



ASSOCIAÇÃO DO COMÉRCIO E SERVIÇOS
DO DISTRITO DA GUARDA

TÉCNICAS DE SERVIÇO DE COZINHA

AUTORES **Ricardo Carola e Edmundo Boavista**



Produção apoiada pelo Programa Operacional Formação
Profissional e Emprego, co-financiado pelo Estado Português e
pela União Europeia, através do FSE
Programa PESSOA
Ministério do Trabalho e da Solidariedade
Secretaria de Estado do Emprego e Formação



TÍTULO Técnicas de Serviço de Cozinha
AUTORIA Ricardo Carola e Edmundo Boavista
COORDENAÇÃO TÉCNICA Armindo Costa e Rui Quinz
COORDENAÇÃO DE PESQUISA Aristides Moreira
DIRECÇÃO EDITORIAL Jorge Camelo
COMPOSIÇÃO E MONTAGEM Helga Nunes e Rui Batista
TIRAGEM 50 exemplares
DEPÓSITO LEGAL 152033/00
DATA DE EDIÇÃO Abril 2000

Produção apoiada pelo Programa Operacional Formação
Profissional e Emprego, co-financiado pelo Estado
Português e pela União Europeia, através do FSE
Programa Pessoa
Ministério do Trabalho e da Solidariedade
Secretaria de Estado do Emprego e Formação



ÍNDICE

INTRODUÇÃO	5
1. A COZINHA E A SUA ELABORAÇÃO, COMPOSIÇÃO E SUAS CARACTERÍSTICAS	7
1.1. Implantação dos Locais de Trabalho	7
1.2. Atribuição dos Postos de Trabalho	12
2. VESTUÁRIOS DOS PROFISSIONAIS DA SECÇÃO DE COZINHA	15
3. HIGIENE E SEGURANÇA NO LOCAL DE TRABALHO (COZINHA): BREVES NOÇÕES	17
4. EQUIPAMENTO, UTENSÍLIOS E NOVAS TÉCNICAS DE COZINHA	23
5. TERMINOLOGIA CULINÁRIA	31
6. NOÇÕES DE SERVIÇOS	37
6.1. "Mise en Place"	37
6.2. Serviço de Confecção	37
6.3. A Roda ou Passe	38
7. EMENTAS	41
7.1. Elaboração de Ementas	42
8. A RODA DOS ALIMENTOS	47
9. A CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS	51
10. A BATATA E OS SEUS CORTES	59
11. OS LEGUMES E OS SEUS CORTES	63
12. FUNDOS DE COZINHA E MOLHOS DE BASE	67
13. SOPAS, CREMES E CALDOS	77
14. OS OVOS	81
15. SALADAS: SIMPLES E COMPOSTAS	89
16. O ARROZ	93
17. MASSAS ALIMENTÍCIAS E DE PASTELARIA	101
18. O PEIXE	113
19. OS MARISCOS E OS MOLUSCOS	123
20. A CARNE	127
21. AS MARINADAS	139
22. PONTOS DE AÇÚCAR	141

TÉCNICAS DE SERVIÇO DE COZINHA

23. MANTEIGAS COMPOSTAS E SIMPLES	143
24. AS GUARNIÇÕES	145
25. FRUTAS	153
26. COZINHA REGIONAL PORTUGUESA - ALGUMAS RECEITAS	165
27. SOBREMESAS REGIONAIS	181
28. DOÇARIA REGIONAL	187
CONSIDERAÇÕES FINAIS	197
BIBLIOGRAFIA	199

INTRODUÇÃO

A vida nómada indispensável à caça e à procura de colheitas sucessivas, originou deslocações periódicas e uma aproximação forçada entre famílias, tribos, povos.

Com a construção das primeiras jangadas, pirogas, barcos, aumentaram os movimentos migratórios dos povos primitivos. Da necessidade de albergar esses povos nasceu a hospitalidade.

Os homens da mesma raça, da mesma religião, os artistas, os sábios, recebiam hospitalidade dos seus semelhantes por onde quer que passassem.

Na Grécia Antiga, berço da civilização, aproveitavam-se as festas olímpicas para oferecer hospitalidade aos estrangeiros que, muito bem recebidos, traziam os seus usos e costumes.

No caso dos Romanos, o hábito hospitaleiro é idêntico, bem como na Europa Ocidental e no Oriente.

Nos tempos Bíblicos, o viajante, a quem primeiramente se lavavam os pés, ocupava o lugar na mesa comum. Além disso, recebia, antes de partir, alguns víveres que lhe permitiam continuar o seu caminho.

Com o desenvolvimento da civilização, os meios de locomoção melhoraram substancialmente, originando uma quebra nos níveis de hospitalidade, pois a deslocação entre dois pontos tornava-se mais rápida.

Pode afirmar-se que a História da Cozinha começa com a descoberta da utilização do fogo no Paleolítico. Os alimentos, quando passados no fogo, perdem a sua rigidez e daí, em termos anatómicos, deixa de ser necessária a utilização de uma série de músculos do maxilar, o que faz abrir espaço na caixa cerebral para ampliação do cérebro e desenvolvimento subsequente da inteligência. Nesta altura, a subsistência das povoações era feita com base na caça e na pesca. Não havia utensílios de cozedura, a não ser os espetos para assar.

É no Neolítico que aparece a agricultura, a domesticação de animais, logo, a pastorícia. As populações começam, então, a deixar de ser nómadas

para se fixarem nos locais onde encontram as melhores condições.

O primeiro animal domesticado terá sido a ovelha, cerca de 8500 AC, no território onde hoje se situa o Iraque. O cão seria o animal domesticado depois, seguindo-se a cabra e o porco. Mais tarde, as vacas, o burro e o camelo.

Em termos de alimentos usados antes da agricultura, seriam basicamente os bivalves, bagas e frutos silvestres, peixe e caça tão variada, quanto a fauna daquela altura o era: ursos, veados, lobos, tartarugas, javalis.

Com a invenção da roda, surgiu o carro de tracção animal como auxiliar do homem na agricultura. Começam a aparecer os primeiros utensílios de cozinha e, passada a fase de demolha dos cereais, aparecem as primeiras mós que permitiram o surgimento da farinha.

A cerâmica, aparecendo por volta de 6000 AC, altera profundamente os hábitos alimentares. Os potes podem, então, ir directamente ao lume, nascendo, assim, os primeiros caldos, bem como novos métodos de confecção de alimentos, enriquecendo a culinária. A partir desta altura, longo foi o processo de evolução. Choques de culturas e alguns devaneios e excessos culinários levaram a cozinha até aos nossos dias da forma como a conhecemos.

1. A COZINHA E A SUA ELABORAÇÃO, COMPOSIÇÃO E SUAS CARACTERÍSTICAS

1.1. IMPLANTAÇÃO DOS LOCAIS DE TRABALHO

Após a realização do estudo de mercado e de se ter concluído qual o tipo de estabelecimento a criar, é necessário pensar-se, então, na cozinha.

Diversas questões se colocam antes de avançar com o projecto:

- Zona de implantação do estabelecimento
- Número provável de clientes para as refeições
- Efeito da concorrência
- Novas tendências
 - redução de mão de obra
 - centralizar compras
 - máxima automatização
 - novas gerações de alimentos e equipamentos
 - adaptação dos menus às exigências actuais
 - maior produtividade

Torna-se, portanto, vital que desde o projecto se dê maior importância à implantação dos locais, seja nos aspectos de articulação dos postos de trabalho, à maior simplificação das ligações e circulações, a correcta proporção de todos os sectores e, dentro destes, dos equipamentos.

Todo o circuito desde a entrada de mercadorias, passando pela produção até ao serviço, deve ser o mais coerente possível, atendendo a aspectos como:

- trajectos efectuados
- pesos transportados
- distâncias a percorrer
- meios de transporte

- tempos necessários
- economia de gestos (trabalho em geral)

Relativamente às características básicas da cozinha, podemos dizer que o solo deve ser pavimentado com material resistente, de fácil limpeza e antiderrapante. Hoje em dia, já se utilizam pavimentos feitos de derivados de borracha.

O solo deverá prever a inclinação para calhas e escoamento de águas e gorduras. Os esgotos da cozinha e copas deverão passar por uma câmara retentora de gorduras. A luz das cozinhas deverá ser directa e natural com janelas a 2m de altura e fluorescente, na ordem dos 500 lux, dando-se especial atenção à iluminação sobre os equipamentos.

A ventilação é um dos factores mais importantes nas cozinhas, pois não só afecta o pessoal que aí trabalha, como pode ainda ser prejudicial à conservação dos alimentos, assim como influenciar um ambiente contínuo no restaurante. A ventilação pode ser:

- natural
- semimecânica
- mecânica

Por cima dos equipamentos quentes devem ser previstas “chaminés” – “hottes”, construídas em materiais incombustíveis, com uma resistência de 15 minutos ao fogo. Estas “hottes” devem ter filtros para gorduras facilmente desmontáveis, para serem limpos regularmente. A extracção da cozinha deve ser independente de qualquer circuito de ventilação.

As paredes da cozinha devem ser revestidas de azulejos brancos, pelo menos até 2m de altura, sendo a restante área da parede e tectos pintada de tinta lavável, mas resistente.

As instalações devem estar munidas de dispositivos legais, no que respeita à prevenção e combate ao fogo. Também o pessoal deve possuir formação de combate ao fogo. O equipamento de cozinha deve funcionar a gás, electricidade ou ambos.

- ZONA DE RECEPÇÃO DAS MERCADORIAS

O ECONOMATO

O Economato é o local onde se reúnem e conservam os produtos alimentares e a drogaria. O equipamento do economato é basicamente o seguinte: balanças diversas, estantes, carros de transporte, armários, arcas e câmaras congeladoras ou frigoríficas. As existências, ou "stocks", devem ser conservadas nas devidas condições, mas a secção não poderá estar húmida. Dá-se o nome de ecónomo à pessoa que assegura as entradas, a "stockagem", o controlo e a distribuição das mercadorias para a unidade hoteleira ou similar. A(s) câmara(s) frigorífica(s) poderá(ão) estar situada(s) perto do economato.

ZONAS DE ARMAZENAMENTO

Para além do economato, que, como vimos, recebe e armazena as mercadorias adquiridas para funcionamento da unidade, a cave de dia é outro local destinado à conservação e armazenamento de alimentos e alguma drogaria. Deve ser o local mais fresco da cozinha e estar equipado com material e móveis destinados unicamente para desossar carnes, preparar a charcutaria, os peixes, as entradas, as decorações diversas, os lanches e outras pequenas refeições, os molhos e os pratos frios.

Os pratos frios devem ser guardados na câmara frigorífica desta secção, que, para além deste móvel, deve estar equipada com frigoríficos, ceps de cozinha, facas diversas, mesas, picador de carne.

AS DIFERENTES ZONAS DA COZINHA

1. ZONA DE COZINHA QUENTE

É o local onde se confecciona tudo o que são pratos quentes, havendo uma necessidade de extracção e renovação do ar, pelo que está sob uma ou várias "hottes". O equipamento desta zona é o seguinte:

- fogão – de bicos, placas quentes de conservação
- fornos – de convecção, a vapor, mistos e microondas

- fritadeiras
- marmitas
- grelhadores
- banhos-maria
- salamandras
- estufas
- bancadas de apoio

Esta zona deverá ficar directamente ligada com a “roda” e ter uma boa circulação com a copa-suja.

2. RODA OU PASSE

É a zona de separação entre a cozinha e o serviço. Aqui são recebidos os pedidos de mesa e depois entregues para o mesmo.

É constituída fisicamente por um balcão comprido, incluindo uma zona quente e uma fria.

Poderá haver uma roda própria para a pastelaria.

3. ZONA DE COZINHA FRIA / ZONA DE PREPARAÇÃO

Podem ser complementares da cozinha, funcionando como fornecedores desta. Com os novos produtos, a tendência desta área é ser cada vez mais reduzida. Incluído ou independente está o “garde-manger”, comandado por um cozinheiro com o mesmo nome, onde se elaboram as confecções frias e o armazenamento de confecções não utilizadas. Os equipamentos desta secção são os seguintes:

- Frigoríficos
- Tábua em poliutimeno
- Máquina universal: vulgar descascadora de batatas que permite a acoplagem de outros equipamentos
- Serra eléctrica
- Balanças

- Fiambreira
- Bancadas de trabalho
- Máquina de lavar legumes e saladas
- Máquina de vácuo
- “Robot” de cozinha

4. PASTELARIA

Local onde se produz toda a doçaria. Deve ser uma zona separada das outras. Os equipamentos são os seguintes:

- Fornos de pastelaria
- Estufa de levedação
- Batedeira
- Máquina de gelados
- Frigoríficos
- Câmara de congelação
- Balanças
- Fogão
- Laminadora
- Arrião
- Bancada com pedra mármore
- Bancadas de trabalho

5. GABINETE DO CHEFE

Situado numa zona estratégica de boa visibilidade para todos os locais da cozinha, o equipamento do Gabinete do Chefe é constituído por:

- Secretária com terminal de computador
- Quadros de cortiça nas paredes
- Dentro ou muito próximo, um a pequena despensa

6. PLONGE / COPA

Local de lavagem do trem de cozinha. Deverá ter uma máquina especial para este tipo de lavagem. Também é de prever a instalação de um triturador de restos.

7. COZINHA DO PESSOAL

Muitas vezes negligenciada, é um factor de motivação muito importante para todo o pessoal, assim como um centro de custos com um valor que não pode ser descuidado.

Pode ser realizada de duas maneiras:

- à maneira mais comum, que é feita dentro da própria cozinha
- à moda de hotel, com elevado número de trabalhadores, em que existe uma cozinha e um cozinheiro próprios para este tipo de serviço

A tendência é para usar as linhas de Self-Service, sendo aí o serviço entregue à brigada de copa. Em grandes unidades já existe um dietista para elaborar refeições nutricionalmente equilibradas, variadas e de custos controlados. Deverá existir um horário de refeição e zelar para que este seja escrupulosamente cumprido

1.2. ATRIBUIÇÃO DOS POSTOS DE TRABALHO

Na cozinha clássica eram grandes as divisões de trabalho entre os diversos componentes da brigada. Os cozinheiros eram especializados numa determinada área e a sua evolução muitas vezes parava aí:

- "Saucier"
- "Garde-manger"
- "Entremetier"
- "Rôtisseur"
- "Poissonier"
- Família
- Pasteleiro
- "Potageur"

Hoje em dia, não deixando de haver zonas na cozinha, à excepção do pasteleiro, os cozinheiros rodam pela cozinha toda, sendo as escalas elaboradas semanalmente. Tal permite uma maior implicação do pessoal no trabalho da secção, assim como se consegue uma maior produtividade, além de proporcionar aos cozinheiros uma maior prática.

Em grandes unidades, no entanto, o sector de "garde-manger", quando se dão muitos banquetes e "buffets" tem quase sempre pessoal fixo especializado naquele tipo de cozinha que exige muita arte.

De qualquer forma, é fundamental que toda a brigada conheça bem os objectivos da sua secção, assim como aquilo que se espera de cada um.

A evolução da restauração leva a que cada vez mais a cozinha tenha o seu papel no serviço, quer, por exemplo, em mesas de "buffet", quer no contacto directo do Chefe de Cozinha com os clientes, deslocando-se à sala e indagando e conversando com os clientes da gestão.

Hoje em dia, o Chefe de Cozinha é mais um gestor do seu departamento, trabalhando com os computadores, definindo rácios e ementas, planificando, controlando os custos, do que propriamente um homem do fogão. Também terá um papel muito importante na formação do seu pessoal, fazendo-os aderir às novas técnicas e equipamentos.

CLASSIFICAÇÃO DO PESSOAL DE COZINHA

A) COZINHA

- Chefe de Cozinha
- Subchefe de Cozinha
- Cozinheiros de 1ª, 2ª, 3ª
- Cortador de 1ª e 2ª
- Assador
- Ajudantes
- Estagiários

B) PASTELARIA

- Pasteleiro-Chefe
- Pasteleiro de 1ª
- Pasteleiro de 2ª
- Ajudantes
- Estagiários

2. VESTUÁRIOS DOS PROFISSIONAIS DA SECÇÃO DE COZINHA

OS UNIFORMES: O uniforme do cozinheiro permite trabalhar em segurança e respeitar as normas de higiene. O vestuário de trabalho não é nenhuma fantasia ou folclore da profissão, mas sim um uniforme pensado de acordo com as características deste tipo de trabalho.

O BARRETE: Deve-se, segundo a lenda, ao grande chefe Carème, a ideia de criar o actual barrete branco usado na cozinha. Emblema de profissão, veio trocar o antecessor barrete de algodão muito menos gracioso. Também chamado, "Torre Eiffel", esta "touca" era muito semelhante à usada hoje, embora menos engomada, adaptando-se à moda e suas mudanças. Largamente divulgado internacionalmente, o barrete alto e engomado, com pregas bem vincadas impossibilita o cozinheiro de tocar no cabelo e permite evitar este de cair nos alimentos. Protege os cabelos dos vapores gordurosos e deixa os cabelos "respirar". Estas toucas medem cerca de 20 cm de altura e são, regra geral, de algodão, nylon, produtos sintéticos ou, como é cada vez mais aconselhado, de papel.

A TOUCA: De pano, estas protecções de algodão são usadas pelas cozinheiras.

O CASACO: Invariavelmente branco, o casaco é de algodão ou polyester-algodão. Responde a um modelo clássico com dupla fechadura com botões. Deve ser escolhido à medida do corpo do cozinheiro e mantido limpo. A escolha da cor obriga a este último ponto e protege do calor.

A BLUSA: Vestimenta da cozinheira, deve ser ela também escolhida branca e de algodão, pois o nylon é perigoso, em caso de queimaduras.

A CALÇA: Também de algodão, as calças são, por tradição, aos quadrados cinzentos e azuis, sendo as do Chefe escuras.

O LENÇO DO PESCOÇO: Branco, serve, para além da sua função estética, para proteger a nuca do calor. Trata-se de um triângulo dobrado com um nó que tem como função absorver a transpiração.

O AVENTAL: De algodão também, usa-se a meia perna, um pouco acima do joelho.

OS SAPATOS: Devem ser preferencialmente de cabedal e fechados para evitar queimaduras. Trata-se de uma parte do vestuário obrigatório nestas condições, embora se saiba que muitos profissionais usam sandálias o que, para além de os proteger pouco, em caso de queimaduras, por exemplo derrame de líquidos quentes, são pouco higiénicos. Sapatos, ditos ténis, e tamancas, estas muito divulgadas, são perigosas, porque geralmente muito escorregadias.

O PANO: Espesso, é útil para transportar e limpar recipientes quentes.

LUVAS E BATA: As luvas e a bata de protecção são geralmente empregues para desossar as carnes. A máscara e as luvas em polytileno asseguram uma higiene perfeita durante o acondicionamento dos pratos preparados previamente.

3. HIGIENE E SEGURANÇA NO LOCAL DE TRABALHO (COZINHA): BREVES NOÇÕES

Parece-nos evidente que a disciplina a seguir numa cozinha deve acompanhar e ser a imagem da ordem hierárquica estabelecida. Veremos no ponto seguinte a disciplina, em termos de atitudes e higiene, que o profissional desta nobre profissão deve seguir escrupulosamente. Iremos primeiramente debruçar-nos sobre os aspectos ligados à segurança e prevenção no local de trabalho. Torna-se indispensável conhecer algumas das regras elementares, antes de passarmos à prática.

COMO EVITAR ACIDENTES?

- Não se deslocar** com uma faca apontada para a frente.
- Não desossar** segurando a ponta da faca voltada para si.
- Vestir a bata** ou avental para esse efeito.
- Desligar** as máquinas de cortar ou picar carnes antes de as limpar.
- Não colocar** utensílios de corte nas bancadas de lavagem.
- Arrumar** cuidadosamente todas as facas.

COMO EVITAR QUEDAS

- Usar sapatos** fechados com sola anti-derrapante.
- Manter** o chão sempre limpo.
- Evitar** correr na cozinha.

COMO EVITAR QUEIMADURAS

- Munir-se** de um pano espesso e seco, para carregar recipientes quentes.
- Deslocar-se**, “gritando” se necessário, “cuidado!!”, quando se transportam pratos quentes.
- Não colocar** nenhum recipiente contendo líquidos em altura.
- Não deixar** as pegas dos recipientes fora dos locais onde devem estar

postas.

Não lançar alimentos para cozer para os tachos e panelas, evitando assim salpicos de gorduras quentes.

Polvilhar os utensílios que saem do forno com um pouco de farinha para indicar que estão quentes.

COMO EVITAR CHOQUES ELÉCTRICOS

Prevenir o responsável de serviço de qualquer anomalia.

Não molhar nenhuma instalação eléctrica.

Desligar os equipamentos eléctricos antes de os limpar.

COMO EVITAR EXPLOSÕES

Verificar que todas as saídas de gás estão fechadas antes de sair da cozinha.

Deixar aberta a porta do forno que se apagou durante uns instantes antes de voltar a acendê-lo.

Controlar as chamas caso venham a surgir.

OS INCÊNDIOS

Têm como origem mais frequente o **sobreaquecimento** de corpos gordurosos das fritadeiras, propagando-se pelas condutas de ventilação de gorduras.

Não utilizar extintores de água sobre estas e sobre qualquer material eléctrico.

OUTROS ACIDENTES

Não colocar produtos de limpeza em recipientes reservados para bebidas.

Em caso de intoxicação, prevenir o centro médico mais próximo.

Os acidentes devem-se geralmente à desordem, ao cansaço ou à falta de atenção no trabalho.

Mais uma vez, é de notar que se deve evitar o consumo de bebidas

alcoólicas antes e durante o período de trabalho

Lembramos também que se deve prevenir o responsável de cozinha, mesmo que se trate de um fermento ligeiro.

HIGIENE PESSOAL E NO TRABALHO

Antes de iniciar o seu trabalho, o profissional de cozinha deverá, para além das regras gerais de higiene pessoal: higiene no corpo – banho ou duche; higiene da boca e dos dentes; barba feita; cabelos devidamente arranjados; limpeza e corte de unhas, ter particular atenção às mãos que devem ser lavadas à chegada à cozinha e sempre que tal seja necessário: depois de cada passagem na casa de banho; depois de se ter assoado; depois de ter espirrado e de se ter lembrado de ter posto a mão à frente da boca.

LEMBRAR-SE QUE:

Relativamente à higiene pessoal...

- O verniz para unhas e o uso de jóias é proibido na cozinha;
- O trabalho está proibido às pessoas que apresentem abcessos ou qualquer infecção deste género ou ainda a pessoas que sofram de doenças contagiosas;
- É necessário mudar de roupa (uniforme) sempre que tal se verifique;
- Não se deve fumar durante o trabalho;
- Não se deve provar “com os dedos”, mas sim com o utensílio próprio;
- Não se deve levar à boca qualquer base para decoração de pastelaria;
- Não aceitar a presença de animais na cozinha;
- Não se sentar nas mesas de trabalho;
- Não usar relógio no pulso;
- Não usar perfumes muito activos;
- Não usar produtos cosméticos;
- Não pôr as mãos na algibeira;
- Não mexer em jornais, revistas ou dinheiro;
- De uma maneira geral, sempre que seja necessário manusear utensíli-

os em estado higiénico deficiente, devem lavar-se as mãos;

No que se refere ao tratamento de mercadorias...

- Só se devem utilizar produtos em bom estado de conservação;
- Os géneros perecíveis devem ser conservados e estar arrumados por categorias de produtos em câmara frigorífica até à sua utilização;
- Devem respeitar-se as temperaturas de conservação para os “frescos”;
- Devem utilizar-se os géneros cujo prazo de validade seja o primeiro a findar;
- Deve limpar-se o cimo das latas de conserva antes de as abrir;
- Devem lavar-se os legumes em água abundante e não trabalhar o seu corte perto das cascas;
- Utilizar os restos o mais rapidamente possível;

No que toca ao pequeno material...

- Verificar a limpeza do material antes da sua utilização;
- Ferver os sacos pasteleiros durante vinte minutos antes da sua utilização;
- Eliminar os fungos que se criam no material de cobre com sal e vinagre, passar abundantemente por água e limpar;
- Os recipientes não devem ser deixados no chão;
- Manter as conchas para gelados em água limpa;

Em relação aos locais...

