade de sabor definem bem o preparo de ostras, que são mundialmente famosas, tanto frescas ou com algumas gotas de limão e/ou gratinadas. São simples e sofisticadas, não precisam de muitos acompanhamentos, são uma excelente entrada com um bom vinho branco, espumante ou rose, como ilustra a seguir as figuras 4.14 A e B.

Figura 4.14 | (A) Ostras frescas com uma taça de vinho, (B) Ostras gratinadas com parmesão



Fonte: iStock.

Na América do Norte encontramos também o que têm sido a nova moda em alguns restaurantes no Brasil e no mundo; o Poke, ilustrado na Figura 4.15. Uma mistura muito aromática de pescados como atum ou salmão, temperados com óleo de gergelim torrado, arroz oriental cozido e legumes como pepino, cenoura e também frutas como abacate e manga em algumas composições, é um tipo de “prato feito” com esses ingredientes.

Pode ser considerado uma entrada, como também um prato principal, dependendo do tamanho das porções e/ou especificidade do menu servido.

Figura 4.15 | Culinária Havaiana – Poke



Fonte: iStock.

Figura 4.16 | Vários pratos de pescados e frutos do mar



Fonte: iStock.

Em linhas gerais, tanto pescados quanto frutos do mar podem ser preparados de inúmeras formas e com os acompanhamentos e aromáticos mais tradicionais que encontramos nas cozinhas tanto clássicas quanto contemporâneas.



Pesquise mais

Uma dica de leitura muito interessante sobre os pescados e frutos do mar, especialmente do Brasil, está no livro "Águas de Comer" que pode ser encontrado em sua biblioteca virtual. Disponível em: <<http://cdn-html5.s3.amazonaws.com/new-client/senac/index.html?#biblioteca/users/149000>>. Acesso em: 16 jul. 2018.

Sem medo de errar

Como vimos, Rebecca está aflita com o preparo do ceviche e com as temperaturas, pois precisa montar o buffet de frutos do mar e já porcionou uma parte dos pescados para o *mise en place* da cozinha quente e do *garde manger* para as preparações do jantar. Robson assim que informado da variação de temperatura chama imediatamente o setor de manutenção de refrigeração do navio para verificar as pistas frias do buffet e do *mise en place* da cozinha.

Durante o reparo, Robson se certifica que ambos os locais estejam com a temperatura entre 0º e 5 ºC, pois esta é a temperatura exata para manter os pescados e frutos do mar sem haver possível proliferação de microrganismos e/ou contaminação cruzada.

Robson ainda designa uma garçonete do buffet para monitorar a temperatura de tempos em tempos e pede para Rebecca monitorar a temperatura do *mise en place* das cozinhas quente e fria.

Para o ceviche, Robson orienta Rebecca a pegar o peixe branco porcionado, cortar em pequenos cubos e adicionar seus principais aromáticos; cebola, suco de limão, pimenta dedo-de-moça, pimentão verdes e vermelhos e coentro fresco.

Com isso, tudo está preparado para o grande jantar internacional de fim de temporada do transatlântico, que por sinal foi um grande sucesso e toda equipe da cozinha e salão são cumprimentados pelo capitão, oficiais e hóspedes ao final do evento.

Robson chega então ao final de sua jornada e com ela sente que aprendeu muito. “Foi como se eu tivesse feito uma faculdade novamente, só que na prática” exclama ele aos companheiros da cozinha no dia seguinte ao evento, que por sinal foi o dia de seu desembarque para as férias.

Avançando na prática

Descrição da situação-problema

Fernanda adora sushi e seu namorado Kleber também, para tanto ela viu alguns vídeos de sushimans no youtube e resolveu fazer uma surpresa para o namorado: uma noite de sushi em casa. Comprou todos os aparatos, o melhor arroz, o salmão super fresco, até uma garrafa de saquê para harmonizar. Com tudo preparado ela cozinha rapidamente o arroz, tempera como viu no vídeo, e logo após começa a cortar os sashimis e a fazer as porções para montar os sushis.

Mas Fernanda mora em uma região muito quente no interior paulista e não tem um climatizador em sua cozinha, e para piorar os filets de salmão que comprou no mercado na hora do almoço, ficaram na parte inferior de sua geladeira e já estavam juntando uma “água estranha”, segundo ela constatou.

Logo que monta os primeiros sushis, percebe que o peixe está com um aspecto diferente e sua temperatura não está tão fria quanto deveria estar.

O que aconteceu com o salmão de Fernanda e qual medida ela deveria ter tomado?

Resolução da situação-problema

Para evitar que o pescado perca líquido e possa até estragar, Fernanda deveria ter colocado em uma temperatura mais alta em seu refrigerador, entre 0° e 4 °C graus para manter os filets com aspecto de frescos, para poder assim fazer os sushis e sashimis com perfeição.

1. No caso de utilizar exposição de preparações frias como saladas que tenham algum fruto do mar resfriado, ceviches, pescados defumados ou ostras, deve-se ter uma pista fria especial somente para acondicionar essas preparações. Nestas pistas a temperatura deve ser constante.

Qual seria a temperatura ideal para as pistas frias?

- a) Entre 0 e 5 °C.
- b) Entre -10 e 0 °C.
- c) Entre 0 e 15°C.
- d) Entre 5 e 10 °C.
- e) Entre 0 e 25 °C.

2. Seus aromáticos são cebola, sulcos cítricos (geralmente limão), pimentas e pimentões, podendo variar de receita. É servido geralmente de entrada por ter um sabor intenso, apesar que na América do Sul, mais especificamente no Peru, seu local de origem é praticamente o prato principal.

Estamos falando de qual preparação?

- a) Gravad Lax.
- b) Poke.
- c) Sushi temperado.
- d) Ceviche.
- e) Ostras.

3. Uma preparação rica de sabores complexos com estilo, versatilidade e intensidade, definem bem este prato, que é mundialmente famoso. Por conta desta versatilidade, ele pode ser consumido tanto fresco com algumas gotas de limão ou gratinado.

O texto acima se refere a qual tipo de pescado ou fruto do mar?

- a) Salmão.
- b) Atum e salmão.
- c) Ostras.
- d) Mexilhões.
- e) Lagostas e camarões.

Referências

INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. **Chef profissional**. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2017.

KOVESI, B. et al. **400g – Técnicas de Cozinha**. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2007.

RIPPINGTON, N. **Curso introdutório de chef profissional**. São Paulo: Editora Manole, 2014.

ISBN 978-85-522-1180-8



9 788552 211808 >