1. limpeza após cada serviço:

- das mesas, fornos, fogões, gamelas e de todos os equipamentos utilizados;
- não esquecer arrumar as câmaras e frigoríficos;
- o chão deve ser limpo e desinfectado; varrer a seco e usar serradura é proibido;
- podem, no entanto, utilizar-se granulados absorventes, antiderrapantes, de natureza mineral, de acordo com a legislação;

- os caixotes do lixo devem ser limpos, todas as noites e não ser usados para outro fim que não seja o de armazenar os detritos da cozinha;

2. Limpezas periódicas

- as paredes, pinturas, tectos e janelas devem ser mantidos em bom estado de limpeza, assim como os armários e despensas;
- os filtros de ventilação devem ser limpos todos os 8 a 15 dias;
- mandar limpar as condutas das "hottes" de 3 em 3 meses;

4. EQUIPAMENTO, UTENSÍLIOS E NOVAS TÉCNICAS DE COZINHA

A aquisição de equipamentos prende-se com diversos factores, dos quais o mais importante será a relação qualidade / preço, isto é, deve ser adquirido o equipamento mais indicado para o que se precisa, que tenha a melhor qualidade, intrínseca do próprio equipamento, do tempo de vida útil, das necessidades de manutenção e o preço mais adaptado para o estabelecimento em questão. Por outro lado, é necessário ter uma ideia precisa da produção exigida para cada equipamento. Por exemplo, a quantidade de batatas fritas necessárias, para não se correr o risco de comprar equipamentos pequenos ou demasiadamente grandes para a produção necessária. É importante também seleccionarem-se os fornecedores que melhores condições ofereçam em termos de prazos de pagamentos, garantias, facilidades de assistência técnica, reconhecimento no mercado.

A intensidade de utilização e a formação do pessoal que com elas vai trabalhar são também factores a pesar na sua aquisição, nomeadamente no que respeita aos níveis de robustez, segurança e facilidade de manuseamento.

O equipamento básico desta secção é o seguinte:

- Fogões
- Grelhadores
- Fritadeiras
- Frigideiras ou fritadeiras basculantes
- Marmitas
- Salamandra
- Máquina universal
- Serra-ossos
- Fiambreira
- “Robot” de cozinha
- Bateria de cozinha
- Abre-latas de bancada

- Agulhas de coser de lardear
- Almofariz
- Tigelas de diversos tamanhos
- Banhos-marias
- Boquilhas e sacos de pasteleiro
- Canelador
- Rolo da massa
- Chinês
- Colheres de pau
- Colheres para molhos
- Colheres para tirar a batata
- Conchas de sopa
- Cutelo
- Descaroçadores
- Descascadores de legumes
- Escumadeiras
- Espátulas
- Espetos
- Facas
- Formas diversas de pastelaria
- Formas para tartes
- Formas para “patés”
- Frigideiras diversas
- Funis
- Fuzil e pedras de afiar
- Garfos de cozinha
- Jogo de medidas
- Corta-ovos
- Varinha mágica industrial
- Saleiro e moinho de pimenta
- Molheiras

- Panelas e tachos variados
- Passadores
- “Passe-vite”
- Peixeiras
- Raspadores
- Tabuleiros diversos
- Tesouras
- Travessas para serviço
- Trinchas
- Varas
- Pinças
- Batente
- Tábuas de corte
- Caixas plásticas diversas

AS NOVAS TÉCNICAS DE COZINHA

1. VÁCUO

- Natureza dos produtos a utilizar

Os produtos em bruto deverão ser de 1ª qualidade e frescura, sendo esta condição imprescindível.

- Regras de Higiene

É necessário que todos os princípios de higiene sejam respeitados ao longo de toda a preparação dos produtos e que haja sempre uma ligação homogénea entre cada operação, sem rupturas de temperatura e, sobretudo, tentar manter os produtos refrigerados o maior tempo possível.

As normas de higiene, como é evidente, devem aplicar-se escrupulosamente aos locais, materiais e pessoal.

- Definição

A cozinha no vácuo é um processo que permite conservar durante um período de tempo determinado, 21 dias no máximo, os pratos cozinhados

frescos que foram preparados e depois acondicionados no vácuo, antes da cozedura.

- Matérias-primas utilizáveis

1. legumes – todos mas, particularmente, espargos, cogumelos, beringelas, couves, fundos de alcachofra, castanhas e alho francês;

2. peixes e mariscos – a maior parte, salientando o linguado, robalo, tamboril, salmão, pregado, camarão, lagosta e ostra;

3. carnes – vaca, porco, vitela, borrego, aves e caça;

- Algumas preparações possíveis

- “patés”, “terrinas”, “sautés”, “fricassés”, espetadas, compotas

- A colocação no vácuo

O vácuo deve ser obtido até 99,5%. Existem diversos tipos de máquinas que se podem adquirir, desde as pequenas manuais até a unidades industriais completamente automáticas.

- Duração e Temperatura de Cozedura

A cada receita corresponde uma duração e temperatura muito específicas. É necessário saber que a cozinha em vácuo se efectua num intervalo de temperaturas de 65°C-100°C, sendo a maior parte da cozedura desenvolvida entre os 65°C-85°C. Isto são temperaturas mais baixas que as aplicadas em outros métodos de cozedura. Estas “baixas” temperaturas implicam por consequência tempos de cozedura maiores. Podemos inclusive falar de “cozedura lenta”.

- Material de acondicionamento

- Filmes termo-resistentes, inodoros, impermeáveis ao gás e com uma boa resistência mecânica

Etapas do Processo

- Preparação dos produtos frescos

- Acondicionamento no vácuo

- Cozedura na embalagem

- Arrefecimento rápido em célula: chegar a 10°C em menos de 2 horas

- Conservação de 0°C - 3°C
- Reaquecimento na embalagem: chegar a 65°C em menos de 1 hora

Vantagens

- Realce dos sabores e dos aromas
- Valorização dos produtos
- Diminuição de gorduras
- Manutenção do valor nutritivo e vitamínico
- Diminuição de perdas de cozadura
- Permite o trabalho em série e em antecedência com consequentes ganhos de produtividade

Importância da Especialização

A cozadura no vácuo não se improvisa. Ela precisa da intervenção de verdadeiros cozinheiros que saibam gerir os produtos, reconhecer a sua qualidade e frescura, saber fazer as marinadas e os molhos, que tenham um grande rigor profissional.

2. FORNOS COMBINADOS

Estes combinam convecção e vapor. São aparelhos indispensáveis na nova cozinha de montagem ou de regeneração.

A convecção: o ar quente é canalizado por uma rede de fendas e depois repartido pelo ventilador que o reenvia para os elementos aquecedores de novo. Este sistema melhora as trocas térmicas e a repartição do calor. Permite assar, gratinar e cozer pastelaria.

O vapor: é produzido a 98°C, impulsionado pelo ventilador sobre os alimentos a grande velocidade e por todos os lados, permitindo uma cozadura rápida. Pode ser utilizado para o reaquecimento dos produtos em vácuo.

Misto: combinação dos dois métodos. Ideal para assados, pois evita a perda de peso, ao mesmo tempo que mantém o aspecto dourado e tostado do exterior da peça. Não há desidratação dos produtos.

3. INDUÇÃO

É uma nova forma de calor, sem dúvida a forma de cozinhar do futuro, podendo ser utilizada para quase todos os tipos de cozedura, mantendo a cozinha fria e reduzindo os custos de energia, além de facilitar grandemente a limpeza, visto a superfície de cozedura ser lisa, não permitindo que os resíduos se agarrem.

O seu princípio não é mais do que um campo magnético, transformado em calor pelas paredes do recipiente. Este mesmo recipiente torna-se num conversor de energia, transformando a energia magnética em térmica.

A superfície de trabalho é constituída por um material não condutor de calor e resistente aos choques térmicos e mecânicos – vitro-cerâmica.

Cada zona de calor corresponde a um indutor, sendo visualizada por um grafismo. Existem fogões de todos os tamanhos que permitem equipar todo o tipo de cozinhas.

4. MICROONDAS

Este forno deve ser bem conhecido, afim de se extraírem dele os melhores resultados. Com o microondas, eleva-se a temperatura no próprio corpo dos produtos, causando, assim, a cozedura. Os microondas são ondas electromagnéticas, capazes de atravessar o ar e a maioria dos materiais, excepto os metais. As ondas são geradas por um aparelho designado magnetron. A zona de aquecimento é delimitada por um volume estanque às ondas.

· Possibilidades do microondas

- os melhores resultados são obtidos com os alimentos ricos em água, gorduras, açúcar, pouco espessos e de tamanho regular, razão pela qual é ideal para o serviço em prato;
- descongelação rápida sem água nem perda de peso;
- aquecimento de pratos cozinhados em vácuo ou não;
- cozedura sem líquidos;
- cozedura que associa duas formas, como por exemplo, marcação na chapa e finalização no microondas;

Este aparelho deve ser mantido em perfeito estado de higiene e limpeza. Deve ser instalado longe das fontes de calor e produtoras de fumos.

5. A CÉLULA DE ARREFECIMENTO RÁPIDO

É um aparelho isolado termicamente, produtor de frio, apto a baixar rapidamente a temperatura dos pratos cozinhados quentes para um valor igual ou inferior a 10°C.

Semelhante a um armário frigorífico e revestido de folha de alumínio, aço, inox ou em material plástico, pode possuir células com produção de frio ou criogénica.

- Frio mecânico: processo tradicional, onde o frio se produz pela passagem do fluido no evaporador. Este processo é menos eficaz que o criogénico, com a vantagem de ser menos dispendioso.

- Frio criogénico: o frio é obtido pela mudança de estado a baixa temperatura de um líquido criogénico. Consegue atingir temperaturas na ordem de -190°C. Este processo é ideal para um arrefecimento rápido dos produtos confeccionados a armazenar, visto ser arriscado armazenar produtos quentes junto de outros já arrefecidos, aumentando a temperatura no frigorífico e vulneralizando os géneros à actividade bacteriana.

6. "CHAR BROILER"

Este equipamento destinado a produzir grelhados a alta velocidade e qualidade, devido à utilização do calor gerado por queimadores a gás ou resistências eléctricas, que vai tornar incandescentes pedaços de cerâmica que, por sua vez, emitem infra-vermelhos, acelerando o processo.

5. TERMINOLOGIA CULINÁRIA

A

- **Abrandar:** Pôr uma coisa branda ou suave.
- **Abrilhantar:** Dar a todos os preparos mais valor e beleza.
- **Acamar:** Dispor em camadas.
- **Acaramelar:** Converter açúcar em ponto de caramelo.
- **Adubar:** Acto e efeito de temperar.
- **Afiambar:** Submeter línguas ou outras peças de carne à salmoura seca ou líquida, para as tornar da cor rosada .
- **Albardar:** Sobrepor uma capa fina de toucinho, em peças de carne, peixe, caça, etc.. Destina-se a proteger do calor, evitando que sequem ou coem demasiado.
- **Aloirar:** Fritar rapidamente, em gordura previamente aquecida, qualquer ingrediente destinado à alimentação; levar um prato ao forno para dar à superfície uma cor dourada.
- **Amanhar:** Preparar o peixe para ser cozinhado.
- **Amassar:** Formar uma massa com farinha ou fécula, água, manteiga
- **Amornar :** Aquecer levemente.
- **Aparar:** Ornar, embelezar para que fique elegante.
- **Aparelho:** Preparação composta de um ou mais elementos e que depois de misturados servem para a confecção de vários pratos.
- **Apurar:** Acentuar o paladar de um molho, pela adição de condimentos ou deixando reduzir mais.
- **Ardido:** Queimado, fermentado; pouco fresco.
- **Aromatizar:** Designação usada para ervas, plantas ou raízes, que expandem um odor agradável.
- **Arrepiar :** Esfregar o peixe com sal, no sentido contrário às escamas, para o conservar.
- **Aspic:** De carne, peixe ou legumes; geleia transparente que encerra qualquer iguaria.

- Assar: Cozinhar em seco, directamente no forno; tostar, queimar.
- Avinhar: Misturar com vinho; dar sabor ou cheiro de vinho.

B

- Banhar: Cobrir um corpo com gelatina.
- Barrar: Cobrir com manteiga, recheio, puré, etc., com camada relativamente espessa.
- Bispo: Cheiro ou sabor a esturro.
- Bordadura: decoração em volta de certos pratos, feita de puré, manteiga, cremes, etc., espremidos geralmente por sacos e boquilhas de enfeite.
- Branquear: Cozedura leve e rápida; entalar.
- Bridar: Cozer um frango de forma a dar-lhe mais beleza; acto de atar algo com fio para lhe dar forma.
- Bringir: O mesmo que branquear.

C

- Calda: Mistura de água ou de qualquer sumo de fruta com uma determinada quantidade de açúcar.
- Canelar: Fazer incisões com faca de gume acanelado, em limões, cenouras
- Chamuscar: Crestar, passar ligeiramente por chama para eliminar os pelos ou as penas.
- Clarificar: Acção de purificar o caldo ou geleia pela aplicação de claras. Tornar transparente qualquer líquido.
- Cobertura: Por este nome entende-se uma porção de chocolate amargo e doce que, misturado com manteiga de cacau, se derrete em lume brando ou banho-maria.
- Concassé: Qualquer legume cortado em dados de cerca de dois centímetros de lado.
- Condimentar: O mesmo que temperar. Dar gosto ou acentuar pela acção de condimentos.

- Cordão: Fio de molho que se dispõe à roda ou por cima de certa iguaria.
- Coroa: Dispor em forma circular, rodela, fatias, etc.

D

- Desbarrar: Aparar, raspar. Cortar a certos mariscos, antes de os abrir, as excrescências que geralmente têm agarradas à concha.

E

- Embamata: Ou mais conhecidos por "roux", é uma mistura de manteiga com farinha, para servir de base a molhos. Pode ser branco, alourado ou escuro, conforme a preparação a que se destine.

- Empratar: Dispor as comidas dentro do prato ou travessa com bom gosto e harmonia.

- Encamisar: Cobrir o interior de uma forma com uma camada de geleia, fundo, glace, etc., antes de a encher com um aparelho qualquer.

- Engrossar: Tornar mais espessos caldos, molhos e sopas por meio de elementos de ligação.

- Entalar: Passar por água fervente ou gordura, com o fim de evitar a sua decomposição. Cozer ligeiramente.

- Escaldar: Despejar água fervente sobre determinados ingredientes.

- Escalfar: Maneira de cozer ovos sem casca, durante dois ou três minutos.

- Escalopar: Cortar em escalopes qualquer peça de carne ou de criação.

- Esfarelar: Reduzir a migalhas.

- Estufar: Guisar quase a seco e tapado, a fogo lento, qualquer alimento.

- Estrugir: O mesmo que refogar

F

- Frigir: Espécie de "entaladela" que se dá às carnes antes de as cozinhar definitivamente.

- Fundear: Cobrir o fundo de um recipiente, com massa e geleia, conforme indicação.

G

- Glaçar: Dar cor a qualquer comida pelo calor, ou cobrir certos doces com açúcar, glace royal ou fundante. O mesmo que glacear.
- Glucose: Espécie de açúcar que se encontra nas frutas e em certos sucos vegetais.
- Glúten: Substância que se encontra em grande quantidade na farinha de trigo, constituindo a parte nutritiva daquele cereal.
- Gratinar: Fazer corar em forno a camada superior de um preparado.

L

- Laminar: Cortar em fatias ou rodelas delgadas.
- Lardear: Entremear uma peça de carne com fatias de toucinho.
- Lardões: Tiras de toucinho que se empregam para lardear.
- Levantar: O mesmo que montar. Bater fortemente natas ou claras, para lhes aumentar o volume.
- Ligar: Adicionar farinha ou gemas de ovos às preparações que se pretendem tornar mais compactas.
- Lustrar: Cobrir uma peça com geleia ou glace de carne gelatinada, para lhe dar brilho.

M

- Macerar: Deixar descansar depois de temperar, especialmente as frutas, em molhos de vinho ou licores.
- Marinar: Acto de temperar carnes ou peixes.
- Montar: Misturar, pouco a pouco, manteiga, natas ou azeite a um molho que, depois desta preparação, fica mais leve e volumoso.
- Mortificar: Expor ao ar, durante algum tempo, carnes, aves ou caça para lhes dar tempo de se tornarem tenros.

N

- Napar: Cobrir totalmente com molho espesso a peça tratada.

P

· Panar: Passar elementos por ovos batidos ou manteiga derretida e, a seguir, por pão ralado.

· Panar à Inglesa: Mergulhar o elemento em óleo, sal e ovos batidos antes de os passar pelo pão ralado para os fritar.

· Polvilhar: Espalhar levemente sobre algo, farinha, açúcar ou queijo ralado, em forma de chuva.

R

· Ramo de Cheiros: Molho de ervas aromáticas: salsa, tomilho, louro, aipo, alho, podendo haver predominância de um ou outro, conforme o fim a que se destinam.

· Refogar: O mesmo que guisar; frigar em cebola e alho dourados, em gordura quente, aos quais se juntam tomates limpos e outros temperos.

· Rissolar: Corar bem, de modo a que os elementos assim tratados, fiquem com uma crosta fina e quebradiça.

S

· Saltear: Passar por gordura, no sauté, misturando. Corar, apertar ao calor a carne, legumes, batatas, dentro da frigideira ou caçarola, com banha, azeite, óleo ou manteiga.

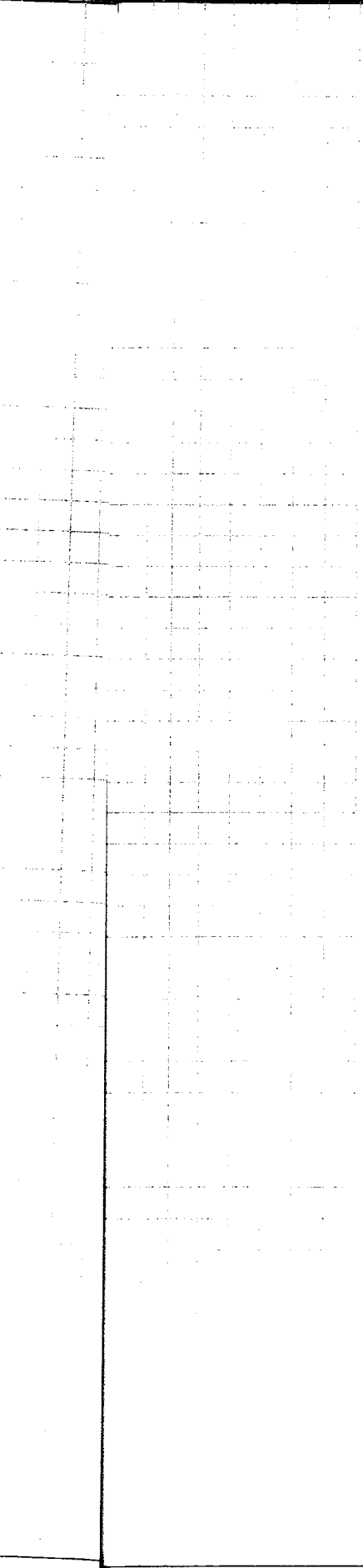
· Sangrar: Meter carne ou peixe dentro de água, para que se torne branco.

· Suar: O que se coze tapado hermeticamente, quase sem caldo ou água.

T

· Tirar à colher: Tornear legumes carnosos e tubérculos: nabos, cenouras, batatas, com colher especial, dando-lhes a forma de bolas ou ovos, maiores ou menores, segundo as guarnições a que se destinam.

· Tornear: Dar aos legumes o feitio desejado, em forma elegante.



6. NOÇÕES DE SERVIÇOS

6.1. "MISE EN PLACE"

Nas grandes cozinhas, este termo refere-se ao conjunto de operações preparatórias, antecedentes à confecção das refeições. A "mise en place", nos grandes estabelecimentos, tanto burgueses como comerciais, é muito importante, sendo de menor importância nas casas pequenas.

Nunca é inútil, mesmo assim, tanto nas grandes casas como nas pequenas, o facto de preparar de avanço, metódica e judiciosamente, os diversos elementos auxiliares dos pratos a confeccionar.

Por isso, entendemos que antes de pôr em funcionamento o prato principal, é sempre de toda a conveniência aprontar os legumes, os raminhos de cheiros, etc.

Todas estas pequenas operações bem feitas, todos os apontamentos que precedem o acabamento dos alimentos, estando a sua preparação terminada, tornam a execução do trabalho muito mais fácil e rápida.

6.2. SERVIÇO DE CONFECÇÃO

A seguir à "mise en place", segue-se o serviço propriamente dito, isto é, a confecção dos pratos destinados às refeições diárias.

Este trabalho deverá ser feito com rapidez, esmero e bom gosto, segundo as indicações do Chefe de Cozinha e as ordens transmitidas por este ou pelo Segundo Chefe, quando o primeiro se encontra encarregado do serviço da Roda.

É sob a sua direcção que se processa o serviço no respeitante ao momento de pôr em andamento aquelas iguarias que são feitas na altura própria. Isto é, aquelas que não foram feitas no horário que precede o serviço propriamente dito. É o caso dos peixes grelhados ou fritos e das carnes grelhadas ou salteadas.

Como se sabe, tanto uns como outros, principalmente as carnes, serão feitas no momento exacto, de forma a serem servidas ao cliente nas melhores condições de sabor, ponto de cozedura e temperatura.

Para que tudo isto se processe da melhor maneira é necessário manter ao longo do horário, correspondente ao serviço das refeições, a máxima atenção aos pedidos e indicações dadas pelo Chefe que se encontra na Roda.

6.3. A RODA OU PASSE

Como já indicámos anteriormente, a Roda é fundamental num trabalho de cozinha comercial. O serviço feito na mesma é de extrema importância para o bom funcionamento de todas e cada uma das secções da cozinha.

Por isso, entendemos que deverá ser o Chefe ou, na impossibilidade deste, o Segundo quem se ocupe do funcionamento da mesma, devido ao grau de responsabilidade dado que pela Roda passam todos os pratos depois de confeccionados e destinados a serem consumidos pelo cliente.

Na Roda são feitos os pedidos, por meio de vales numerados e entregues ao Chefe de Cozinha pelos Ajudantes de Sala. Este "cantará" os ditos pedidos, em voz alta e clara, ou através de um microfone, instalado já em todas as cozinhas modernas e de grandes dimensões, que está ligado a um sistema de altifalantes distribuídos pelas diversas secções.

A atenção de todos os cozinheiros na hora de serviço deverá manter-se ao longo da sua duração. Assim evita a necessidade de repetir os pedidos e não estabelece a confusão com as consequentes perturbações.

O Chefe que se encontra na Roda "canta" os pedidos, seguindo a ordem dos vales que, seguidamente, são pendurados suspensos por meio de uma escápula, num quadro dividido em quadrados de 10 cm aproximadamente, com o número da mesa correspondente.

À medida que o Chefe vai reclamando os pratos, vai riscando com um lápis os que já foram entregues à sala. No fim do serviço, deposita os vales numa caixa que será entregue à Contabilidade para efeitos de controlo.

Para além de toda esta atenção, o responsável por este serviço deverá assegurar-se constantemente que a saída dos pratos confeccionados corresponde às encomendas, assim como cuidará da sua apresentação, temperatura e quantidade.

Para terminar, o Chefe velará para que não se cometam erros e confusões, com os Ajudantes de Sala que transportam os pedidos já que, por vezes, estes podem retirar pratos que não correspondam à mesa indicada.

Este caso passa-se muitas vezes no meio da rapidez do serviço. Porém, se o responsável pela Roda estiver com a devida atenção e mantiver o controlo necessário, evitar-se-ão as complicações inerentes.

7. EMENTAS

A preparação e a organização da oferta são o ponto de partida para o início de qualquer actividade relacionada com a venda de alimentação e bebidas. O seu correcto planeamento e a sua perfeita estruturação constituem, sem dúvida, uma base fundamental para serem atingidos os objectivos traçados.

A escolha das ementas a servir, o tipo de serviço a executar, a fixação dos preços e a apresentação dos meios de venda, entre outros, são factores essenciais na planificação da oferta.

Nesta fase de preparação, é fundamental o envolvimento e a participação activa da direcção bem como dos diversos chefes de secção da unidade hoteleira.

Com efeito, para todos os pontos de venda existentes na unidade hoteleira, devem ser preparadas e organizadas as várias alternativas de oferta a sugerir ou a propor ao cliente. O quadro seguinte mostra quais os instrumentos a utilizar para cada ponto de venda:

PONTO DE VENDA	INSTRUMENTO DE VENDA
Restaurante	Carta de Restaurante, Ementa do Dia Carta de Vinhos e Carta de Sobremesas (opcional)
Bar	Carta de Bar
"Grill"	Carta de "Grill" e Carta de Vinhos
"Coffee Shop"	Carta de "Coffee Shop"
"Room Service"	Carta de "Room Service" e Menu de Pequenos-Almoços
Mini Bar	Carta de Mini Bar
Serviços Especiais	Sugestões de Ementas para Banquetes, "Cocktails", "Buffets", "Coffee Breaks", etc.

7.1. ELABORAÇÃO DE EMENTAS

CARTA DE RESTAURANTE

A Carta de Restaurante do tipo tradicional, é geralmente constituída por uma oferta variada de pratos ordenados da seguinte forma:

- 1.º Entradas (Acepipes ou “Hors d’Oeuvres”)
- 2.º Sopas, Cremes e “Consomés”
- 3.º Ovos e Massas
- 4.º Peixes e Mariscos
- 5.º Carnes e Aves
- 6.º Saladas e Guarnições
- 7.º Queijos
- 8.º Doces e Frutas

A Carta de Restaurante deve garantir a máxima rentabilização da exploração e a total satisfação da clientela. Para isso, na sua elaboração, torna-se fundamental considerar os seguintes aspectos:

- a) Prever uma variedade suficiente de iguarias que possibilitem uma refeição equilibrada;
- b) Tipo e categoria do estabelecimento e tipo de clientela: hotel de “resort” ou hotel de cidade, faixa etária da clientela e respectivo poder de compra, etc.;
- c) Capacidade das zonas de produção e serviço e competência profissional do pessoal envolvido;
- d) Análise da oferta da concorrência e das principais carências do mercado;
- e) Viabilidade económica: rentabilidade dos pratos;
- f) Facilidade na aquisição dos produtos que entram na composição dos pratos;
- g) Privilegiar a utilização de produtos locais, provenientes da região onde está situada a unidade hoteleira;

h) Propor alternativas relativamente ao modo de confecção das carnes e dos peixes: cozido, grelhado, assado, frito, guisado, etc., bem como diversificar o tipo de produtos utilizados: carnes brancas, vermelhas, peixes gordos, peixes do rio, etc.;

i) Evitar a elaboração de uma carta demasiadamente rica e variada. Esta situação obriga à existência permanente de uma grande variedade de produtos em stock, os quais originam um custo elevado e um risco constante de deterioração. É mais aconselhável uma carta mais ou menos restrita e a proposta diária de um conjunto de “pratos do dia”;

j) Prever a existência de pratos cuja confecção garanta o total aproveitamento dos produtos. Exemplificando: uma “espetada de peixe” é o aproveitamento da preparação de vários peixes, o “strogonoff” de vaca é um aproveitamento das aparas do lombo;

k) Informar o tempo de confecção dos pratos cuja preparação é mais demorada;

l) Evitar a utilização de nomes demasiadamente técnicos que, apesar de possuírem um significado culinário, não informam suficientemente o cliente sobre a composição do prato;

m) No mesmo grupo ou família de pratos, deve evitar-se a fixação de preços cujas diferenças sejam muito significativas;

n) Prever a existência de cartas com preços e sem preços, bem como cartas traduzidas para Inglês e Francês;

o) Prever um espaço privilegiado para a inserção da “ementa do dia”;

p) Ter em atenção o formato e o “design” da carta, assim como a utilização de um tipo de letra de fácil leitura;

q) Alterar a carta pelo menos duas vezes por ano;

EMENTA DO DIA

A “Ementa do Dia” apresenta inegáveis vantagens tanto para o cliente como para o hoteleiro.

Sob o ponto de vista do cliente, a existência de uma ementa diária

possibilita-lhe uma alternativa diferente todos os dias, com a garantia de um serviço rápido a um preço fixo, geralmente mais acessível que o consumo “à carta “. Estas razões contribuem, de certa forma, para ajudar a fidelizar a clientela ao estabelecimento. O hoteleiro beneficia desta situação, não só pelo facto de garantir ao cliente um nível constante da qualidade dos produtos oferecidos, mas também porque utiliza a “ementa do dia” como veículo privilegiado de venda de determinados produtos que, muito embora estando em perfeitas condições de serem consumidos, se encontram no limite da sua frescura ou durabilidade. A “Ementa do Dia” destina-se igualmente a ser servida aos clientes das unidades hoteleiras hospedados em regime de meia-pensão ou pensão completa.

CARTA DE “ROOM SERVICE”

Atribui-se a designação de “Room Service” ao serviço de alimentação e bebidas efectuado nos quartos. A existência deste serviço é extremamente vantajosa para o cliente, na medida em que este poderá comodamente tomar uma refeição sem se deslocar do seu quarto. Este serviço é assegurado por uma brigada própria, nas unidades de grandes dimensões ou pela brigada do restaurante, nas unidades de pequenas e médias dimensões. Na carta de “Room Service” deverá estar mencionado o seguinte:

- Composição do pequeno almoço continental: café, nescafé, chá ou chocolate, leite, pão, torrada, croissant, brioche, manteiga, doce, mel, sumo de fruta ou fruta da época, em muitos casos incluído no preço do alojamento;
- “extras” de cafetaria: ovos, cereais, queijo, fiambre, carnes frias, iogurtes, salada de frutas, etc.
- bebidas diversas;
- ementa para almoço ou jantar

Nesta carta é igualmente fundamental a referência ao horário de funcionamento do “Room Service”, já que é um factor que varia de unidade para unidade.

CARTA DE "GRILE"

O "Grill" é um restaurante com uma oferta limitada, não deixando, porém, de possuir um nível de requinte e de qualidade igual ou superior ao de um restaurante tradicional. A sua carta é essencialmente baseada em produtos grelhados e a confecção dos pratos é efectuada à vista do cliente.

8. A RODA DOS ALIMENTOS

A alimentação do ser humano normal deve corresponder a certas exigências, sob pena de que o equilíbrio a que chamamos saúde seja alterado e daí advenham sérios problemas que possam levar mesmo à morte.

Os grandes problemas alimentares e de nutrição apresentam-se sob dois aspectos muito críticos:

- As populações dos países sub-desenvolvidos têm falta de alimentos essenciais e, como tal, sofrem de fome e das doenças clássicas da má nutrição por carência;

- As populações dos países ricos e industrializados têm excesso de consumo de alimentos. Este consumo excessivo pode ser prejudicial ao nosso organismo, causando uma má nutrição por demasia, cuja gravidade é alarmante.

Portugal, até à data colocado numa posição intermédia, caminha velozmente para a situação dos países desenvolvidos.

É imperioso que a população portuguesa seja encaminhada para um novo modelo de alimentação – a alimentação racional.

OS ALIMENTOS

· Definição

Alimento é toda a substância que contém nutrientes em condições de poderem ser utilizados pelo organismo, de modo a que este possa manter as suas funções vitais: crescer, mover-se e reproduzir-se.

· Grupos de Alimentos e suas Características

A distribuição dos alimentos em 6 Grupos, obedece ao critério de reunir em cada grupo os alimentos com características semelhantes, fornecedores de um ou mais nutrientes energéticos, plásticos e reguladores.

Segundo a ordem por que são apresentados, dá-se prioridade ao leite, visto ser o primeiro alimento que o homem ingere, desde o seu nascimento

e também o mais completo. Seguem-se os alimentos de origem animal, origem vegetal e finalmente as bebidas.

- 1.º GRUPO, formado por leite e seus derivados;
- 2.º GRUPO, carne, peixe, ovos e marisco. Todos ricos em proteínas;
- 3.º GRUPO, incluem-se os alimentos de origem animal, mas desprovidos de proteínas e com alta concentração de gordura;
- 4.º GRUPO, constituído por vegetais secos, abundância de hidratos de carbono, mas ausência de vitamina C;
- 5.º GRUPO, constituído por vegetais frescos, predomina a vitamina C e um pouco de hidratos de carbono;
- 6.º GRUPO, encontramos a água, as bebidas não alcoólicas e as alcoólicas;

A nutrição pode ser encarada como um fluxo constante de metabolismos, para que se mantenham estáveis certos níveis do organismo.

Os constituintes dos alimentos, também conhecidos como nutrientes, são em número superior a 50 e podem ser orgânicos ou inorgânicos.

Quanto à natureza química, costumam agrupar-se em 5:

1. Proteínas ou Prótidos;
2. Gorduras ou Lípidos;
3. Hidratos de Carbono ou Glúcidos ou Glícidos;
4. Vitaminas;
5. Sais Minerais

· AS PROTEÍNAS

As proteínas são essenciais para a formação das células e tecidos, para a sua manutenção e reparação, substituição de perdas, cicatrização de feridas, consolidação de fracturas, queimaduras, para os agentes de regulação funcional do sistema nervoso, podendo dizer-se que são essenciais à vida e estão na base do fenómeno da vida. A palavra proteína vem de "protos" que quer dizer, primeiro ou mais importante.

São ricos em proteínas os alimentos de origem animal: carne, peixe, leite, ovos e alguns de origem vegetal: pão de glúten, ervilha, fava e soja. São pobres em proteínas: alguns mariscos, os vegetais e os alimentos de origem mineral.

· AS GORDURAS

As gorduras são substâncias orgânicas que entram na composição de muitos alimentos animais: leite, carne, ovos, peixe e alimentos vegetais: sementes, frutos oleaginosos. Algumas são extraídas destes produtos e preparadas para consumo sob a forma de alimentos, como é o caso do azeite e óleos, que são constituídos por cerca de 100% de gordura e a manteiga, margarina, banha e toucinho por mais de 80%.

As gorduras libertam energia por oxidação que é mais lenta que a dos hidratos de carbono e exige a presença destes. Por isso se diz que as gorduras ardem na chama dos hidratos de carbono.

· OS HIDRATOS DE CARBONO

Os hidratos de carbono encontram-se em pequenas quantidades nos alimentos animais (lactose do leite, glicogénio da carne e do peixe) e na quase totalidade dos produtos vegetais (cereais, leguminosas, açúcar, tubérculos, produtos hortícolas, frutos). São compostos orgânicos.

Fornecem energia para o funcionamento de todas as células, órgãos e trabalho muscular. Os hidratos de carbono mais adequados para o metabolismo humano são os amidos. O açúcar menos aconselhado é a sacarose cujo consumo não deve ultrapassar poucas dezenas de gramas.

· AS VITAMINAS

As vitaminas são substâncias orgânicas fundamentais, utilizadas em quantidades de miligramas ou ainda menores, mas que, se faltarem na alimentação quotidiana, perturbam toda a nutrição e levam a doenças graves ou mesmo à morte.

Algumas são solúveis nas gorduras e encontram-se ligadas a estas nos alimentos: A, D, E e K, além do factor F; outras são solúveis na água e encontram-se na parte não gorda dos alimentos: as do complexo B e vitamina C.

As primeiras chamam-se lipossolúveis e as segundas hidrossolúveis.

Encontramos as vitaminas em:

- Vitamina A: Leite, ovos, fígado e óleos de fígado de vários peixes
- Vitamina D: Encontra-se em leite, ovos e fígado também, mas é em grande parte produzida pela pele do homem quando está exposta à luz solar
- Vitamina E: Óleo, folhas e frutos
- Vitamina K: Folhas verdes, legumes, frutos, fígado e ovo
- Vitamina B1: Encontra-se em todos os alimentos, com excepção das gorduras e do açúcar
- Vitamina B2: Leite, fígado, ovos e vegetais verdes

Quanto à função que estabelecem no organismo, estabelecem-se em 3 categorias:

1. CONSTITUINTES ENERGÉTICOS

Produzem a energia necessária para o desenvolvimento do homem, regulam e mantêm a temperatura humana. São responsáveis pelo crescimento e reprodução.

2. CONSTITUINTES PLÁSTICOS

Fornecem as unidades fundamentais para a reparação e renovação das células do nosso corpo.

3. CONSTITUINTES PROTECTORES OU FUNCIONAIS

Desempenham um importante papel no processo metabólico. Como tal, são essenciais também à vida.

9. A CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS

· Técnicas de Frio

A conservação dos produtos alimentares já se faz há muito tempo.

Todos os métodos tradicionais de conservação se baseiam na inibição dos microorganismos que alteram os produtos alimentares.

A conservação pelo frio tem a vantagem de alterar muito pouco ou quase nada as características organolépticas e nutritivas dos produtos frescos.

É certo que a conservação é limitada ao período em que os alimentos estão submetidos à acção do frio. Por isso mesmo, a manutenção de boas condições de armazenamento para cada alimento implica a organização da chamada "rede de frio" à qual os produtos devem estar sempre ligados, até à sua entrega aos consumidores.

É preciso ter atenção às condições óptimas para a conservação dos alimentos pelo frio e também à composição própria de cada um deles.

A acção da temperatura deve ser combinada juntamente com outros factores que têm influência sobre os alimentos armazenados:

- Humidade do ar
- Circulação do ar

A utilização do frio é o melhor método até agora conhecido para conservar os alimentos sem alterar muito os seus caracteres organolépticos.

O frio não destrói, não mata microorganismos, apenas inibe a sua acção. Assim que os alimentos saírem do frio, os microorganismos começam a sua actividade.

A água de constituição dos produtos alimentares tem sais dissolvidos em maior ou menor quantidade, o que faz variar o seu ponto de congelação o qual para a maioria dos produtos se situa entre 0°C-2.5°C.

PONTO DE CONGELAÇÃO

Quando a água que constitui o alimento passa do estado líquido ao estado sólido.

REFRIGERAÇÃO

Utilização de temperaturas superiores ao ponto de congelação.

CONGELAÇÃO

O uso de temperaturas inferiores ao ponto de congelação.

· Produção Artificial do Frio

A utilização de baixas temperaturas para conservar alimentos só era possível aos povos dos países frios e só durante uma parte do ano.

No princípio do século XIX, inventou-se a primeira máquina frigorífica e com ela a produção artificial do frio.

Desenvolvem-se, então, rapidamente, as indústrias do frio, primeiro nos Estados Unidos, depois por toda a Europa. Hoje esta técnica de conservação está espalhada por toda a parte, embora seja muito mal utilizada num grande número de casos.

Cria condições desfavoráveis, tanto para o desenvolvimento microbiano como para a actividade autolítica, devido a enzimas ou fermentos existentes no próprio alimento.

À medida que a temperatura diminui, a actividade enzimática vai diminuindo e os microorganismos vão cessando a sua actividade, começando pelos mais susceptíveis.

Admite-se que todo o desenvolvimento microbiano cessa a -10°C .

Quanto à actividade enzimática, começa a ser muito pequena e permite uma conservação razoável dos produtos a -18°C e é considerada mínima a -30°C .

· Regras de Monvoisin

Tudo o que se pode conseguir de bom com o uso correcto do frio,

pode ser um grande prejuízo, se não se tiverem em atenção 3 princípios básicos e mencionados por Monvoisin:

1. Utilizar o frio só em produtos de 1ª qualidade, pois o seu uso não melhora a qualidade dos alimentos;

2. Aplicar este método de conservação aos alimentos, o mais depressa possível, para não dar tempo a que se iniciem ou aumentem os processos causadores da alteração;

3. Não tirar o alimento do frio, a não ser para ser consumido. Infelizmente, é frequente verificar que os produtos que vão ser conservados pelo frio, são aqueles que se apresentam em piores condições, pensando os seus utilizadores que, assim, conseguem melhorar a sua qualidade.

O facto de se adiar a aplicação do frio, permite que se iniciem as reacções bioquímicas e que aumente o número de microorganismos presentes.

A interrupção do uso do frio faz com que o alimento fique novamente sujeito a todos os factores de alteração, com a desvantagem de passar a ter a superfície húmida ou molhada, facilitando, assim, o desenvolvimento de microorganismos.

TEMPERATURAS DE UTILIZAÇÃO

O frio produzido artificialmente pode ser utilizado a diferentes temperaturas, de acordo com os produtos e o tempo que se pretende que dure a conservação.

A medida da temperatura faz-se por meio de termómetros graduados em graus Celsius ou Fahrenheit, cujos símbolos são respectivamente C e F.

Entre nós usa-se especialmente a escala centígrada.

A água de constituição dos alimentos tem sais dissolvidos em maior ou menor quantidade, o que faz variar o seu ponto de congelação, o qual para a maioria dos produtos se situa entre 0° e - 2,5C.

TEMPERATURAS ACIMA DO PONTO DE CONGELAÇÃO

· REFRIGERAÇÃO

Há arrefecimento inicial do produto e a sua manutenção nestas condições durante um período de tempo mais ou menos longo. Os produtos quase não sofrem alterações no seu estado.

· PRODUTOS DE ORIGEM VEGETAL

A utilização de temperaturas superiores ao ponto de congelação é muito importante para a conservação dos produtos vegetais, principalmente para os frutos.

As temperaturas variam muito de produto para produto, sendo também muito variáveis os tempos de congelação.

É o único processo que permite manter os vegetais crus inalterados, depois de conservados pelo frio.

· PRODUTOS DE ORIGEM ANIMAL

Um dos objectivos da refrigeração destes produtos é prolongar, ainda que por pouco tempo, a qualidade inicial dos produtos, procurando diminuir as perdas que sempre ocorrem.

O segundo objectivo é intervir como factor adjuvante tecnológico, criando condições para que se dêem certas transformações bioquímicas.

É o caso das câmaras de cura de queijos ou de produtos de salsicharia em que se criam condições favoráveis ao desenvolvimento da flora que intervém no processo tecnológico e desfavoráveis para a flora acidental e de conspurcação.

A utilização em simultâneo de uma câmara de citrinos, com queijos, manteigas ou ovos é totalmente desaconselhável, pois estes alimentos têm tendência a fixar cheiros.

Pelo mesmo motivo não se aconselha armazenar qualquer produto numa câmara que contenha peixe.

CONGELAÇÃO

A congelação é um método de frio que utiliza temperaturas abaixo do ponto de congelação. Este processo torna inutilizável quase toda a água de constituição dos alimentos pela sua transformação em gelo.

Como já foi dito a -10°C cessa a actividade microbiana, o que não quer dizer que se dê a destruição dos microorganismos.

Estes permanecem inactivos, podendo recomeçar as suas funções logo que se descongele o produto.

· ALTERAÇÕES QUE PROVOCA NOS ALIMENTOS

Entre as alterações macroscópicas, tem especial realce a dureza final do produto e o seu aumento de volume.

A observação microscópica mostra a estrutura tissular, isto é, dos tecidos, desajustada pela interposição de cristais de gelo que se localizam fora e dentro das células.

O tamanho e número de cristais estão relacionados com o tempo que demora a congelar a água que existe no produto.

Esta congelação ocorre na passagem de 1°C a -5°C .

Se a congelação fôr lenta, formam-se poucos e grandes cristais de gelo fora das células, que as comprimem e danificam.

A congelação deve ser feita o mais rapidamente possível.

SURGELAÇÃO – SUPER CONGELAÇÃO

Processo de conservação de alimentos, através de um choque térmico em que, a baixas temperaturas o alimento atinge, no seu interior, uma temperatura igual ou inferior a -45°C .

MANUTENÇÃO DA QUALIDADE DOS ALIMENTOS

Considerados os factores que causam alterações nos géneros alimentícios, houve a necessidade de os conservar, de modo a aumentar o seu tempo de vida útil.

Entenda-se por género alimentício conservado todo o produto alimentar que foi submetido a tratamento adequado e admissível, para se manter, sem deterioração, por período de tempo mais longo do que teria se não fosse assim tratado.

A conservação dos alimentos permite ao Homem acesso a variada gama de produtos, independentemente do local de produção, preparação e da estação do ano.

· SECAGEM (DESIDRATAÇÃO)

Conservação assegurada pela diminuição acentuada da água constituinte do género alimentício. Pode ser efectuada colocando os produtos ao sol ou por processo artificial.

· SALGA

Acção do sal comum, em forma de cristais, sobre os alimentos, modificando o meio por retenção da água disponível para o desenvolvimento microbiano. O sal pode ser utilizado como processo único de conservação, atribuindo um sabor característico aos alimentos.

· CURA

Processo de conservação em que, para além da secagem natural ou provocada, há uma transformação bioquímica que se repercute nas características organolépticas do produto.

· FUMAGEM

Acção do fumo da madeira sobre as porções superficiais dos alimentos que, para além de lhes transmitir sabor característico, tem acção conservante, através dos seus componentes voláteis que têm acção bactericida e bacteriostática. Este processo pode ocorrer a frio durante vários dias ou a quente durante poucos dias.

· CONSERVAÇÃO PELO AÇÚCAR

Acção do açúcar sobre os alimentos, modificando-os de modo a que não haja água disponível para os microorganismos se desenvolverem. É um processo de conservação idêntico ao do sal.

· LIOFILIZAÇÃO

Conservação do género alimentício pela congelação rápida a uma temperatura que pode atingir os -80°C , seguida de secagem, por sublimação do gelo num ambiente muito rarefeito. Para consumir o produto, adiciona-se previamente a água.

· IRRADIAÇÃO

Uso de determinado tipo de radiações num tratamento com fim idêntico ao tratamento térmico: eliminação dos microorganismos patogénicos, causadores de alterações, aumentando, assim, a durabilidade do produto.

Usam-se raios ultravioletas, radiações ionizantes, cobalto, e ultra-sons.

· CONSERVA

Conservação obtida por esterilização pelo calor ou por qualquer outro processo legalmente aprovado, seguida de encerramento num recipiente hermético. Na esterilização pelo calor, o encerramento no recipiente antecede em geral a operação.

· SEMICONSERVA

Conservação obtida por qualquer tratamento preservativo do encerramento em recipiente hermético.

· ULTRAPASTEURIZAÇÃO – U.H.T.

É um método semelhante ao da esterilização, mas que apresenta duas características essenciais:

- prejudica menos o valor nutritivo do alimento;

- dá uma grande estabilidade ao produto, mas a sua durabilidade não é tão prolongada como no produto esterilizado. É um tratamento térmico em fluxo contínuo, com material apropriado que se usa vulgarmente nos leites;

· REFRIGERAÇÃO

Conservação dos alimentos em temperaturas compreendidas entre -1,5°C e 10°C.

· CONGELAÇÃO

Conservação dos alimentos em temperaturas de -10°C ou inferiores.

10. A BATATA E OS SEUS CORTES

A batata é um tubérculo originário da América e introduzido na Europa em 1539 pelos Espanhóis.

A sua vulgarização deve-se a "Parmentier", no princípio do século XIX, quando a batata passa a ser um dos alimentos mais populares.

A água é o seu componente principal, assim como a fécula e um pouco de proteínas. Contém também sais minerais e vitaminas (principalmente vitamina C).

A água contida na batata é retirada pela fécula durante a cozedura. As batatas com mais quantidade de água, depois de cozidas, não contêm fécula suficiente, mas aquelas que são mais secas, ou se desfazem na cozedura, têm fécula em demasia. É preferida naturalmente, para a cozinha industrial, a batata lisa, que não se desfaz na cozedura. Por isso, é conveniente fazer uma prova de cozedura, antes de efectuar a compra dos "stocks".

As "batatas novas", contêm pouca fécula e são menos indigestas. Uma parte da fécula transforma-se em açúcar, por efeito do gelo, daí o gosto adocicado das batatas que estiveram geladas.

A batata tem por baixo da pele uma substância venenosa chamada solamina, que é eliminada pelo descasque ou cozedura. A água de cozer as batatas com a pele, deve-se sempre deitar fora. Para cada tipo de batata corresponde um método de preparação. Podemos classificá-la assim:

· **Tipo A:** Batata de polpa fina, compacta, não se desfazendo na cozedura, não farinácea e contendo pouca fécula: particularmente boa para utilizar nas saladas.

· **Tipo B:** Batata bastante compacta, desfaz ligeiramente na cozedura, pouco farinácea, logo a polpa é apenas granulosa. Convém a todos os métodos de cozedura.

· **Tipo C:** Batata farinácea, desfaz na cozedura, polpa seca, alto teor em fécula. Boa para puré.

· **Tipo D:** Batata muito farinácea, destinada à alimentação do gado.

Cuidados a ter:

A batata deve ser armazenada em sítio sombrio e húmido. A temperatura deve ser fresca mas nunca superior a 4°C pois a transformação da fécula em açúcar começa a processar-se a partir dos 3°C.

A batata destina-se a ser confeccionada frita ou corada, não deve conservar-se a temperatura inferior a 8°C - 6°C, pois esta confecção torna-as escuras demais, uma vez que o açúcar contido na batata conservada a temperaturas inferiores às indicadas, tem tendência a enegrecê-las.

Armazenar, somente qualidades conhecidas e experimentadas.

Cortes de batata usados em culinária

PARA FRITAR

Cabelo-de-Anjo - Cortada em juliana muito fino, tal como o nome indica.

Palha - Cortada em juliana ligeiramente mais grosso.

Fósforo - Cortada em forma do mesmo.

Palito - Cortada em palito.

Ponte Nova - Cortada em palito grosso.

Batalha - Cortada em dados mais grossos.

Frisada - Canelada com faca própria e corta-se como ponte nova.

Carpinteiro - Cortada com uma fatia e depois entrelaçada.

Algarvio - Cortada em espiral com aparelho próprio.

Beneditina - Cortada como a batata algarvia.

Enfeitada - Cortada em rodela um pouco grossas com máquina própria.

Chips - Cortada em rodela muito finas com máquina própria.

Cabeção - Canelada com faca própria, depois furada no centro, e corta-se em rodela um pouco grossas.

Enfolada - Cortada em fatias ou em redondo um pouco grosso.

PARA CORAR OU ASSAR

Castelo - Escolhe-se a batata de tamanho médio e torneia-se tal como o nome.

Avelã - Escolhe-se a batata de tamanho pequeno e torneia-se tal como o nome.

Cocote - Escolhe-se a batata de tamanho e torneia-se em formato de azeitona tipo Elvas.

Rissolée - A batata torneia-se como para castelo, de tamanho mais pequeno. Ao cozer-se, deve ficar escura.

Salteada - A batata coze-se com a casca e deixa-se arrefecer. Tira-se a pele e corta-se tipo paisana.

PARA COZER

Mordomo - Coze-se a batata, em seguida passa-se com natas e salpica-se com salsa picada.

Hortelã - Coze-se a batata e em seguida salpica-se com hortelã fresca picada.

Enroupada - Depois de lavada, coze-se com a casca.

Natural ou Inglesa - A batata torneia-se e coze-se a vapor.

11. OS LEGUMES E OS SEUS CORTES

Com este nome genérico designam-se na cozinha todos os vegetais, incluindo cereais e leguminosas, assim como ervas aromáticas.

Os legumes comestíveis são importantes na alimentação do homem, pois contêm substâncias indispensáveis ao desenvolvimento e crescimento do corpo humano. Acompanhamentos ou guarnições e até sobremesas.

Épocas

Actualmente, graças à rapidez das comunicações e aos métodos modernos de conservação, os legumes, que antigamente só podiam ser consumidos na época da sua produção, podem utilizar-se durante todo o ano.

Por razões evidentes, o preço de custo de certos legumes consumidos fora da época normal, aumenta consideravelmente e só os restaurantes de maior categoria, frequentados por clientela mais abastada, podem, de facto, servi-los durante todo o ano.

Exemplos:

Espargos frescos

Endívias

Couve de Bruxelas

Beringelas

etc.

Preparação

Operação que consiste em retirar peles ou cascas, sementes ou impurezas que possam prejudicar o sabor e a aparência desses alimentos. Uma vez limpos, estes comestíveis são utilizados como ingredientes básicos, guarnições ou complementos de sabores.

O processo de execução segundo os casos é o seguinte:

Para os tubérculos, bulbos e frutos de semente e similares (batatas, nabos, cenouras, tomates, pimentos, etc):

- retirar as partes amachucadas e podres;
- retirar as raízes de talos, os "alhos" e as partes floridas;
- lavar em água fria abundante;
- mudar a água, repetindo a operação conforme a necessidade;
- no caso de legumes de casca fina, usar o descascador ou raspar com a faca;
- no caso de legumes de casca grossa, retirar com a faca;
- retirar a semente, se necessário;
- cortar os alimentos em metades;
- raspar as sementes com uma colher;

Nota: esta operação é realizada com legumes de frutos (beringelas, pepinos, etc).

Observação: enxaguar somente os legumes, que se sujaram durante a operação.

Para a limpeza de tomates, pimentos e similares:

Processo de execução

- lavar o alimento;
- retirar as partes inúteis ou estragadas;
- descascar, se necessário;

No caso do tomate, para o descascar, fazer uma incisão na pele em forma de cruz, submergir em água fervente por alguns instantes, refrescar em água fria, desprendendo depois a pele com a faca de ofício.

Cortes de Legumes

Aldeã - Camponesa - Paisana - Define-se por estes nomes a forma de cortar os legumes em meias-luas.

Brunesa - Forma de cortar os legumes e alguns frutos em cubos com 1 a 3 mm de lado

"Concassé" - Forma de cortar em dados. Este termo é mais usado

para o tomate. No entanto, a este há que fazer uma prévia preparação, antes de o cortar em dados.

Jardineira - Dá-se esta definição aos legumes, às carnes e a alguns queijos, para utilizar em cozinha, cortados em dados iguais com cerca de 1 cm de lado.

Juliana - Definição que se dá aos legumes em geral, às carnes, desde que cortados com 5 a 6 cm de comprimento por 1 a 2 mm de espessura.

Macedónia - Maneira de cortar em rectângulos com a grossura de jardineira. Além disso, também pode ser uma mistura de legumes ou de frutos.

12. FUNDOS DE COZINHA E MOLHOS DE BASE

Os fundos de cozinha são caldos ou sucos que se utilizam para a confecção de molhos, sopas, guisados e estufados. Os "roux" ou embamatas são também considerados fundos de cozinha.

Os fundos de cozinha englobam ainda um grande número de preparações diversas, tais como:

- aparelhos
- "Court-Bouillons"
- Essências
- "Fumets"
- Geleias
- Marinadas
- "Mirepoix"
- Salmouras

Os fundos necessários para o trabalho são:

- Caldo
- "Consommé"
- Fundo de vitela branco
- Fundo de vitela escuro
- Fundo de galinha
- Fundo de caça
- "Fumet" de peixe
- Geleias diversas

Estes fundos, mais ou menos reduzidos, sem serem ligados, embamata "roux" ou fécula, resultam em "fumets", essências e "glaces".

Complementados com uma certa quantidade de embamata ("roux"), ou de outro elemento de ligação, dão-nos os molhos-base dos quais derivam os molhos compostos ou derivados.

Fundo branco

Trata-se de um caldo que, por definição, não deverá ter cor, cuja preparação tem como base carnes brancas e legumes aromáticos.

Ingredientes para a sua elaboração

Elementos nutritivos:

Carne de vitela (pá): 1,500 Kg

Chambão de vitela: 2,000 Kg

Miúdos de frango ou Carcaças: 2,000 Kg

Elementos aromáticos:

Cenouras: 250 gr

Cebolas: 200 gr

Alho porro: 150 gr

Ramo de cheiros: 1

Aipo: 150 gr

Temperos:

Sal grosso: 30 gr

Líquidos:

Água: 7 l

A quantidade dos ingredientes estão indicados para conseguir obter cinco litros de fundo branco, para o que se deverá deixar cozer lentamente durante três horas e meia, escumando sempre o caldo. Depois da cozedura, as carnes utilizadas podem ser aproveitadas em diversos preparos.

Nota : Quando o fundo branco se destine a ser de ave, opera-se da mesma forma, reforçando os elementos nutritivos com uma galinha ou com uma maior quantidade de carcaças de frango e miudezas.

Fundo escuro

É feito com carnes de vaca, vitela e aves, previamente coradas em manteiga ou outra gordura e sempre com legumes aromáticos habituais, tam-

bém corados em manteiga.

Para cinco litros

Elementos nutritivos:

Pá de vitela desossada: 2,500 Kg

Chambão de vitela: 2,500 Kg

Ossos de vitela: 1,000 Kg

Gordura do assado: 50 gr

Elementos aromáticos

Cenouras: 300 gr

Cebolas: 200 gr

Ramo de cheiros: 1

Tempero

Sal grosso: 20 gr

Líquidos

Água: 7 l

Processo de elaboração

- desossar as carnes, atá-las, passá-las pela gordura e temperar;
- Corar no fundo;
- Partir os ossos;
- Guarnecer o fundo de uma grande caçarola, com os legumes cortados em rodelas;
- Colocar por cima os ossos e depois as carnes coradas no forno;
- Adicionar o ramo de cheiros;
- Tapar a caçarola e deixar suar em fogo lento durante 15 minutos
- Molhar com meio litro de fundo branco e deixar reduzir até formar "glace";
- Remolhar com igual quantidade de fundo e deixar reduzir, juntando seguidamente o restante fundo;
- Deixar ferver, escumando;
- Temperar ligeiramente com sal grosso;
- Deixar cozer lentamente durante seis horas;

- Retirar a gordura e passar pela estamemha;

Nota : Este fundo, muito delicado, é a base do fundo de vitela ligado.

No seu estado bruto, ou seja, sem estar ligado ou reduzido, serve para fazer a “déglaçage” das carnes e das aves salteadas.

Convenientemente reduzido e, conforme os casos, ligeiramente montado com manteiga. Utiliza-se como acompanhamento de peças assadas, de legumes braseados ou outros. Pode preparar-se este fundo de uma forma mais económica, utilizando aparas frescas e ossos de vitela ou frango.

O fundo branco indicado na preparação pode ser substituído por água, sendo naturalmente o resultado menos bom. Operando desta forma, deve preparar-se com os ossos picados o mais pequeno possível, e corados num caldo que, depois de 6 a 8 horas de cozedura, será suficientemente consistente para molhar as carnes utilizadas.

“FUMET” DE PEIXE

Prepara-se com as espinhas e aparas do peixe indicado para o efeito; molha-se com ½ dl de vinho branco seco e ½ dl de água, ou, por vezes, unicamente com vinho branco tendo como guarnição aromática, cebola cortada em meias luas, salsa, tomilho, louro e sumo de limão. A estes elementos adiciona-se conforme a possibilidade, aparas de cogumelos frescos.

MOLHO ESPANHOL

Proporções para 2,5l:

- Molhar com 4l de fundo escuro, 300gr de “roux” escuro;
- misturar bem e levantar fervura a fogo forte;
- retirar do fogo e adicionar uma “mirepoix” composta de 125gr de cenouras, 75gr de cebolas cortadas em dados, refogada em 75gr de toucinho entremeado, também cortado em dados;
- juntar a esta “mirepoix” um raminho de tomilho e uma folha de louro;
- antes de juntar tudo, suprimir a gordura resultante do refogado e

“deglazar” a caçarola com 1dl de vinho branco que se junta ao molho;

- deixar cozer o molho lentamente, durante duas horas, escumando amiudadamente;

- passar por chinês fino, apertando bem os legumes, para extrair bem o suco;

- colocar numa caçarola e molhar com 8dl de fundo;

- cozer durante duas horas e meia, escumando de vez em quando;

- passar o molho para uma tigela e deixar arrefecer;

- no dia seguinte, repor o molho “espanhol” a ferver, adicionando 1l de fundo e ½ l de puré de tomate;

- misturar bem e deixar cozer lentamente durante uma hora;

- passar pela estamonha;

MOLHO “DEMI-GLACE”

Trata-se de um Molho Espanhol, reduzido a 2/3 do seu volume, ao qual se junta “fundo escuro”.

No último momento, e sem deixar ferver, adicionar vinho da Madeira.

Passar pela estamenha.

MOLHO DE TOMATE

O Molho de Tomate, independentemente da sua utilização como acompanhamento de um grande número de preparados culinários, é utilizado como elemento auxiliar em muitas outras preparações. Intervém como complemento na maior parte dos molhos escuros e nos guisados.

Para obter 2,5l de Molho de Tomate, são necessários os seguintes ingredientes.

Elemento Principal:

- 2l de puré de tomate ou 3 kg de tomates frescos.

Elementos Nutritivos:

- 100 gr de toucinho do peito, cortado em dados e bringido.

- 150 gr de courato de presunto, fringido.

Elementos Aromáticos:

- 100 gr de cenouras cortadas em dados.
- 100 gr de cebolas cortadas em dados.
- 1 ramo de cheiros.
- 1 dente de alho (sem descascar)

Elementos Auxiliares:

- 50 gr de manteiga.
- 75 gr de farinha.

Tempero:

- sal (10 gr)
- açúcar (20 gr)
- pimenta (uma pitada)

Líquidos:

- 1l de fundo branco.

Processo de elaboração:

- refogar ligeiramente o toucinho e a manteiga, numa caçarola de fundo grosso.
- Deitar na caçarola os legumes cortados em dados, deixando-os refogar bem.
- Salpicar com a farinha, deixando-a corar ligeiramente.
- Juntar o puré de tomate ou tomates frescos cortados em quartos.
- Adicionar o dente de alho esmagado, o ramo de cheiros e o courato de presunto.
- Molhar com o caldo branco.
- Temperar.
- Deixar ferver, mexendo, e cobrir a caçarola com a tampa.
- Cozer no forno em temperatura moderada, durante duas horas.
- Retirar o ramo de cheiros, o dente de alho e o courato de presunto.
- Passar pelo chinês fino.

AVELUDADO DE VITELA

Para 2,5l de Aveludado :

- Molhar com 3l de fundo de vitela branco, 320gr de "roux" branco.
- Misturar bem e deixar ferver mexendo com espátula.
- Deixar ferver lentamente durante uma hora e meia.
- Passar pela estamenha.

AVELUDADO DE AVES

Prepara-se como o anterior, utilizando caldo de galinha, em lugar do fundo branco de vitela.

AVELUDADO DE PEIXE

Prepara-se da mesma forma que os anteriores, utilizando "fumet" de peixe, em lugar do caldo de vitela ou galinha.

MOLHO BÉCHAMEL

Para 2,5l de molho Béchamel:

- Molhar com 3l de leite a ferver, 325gr de "roux" branco composto de manteiga e farinha.
- Misturar bem.
- Adicionar uma cebola pequena com um cravinho.
- Temperar e juntar uma folha de louro e noz moscada.
- Deixar cozer durante 45 minutos a 1 hora, findos os quais, se passa pela estamenha.

MOLHO MAIONESE

O Molho Maionese pode considerar-se como a base da maior parte dos molhos brancos frios. Ingredientes para obter 5 dl de Molho Maionese:

- 3 gemas de ovo
- 5 dl de óleo
- 1 colher de vinagre ou sumo de limão

- 5 gr de sal
- pimenta branca (uma pitada)
- mostarda

Elaboração:

- colocar numa tigela as gemas de ovo, o sal, a pimenta e o vinagre ou sumo de limão e a mostarda.
- Misturar bem estes ingredientes com as varas.
- Juntar o óleo, em fio fino, trabalhando constantemente com as varas.
- Caso o molho se torne espesso demais, adicionar mais algumas gotas de vinagre ou de sumo de limão.
- Uma vez o molho acabado, incorporar (mexendo sempre) 2 a 3 colheres de água ou “consommé” a ferver. Este procedimento tem por finalidade assegurar a ligação do molho e impedir que se “ corte” no caso de querer conservá-lo algum tempo.

MOLHO HOLANDÊS

Processo de elaboração:

- Reduzir numa caçarola, ½ dl de água com uma pitada de sal e uma pitada de pimenta.
- Deixar amornar e adicionar 5 gemas de ovos crus, diluídas numa colher de água.
- “Montar” com as varas em fogo leve; ou em banho-maria.
- Quando as gemas “montadas” tomam a consistência duma pomada, deita-se pouco a pouco e mexendo sempre com as varas, 500 gr de manteiga fundida e clarificada apenas morna.
- Temperar o molho e juntar algumas gotas de sumo de limão.
- Passar pela estamena e conservar em banho-maria morno fraco.

NOTA: A redução pode ser composta por metade de vinagre e metade de água. O Molho Holandês pode ser montado em banho-maria.

MOLHO BEARNÊS

Processo de elaboração:

- Deitar num "sauté" de fundo grosso, uma colher de chalotas picadas, duas colheres de estragão picado, um raminho de tomilho, um fragmento de folha de louro.

- Molhar com $\frac{1}{2}$ dl de vinagre e $\frac{1}{2}$ de vinho branco.

- Temperar com sal, pimenta e caiena.

- Deixar reduzir a $\frac{2}{3}$ do seu volume.

- Deixar amornar e adicionar duas gemas de ovo cruas, diluídas numa colher de água.

- "Montar" o molho com as varas, ao lado do fogo (fogo fraco), até ter a consistência de uma pomada.

- Incorporar seguidamente pouco a pouco, mexendo sempre com as varas, 125 gr de manteiga fresca, clarificada em estado morno.

- Rectificar os temperos e adicionar umas gotas de sumo de limão, se necessário.

- Passar pela estamena e juntar uma colher de estragão picado.

- Manter ao calor, em banho-maria, morno.

APLICAÇÕES

· FUNDO BRANCO - Utiliza-se para a preparação de molhos escuros, "coulis", "ragoûts" assim como sopas, cremes e caldos.

· FUNDO ESCURO - Reduzido e ligeiramente ligado, acompanha carnes assadas, legumes estufados, etc..

Utiliza-se também para a "déglaçage" de carnes e aves salteadas.

· "FUMET" DE PEIXE - Aplica-se na confecção de aveludado de peixe e na preparação dos molhos brancos de peixe. Também na confecção de sopas de peixe e "bisques" de mariscos.

· MOLHO ESPANHOL - Serve-se como base para a confecção do MOLHO DEMI-GLACE.

· MOLHO DE TOMATE - Elemento auxiliar de numerosas prepara-

ções culinárias. Utiliza-se na confecção da maior parte dos molhos escuros. Acompanha carnes, peixes fritos, massas italianas, etc..

· MOLHO DE VITELA - Serve de base na preparação de molhos brancos para carne, tais como o Molho Supremo, Molho Alemão, etc..

· AVELUDADO DE AVES - Utiliza-se como base na preparação de molhos brancos de ave, como o Molho Talleyrand, Molho Supremo, Alemão, etc..

· AVELUDADO DE PEIXE - Serve de base na confecção de molhos de peixe, como elemento de ligação.

· MOLHO BÉCHAMEL - Utiliza-se como base na elaboração de molhos brancos de carne ou peixe e como elemento de ligação de cremes.

13. SOPAS, CREMES E CALDOS

CARACTERÍSTICAS DAS SOPAS

As sopas estão resumidas em dois grupos principais:

1. Sopas ligeiras, das quais fazem parte os caldos e os consommés;
2. Sopas espessas, em que a parte líquida (caldo, fundo branco, caldo de peixe, leite, água) é ligada por meio de farinha, flocos de cereais, legumes e batatas, em puré.

CALDOS

Em cozinha, é designado pelo nome de caldo, a parte líquida do cozido. Na terminologia de grande cozinha, este líquido, é mais usualmente chamado "consommé branco", distinguindo-se assim do "consommé clarificado", chamado também "consommé duplo".

Com o caldo branco, preparam-se as sopas, ligeiras ou espessas. Utiliza-se também, para molhar os molhos brancos ou escuros.

O caldo obtém-se pela ebulição prolongada de carne e de legumes numa água ligeiramente salgada.

"CONSOUMMÉS"

O "consommé" é como já indicámos anteriormente um caldo de carne enriquecido, concentrado e clarificado.

O consommé, segundo a qualidade e quantidade dos ingredientes complementares que se adicionam, pode ser simples ou rico.

Podem confeccionar-se consommés diversos como de ave, de caça e de peixe, variando ainda segundo as guarnições estipuladas.

SOPAS LIGEIRAS E ESPESSAS:

As sopas ligeiras, são constituídas por caldos, adicionados de uma guarnição ligeira que deve estar sempre relacionada com o caldo.

As sopas espessas, estão repartidas em três subdivisões: os purés, cre-

mes e os aveludados. As sopas espessas compostas são obtidas pela mistura de certos ingredientes em determinadas proporções em que os sabores estão em concordância.

CREMES E AVELUDADOS:

O CREME é uma sopa cujos componentes são:

- Um caldo que lhe dá o sabor e o nome.
- Natas para enriquecê-la.
- Um elemento de espessura ("roux" branco, cereais cozidos no caldo e passados).

Outro método antigo de preparar cremes consiste em "alargar" um molho béchamel com o caldo básico concentrado.

COMPOSIÇÃO DOS CREMES:

Elementos de base: Legumes, caça, carnes

Elementos aromáticos: Branco de alho porro

Elementos de espessura: Farinha ou creme de arroz

Líquidos: Caldo branco

Ligação: Natas, gemas de ovos

O creme é ligado com natas.

O aveludado é ligado com natas e gemas de ovos.

SOPAS REGIONAIS E INTERNACIONAIS

As sopas integradas na cozinha regional são produtos de cozinha tradicionais, típicas, que não podem ser classificadas nos outros grupos. O processo de elaboração varia para cada sopa.

EXEMPLOS:

- Sopa de Peixe Algarvia
- Sopa Transmontana
- Sopa Moscovidense
- Sopa Alentejana

As sopas internacionais têm cada uma delas a característica da cozinha do seu país, devendo ser escritas na ementa com o seu nome de origem.

EXEMPLOS:

- Bortsch (Polónia)
- Bouillabaisse Marseillaise (França)
- Chiken-Broth (Inglaterra)
- Minestrone (Itália)
- Olla Podrida (Espanha)
- Kerbelsuppe (Suíça)
- Etc..

14. OS OVOS

Embora se consumam ovos de várias espécies, os mais utilizados são os de galinha.

O ovo é constituído, fundamentalmente, por casca, clara e gema, apresentando interiormente no seu pólo mais largo a chamada câmara de ar, cujo tamanho vai aumentando com o envelhecimento.

A cor da casca, branca ou acastanhada, depende da raça da galinha e não tem qualquer influência no valor nutritivo do ovo.

A coloração da gema depende principalmente da alimentação. Assim, de um amarelo mais ou menos carregado, se na alimentação da galinha entraram verduras ou milho. A importância da cor da gema está nas preparações de pastelaria e também na fabricação do esparguete e macarrão, ao qual não se podem adicionar corantes.

CLASSIFICAÇÃO DOS OVOS

No país existem centros de classificação e inspecção, onde os ovos são inspeccionados, a fim de serem afastados do consumo os que estejam impróprios e também classificados de acordo com o peso. A legislação portuguesa sob o comércio dos ovos é igual à praticada na CEE.

Assim, temos os ovos divididos em 3 categorias, A, B e C e dentro das duas primeiras em 7 classes. As classes vão de 1 – peso igual ou superior a 70gr – até 7 com peso inferior a 45 gr; cada classificação é separada por uma diferença de 5 gramas.

Os ovos da categoria A são os que se destinam ao público em geral apresentando-se obrigatoriamente em pequenas embalagens: ovotermo-embalagem de plástico.

Os ovos da categoria B são os que normalmente são adquiridos pela “indústria” – pastelarias, hotéis, restaurantes – que podem ter sido frigorificados ou sofrido outro processo de conservação ou terem pequenos defeitos na casca.

Os ovos têm obrigatoriamente, para serem comercializados, de ter um carimbo apostado com a marca da categoria, o número da semana e o número do centro. Os ovos podem ainda ser apresentados para consumo após terem sofrido processos de conservação além da frigorificação e assim podemos ter ovos congelados e ovos em pó.

SINAIS DE FRESCURA

Os ovos, devido às alterações que podem vir a sofrer, devem ser consumidos o mais perto possível da data de postura sendo sinais indicativos da sua frescura:

- Carimbo obrigatório para serem comercializados.
- Ao partir um ovo, quanto mais acentuadamente globosa for a gema e menos se espalhar a clara.
- Quando mergulhado em água salgada a 12%: não deve flutuar, se o ovo é do dia, vai ao fundo; se tem 2-3 dias flutua a meio do recipiente, devido ao ar existente na câmara de ar; em virtude da quantidade de ar ir aumentando; com mais de 4 dias sobe à superfície, mas mantém-se vertical; à medida que aumenta a idade, o ovo vai tendendo para uma posição horizontal, que se verifica a partir dos 15 dias.

CONSERVAÇÃO DOS OVOS

É frequente fazer-se a comercialização de ovos à temperatura ambiente sem que se notem alterações significativas nas duas ou três primeiras semanas após a postura.

Contudo, há, desde logo, uma perda de peso que resulta da evaporação que se dá através dos poros da casca. Além disso, começam a ocorrer fenómenos diversos que caracterizam o envelhecimento do ovo, nomeadamente a diminuição da viscosidade da clara e da consistência da gema, aumento da câmara de ar, etc.

Quando conservados a temperatura superior a 18°C, estes fenómenos ocorrem com rapidez suficiente para que, em quatro semanas, a perda de

peso possa atingir 8% e a viscosidade da clara se reduza a $\frac{1}{4}$ do seu valor normal. Além destes aspectos, estas temperaturas favorecem o desenvolvimento microbiano, particularmente bolores que conduzem à inutilização do produto.

REFRIGERAÇÃO

É o processo mais corrente de conservar ovos, permitindo ter produtos ainda em boas condições para todos os fins culinários ao fim de 5 a 6 meses.

A temperatura de conservação deve situar-se entre 0 e 1°C, a humidade entre 80-85%. É da maior importância manter os valores de humidade entre aqueles limites pois, quando é inferior, favorece a desidratação do ovo. Se for superior favorece o desenvolvimento de bolores.

Os ovos a refrigerar devem ser previamente inspeccionados, devidamente arrumados em tabuleiros com alvéolos, sempre o pólo mais largo, correspondente à câmara de ar, para cima.

Este pormenor permite evitar que a gema, quando eventualmente deixa de ser mantida no lugar pelas calazas, se encoste e adira à membrana interna da casca. Esta situação acontece com frequência nos ovos arrumados de lado ou com o pólo mais fino para cima. Tem como consequência a ruptura da membrana da gema, vitelina, e a mistura desta com a clara quando se parte o ovo.

Não devem ser conservados no frigorífico ovos rachados, sujos ou velhos. Também são de excluir ovos que tenham sido limpos por lavagem, pois a casca torna-se mais permeável à contaminação do interior por bolores, durante a própria operação da lavagem.

CONGELAÇÃO

A congelação de ovos é já uma prática corrente para fornecimento de matéria-prima para a indústria, em particular, a de pastelaria. Naturalmente que os ovos a congelar não podem ser inteiros, pois o aumento de volu-

me que ocorre na congelação levaria à quebra da casca. O que se congela é a gema e a clara separadas ou em mistura. Como se trata de um produto muito susceptível a contaminação, por micróbios patogénicos, particularmente salmonelas, deve fazer-se sempre a pasteurização antes da congelação.

UTILIZAÇÃO DE OVOS TRATADOS PELO FRIO

Se os ovos foram apenas refrigerados comportam-se como ovos frescos. Porém, não devem ser lançados no mercado logo ao sair das câmaras porque, como têm a casca fria, o vapor de água atmosférico condensa sobre ela, favorecendo a contaminação através dos poros.

As caixas de ovos devem permanecer numa zona seca, a temperatura próxima da exterior, para irem aquecendo lentamente. Isto é particularmente importante em climas quentes e húmidos. Os ovos congelados que se apresentam geralmente em blocos, podem ser descongelados à temperatura ambiente, desde que bem protegidos de possíveis contaminações.

Quando se trata de claras, deve ter-se em atenção que, algumas vezes, já têm uma pequena quantidade de sal, para favorecer a manutenção da viscosidade, necessária à formação de espuma (claras em castelo), pelo que a dose de sal a utilizar na composição deve ser menor.

SUAS DIVERSAS CONFECÇÕES

As diversas confecções dos ovos são:

- Ovos "à la coque"
- Ovos "Mollets"
- Ovos Escalfados
- Ovos Mexidos
- Ovos Estrelados
- Ovos em "Cocotte"
- Ovos Fritos
- Omeletas
- Tortilhas

OVOS "À LA COQUE"

Quantidades para 10 ovos: 2 litros de água

Preparação: Introduzir delicadamente os ovos na água em ebulição e regular esta de forma que não seja violenta. Deixar cozer 2 a 5 minutos e servir imediatamente. O tempo da cozedura deverá ser exacto, conforme o pedido do cliente.

NOTA: Os ovos "à la Coque" são cozidos de 2 a 5 minutos.

Os ovos "Mollets", 6 minutos e os ovos duros 8 a 10 minutos .

Os ovos cozidos devem ser arrefecidos.

OVOS "MOLLETS"

Para 10 ovos: 2 litros de água

Preparação: Introduzir delicadamente os ovos em água a ferver, regulando seguidamente a fervura. Deixar cozer durante 6 minutos; arrefecer em água fria descascar e guardar num recipiente. No momento de os servir, mergulham-se em água quente salgada.

OVOS ESCALFADOS

Para 10 ovos:

- 2 litros de água

- 2 dl de vinagre

Preparação: Partir os ovos (bem frescos) para dentro da água avinagrada em ebulição. Deixar escalfar durante 4 minutos. Retirar, uma vez cozida a clara, mas com a gema em estado líquido, arrefecer, aparar, se necessário, e guardar em recipiente contendo água avinagrada fria.

Na altura de servir, aquecem-se na água salgada.

NOTA: A acidez do vinagre, torna o ovo líquido mais compacto. O sal tem uma influência totalmente contrária e é por esta razão, que não se utiliza na água de cozedura.

OVOS MEXIDOS

Preparação: Derreter lentamente a manteiga num "sauté" e juntar os ovos batidos e temperados. Mexer continuamente com uma espátula de madeira até atingir a coagulação. Finalmente adicionar um pouco de natas.

NOTA : Os ovos mexidos não devem ser nem líquidos, nem demasiado compactos mas sim cremosos. A cozedura "corta-se" juntando as natas na altura própria, no recipiente ligeiramente aquecido.

OVOS ESTRELADOS

Preparação: Deixar corar levemente a manteiga no prato a ovos, partir os ovos (2 peças) delicadamente para conservar as gemas inteiras. Temperar e levar ao forno ou à salamandra para os aquecer por cima. A clara deve ficar mole, mas coagulada e a gema ainda líquida, mas quente.

NOTA : Quando o ovo estrelado é feito com a guarnição, esta pode colocar-se directamente no fundo do prato e com os ovos estrelados por cima.

É conveniente temperar com sal o fundo do prato, com o fim de evitar a formação de manchas nas gemas dos ovos.

OVOS EM "COCOTTE"

Preparação: Untar com manteiga uma pequena tigela de porcelana. Deitar no interior uma colher de natas, temperar com sal e pimenta. Partir a peça do ovo, colocar uma pitada de manteiga sobre este e deixar cozer em banho-maria, num "sauté" tapado e com um pouco de água no fundo.

A cozedura pode efectuar-se sobre o fogo ou no forno. O tempo aproximado é de três a cinco minutos segundo as condições.

NOTA : A cozedura dos ovos em "Cocotte" exige uma atenção constante. A clara deve ficar coagulada, mas a gema, deve ficar ainda líquida. Certas guarnições são colocadas no fundo da tigelinha "Cocotte", outras são colocadas sobre o ovo depois de cozido. As natas, por vezes, são substituídas por um molho escuro, bem temperado.

OVOS FRITOS

Quantidade para 1 ovo:

- 1dl de óleo

- sal

Preparação: Preparar uma fritura pouco profunda, mais ou menos 4 a 5 cm, numa frigideira a 150° C, um prato com um pano limpo para enxugar o ovo, uma espátula de madeira, uma escumadeira e uma tigelinha.

Partir delicadamente o ovo para dentro da tigelinha.

Deitar no óleo bem quente e rapidamente, com a ajuda da espátula de madeira, reunir a clara em volta da gema com uma ligeira pressão, formando uma bola. Quando a clara está suficientemente rija para conter a gema ainda líquida, retirar o ovo com a escumadeira e colocá-lo sobre o pano. Temperar ligeiramente.

NOTA : Os ovos fritos são sempre empratados sobre um crovão de pão tostado ou sobre meio tomate grelhado. São acompanhados com molho de tomate, Italiano ou Diabo.

OMELETAS

Quantidade para 1 omeleta:

- 1 pitada de manteiga

- 3 ovos

- sal e pimenta q.b.

Preparação: Partir os ovos para dentro de uma tigela, temperá-los e batê-los bem com um garfo, incorporando depois a guarnição indicada conforme os casos ("fines-herbes", queijo ralado, etc.). Aquecer a manteiga na frigideira até corar, altura em que se juntam os ovos rapidamente.

Mexer os ovos com um garfo até formarem uma massa mole e regular. Deve mexer-se continuamente a frigideira em fogo forte durante alguns segundos. Dar à omeleta a forma característica. O interior desta deve ficar mal passado. Virar a omeleta sobre a travessa.

NOTA : Podem guarnecer-se omeletas de diversas maneiras:

- misturando a guarnição aos ovos batidos
- recheando a omeleta na altura de a formar
- fazendo uma incisão no sentido do comprimento e recheando-a com a guarnição
- colocando a guarnição em volta da omeleta com um cordão de molho.

TORTILHAS

Preparação: A tortilha é como uma omeleta, mas em forma de crepe, isto é, redonda e espalmada. Para além dos ovos, comporta as guarnições adequadas segundo as receitas das especialidades escolhidas.

Tortilha Camponesa

Preparação: Ovos misturados com presunto, crotons fritos, batatas cozidas em paisana e alho picado. Adicionar ainda estragão e coentros picados.

15. SALADAS: SIMPLES E COMPOSTAS

· Definição

As saladas servem-se temperadas e com um molho. Na generalidade usa-se esta designação para qualquer comestível cru ou cozido e cortado, que se agrupa por mistura simples com um tempero algo ácido.

SALADAS SIMPLES

São legumes, crus ou cozidos, temperados com um molho líquido, isto é, que não liga os ingredientes que o compõem.

Os vegetais que se utilizam para a confecção das saladas simples devem ser tenros e de sabor pouco pronunciado. Os mais utilizados são:

- alface
- tomate
- chicória
- cenoura
- aipo
- repolho branco
- couve roxa
- pepino
- agrião
- rabanete
- etc.

Entre os legumes que se empregam cozidos, contam-se:

- alcachofras
- espargos
- beterrabas
- cenouras
- aipo
- couve-flor

- bróculos
- feijão-verde
- alho porro

Como tempero utilizam-se o molho vinagrete e seus derivados. Ocasionalmente pode utilizar-se molho maionese diluído em molho de mostarda com queijo "roquefort", natas azedas, etc.

As saladas simples devem ser leves, refrescantes e devem concordar com o prato principal que guarnecem.

As saladas mistas são saladas simples preparadas com vários legumes. Consideram-se mistas as saladas em que as diferentes hortaliças são misturadas.

SALADAS COMPOSTAS

Preparam-se com diferentes alimentos, tais como legumes, frutas, fiambre, queijos, arroz, etc., cortados uniformemente, em dados, em juliana ou de outra forma. Estes ingredientes misturam-se e ligam-se com molho maionese ou similar.

Cada salada composta recebe um nome específico, de acordo com a preparação e tipos de ingredientes que a integram. A estas saladas dão-se muitas vezes nomes próprios, de acordo com a sua origem, o seu criador, ou em honra de alguma personagem importante.

A apresentação das saladas compostas é muito variada, sendo consumidas grande parte, como acepipes.

SALADAS COM NOME PRÓPRIO

Agostinho

Alface, romã, feijão verde, tomate, ervilhas e ovo cozido.

Molho maionese com molho Inglês.

Andaluza

Arroz branco, tomate, pimentos frescos, alho, cebola e salsa picados.

Molho "vinaigrette".

Arquiduque

Folhas de endiva, beterraba, batata cozida e trufa.

Molho "vinaigrette".

Beatriz

Frango ou galinha desfiados, espargos, batata cozida e trufa.

Molho maionese amostardado.

Capricho

Juliana de fiambre e língua, galinha ou frango desfiados, folhas de endiva, fundos de alcachofras e trufa.

Molho "vinaigrette" amostardado.

Chicago

Tomate, feijão verde, pontas de espargos, cenoura e cogumelos.

Decora-se com "foie gras" e tempera-se com maionese.

Flamenga

Batata cozida, cebola, feijão verde e fatias de bacon ligeiramente frito.

Salpica-se com salsa picada e tempera-se com vinagre de cidra e com noz - moscada.

Florida

Alface e laranja desgomada.

Tempera-se com natas e sumo de limão juntos.

Irmã

Pepino, feijão verde, couve-flor, rábano, espargos, alface e agriões, estragão e cerefólio picados.

Tempera-se com maionese anatada e sumo de limão juntos.

Manon

Alface, toranja desgomada.

O molho é preparado com "vinaigrette", açúcar e sumo de limão.

Mimosa

Alface, laranja desgomada, uvas sem pele e sem graínhas e banana.

Tempera-se com natas e sumo de limão juntos.

Nice

Batata cozida, feijão verde, tomate, anchovas, alcaparras e azeitonas pretas descaroçadas..

Molho "vinaigrette".

Portuguesa

Cebola, tomate, pepino, chouriço e paio às rodelas, pimentos frescos.

O molho é preparado com alho esmagado, azeite, vinagre, sal e pimenta.

Waldorf

Bastante aipo, banana e maçã raineta.

Tapase ligeiramente com maionese anatada e salpica-se com noz cortada.

Yam-Yam

Feijão verde, aipo, alface e pepino.

Molho "vinaigrette".

Csac-Csic (Cozinha Grega)

Iogurte, favas frescas na casca, feijão verde partido, cogumelos inteiros, pimentos frescos "Juliana", molho de tomate, vinagre de vinho, salsa, alho e cebola picados, pepinos raspados, beterraba, azeite, água, sal

16. O ARROZ

O arroz é o grão de uma planta gramínea, oriunda da Índia e da China, introduzida inicialmente no Egito e, anos mais tarde, na Grécia, em Portugal, França e finalmente na América. O arroz, conforme a fabricação, classifica-se em:

- Branco (maduro, seco e descascado);
- Maceado (polido mecanicamente).

1 – Qualidades e tipos

Os tipos comerciais do arroz são:

- Carolino
- Gigante de 1ª
- Gigante de 2ª
- Mercantil
- Corrente

Arroz Carolino: Grão comprido, de aspecto cristalino e de grande resistência à cozedura.

Arroz Gigante de 1ª: Grão de grande volume, sendo também resistente à cozedura.

Arroz Mercantil: Grãos redondos e uniformes, pouco transparentes e pouco resistentes à cozedura.

Arroz Corrente: É composto por grãos de vários tipos.

Tempo de Cozedura

Entre 15 a 18 minutos : Carolino e Gigante de 1º

Cerca de 12 minutos: Mercantil e Corrente

Preparação e confecção

Indicamos aqui as receitas-base para os principais métodos de confecção do arroz, servido como acompanhamento ou como guarnição dum prato.

“Risotto”

Fases de Confeção

- Refogar, sem corar, cebola picada com manteiga;
- Adicionar o arroz, misturando bem com a gordura;
- Juntar seguidamente o caldo a ferver e deixar cozer durante 15 a 17 minutos, mexendo de vez em quando;
- Depois do arroz estar cozido, retirá-lo do fogo, juntar manteiga e queijo parmesão ralado, mexendo bem com espátula de madeira.

Arroz Branco

Fases de Confeção

- Cozer o arroz em água com sal durante 18 minutos aproximadamente;
- Escorrer o arroz depois de cozido e lavá-lo em água morna, deixando escorrer e secar sobre um pano limpo;
- Empratar em legumeira e misturar com manteiga derretida.

Arroz Creoulo

Fases de Confeção

- Levar o arroz ao lume numa caçarola com água a ferver, temperada com sal e juntar manteiga;
- Deixar cozer;
- Separar os grãos de arroz com um garfo de cozinha, misturando manteiga fresca.

Arroz de Manteiga

Fases de Confeção

- Numa caçarola ao lume, misturar bem o arroz com a manteiga;
- Molhar com caldo a ferver e temperar;
- Deixar cozer.

Arroz à Indiana

Fases de Confeção

- Cozer o arroz (Tipo "Patna") em bastante água temperada com sal;
- Escorrer e lavar em água morna;
- Deixar enxugar bem;
- Colocar o arroz num tabuleiro e levar a secar.

Arroz Pilaw

Fases de Confeção

- Refogar em manteiga e cebola picada sem deixar corar;
- Juntar o arroz, misturando com a gordura;
- Molhar com o caldo a ferver, cobrir com tampa e deixar cozer durante 18 minutos;
- Separar os bagos com um garfo de cozinha, adicionando manteiga fresca.

PRATOS REGIONAIS - NACIONAIS E INTERNACIONAIS

Alguns pratos de arroz, correspondentes à Cozinha Regional Portuguesa:

Arroz à Alentejana

Processo de confeção

- Cortar presunto em pedaços grossos e deitar numa caçarola, junto com cebola picada e um ramo de cheiros;
- Depois de refogado refresca-se com vinho branco;
- Adicionar pedaços de carne de porco e de frango;
- Tapar a caçarola, mexer, de vez em quando, durante 15 minutos;
- Adicionar calda de tomate e pimentos, cobrir com água e temperar com sal e pimenta;
- Deixar ferver e adicionar salsichas cortadas em pedaços, feijão verde tenro e ervilhas;

- Depois de levantar fervura, deitar o arroz e mexer. Tapar, levar ao forno durante 15 minutos, findos os quais está cozido.

Arroz de Cabrito à Ribatejana

Processo de Confecção

- Cortar o cabrito (tenro) em pedaços grossos;
- Temperar com sal, pimenta, colorau, vinagre, vinho branco, sumo de limão, azeite, rodela de cebola, alho, louro e salsa, deixando marinar neste tempero, durante 6 horas;
- Picar a cebola e refogá-la em manteiga sem tomar cor;
- Adicionar o arroz, mexendo bem;
- Juntar caldo de galinha a ferver e levar ao forno durante 15 minutos;
- Retirar o arroz para um tabuleiro “de ir ao forno”, alisando a parte superior;
- Colocar sobre o arroz uma grelha especial (com as dimensões do tabuleiro), com os pedaços de cabrito em cima e levar ao forno;
- À medida que o cabrito assa, rega-se com um pincel molhado em manteiga;
- Servir o cabrito e o arroz, tal como sai do forno.

Arroz de Bacalhau à moda do Porto

Processo de Confecção

- Fazer um refogado com azeite, cebola picada, salsa e alho picado;
- Adicionar tomate limpo da pele e sementes, pimentão verde cortado às tiras e bacalhau desfiado (previamente demolhado);
- Deixar refogar;
- Adicionar água a ferver e arroz lavado e enxuto;
- Levar ao forno durante 15 minutos, findos os quais o arroz está pronto.

Arroz à moda de Braga

Processo de Confecção

- Limpar um frango e cortá-lo em bocados;
- Temperar com alho e sal;
- Alourar em banha e toucinho picado;
- Adicionar cebola picada, tomate "concassé", o arroz, linguiça cortada às rodelas, ervilhas e água ou caldo a ferver;
- Juntar um ramo de cheiros e deixar cozinhar em lume brando até ficar pronto.

Proporções

- 1 frango
- 2 dentes de alho
- 200 g de toucinho
- 1 cebola
- 3 tomates
- 500 g de arroz
- 1 linguiça
- Ramo de cheiros
- 500 g de ervilhas
- 40 g de banha
- Água ou caldo

Alguns pratos de arroz correspondentes à cozinha nacional portuguesa

Arroz de Tomate à Portuguesa

- Refogar em azeite e cebola picada;
- Adicionar um ramo de cheiros;
- Juntar o arroz mexendo bem;
- Misturar o tomate picado, sem pele nem sementes;
- Deitar o caldo, ou água a ferver, na proporção de duas partes de líquido para uma de arroz, mexendo bem;
- Deixar ferver e levar ao forno durante 15 minutos;
- Retirar do forno e adicionar manteiga, mexendo ligeiramente com um garfo.

Arroz de Pato à Portuguesa

Processo de Confeção

- Chamouscar ou limpar o pato;
- Cozer o pato com toucinho, presunto e chouriço de carne, em água temperada com sal, pimenta em grão e cebola;
- Estando meio cozido, retirar a panela do lume e passar o caldo;
- Cozer o arroz no caldo;
- Colocar o pato trinchado sobre uma camada de arroz, numa assadeira de barro;
- Cobrir com o restante arroz, regar com manteiga e dourar a superfície com ovo batido;
- Enfeitar com rodelas de chouriço, pedaços de toucinho e presunto;
- Levar ao forno a corar;
- Servir enfeitado com ramo de salsa;

Arroz com grão à Portuguesa

Processo de Confeção

- Picar a cebola e refogá-la em azeite e manteiga até alourar levemente;
- Adicionar presunto cortado em pequenos dados e grão já cozido e escorrido, deixando refogar um pouco;
- Temperar com sal;
- Adicionar água a ferver e juntar o arroz;
- Deixar levantar fervura e levar ao forno, onde acaba de cozinhar com o tacho destapado;

Proporções

- 200 g de arroz
- 400 g de grão
- ½ dl de azeite
- 1 cebola média
- 30 g de manteiga
- 150 g de presunto

- 6 dl de água

- sal

Alguns pratos de arroz correspondentes à cozinha internacional

Arroz à Piemontesa

Processo de confecção

- Refogar em manteiga e cebola picada;
- Juntar um ramo de cheiros;
- Deitar o arroz e mexer durante alguns minutos;
- Adicionar dados de trufas e de fiambre e cobrir com caldo, na proporção de duas medidas deste para uma de arroz;
- Mexer novamente, temperar com sal e, quando ferver, tapar e levar ao forno durante 15 minutos;
- Ao retirar do forno mistura-se algum queijo ralado e manteiga revolvendo tudo ligeiramente com um garfo.

Arroz à Valenciana

Processo de Confecção

- Cozer em água, durante uma hora, chouriço (picado com um garfo) e presunto;
- Refogar em azeite ou óleo, cebola e alho picado;
- Juntar tomate "concassé", o caldo de cozer o chouriço e o presunto;
- Misturar ervilhas, um ramo de cheiros, feijão verde e fundos de alcaçofras cortados em quartos;
- Misturar o arroz e mexer bem, deixando levantar fervura;
- Levar ao forno durante 15 minutos;
- Servir em prato coberto, enfeitando a parte superior com pimentos morrones, presunto, ervilhas e chouriço.

Arroz à Milanese

Trata-se de um arroz Pilaw, ligado com queijo Gruyère e parmesão

ralados, e manteiga. É feito com água de açafão e guarnecido com cogumelos frescos picados e tomate "concassé".

Arroz à Grega (Ingredientes para 10 pessoas)

- 800 g de arroz
- 1 colher de manteiga
- ½ copo de óleo
- 2 l de caldo
- 2 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 50 g de língua escarlata
- 50 g de fiambre
- 20 g de pimentos encarnados
- 20 g de cogumelos
- 50 g de ervilhas
- ½ cebola

Tempo de cozedura: 15 minutos

Processo de Confeção

- Refogar a cebola picada sem deixar corar;
- Juntar o arroz misturando bem na gordura;
- Molhar com caldo a ferver, adicionar louro e alho. Temperar;
- Levar ao forno durante 15 minutos;
- Retirar do forno e juntar os pimentos, cogumelos, língua e fiambre cortados em dados, e ervilhas. Misturar bem;
- Servir quente;

17. MASSAS ALIMENTÍCIAS E DE PASTELARIA

As massas alimentícias são o produto da massa não fermentada, feita com água e sêmola farinha de trigo, de boa qualidade, ricas em glúten, sem adição de qualquer matéria corante e moldadas mecanicamente.

As boas massas distinguem-se pela sua consistência pela cor e pela propriedade de aumentarem de volume pela cozedura sem se desagregarem.

VARIEDADES:

Os tipos de massas existentes são três:

- corrente
- especial
- de luxo

As massas de tipo corrente são pouco saborosas, mas de maior valor nutritivo. Fazem-se em dois tipos:

- macarrão
- macarronete liso

As de tipo especial vendem-se avulso nos tipos de macarrão e macarronete liso e triado ou riscado, esparguete, aletria, cotovelinhos, letras, estrelinhas, etc.. As massas de luxo, são as mesmas do tipo especial, mas vendidas empacotadas em embalagens de luxo.

A cozedura das massas deve respeitar as seguintes regras fundamentais:

- Utilizar sempre bastante água com sal;
- Cozer as massas sem tapar o recipiente;
- Prestar atenção à cozedura provando as massas frequentemente, pois a duração desta varia conforme a qualidade e o formato;
- Escorrer e passar por água, logo que termine a cozedura.

MASSAS DE COZINHA

Entre as massas utilizadas em cozinha indicamos as mais importantes:

- Massa de Crepes
- Massa de Fartos
- Massa folhada
- Massa Leveda
- Massa Quebrada
- Massa Tenra
- Massa Vinhé

“MASSA DE CREPES”

INGREDIENTES:

Farinha: 300 gr

Ovos: 3

Manteiga derretida: 1 colher de sopa

Leite e sal: q.b.

PREPARAÇÃO

- Peneirar a farinha para dentro de uma tigela e juntar uma pitada de sal, misturando bem;
- Juntar o leite em quantidade suficiente para se obter uma massa espessa;
- Adicionar os ovos, mexendo bem a massa;
- Juntar finalmente o resto do leite, suficiente para que a massa fique líquida;
- Adicionar a manteiga derretida mexendo bem;
- Passar tudo pelo chinês fino;
- Deixar repousar;
- Formar crepes em frigideira especial.

MASSA DE FARTOS

INGREDIENTES:

- Farinha: 125 gr
- Manteiga ou margarina: 60 gr
- Água: 2,5 dl
- Ovos: 3 ou 4
- Sal: q. b.

PREPARAÇÃO:

- Levar a água ao lume com a manteiga ou margarina e o sal, até atingir a fervura;
- Adicionar a farinha dum só vez, retirando o tacho do lume para bater energicamente com a espátula de madeira;
- Levar novamente ao lume mexendo sempre até a massa se desprender completamente do tacho;
- Retirar o tacho do lume e deixar arrefecer um pouco;
- Juntar os ovos, um a um, batendo entre cada adição. Cada ovo será adicionado depois do anterior estar completamente incorporado na massa.

MASSA FOLHADA

A massa folhada, assim chamada pelo seu aspecto que lembra as folhas de um livro, é composta por diversas camadas finas de massa separadas entre si por uma camada ligeira de gordura.

A preparação da massa folhada é feita em cinco operações:

1. massa de base;
2. a gordura;
3. a dobragem;
4. o corte;
5. a cozedura.

INGREDIENTES:

- Farinha: 250 gr
- Manteiga ou margarina: 175 gr
- água: 2,5 dl
- sal fino: q.b.

PREPARAÇÃO:

- Peneirar a farinha sobre a mesa;
- Fazer uma cova no centro da farinha e deitar o sal e a água, pouco a pouco, fazendo-a absorver a farinha;
- Amassar ligeiramente a massa resultante;
- Formar uma bola e tapar com um pano deixando repousar em sítio fresco durante 20 minutos;
- Estender a massa em forma de círculo;
- Colocar a margarina no meio, devendo esta ter a mesma consistência que a massa;
- Puxar as pontas da massa sobre a margarina, embrulhando-a completamente;
- Polvilhar com farinha;
- Estender cuidadosamente a massa, deixando-a bastante grossa;
- Dobrar o rectângulo de massa em três;
- Dar meia volta à massa, modificando a posição e estender novamente em forma de rectângulo;
- Voltar a dobrar em três;
- Deixar descansar a massa de 10 a 20 minutos;
- Dar mais três voltas, dobrando a massa como anteriormente indicámos;
- Deixar repousar mais 20 minutos;
- Estender definitivamente e cortar conforme a sua utilização;

NOTA: A massa pode ser preparada na véspera, dando-lhe neste caso três voltas, e no dia da sua utilização mais duas. Durante o tempo de espera (repouso) a massa deve ficar no frigorífico embrulhada num pano.

MASSA LEVEDA ("brioche")

INGREDIENTES:

- Farinha: 400 gr
- Manteiga e margarina: 175 gr
- Ovos: 3
- Levedura (fermento): 10 gr
- Leite: 2 dl

PREPARAÇÃO:

- Dissolver o fermento no leite morno;
- Formar uma massa mole com um quarto do peso da farinha;
- Colocar numa tigela e cobrir com leite morno;
- À parte fazer uma massa com a restante farinha, o sal e os ovos, misturando tudo bem;
- Adicionar a massa do fermento e batê-lo energicamente sobre a mesa;
- Juntar a manteiga ou margarina em três vezes, amassando sempre;
- Colocar a massa obtida num recipiente polvilhado com farinha e, no fim de 2 horas, voltar a amassar novamente;
- Deixar levedar durante mais de 2 horas, ficando assim para ir ao forno.

AS REGRAS QUE REGEM A PREPARAÇÃO DAS MASSAS LEVEDAS

- Ambiente morno;
- Líquido (água ou leite) morno, nunca ultrapassando os 35°;
- Massa energicamente batida, depois de bem amassada;
- Levedação da massa, coberta com um pano, longe de correntes de ar;
- Depois de enformada, deixar crescer até atingir três quartas partes da altura total;

MASSA QUEBRADA

INGREDIENTES:

- Farinha: 250 gr

- Manteiga ou margarina: 130 gr

- Água: 1 dl

- Sal: 1 colher (café)

PREPARAÇÃO:

- Peneirar a farinha sobre a mesa;

- Fazer uma cova no meio e deixar, dentro desta, o sal e a manteiga;

- Trabalhar a massa com as pontas dos dedos, adicionando a água de uma só vez ;

- Amassar "frotando" rapidamente e deixar descansar, tapada com um pano, durante 2 horas mais ou menos;

- Estender e utilizar.

NOTA:

- Por vezes, na composição da massa quebrada, entram também gemas de ovos inteiros.

- A massa quebrada é principalmente utilizada para forrar formas, contendo "patés", empadas, etc.

MASSA TENRA

INGREDIENTES:

- Farinha: 250 gr

- Manteiga, margarina ou banha: 125 gr

- Água: 1 dl

- Sal: q. b.

PREPARAÇÃO:

- Peneirar a farinha para dentro de uma tigela;

- Fazer uma cova no meio e deitar nela a gordura escolhida;

- Adicionar o sal fino;

- Misturar tudo formando uma massa;

- Juntar a água, ligeiramente aquecida em pequenas porções, amassando tudo bem;

- Formar uma bola e deixar descansar, coberta com um pano húmido;
- Tender a massa e utilizar.

Utiliza-se esta massa para pastéis recheados com qualquer picado, rissóis, etc.

MASSA VINHÉ

INGREDIENTES:

- Farinha: 500 gr
- Azeite: 1dl
- Cerveja: 1 dl
- Ovos: 4
- Claras: 2
- Sal: 10 gr

PREPARAÇÃO:

- Peneirar a farinha para dentro de uma tigela;
- Formar uma cavidade no meio e deitar nela o azeite, sal, cerveja e alguma água;
- Ligar a massa com a mão, adicionar as gemas e, duas horas depois, levantar as claras "em castelo" e misturar tudo.

Esta massa emprega-se especialmente para as frituras de carne, peixe ou legumes e frutas.

MASSA DE FARTOS

INGREDIENTES:

- ½ litro de água
- 2,5 dl de óleo
- 400 gr de farinha
- 10 ovos
- sal q.b.

CONFECÇÃO:

Pôr a água a ferver com o sal e o óleo. Adicionar a farinha. Mexer bem até despegar do tacho. Quando estiver cozida retirar do lume e deixar arrefecer. Depois de frio juntar os ovos, um a um, ligando bem.

MASSA DOCE

INGREDIENTES:

- 500 gr de farinha
- 250 gr de açúcar
- 125 gr de manteiga
- 3 ovos
- raspa de limão

CONFECÇÃO:

Amassar tudo junto até ficar bem ligado.

MASSA AREADA

INGREDIENTES:

- 1 kg de farinha
- 500 gr de açúcar
- 500 gr de manteiga
- 5 ovos
- 15 gr de fermento em pó
- raspa de limão

CONFECÇÃO:

Amassar tudo junto até ficar bem ligado.

MASSA DE OVO

INGREDIENTES:

- 1 litro de calda de açúcar a 36°
- 60 gemas
- essência de baunilha

CONFECÇÃO:

Juntar a calda de açúcar com as gemas e a baunilha. Levar ao lume e mexer ligeiramente até ficar consistente.

MASSA DE OVOS PARA LAMPREIA

INGREDIENTES:

- 1 litro de calda de açúcar a 36º
- 60 gemas
- 300 gr de amêndoa picada
- kirsh q.b

CONFECÇÃO:

Fazer da mesma maneira que a massa de ovo. Quando esta estiver já cozida e consistente, adicionar a amêndoa e o kirsh. Mexer bem.

MASSA DE BABÁS OU SAVARIN

INGREDIENTES:

- 500 gr de farinha
- 2 dl de leite
- 20 gr de fermento de padeiro
- 125 gr de manteiga
- 6 ovos
- 10 gr de sal
- 25 gr de açúcar
- raspa de limão

CONFECÇÃO:

Amassar tudo junto, excepto a manteiga que será incorporada depois de derretida e clarificada.

MASSA DE PÃO DE LÓ

INGREDIENTES:

- 10 ovos

- 250 gr de manteiga

- 300 gr de farinha

- raspa de limão

- 250 gr de açúcar

CONFECÇÃO:

Bater os ovos com o açúcar até atingir o ponto de relevo. Adicionar a farinha e a raspa de limão envolvendo tudo muito bem, mas sem bater. Levar a forma ao forno untada com manteiga e polvilhada com farinha.

MASSA GENOVESA

INGREDIENTES:

- 8 ovos

- 250 gr de açúcar

- 250 gr de farinha

- 125 gr de manteiga

- raspa de limão

CONFECÇÃO:

Bater os ovos com o açúcar até atingir o ponto de relevo. Adicionar a farinha e raspa de limão, envolvendo bem mas sem bater. Levar ao forno em forma untada com manteiga e polvilhada com farinha.

MASSA GENOVESA DE CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- 8 ovos

- 250 gr de açúcar

- 230 gr de farinha

- 20 gr de cacau

CONFECÇÃO:

Bater a manteiga com o açúcar até ligar bem. Adicionar os ovos pouco a pouco. Adicionar a farinha e o fermento misturados. Amassar tudo muito bem.

MASSA DE BOLO INGLÊS

INGREDIENTES:

- 250 gr de açúcar
- 250 gr de manteiga
- 6 ovos
- 500 gr de farinha
- 10 gr de fermento em pó

CONFECÇÃO:

Bater a manteiga com o açúcar até ligar bem. Adicionar os ovos pouco a pouco. Adicionar a farinha e o fermento misturados. Amassar tudo muito bem.

18. O PEIXE

PRINCIPAIS ESPÉCIES DE PESCADO COMESTÍVEIS

Os peixes podem agrupar-se em duas grandes divisões: os de esqueleto cartilágneo (elasmobrânquios) e de esqueleto ósseo (teleósteos).

Para melhor orientação na descrição das espécies mais frequentes, convirá agrupar os peixes por conjuntos (classes, ordens e famílias) de características anatómicas comuns. Assim existirão três grandes classes de peixes.

Os Ciclostomos são peixes sem mandíbulas (ventosa bucal), com sacos branquiais (6 a 12), sem barbatanas peitorais nem ventrais, corpo fusiforme, esqueleto cartilágneo, pele nua (sem escamas), língua com dentes e com uma única abertura nasal.

Os Elasmobrânquios têm fendas (5 a 7 pares), esqueleto cartilágneo, barbatanas ventrais em posição abdominal, com raios de consistência córnea, a barbatana caudal nunca é homocerca, mandíbula em posição ínfera, escamas em forma de dentículos dérmicos (peixe lixa).

Os Teleósteos caracterizam-se por ter um esqueleto ósseo com uma única fenda branquial de cada lado (óperculo), dentro da qual se alojam as guelras.

Como exemplo de peixes ciclostomos: "A lampreia do mar e a lampreia do rio"

Quanto aos elasmobrânquios, estes dividem-se em esqualos e em batóides.

Esqualos, com aberturas de ambos os lados de cabeça, corpo comprido de forma fusiforme, olhos nos lados da cabeça. Ex: o tubarão.

Batóides, com aberturas branquiais situadas na face ventral do corpo, deprimido dorsoventralmente de forma discoidal, olhos na parte superior da cabeça. Ex: a raia.

Da classe dos teleósteos, temos como exemplo o linguado, a solha, o rodovalho, a azevia, a enguia, a moreia, o peixe espada, o espadarte, o arenque, sardinha, anchova, sável, barbo, imperador, salmão e truta.

CONSERVAÇÃO DO PESCADO

O peixe pode considerar-se fresco quando: o cheiro for próprio, considerando-se como tal o cheiro a marisco ou a limos (maresia).

Com bom aspecto geral, entenda-se um peixe de brilho metálico, de tom prateado e cores vivas, de acordo com a espécie. A secreção deve ser límpida, as escamas devem estar aderentes à pele, por sua vez intacta e aderente ao tecido subcutâneo.

A consistência deve ser firme de modo que a pressão digital não fique impressão persistente.

Os olhos devem ter aspecto de vivo, brilhante, ocupando toda a sua cavidade orbitária. A córnea deve ser transparente e convexa e a pupila deve ser regular e negra; a íris deve apresentar-se rosada.

A aderência dos opérculos deve ser pronunciada. O abdómen deve apresentar-se firme, sem, todavia, estar tenso, e sem manchas. O ânus deve estar bem fechado.

Após a abertura dos opercúlos, devem examinar-se as guelras: as lâminas devem ser bem visíveis e diferenciadas, com coloração vermelha ou rósea, húmidas, brilhantes e com cheiro próprio da espécie.

Abrindo a cavidade abdominal, o peritoneu deve encontrar-se aderente à parede abdominal e as vísceras brilhantes, se acaso não praticada a evisceração.

Os músculos devem apresentar consistência sólida ao corte, brancos ou rosados e com reflexos madreperla. Devem apresentar uma perfeita aderência à coluna vertebral e costelas (espinhas).

O peixe e, de um modo geral, todos os produtos da pesca, são os alimentos que mais necessitam de protecção do frio para preservarem a sua qualidade.

Logo após a sua captura começam a actuar enzimas que, em pouco tempo, alteram o seu estado de frescura. Por isso, é imprescindível refrigerar o pescado assim que sai do mar.

O melhor processo consiste em misturá-lo com gelo moído.

A bordo de navios de pesca do alto, existem porões preparados para se fazer a arrumação do peixe em prateleiras, alternando as camadas de peixe com camadas de gelo, contido em tanques e refrigerado a 0°C.

REFRIGERAÇÃO DO PESCADO EM TERRA

Tal como a bordo, também em terra, o gelo é fundamental para uma boa refrigeração do pescado. Mesmo quando se pretende conservá-lo numa câmara de refrigeração, é necessário usar gelo para evitar a dessecação superficial do peixe, por acção da circulação do ar. O gelo, em contacto com o pescado, vai fundindo lentamente e não só garante que todos os peixes de uma mesma caixa estejam igualmente refrigerados, como ainda mantém a pele sempre molhada, o que permite a conservação do aspecto brilhante e fresco que tinha ao ser pescado.

Quando se armazena peixe fresco numa câmara de refrigeração, sem gelo, a sua superfície vai secando, toma um aspecto baço, as escamas vincam-se muito e os olhos afundam-se nas órbitas. Em dois ou três dias, perde todas as suas características comerciais.

Por outro lado, como a arrumação se faz em caixas cujo peso varia entre 20 e 50 quilos, a ventilação no interior da caixa não se faz, pelo que alguns peixes não atingem temperaturas suficientemente baixas para não se alterarem.

A quantidade de gelo que se deve colocar por caixa deve ser de 1 quilo para cada 2 quilos de pescado. Quando se faz a arrumação das caixas a partir de peixe que já venha refrigerado de bordo, basta colocar o gelo por cima. No entanto, se se tratar de peixe capturado por pequenos barcos que o não refrigerem, deve colocar-se uma camada de gelo também no fundo da caixa.

A temperatura a que devem estar as câmaras frigoríficas destinadas a armazenar peixe por alguns dias deve ser de 0° C a 1°C, para permitir que o gelo funda lentamente, de modo a que a água que se liberta molhe sempre a superfície dos peixes.

O tempo de conservação nestas condições pode atingir quinze dias, se

o peixe não tiver estado exposto à temperatura ambiente antes de ser refrigerado. Todo o peixe que se retirar da câmara para venda, ou por qualquer outro motivo, não deve voltar a misturar-se com o que nunca saiu da câmara. É claro que o seu tempo de conservação já não será tão longo, pelo que deve consumir-se o mais rapidamente possível.

O transporte de peixe refrigerado deve fazer-se em camiões isotérmicos, em caixas (permitem um manejo fácil) e com gelo suficiente, para que não derreta todo antes do fim do percurso (geralmente 2 kg de gelo para 3 kg de peixe). Em pequenos percursos, em dias frescos, podem usar-se carros normais, cobrindo a carga com uma lona. Deve ter-se em atenção que a água de fusão do gelo não deve ficar acumulada no fundo das caixas, pois pode acabar por ser um óptimo local para o desenvolvimento de bactérias. Não se deve também deixá-la acumular-se na caixa de carga do veículo o qual deve dispor de orifícios de descarga.

A arrumação do peixe nas caixas, quer quando vai para a câmara, quer para transporte, não deve ultrapassar, mesmo com o gelo, o bordo da caixa, para que, ao deslocarem-se estas, umas em cima das outras, não se dê o esmagamento do conteúdo das caixas inferiores.

Os locais de venda de peixe devem estar preparados para manterem as mesmas condições que se procura que não falem desde a captura.

O peixe exposto no balcão ou vitrine deve estar envolvido em gelo moído e fora da acção directa da luz, a menos que se trate de luz fluorescente ou ultra-violeta. O tampo dos balcões deve ser inclinado de modo a eliminar a água libertada pela fusão do gelo.

Se a recepção de peixe não for diária é bom dispor de um bom móvel frigorífico ou, pelo menos, isotérmico, em que fique todo o produto que não esteja exposto.

Propositadamente deixámos para o fim uma condição que se deve verificar em todas as operações ligadas ao peixe, desde a sua pesca e que é tão importante como a refrigeração – trata-se da limpeza de todos os utensílios e locais que contactam com o produto.

As caixas que irão receber o peixe devem estar perfeitamente limpas e ser periodicamente desinfectadas. Para a lavagem pode usar-se um dos produtos que há no mercado, tendo o cuidado de enxaguar bem com água limpa (de distribuição municipal ou outra que se saiba ser própria para consumo), para retirar todos os vestígios de detergentes que podem afectar o peixe. Para a desinfecção pode utilizar-se a vulgar lixívia comercial, deitando 1 decilitro para 10 litros de água. Há vários detergentes no mercado que também são desinfectantes e que, portanto, garantem a lavagem e desinfecção da caixa. O uso das caixas de madeira ou cestos de vime está ainda muito generalizado mas deve ser posto de parte porque é impossível garantir a higiene destes recipientes ao fim de poucos dias de uso.

Para tal, deveriam ser substituídos ao fim de duas ou três utilizações, o que, obviamente, é impraticável pela despesa que tal prática acarretaria. Por este motivo é que se vão já usando, cada vez mais, caixas de plástico próprio para os produtos alimentares, as quais são de fácil limpeza, têm longa duração e permitem o empilhamento, quer cheias quer vazias.

Além das caixas, todos os outros utensílios devem merecer igual cuidado, a começar pelo convés de descarga de redes do navio, pelos locais da lota ou cais de recepção das fábricas e entrepostos.

Para melhor garantia de conservação, os peixes médios e grandes costumam ser eviscerados logo após a captura. Esta operação, que é muito importante, deve, contudo, ser feita com cuidado para não sujar, com o conteúdo das vísceras, o próprio peixe que se está a preparar, ou outros que estejam perto.

O cumprimento das normas que acabamos de expor garante a obtenção de peixe em óptimas condições para ser consumido dentro do período de refrigeração ou para ser congelado

CONGELAÇÃO

A congelação de peixe faz-se tanto em terra como a bordo de navios pesqueiros. Hoje, praticamente toda a frota que pesca a mais de 15 dias de

viagem, está equipada para congelar o peixe logo após a sua captura. Sem entrar em pormenores, diremos somente que o método mais usado a bordo é o das placas verticais ou horizontais. O peixe é arrumado em tabuleiros rectangulares, quando vai ser congelado em congeladores horizontais, ou lançado directamente no espaço entre placas nos congeladores verticais.

Depois de congelados, os blocos são geralmente metidos num saco de plástico e numa caixa de cartão canelado que constituem boa protecção durante armazenagem.

CONGELAÇÃO EM TERRA

Congela-se em terra o peixe da pesca costeira e produtos derivados do peixe, como por exemplo os filetes. Os processos de congelação mais usados são os seguintes:

SALMOURA

É usada essencialmente para a congelação de peixes pequenos, especialmente a sardinha. Também se usa, às vezes, para o atum mas como é uma congelação muito demorada, está a ser posta de parte. Mesmo para a sardinha, para a qual era o método considerado melhor por não danificar a pele e conservar as escamas no lugar, está também a perder o interesse porque se conseguem melhores resultados com os modernos túneis de circulação forçada de ar.

A salmoura usada é geralmente de cloreto de sódio e a temperatura mais baixa que se consegue não ultrapassa os -18°C . O peixe é colocado em caixas de rede que se mergulham na salmoura, permanecendo aí cerca de 45 minutos. Além de não se conseguirem temperaturas suficientemente baixas, a acção do cloreto de sódio acelera a rancificação da gordura e reduz, portanto, o tempo de conservação.

A razão porque ainda se usa este método é que é económico e, geralmente, o mesmo tanque de salmoura serve também para congelar água, contida em formas, para a produção de blocos de gelo. Consegue-se assim

tirar maior rendimento do tanque. De qualquer modo, com o desenvolvimento de máquinas contínuas de produção de gelo e de túneis de alto rendimento, a congelação em salmoura vai sendo posta de parte.

POR CONTACTO

É a congelação feita em congeladores de placas, nos quais o produto contacta com as placas em que circula o fluído frigorígeno. Como já dissemos, há modelos de placas horizontais e verticais. Os congeladores verticais são mais usados a bordo do que em terra. Este processo de congelação é um dos melhores, pois, além de ser muito rápido, não desidrata o peixe, porque não há circulação do ar. As suas limitações resultam de ser necessário que os produtos tenham superfícies planas, que permitam um bom contacto com as placas.

Habitualmente coloca-se o peixe, ou os produtos da pesca, em formas rectangulares de ferro galvanizado, alumínio ou inox, obtendo-se, assim, blocos de peixe congelado. Quando, em vez de peixes inteiros se congelam filetes, é mais frequente colocá-los em caixas de cartão fino, sendo congelados, portanto, já na embalagem final. O tempo de congelação para um bloco de peixe de 6 cm de espessura é de cerca de 3 horas, com uma temperatura de evaporação nas placas de -36°C .

AR FORÇADO

É o processo de congelação que melhor se adapta a produtos de tamanhos diferentes e formas irregulares. Os túneis mais vulgares são compridos e estreitos, com portas só de um lado ou nos dois topos. Os produtos, embalados ou não, colocam-se em carros com várias prateleiras e congelam geralmente em 4 a 12 horas, conforme a espessura das peças. A temperatura de evaporação não deve ser superior a -35°C .

Estes túneis servem para todos os tipos de peixe ou de derivados da pesca. Como existe uma forte ventilação provocam desidratação superficial. Tal inconveniente consegue reduzir-se aumentando a velocidade de conge-

lação que deve ser pelo menos de 1cm por hora, isto é: em cada hora a zona congelada avança 1cm desde a superfície até ao centro do produto. Deste modo um peixe que tenha 10cm de espessura demorará 5 horas, porque desde a superfície ao centro há uma distância de 5 cm.

Hoje empregam-se também túneis contínuos, sobretudo para a congelação de filetes isolados ou peixes pequenos. O que caracteriza o túnel contínuo é ter um tapete transportador que conduz as peças a congelar através do túnel até à saída, demorando no trajecto o tempo necessário para que os produtos congelem. Há modelos com tapetes simples, duplos ou triplos, horizontais, ou com transportador em espiral. Na indústria da pesca o mais frequente é o tapete simples ou duplo. Para se conseguirem tempos de congelação suficientes é necessário dispor de túneis muito compridos.

Tal como já referimos, não é possível obter bons produtos congelados se não se partir de uma matéria-prima de excelente qualidade. Este princípio tem especial importância no caso do peixe e outros produtos da pesca.

Quando a congelação se faz a bordo e logo após a captura há a garantia de se partir de peixe absolutamente fresco. Se esta operação for feita em terra, devemos conservar o pescado em gelo e procurar congelá-lo nos primeiros 5 dias após a captura. Os filetes ou postas de peixe devem ser preparados com a maior higiene em locais frescos, utilizando água bastante fria para o amanho submetendo-se à congelação imediatamente a seguir à sua preparação.

Tempo de conservação do pescados de acordo com a temperatura usada (valores publicados pelo I.F.F)

Espécies	- 18° C	- 25° C	- 30° C	OBS.
Peixes gordos : sardinha, atum, etc.	4 meses	8 meses	12 meses	embalados
Peixes magros: pescada, pardo, etc.	8 meses	18 meses	24 meses	"
Peixes chatos: linguados, solha, etc.	10 meses	24 meses	+ de 24 meses	"
Crustáceos: camarão e caranguejo	6 meses	12 meses	12 meses	"
Moluscos: amêijoas e ostras.	4 meses	10 meses	12 meses	"

TÉCNICAS DE SERVIÇO DE COZINHA

O exame organoléptico apresenta certas dificuldades, sobretudo quando estas características não são evidentes, ou há modificações que não permitem tomar uma decisão definitiva acerca da sua salubridade.

Nestes casos dever-se-á recorrer a análises laboratoriais, onde se efectuam determinações de carácter químico, físico e bacteriológico.

CARACTERÍSTICAS	Peixe Fresco	Putrefacção Incipiente	Putrefacção Avançada
Pele (Pigmentação)	Frisada, cores brilhantes	Cores baças	Descorada, parda
Muco	Transparente	Leitoso, opaco	Grumoso, amarelado, espesso
Olho			
A cor	Pupila negra brilhante	Pupila baça córnea opalescente	Pupila cinzenta córnea leitosa esbranquiçada
Abaulamento	Convexo	Um pouco deprimido chato	Côncavo ao centro ou muito côncavo
Brânquias			
Cor	Coradas e brilhantes	Menos coradas mate descoradas	Amareladas acinzentadas
Cheiro	Maresia ou neutro	Adocicado, francamente rançoso	Alterado, pútrido, fétido
Rigidez: carne	Pré-rigor, firme	Elástica, flexível	Mole e flácida
Parede Abdominal	Intacta	Mole	Frágil e perfurada
Peritoneu	Intacto e aderente	Não aderente, rasgado	Deteriorado

19. OS MARISCOS E OS MOLUSCOS

As espécies pertencentes a este tipo de animais têm uma valorização elevada, justificada talvez pelos sabores variados e "sui-generis" que oferecem e pela indiscutível qualidade da carne que proporcionam. Estes invertebrados formam um grupo comercialmente designado por "mariscos", com exceção dos Cefalópodes.

Os Moluscos não apresentam o corpo segmentado nem membros articulados, a pele é nua, a maior parte das espécies têm o corpo mole e geralmente contido dentro de conchas calcárias (uni ou bivalves).

Os Crustáceos têm o corpo segmentado e membros articulados. Têm normalmente dois pares de antenas e o seu corpo é protegido por um revestimento de consistência, mais ou menos pétrea, devido à deposição de calcário. A carne é branca, seca, fibrosa e excepcionalmente pobre em gordura.

SUAS ESPÉCIES

MOLUSCOS:

Lamelibrânquios: Corpo simétrico com concha bivalve.

Ostra comum ou ostra fêmea, ostra portuguesa ou carcanhola, vieira ou peregrino, mexilhão preto, cadelinha ou conquilha, amêijoia, berbigão ou crica, navalha.

Cefalópodes: São moluscos com corpo em forma de saco e pele nua, boca com maxilas semelhantes ao bico do papagaio, com dois olhos enormes e dotados de enorme mimetismo. Possuem tentáculos com ventosas.

Ex: Polvo, lula, potra e choco.

Gastrópodes: Moluscos com uma concha univalve, geralmente espiralada, achatada ou cônica. Diversas são as espécies gastrópodes com interesse gastronómico, sendo a sua carne muito tenra e gostosa, como tal muito apreciada. O valor comercial e o rendimento em carne não é muito elevado. Ex: Burrié, búzio, lapa, percebes, caracol do mar, orelha, abalone.

CRUSTÁCEOS

Macruros: São os crustáceos que possuem o abdómen terminando numa pinça ou cauda.

São o camarão do rio, camarão vulgar, gamba ou camarão gigante, lagosta, lagostim, lavagante.

Braquiuros: São crustáceos com o abdómen muito reduzido, curto e dobrado sobre o cefalotórax. Não têm barbatanas caudais. Têm carapaças calcificadas.

São o caranguejo, a santola, a sapateira.

CUIDADOS A TER COM A SUA CONSERVAÇÃO

MOLUSCOS: Se tiverem pouca vitalidade, ao tocar-lhes as duas metades da concha, fecham muito lentamente, ou caso estejam sempre entreabertas, estão já mortos.

A quantidade de líquido contido nas conchas também é sinal de frescura. De carne elástica, em sinal de frescura, opõem grande resistência a serem extraídos da sua concha.

CRUSTÁCEOS: Devem ser comprados vivos, excepto os lagostins, em virtude de terem pouco tempo de vida depois de pescados. De cheiro agradável e de cor brilhante, têm um movimento muito rápido das patas e da cauda contra o tórax.

Certos comerciantes, quando têm estes crustáceos já a passarem-se, costumam cozê-los, ficando mais bonitos e não sendo possível detectar a sua frescura, excepto pelo cheiro. Como tal, é sempre suspeito comprar crustáceos nestas condições.

Mesmo quando congelado, deve apresentar uma cor sem alteração.

TÉCNICAS DE SERVIÇO DE COZINHA

Molusco	Características	Fresco / vivo	Alterado / morto
Bivalves	Conchas	Fechadas ou fecham-se quando tocadas	Abertas não se fecham quando estimuladas
	Líquido intervalvular	Abundante e transparente	Sem líquido ou pouco e turvo
	Som	Maciço, conchas pesadas	Claro, oco, conchas leves
	Manto	Retrai-se quando picado	Não se retrai
	Batimento do coração	Verifica-se uma pulsação em cada 15 segundos	Não pulsa
	Cheiro	Agradável a maresia	Desagradável
Cefalópodes	Pele	Brilhante, aderente	Baça, desprendendo-se facilmente
	Carne	Firme, elástica, branca ou rosada, barbatana	Mole, amarela ou com cor de borras de vinho tinto
	Tentáculos	Resistentes	Arrancam-se
	Olhos	Salientes e brilhantes	Afundados nas órbitas e turvos
	Cheiro	Agradável	Nauseabundo, sulfuroso
Gastrópodes	Conchas	Pesadas; animais visíveis e soltando espuma	Leves; animais retraídos
	Cheiro	Agradável a maresia	Muito desagradável
Crustáceos	Olhos	Negros, salientes, fortemente corados. Com reacções a estímulos externos	Baços, descorados, sem reacções reflexas
	Músculos	Rijos e resistentes	Flácidos e relaxados
	Ligamentos	Resistentes	Frouxos
	Membros	Rijos e retraídos, quando se suspendem pela carapaça reagem aos estímulos	Pendentes sem reflexos
	Antenas	Reagem a estímulos	Pendentes sem reflexos
	Cheiro	Ausente ou a maresia (agradável)	Pútrido, sobretudo a nível da boca
	Cauda	Com batimentos	Sem retracção
	Aspecto geral	Brilhante, luzidio	Baço

20. A CARNE

RESES: Reses para consumo é uma especificação que abrange os animais domésticos das espécies bovina, suína, caprina e equina, cuja carne é utilizada na alimentação humana.

Classifica-se da seguinte maneira:

- 1- Bovinos Adultos
- 2- Bovinos Adolescentes
- 3- Suínos
- 4- Ovinos e Caprinos
- 5- Equídeos

Dividem-se em :

Vermelhas: provenientes de reses adultas: boi, vaca, cavalo, veado, etc.

Branças: as de vitela, cordeiro, etc..

Escuras: as de coelho, lebre, e caça em geral

Quanto à proveniência:

Açougue: reses vindas de matadouro

Criação: criação morta em casa ou matadouros especiais

Caça: peças abatidas pelo caçador

A CARNE DE VACA E SUAS CATEGORIAS

O seu nome varia segundo a região em que é servida. Boi na região Norte e vaca no sul.

A qualidade da carne de um animal é a mesma em toda a carcaça sendo, portanto, independente da sua categoria, dela dependendo o sabor e o valor nutritivo da carne.

É influenciada pela idade, o estado da engorda, a raça, o sexo e o trabalho, sendo a de melhor qualidade a de novilhos castrados, seguindo-se a de novilhos que nunca tiveram cria.

Depois de abatidos, os animais sofrem determinada preparação, após o que passam a ser designados por carcaças: de bovino, de ovino, etc..

Carcaça é, pois, o corpo do animal sem pele ou sem pêlo, sem cabeça (bovinos), sem órgãos internos, excepto os rins, e sem extremidades locomotoras. Nos bovinos adultos, a carcaça é dividida a meio pela coluna vertebral, ficando a cauda na meia carcaça esquerda e competindo a língua à meia carcaça direita.

As meias carcaças são depois divididas em quartos, anterior e posterior, e é desses quartos que se destacam depois, para venda, porções, que se dividem em peças, e estas em parcelas, se for caso disso. Assim, por exemplo, o rosbife (roast-beef) é uma porção que se divide em duas peças: a vazia e o lombo.

Reconhece-se se a carne de vaca é de primeira qualidade:

- pela cor vermelha púrpura;
- pela consistência que toma durante o tempo que decorre desde que é abatida até ao consumo;
- ao toque revela-se firme e levemente elástica;
- pela espessura da camada de gordura que cobre o dorso e os lombos;
- pelas pequenas camadas de gordura que sulcam a espessura da parte muscular – aspecto marmoreado.

CATEGORIAS:

EXTRA: Lombo e vazia (roast-beef)

CARNES DE 1ª: Não deve possuir osso. Nas outras categorias a percentagem de osso não deve exceder 25%. Ex: Alcatra ou rabadia; Pojadouro, jarrete ou chã de dentro; Bola, rabadilha ou posta falsa; Acém redondo; Acém comprido.

CARNES DE 2ª: Pá; Aba grossa; Cachaço; Chambão ou rispo; Coberta do acém; Maçã do peito.

CARNES DE 3ª: Prego do peito; Aba das costeletas ou carregada; Aba delgada; Rabo

MIUDEZAS:

- **Fígado:** é menos digerível que a carne muscular, porém, muito indicado para o tratamento de fraquezas, dado o seu alto valor nutritivo e quantidade de ferro que contém;

- **Língua:** necessita de ser submetida a cozedura, para fazer desaparecer a sua natural dureza ou ser submetida a salmoura ou fumada.

- **Mioleira:** aconselhada para pessoas fracas pela quantidade de ácido fosfórico que contém.

- **Pulmões, baço, coração, etc:** têm um valor secundário na alimentação.

- **Sangue:** constitui um alimento nutritivo mas indigesto e perigoso, quando não seja proveniente de animal bastante são.

Estados de frigorificação:

A carne pode ser:

- Fresca
- Refrigerada
- Congelada

- **Carne Fresca:** é a carne que é fornecida para consumo, depois de preparação na sala de matança, ou aquela que é conservada em câmaras frigoríficas, de tal maneira que, decorridas 4 horas, a temperatura na profundidade das massas musculares não exceda 5° C.

Somente em condições muito especiais poderá ser considerada carne fresca a que não for mantida em frigoríficos.

- **Carne refrigerada:** a carne é preparada e mantida como a carne fresca, num mínimo de 2 dias e num máximo de 10 dias.

- **Carne congelada:** a carne congelada não deve apresentar temperatura nas regiões mais espessas, superior a -12°C, e a temperatura de congelação deve ser, de preferência, inferior a -18°C, e nunca superior. Após a congelação, a carne deve ser mantida a temperaturas inferiores a -14°C.

No caso da compra deve apresentar-se congelada e em excelentes condições. A carne correctamente congelada e depois descongelada tem a mesma qualidade de carne fresca. Não deve ser partida antes de congelada e a congelação deve ser rápida. A descongelação, por exemplo, de um quarto traseiro bovino, deveria demorar 5 dias a uma temperatura de 6° a 8°C e com uma humidade relativa de 90 a 95%.

Em boas condições, a carne de bovino conserva-se aproximadamente 15 meses.

A carne de vitela e seus cortes:

Para ser de boa qualidade deve ter sido bem alimentada e ter de seis semanas a dois meses de idade.

A carne tem que ser esbranquiçada, apresentando-se levemente rósea e firme, bem como dura, como a que se encontra nos rins e no peito.

Aquela que tem cor vermelha pálida, e em que a gordura é pouco abundante e levemente acinzentada, considera-se de inferior qualidade. Esta carne é de vitelas que foram alimentadas com erva ou foram mortas muito tarde. Isso acontece se o animal for morto com oito ou nove semanas. A carne é pálida e gelatinosa e sem valor culinário.

As melhores partes da vitela são:

- As molejas
- O fígado
- As tripas
- Os rins
- A cabeça
- A perna redonda
- O traseiro
- A alcatra
- As costelas cobertas
- O peito
- O lombo

As molejas que se encontram debaixo da goela são o bocado mais saboroso e apreciado pelos bons gastrónomos.

Carne de carneiro e sua divisão:

O carneiro ocupa um lugar importante na culinária pela excelência da sua carne que, sendo desenvolvida e de boa qualidade, tem quase os mesmos caracteres exteriores que a do boi. Carne saborosa e de fácil digestão, é recomendável para estômagos fracos e doentes.

É de cor vermelha firme, de febras juntas e cobertas de gordura muito branca, especialmente nos lombos. A carne de ovelha nova é menos vermelha e, embora muito boa, é menos saborosa que a do carneiro castrado.

As partes do carneiro são:

- cachaço
- costeletas do fundo
- costeletas com pé
- costeletas do lombo ou sela
- pá
- peito
- perna
- entrecosto
- chispe
- toucinho

O LEITÃO:

O leitão é um porco cuja idade oscila entre um mês e meio, pois, a partir daí, começa a ficar demasiado crescido para o efeito.

Tem largo consumo em Portugal, e muito especialmente na região da Bairrada, onde os seus habitantes são exímios preparadores.

Derivados das várias reses:

A dobrada, estilos e classes:

A dobrada é o estômago dos ovinos, bovinos e caprinos, desprovidos,

de gorduras adjacentes e das camadas serosa e mucosa.

Na altura da compra deve apresentar-se desprovida das camadas serosa e mucosa, consistente e de cor natural, isenta de cheiro anormal, de manchas, de coágulos sanguíneos, detritos alimentares e de qualquer dano.

Estilos:

- cruzada
- pança
- barrete
- folhoso
- coagulador

Classes:

- Reses adolescentes: Bovinos (com menos de 120kg de peso, limpo e menos de 2 anos de idade) ovinos e caprinos. Nos bovinos a dobrada é só formada pela "pança e barrete".

- Reses adultas: a dobrada é formada pelas outras 5 peças dos estilos.

A FRESSURA:

Fressura é o conjunto de traqueia, brônquios e pulmões, fígado, baço e músculo do diafragma. Deve apresentar uma cor normal, livre de qualquer cheiro anormal, manchas e coágulos sanguíneos, descolorações e de pontas apendiculares. No conjunto da remessa deve apresentar-se nas seguintes proporções em peso:

- traqueia, brônquios e pulmões: 50%
- coração: 25%
- fígado, baço e músculo do diafragma: 25%

CLASSES:

- vaca
- vitela
- porco
- carneiro ou cabra

Estados da frigorificação:

- Carne fresca : fressura que é fornecida para consumo após a preparação na sala de matança ou conservada em câmaras frigoríficas a temperatura tal que, decorridas 4 horas, não exceda 5°C em qualquer ponto da fressura.

- Carne refrigerada : fressura mantida em câmaras frigoríficas, num período mínimo de 2 dias e no máxima de 10 dias, nas condições indicadas para a carne fresca.

- Carne congelada : fressura congelada, não deve apresentar temperatura, nas regiões mais espessas, superior a -12°C, sendo a temperatura de congelação de preferência inferior a - 18°C. Após a congelação, a fressura deve ser mantida a temperaturas inferiores a - 14°C..

No acto da compra, deve apresentar-se congelada e em excelentes condições.

Os chispes:

Consideram-se chispes as extremidades, anatomicamente completas, dos membros do porco.

Devem apresentar-se completamente isentos de unhas, pêlos, equimoses, mutilações, matérias estranhas ou manchas de qualquer natureza, excepto as dos carimbos de inspecção.

Não devem apresentar a pele mole, por excesso de humidade ou cura deficiente de pele e de tecido muscular, nem consistência.

Tipos:

- Fresco: Os chispes deverão mostrar sinais de recente preparação, nunca superior a 24 horas, entre o momento da matança e o da entrega.

- Salgado: Os chispes salgados serão abertos em duas metades, ao comprimento da pele e base óssea, ficando ligados pelo tecido conjuntivo que tem a intenção de proteger e pele oposta à face seccionada.

- Fumado: Começa a ter um mercado próprio no nosso país.

Estados de frigorificação:

- Refrigerados: os que foram mantidos, entre 2 a 10 dias, em instalações frigoríficas a temperaturas entre 0° C e 4°C.

- Congelados: os que foram mantidos em instalações frigoríficas a temperaturas inferiores a - 14°C.

As mãos de vitela ou de vaca e sua classificação:

Mãos de vitela ou vaca são as extremidades dos membros anteriores ou posteriores, desprovidos de pêlos e unhas.

Não devem apresentar cheiro anormal, manchas, coágulos sanguíneos, descoloração, mutilação ou golpes (com excepção dos três golpes de preparação, de inspecção ou de identificação do mês), bem como qualquer outro dano.

Classificação:

- Mão de vaca : proveniente de rês bovina com mais idade ou com mais de 120kg.

- Mão de vitela : proveniente de rês bovina com menos idade ou com menos de 120kg.

A CABEÇA DE PORCO:

As cabeças de porco devem conter as orelhas e músculos regionais intactos, excepto os que são seleccionados para inspecção. Não inclui a língua.

As cabeças deverão estar completamente isentas de pêlos, manchas de qualquer natureza (excepto as dos carimbos de inspecção), equimoses, mutilações, feridas ou matérias estranhas.

As cabeças não devem apresentar-se com pele flácida, com zonas não curadas pelo sal, excesso de humidade, coágulos sanguíneos, colorações e cheiros anormais ou conspurcação.

Tipos:

- Fresca: as cabeças frescas deverão apresentar-se intactas e com sinais de preparação recente, nunca devendo exceder 24 horas entre o momento

da matança e a entrega.

- Salgada: as cabeças deverão ser abertas em duas metades pela secção sagital da base óssea da face inferior e desprovidas de encéfalo.

Estados de frigorificação:

- Refrigerado: as que foram mantidas no período de 2 a 10 dias, em instalações frigoríficas, a temperaturas entre 0°C e 4°C.

- Congelado: as que foram mantidas, em instalações frigoríficas, a temperaturas inferiores a -14°C.

AVES DOMÉSTICAS

As aves domésticas caracterizam-se por se encontrarem no mercado.

Distinguem-se em dois géneros:

- Carne branca
- Carne escura

Segundo a opinião de diversos gastrónomos, as melhores aves provêm de Bresse, em França. Os grandes produtores de aves congeladas são os Estados Unidos da América, Israel e a Dinamarca.

A carne de ave é muito digestiva e revigorante: proteínas, lípidos, sais minerais, etc..

Aves de carne branca:

- Frangainho, de poucas semanas, aproximadamente 400gr
- Frango de grão ou Primavera, aproximadamente 800gr
- Frango, aproximadamente 1,2 kg
- Galinha, aproximadamente 1,8 Kg
- Capão, aproximadamente 2,5 kg
- Perú, entre 3 e 8 kg

Aves de carne escura:

- Borracho, inferior a 400 gr
- Pombo, aproximadamente 400 gr
- Ganso, aproximadamente 5 kg

- Patinho, aproximadamente 1,5 kg
- Pato, aproximadamente 2,5 kg
- Pintada ou galinha de Angola (dita da Índia e classificada de ave doméstica na Europa), aproximadamente 800 gr

Miudezas de aves:

Antes de serem cozinhadas de qualquer das maneiras possíveis, devem ser escrupulosamente limpas e arrançadas. A cabeça, pescoço e asas, devem ser bem limpos de penas e ligeiramente queimadas à chama de álcool. Os fígados guardam-se, geralmente para serem preparados isoladamente.

As diversas espécies de caça:

Designam-se por “caça” todos os animais que vivam no estado selvagem. Na Europa, a caça é regulamentada e permitida só em determinados períodos do ano. O período ideal situa-se entre Outubro e Fevereiro. A carne de caça é em geral bastante “faisandée” e pode ser indigesta, sobretudo para os idosos ou pessoas com uma tensão arterial elevada. A carne é muito negra, sendo necessário submetê-la ao processo de “piquer” ou de “barder”.

A caça divide-se em duas categorias:

- Caça com pêlos
- Caça com penas

Caça com pêlo:

- Cabrito Montês: reputado na Europa por ser uma das melhores caças desta categoria, entre 18 e 25 kg
- Cervo ou veado.
- Javardo, jovem javali, aproximadamente 30 kg
- Javali, entre 100 e 150 kg.
- Lebre, aproximadamente 4 kg
- Coelho bravo, etc.

Caça com penas:

Geralmente utiliza-se o método de "faisander" a toda a caça com penas, com excepção da codorniz.

A carne não será indigesta se o animal for jovem e não tiver sido demasiado "faisandé", ou seja, "mortificada". De salientar que este método é condenado pelos nutricionistas.

- Calhandra
- Codorniz
- Estorninho
- Faisão
- Galinha brava (dita também galinhota)
- Galinhola
- Pato bravo
- Tordo etc..

Animais novos ou pequenos:

Classificação utilizada por vezes, que engloba vários tipos de animais.

- Cabrito
- Coelho manso
- Leitão
- Vitela de leite etc.

21. AS MARINADAS

O termo técnico “marinar” ou “marinadas” é muito vasto, dependendo do fim a que se destina essa preparação. Ela pode executar-se com sal, com ou sem pimenta moída e sumo de limão; ou com tudo isto mais leite frio. Também pode ser com sal, pimenta ou não, vinho branco ou tinto, folha de louro e salsa ou, acrescentando a esta última, outros condimentos.

As marinadas podem preparar-se para o imediato ou para deixar nelas peixe, carne ou aves de um dia para o outro e depois cozinhá-los.

Marinadas para escabeche

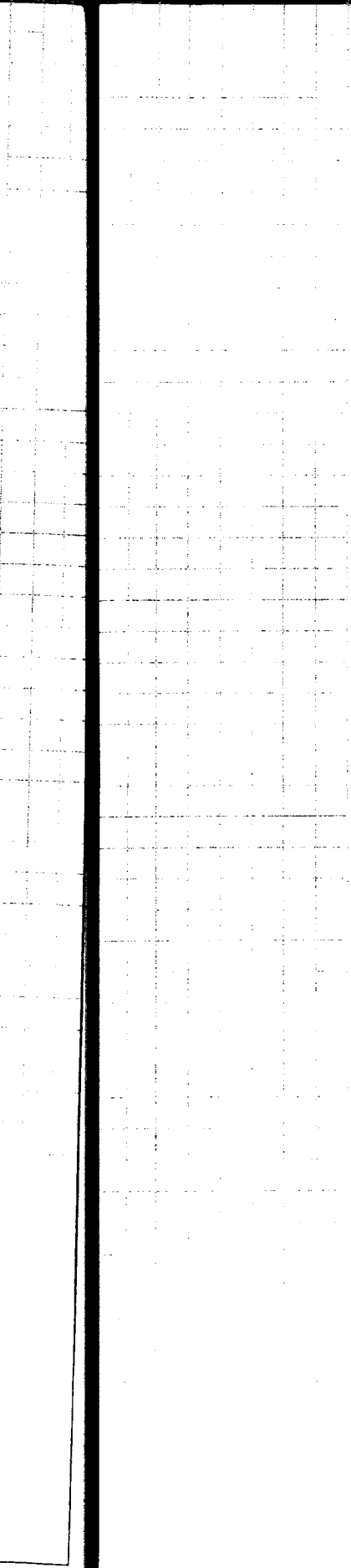
ESCABECHE FRIO PARA PEIXE

Num recipiente de louça ou de pirex, coloca-se uma camada às rodela finas, cenoura cortada em juliana, alho picado, ramo de salsa, louro, sal, pimenta esmagada, vinagre e azeite. Em seguida, dispõem-se os filetes ou postas finas de peixe em cru ou carapaus de tamanho pequeno, e depois outra camada igual de condimentos.

O recipiente coloca-se no frigorífico durante dois dias.

ESCABECHE QUENTE PARA PEIXE

Frita-se o peixe escolhido e põe-se a escorrer. Na própria fritura, e já fora do lume, adicionam-se alho picado, louro, salsa, vinagre e vinho branco. Em seguida deita-se o preparado sobre o peixe e serve-se.



22. PONTOS DE AÇÚCAR

Para a preparação dos pontos de açúcar, aconselha-se que os profissionais de pastelaria utilizem os recipientes de cobre e com o fundo abaulado. Este tipo de material e formato do recipiente facilitam a elevação do xarope ao ponto pretendido. Também são os mais aconselháveis para a preparação de uma grande parte da nossa doçaria regional. Para se conseguir uma boa dissolução, aconselha-se 1 kg de açúcar e 0,5 l de água. Também é de recomendar especial cuidado em limpar o açúcar de todas as impurezas durante o tempo em que está a ferver.

PONTOS DE AÇÚCAR

Pérola ou calda - Deixa-se ferver a calda quatro ou cinco minutos.

Fio fraco - Molha-se rapidamente na calda do dedo indicador e, de seguida, junta-se e afasta-se este com o polegar; se se formar um ligeiro fio está no ponto desejado.

Fio forte - A calda deve ferver mais dois ou três minutos após o ponto fio fraco

Espadana ou voar - A calda deve ferver mais dois ou três minutos após o ponto fio forte.

Bola mole - Molha-se a ponta dos dedos indicador e polegar em água fria. De seguida, mergulham-se estes na calda e retiram-se de imediato, mergulhando-os de novo em água. Retiram-se e esfregam-se um de encontro ao outro. Se se formar uma pequena bola entre as duas pontas dos dedos, está no ponto que se pretende.

Bola rija - Processa-se de igual modo que para a bola mole. Ao formar-se uma pequena bola mais dura do que a anterior, está no ponto desejado.

Quebrar - Processa-se de igual modo que para os 2 últimos pontos; no entanto, quando o açúcar estalar entre os dedos, está no ponto que se pretende.

Rebuçado - Quando a calda começar a alourar ligeiramente, está pronto.

Caramelo - Quando a calda atingir um louro mais forte, adiciona-se, com cuidado, um pouco de água fria, pois facilmente podem saltar partículas da calda para fora do recipiente e queimar a pessoa.

Cortar o açúcar - Na confecção de determinados doces, torna-se necessário cortar o açúcar quando está a ferver; para isso, usa-se o sumo de limão. Ao fazer-se a mistura do sumo com o açúcar, há que proceder com cuidado. O objectivo é que o açúcar não fique areado.

23. MANTEIGAS COMPOSTAS E SIMPLES

Designam-se por “Manteigas Compostas” sempre que determinados elementos, depois de cozidos ou em cru, ou ainda pelo método de redução, sejam pisados ou passados por peneiro ou estamena, “étamine” e que se envolvam em manteiga, amolecida ou não.

Há também os que somente necessitam de ser escaldados, caso de amêndoas e pistácios.

MANTEIGAS COMPOSTAS

Branca - Prepara-se uma redução de vinagre “échalotte” ou cebola picada. Em lume brando, adiciona-se metade da manteiga necessária e liga-se. No momento em que vai ser utilizada, junta-se a outra parte de manteiga.

Bercy - Prepara-se uma redução de vinho branco com “échalotte” ou cebola picada. Retira-se do lume, adiciona-se tutano de vaca cozido. Tempera-se com sal, pimenta “moinho”, sumo de limão e, por fim, manteiga amolecida e natas. No momento em que vai ser utilizada, salpica-se com salsa picada.

Mercador de Vinhos - Prepara-se uma redução de vinho tinto com “échalotte” ou cebola picada e tempera-se com sal e pimenta. Adicionam-se glace de carne e sumo de limão, junta-se a manteiga amolecida e salpica-se com salsa picada.

Colbert - Prepara-se manteiga mordomo e juntam-se-lhe glace de carne e estragão picado.

Manié - Manteiga amolecida e farinha, que se misturam bem.

Para caracóis - Picam-se muito fino “échalotte” ou cebola, dentro alho e salsa; faz-se uma massa e tempera-se com sal e pimenta; liga-se a manteiga amolecida e adicionam-se gotas de aguardente velha.

De atum - Esmaga-se o atum de conserva em lata ou passa-se pelo peneiro e liga-se a manteiga amolecida.

De sardinha - Retiram-se a pele e a espinha da sardinha de conserva e procede-se tal como para a manteiga de atum.

De anchovas - Procede-se de igual forma que para a manteiga de atum.

De amêndoa - Escaldam-se as amêndoas, retira-se-lhes a pele e picam-se. Depois disso, pisam-se e junta-se a manteiga amolecida, fazendo uma pasta.

De pistácio - Procede-se tal como para a manteiga de amêndoas.

Raifort - Passa-se o rábano pelo ralador; depois disso, pisa-se e junta-se a manteiga amolecida. (O rábano, quanto mais picante melhor; se for rábano silvestre, melhor ainda.)

De caviar - Pisa-se, ou não, ligeiramente o caviar; juntam-se a manteiga amolecida e, por fim, gotas de limão.

Mordomo - Juntam-se a manteiga amolecida, sumo de limão e salsa picada.

Hoteleira - Juntam-se a manteiga amolecida, cebola, presunto, cogumelos e salsa picados finos.

De Mostarda - Adiciona-se a mostarda a gosto à manteiga amolecida.

Avelã - Deita-se a manteiga numa frigideira ao lume, e deixa-se que ganhe a cor de casca de avelã.

Moleira - Procede-se de igual modo que para a manteiga avelã e adicionam-se gotas de limão.

Escura - Põe-se a manteiga numa frigideira ao lume, deixa-se que ganhe uma cor escura e, em seguida, adicionam-se gotas de vinagre.

24. AS GUARNIÇÕES

Grande parte das iguarias são acompanhadas com guarnições. Para uma parte delas a guarnição é própria, para outras fica à capacidade criativa do profissional de cozinha ou de mesa.

Não podemos esquecer que a denominação da maioria das iguarias com guarnições, provém de figuras públicas e celebridades nacionais e internacionais. O profissional de cozinha ou de mesa, ao colocar a guarnição no prato, deve fazê-lo com elegância, de forma a criar impressionismo.

Se há só uma guarnição, o profissional deve colocá-la no prato sobre o lado esquerdo. Se forem duas, de igual modo, pode colocar uma no lado esquerdo e a outra no lado direito, ou na parte superior da peça-base. Em qualquer dos casos deve colocá-las de forma a não as misturar.

Não é demais salientar que, salvo melhor opinião, há guarnições que devem ser servidas no prato pequeno, separadas da peça-base, como por exemplo: ervilhas à francesa, esparregado, couve-flor gratinada, espinafres com natas, feijão verde com hortelã picada e outras.

Algumas guarnições frias

- Ovos cozidos recheados com diversos ingredientes ou cortados em várias formas, napados ou não.
- Tomate recheado ou cortado em gomos, em rodelas ou inteiro.
- Pequena forma de massa "tartelette" recheada com ingredientes.
- Fundo de alcachofras simples ou recheadas com diversos ingredientes.
- Alface cortada de diversas formas.
- Cenoura, nabo ou cebola recheados com diversos ingredientes.
- Feijão verde cozido.
- Pontas de espargos
- Florões.
- Azeitonas pretas ou verdes ou, ainda, recheadas.
- Feijão frade cozido.

Guarnições utilizadas em sopas, cremes, caldos ("Consommé")

- Arroz
- Legumes
- Crepes
- Carnes fumadas
- Criação
- Profiteroles
- Pudim real

- Ovos

Composição de algumas sopas

Aldeã ou paisana - Legumes cortados em paisana, ervilhas e feijão verde.

Alentejana - Alhos, coentros esmagados, sal, azeite, pequenas fatias de pão caseiro, água a ferver e ovo escalfado.

Aveirense - Batata, couve, cenoura, nabo e feijão branco. Ao gosto, fatias de pão caseiro.

Camponesa - Legumes cortados em paisana, tomate e hortelã. Ao gosto, fatias de pão caseiro.

Monte Real - Batata cortada em jardineira, couve-flor.

Glória - Batata, cebola, tomate, feijão verde e hortelã. A batata é esmagada com o garfo.

Juliana - Legumes cortados com o mesmo nome.

Andaluza - Legumes cortados em juliana e tomate. Ao gosto, fatias de pão caseiro.

Beirã - Hortaliças, favas, cenouras, arroz, presunto, couve-flor e gemas de ovos.

Cultivador - Legumes cortados em paisana, batata e toucinho fresco.

Minestrone - Cenoura, batata, nabo, lombardo cortado em paisana, arroz, feijão verde, esparguete, tomate e bacon.

Colombo - Favas, couve-flor e arroz.

Moscavidense - Feijão encarnado, massa grossa, toucinho fresco, vinho tinto.

Beldroegas - Cebola, beldroegas e pequenas fatias de pão caseiro. Em separado e para acompanhar, fatias finas de toucinho fresco frito.

Feijão branco à portuguesa - Couve lombarda, nabo, cenoura cortada em paisana, tomate e toucinho fresco.

Composição de alguns cremes

Agriões - Puré de batata e agriões e folhas destes a guarnecer.

Beldroegas - Puré de batata e beldroegas e folhas destas a guarnecer.

Aurora - Creme de tomate guarnecido em pedacinhos de aves.

Andaluza - Creme de tomate e cebola guarnecido com pimentos frescos, tomate e arroz.

Bretã - Puré de feijão branco guarnecido com azedas e arroz.

Calabrês - Puré de feijão branco guarnecido com legumes em juliana.

Dartois - Puré de feijão branco guarnecido com legumes em brunesa.

Dubarry - Puré de couve-flor guarnecido com pedacinhos da mesma.

Vichy - Puré de cenoura.

Vidago - O mesmo que a Vichy.

Veludo - Puré de cenoura com tapioca.

Crécý - Puré de cenoura guarnecido com arroz.

Condé - Puré de feijão encarnado. Na sua confecção adiciona-se vinho tinto.

Malakoff - Creme de batata e tomate guarnecido com folhas de espinafres.

Vouga - Creme de batata guarnecido com nabo, aipo e cenoura cortados em juliana.

Martim Moniz - Creme de batata, abóbora e ervilhas preparado com "consommé", guarnecido com alho francês e massa fina.

Lusitano - Creme de favas e batata guarnecido com cenoura e pedacinhos de presunto.

Carolino - Creme de arroz guarnecido com o mesmo e Royal com leite de amêndoa.

Aipo - Creme de aipo guarnecido com dados de pão torrado.

Camélia - Creme de ervilhas guarnecido com dados de pão torrado.

Imperial - Creme de tapioca guarnecido com pérolas.

Clamart - Creme de ervilhas preparado com "consommé" e guarnecido com dados de pão frito.

Esauí - Creme de lentilhas guarnecido com arroz.

Gentil-Homme - Creme de lentilhas guarnecido com dados de pão frito e de presunto e aromatizado com vinho da Madeira Blandys "S" very day.

Conti - Creme de lentilhas guarnecido com pequenos dados de bacon frito.

Bavieira - Creme de lentilhas guarnecido com pequenos dados de paio.

Cremes aveludados

Definição: A preparação de cremes aveludados é normalmente feita com caldos de aves ou de carnes. Pode, em alguns casos, ser substituída por farinha de batata ou de arroz. São geralmente ligados com gemas de ovos e natas. No entanto, há os que só são ligados com natas, como por exemplo: os de alface, de agriões, de aipo, de arroz, de nabo, de lentilhas, de couve-flor e de ervilhas.

Composição de alguns caldos "consommé"

Primaveral - Guarnecido com ervilhas, cenoura e nabo em bolinhas.

Parisiense - Guarnecido com alho francês e batata em juliana.

Jardineira - Guarnecido com ervilhas, cenoura, nabo e pepino em bolinhas.

Costa do Sol - Guarnecido com profiteroles recheados com "foie gras", "royal" de espinafres e tomate.

Brasileira - Guarnecido com arroz e legumes da época.

Andaluza - Guarnecido com arroz, tomate, presunto, fios de ovos e "royal".

Adrileno - Guarnecido com tomate, aletria e azedas.

Florentina - Guarnecido com pedacinhos de frango e de espinafres.

Colbert - Guarnecido com ovo escalfado e legumes da época.

Japonesa - Guarnecido com gema de ovo e pérolas e ligado com natas.

Oriental - Com arroz açafrado, pedacinhos de beterraba, cenoura e nabo.

Normanda - Guarnecido com alho francês, cenoura, nabo, alface e azedas.

Quenelles - Guarnecido com pequenos croquetes à escolha.

Tricolor - Guarnecido ao gosto, desde que sejam três cores.

Raviolis - Guarnecido com pequenos "raviolis".

Mulher do Diabo - Guarnecido com pequenos dados de pão, passados por ovo e fritos, queijo ralado e pimenta caiena.

Composição de algumas guarnições para peixes escalfados

Antiga - Cebolinhas e cogumelos estufados em branco e napados.

Bretonne - Cogumelos napados com molho "breton".

Normande - Mexilhão, ostras, lagostins e cogumelos napados com molho "normand". Decorados com florões.

Niçoise - Tomate "concassé", napado com molho de vinho branco.

Chauchat - Batata cozida cortada em rodela, napadas com molho de vinho branco.

Waleska - Fatias de lagosta e de fruta, napadas com molho "mornay".

Nantua - Lagostins, truta e espargos, napados com molho "mornay".

Grand-Duc - Lagostins, truta e espargos, napados com molho "mornay".

Rosita - O peixe é napado com molho mornay. Em volta, tomate grande recheado com quenelles de peixe.

Composição de algumas guarnições para peixes grelhados

Niçoise - Tomate "concassé", alho, alcaparras e limão. À parte, manteiga de anchovas.

Barão Brisse - Batata avelã. À parte, manteiga mordomo.

Mordomo - Batata vapor. À parte manteiga mordomo.

Hoteleiro - Banana corada em manteiga e puré de batata-doce.

Composição de algumas guarnições para peixes moleira

Grenobloise - Dados de limão, salsa picada e alcaparras.

Créole - Banana corada em manteiga e arroz branco.

Provinciana - Batata frita, azeitonas descaroçadas e tomate.

Bretonne - Cebola picada e alcaparras puxadas em manteiga.

Bretonne (outra) - Cebola picada puxada em manteiga a que se adiciona polpa de tomate.

Provençal - Rodela grossa de tomate, corada em manteiga, anchovas e azeitonas pretas descaroçadas.

Monte-Carlo - Alcaparras. À parte, manteiga de anchovas.

Madriçense - Banana corada em manteiga e puré de batata-doce.

Monte-Belo - Alcaparras, anchovas e espinafres salteados em manteiga. À parte, "demi-glace" atomatado.

Monchique - Cebola picada puxada em manteiga, ovo cozido, pimentos morrones e salsa picados.

Composição de algumas guarnições para carne estufadas ou assadas

Andaluza - Tomate "concassé", pimentos assados recheados com arroz à grega e rodela de beringela frita.

Alsaciana - "Choucroute" e fatias de bacon frito.

Bristol - Croquetes de arroz, feijão branco guisado e batata avelã.

Bretonne - Feijão branco cozido ligado com molho "breton".

Chipolata - Batata castelo, fundo de alcachofras recheado com ervilhas à francesa ou com puré das mesmas.

Dubarry - Couve-flor gratinada, napada com molho "mornay" e batata castelo.

Duquesa - Com batata do mesmo nome.

Embaixador - Batata duquesa, fundo de alcachofras, recheadas com puré de rábano, e cogumelos.

Francesa - Espinafres e batata aná.

Inglesa - Feijão verde, couve-flor, nabo e cenoura cozidos e batata inglesa.

Composição de algumas guarnições para carnes na frigideira

“sauté”

Bristol - Batata avelã ou castelo, feijão branco cozido e croquetes de arroz.

Hélder - Batata avelã e bordaduras na carne, com molho “béarnaise” e tomate “concassé”.

Excelsior - Batata “fondant” e alface estufadas.

Médicis - Batata avelã, fundo de alcachofras com nabo, cenoura e ervilhas.

À parte, molho chorão.

Favorite - “Foie gras”, trufa e ponta de espargos.

Raquel - Fundo de alcachofras, recheado com tutano e salsa picados.

Rossini - “Foie gras” e trufa.

Composição de algumas guarnições para carnes grelhadas

Americana - Batata palha, tomate grelhado, agriões, fatia de bacon grelhado e manteiga mordomo.

Americana (outra) - Ovo estrelado e molho de tomate.

Bordalesa - Fatias de tutano e molho bordalesa.

Verde-Prado - Batata palha e agriões. Molho “béarnaise”.

Henrique IV - Batata ponte nova e agriões. Molho “béarnaise”

Henrique IV (outro) - Batata avelã, fundo de alcachofras. Molho “béarnaise”.

Marchande de Vinho - Batata ponte nova ou cozida por vapor. Molho “berey” preparado com vinho tinto.

Mirabeau - Estragão picado, azeitonas descaroadas, anchovas e manteiga destas última.

Chorão - Batata avelã e fundo de alcachofras com ervilhas. Molho chorão.

Catalã - Tomate grelhado e fundo de alcachofras.

Composição de algumas guarnições para peças de carne grandes

Burguesa - Cebolinhas e cenouras torneadas, ambas estufadas, fatias finas de bacon enroladas e salteadas.

Paloise - Croquetes de batata e couve-flor, napada com molho "holandais".

Oriental - Croquetes de batata e tomate grande, recheados com arroz à grega.

Berrichonne - Fatias de bacon, cebolinhas, castanhas e couve estufadas.

Embaixador - Fundo de alcachofras, recheadas com puré de cogumelos, batata duquesa. À parte, rábano silvestre ralado.

Lorraine - Batata "fondant" e couve roxa estufadas.

Outro tipo de guarnições

Ervilhas à Francesa: ervilhas estufadas com alface em juliana e cebolinhas temperadas com sal; uma pitada de açúcar e ramo de cheiros. Por fim, liga-se com embamata em cru.

Ervilhas à Inglesa: ervilhas cozidas em água temperada com sal. Escorrem-se bem e colocam-se pequenas parcelas de manteiga sobre elas.

NOTA - AO GOSTO, PODEM POLVILHAR-SE COM AÇÚCAR

Ervilhas "Boémia": ervilhas, batata e cenoura tiradas à colher com o mesmo tamanho das primeiras citadas. Põe-se tudo a estufar em manteiga temperado com sal e ramo de cheiros.

Ervilhas "Baronesa": ervilhas, pequenos dados de nabo e de cenoura; põe-se tudo a estufar em manteiga, temperado com sal e ramo de cheiros. Por fim, liga-se com embamata em cru e salpica-se com hortelã picada.

25. FRUTAS

Nesta pequena descrição de frutas com que a natureza nos dotou, a maioria são bem do conhecimento do profissional da indústria hoteleira.

Uma especial atenção foi dedicada à forma como elas podem ser classificadas, citando algumas em cada grupo.

Entre nós, Portugueses, não há muito o hábito de começar a refeição com fruta. No entanto, há pessoas que, devido ao seu regime alimentar, não só o fazem, como variam por vezes o tipo delas.

As de maior consumo para o início das refeições de almoço e de jantar são o melão, o figo, a toranja, a meloa, o abacate, a papaia e a maçã.

Como sobremesa, as de maior consumo entre nós são a laranja, a maçã, o melão, o morango, a pêra, a uva, a banana entre outras.

Utilizarmos a fruta como sobremesa ou no espaço entre as refeições é, sem dúvida, contribuir para uma melhoria na saúde.

Agrupamento das frutas:

1. Frutas adocicadas: Figo, banana, uva moscatel, pêra parda, amora, tâmara, anona, medronho.
2. Frutas ácidas: Toranja, laranja, tangerina, limão, maçã reineta, ananás, morango, maracujá.
3. Frutas adstringentes: Marmelo, gamboa, diospiro, nêspera.
4. Frutas aquosas: Melão, meloa, melancia, papaia.
5. Frutas oleaginosas: Amêndoa, avelã, pinhão, noz, amendoim, caju.

FRUTAS

Devido às vitaminas, açúcar e sais minerais que estas contêm, são consideradas como alimento indispensável ao homem.

De preferência, devem comer-se as frutas cruas, em especial às principais refeições.

As frutas dividem-se em Tropicais, Adstringentes, Aquosas e Oleaginosas. Porém, como esta divisão não é rigorosa, podem também agrupar-se

em : frescas, secas e pastosas.

Frescas: São todas aquelas que se consomem logo após a maturação, contendo uma percentagem de 80% de água em média.

Secas: São aquelas em que, devido à evaporação, a percentagem de água desce para 15 a 20%, sendo por esse motivo mais nutritiva.

Pastosas: São aquelas que foram sujeitas a qualquer tipo de cozedura e transformadas em, compotas, geleias, marmeladas, doces, xaropes, etc..

Origem e aplicação das frutas:

Abrunho

Muito diurético e laxativo, presta-se ao fabrico de compotas, geleias, etc..

Consome-se fresco ou seco.

Alfarroba

Apesar da sua riqueza alimentar, é pouco consumida como fruta, sendo mais utilizada no fabrico de farinha.

Deve ser comida bem madura e seca.

Alperce

Este fruto é originário da Etiópia de onde foi trazido para a Europa.

A sua composição química é semelhante à da maçã, embora contendo menos fósforo de que esta.

É parecido com o pêssego, embora de paladar diferente.

Ameixa

Das várias qualidades existentes, destacam-se as Rainhas Cláudias, a Ananás ou Japonesa, a Caranguejeira, a Mirabelle, que pode ser destilada.

A ameixa serve-se fresca, em compota ou seca. Neste último caso são de destacar, as de Elvas e Borba.

Amêndoa

Originária da Mauritânia, era já conhecida na Itália no ano 148 A. C..

Não é verdadeiramente usada como fruta mas antes na Cozinha, Pastelaria e como aperitivo de Bar.

Amora

Devido à sua modéstia, praticamente não se considera fruta de mesa.

Existem dois tipos, a branca, vinda da China e a preta vinda da Ásia.

Ananás

Oriundo dos Açores, mais propriamente da Ilha de S. Miguel.

Decorativo e aromático, é utilizado, fresco como acepipe, fruta ou flamengo; em compota, como guarnição de comidas, em bebidas de bar. É utilizada ainda em sumo.

Avelã

Fruto seco, muito rico em albumina e gordura. De paladar e aroma muito apreciados, é mais usual ser consumido no Inverno.

Banana

Fruto bastante utilizado e nutritivo.

Tem excelentes características para ser consumida frita, assada, em cru, flamejada e como guarnição de iguarias.

Castanha

Constituindo um valioso alimento, é rica em feculentos e albuminóides contendo, no entanto, pouca matéria gorda.

Come-se cozida ou assada e, na culinária, utiliza-se em caldo de castanhas ("marron glacé"), sendo ainda componente da guarnição Chipolota.

Cereja

Vinda da Pérsia para Roma, é hoje a fruta nacional do Japão.

Muito rica em açúcar, altamente refrescante e de grande valor diurético.

Serve-se fresca, em compota, flamejada, em doces. É utilizada no fabrico de licores, sendo ainda da cereja selvagem que é destilado o "Kirsch".

Cidrão

Idêntico ao limão, com boas características estomacais sendo, no entanto, apenas utilizado na Pastelaria.

Côco

Fruto de climas quentes, rico em açúcar e gordura, enquanto a água que contém é rica em sais e denominada leite de côco útil em confecções culinárias.

Entre nós, emprega-se em Pastelaria, ralado ou em farinha.

Damasco

De bonito aspecto e aroma, este fruto é, no entanto, de pouco valor alimentício embora de bom paladar.

Diospiro

Conhecido na gíria popular como Fruta de Deus, é um fruto raro devido ao trabalho que dá até ser servido.

Depois de bastante maduros, são colhidos da árvore e colocados em tabulciros, só devendo servir-se depois da sua pele engelar e ficar com tom acastanhado.

Figo

Fruto bastante popular que se utiliza fresco, seco ou em compota.

Os figos são calmantes e laxativos e servem-se frescos como acepipes ou como fruta e, depois de secos, em piqueniques, lanches, etc..

Utilizam-se ainda em compota e para destilação da conhecida aguardente de figo.

Framboesa

Parecida ao morango, é mais digestiva do que este, embora de gosto um pouco inferior.

Serve-se fresca, em doces e é utilizada em xaropes.

Ginja

É parecida com a cereja sendo, porém, de sabor mais acre.

É servida fresca, em doces e é utilizada no fabrico da bebida com o mesmo nome.

Goiaba

Fruto muito vulgar no Brasil, bastante polpudo e rico em tanino.

De paladar semelhante à framboesa dele é feita a célebre e conhecida "Goiabada".

Groselha

Fruta acidulada da qual existem quatro variedades :

- Vermelha, especial para xaropes e geleias.
- Preta, da qual é feito o licor de Cassis
- Verde, de nulo interesse por ser indigesta
- Branca, a mais saborosa

Laranja

Vinda da China, a laranja é um dos melhores frutos do mundo, de excepcionais qualidades terapêuticas e altamente vitaminada.

É da laranja azeda que se fabrica o Bitter, o Curaçau, o Triplice. Outros licores são também fabricados com base em laranja. Come-se fresca, em compota, utiliza-se em doces, em refrigerantes, etc..

Limão

Originário da Síria, são inúmeras as suas qualidades alimentícias, higiénicas e terapêuticas.

Usa-se na Cozinha, na Pastelaria, no Bar, além da sua utilização industrial.

Maçã

Fruta muito apreciada pelo seu valor alimentar e medicinal, devido ao elevado grau de fósforo que contém.

Auxilia a digestão, corrigindo a acidez do estômago, sendo ainda um alimento ideal para o cérebro e nervos.

Come-se crua, assada, cozida, em compota, como guarnição de algumas iguarias, em doces, e é da sua fermentação, que se obtém a cidra, de onde depois será destilado o Calvados.

Marmelo

Este fruto, originário da Ilha de Creta, é quase totalmente consumido no fabrico de marmelada e geleia.

Medronho

Fruto bravio, arredondado, algo semelhante ao morango sendo, porém, de gosto inferior.

É muito decorativo, mas raramente aparece nos mercados como fruta sendo geralmente utilizados depois de fermentado, para a destilação da Aguardente Medronheira.

Melancia

Fruta agradável para dias de calor mas de fracas qualidades nutritivas.

Come-se fresca, cortada em talhadas, sendo refrescante e laxativa.

Melão

Grande diurético, acalma as agitações nervosas e é de grande utilidade na cura da hidropisia.

Deve ser consumido devagar e bem mastigado uma vez que é um pouco indigesto.

É apresentado como acepipe, como fruta, podendo ainda ser utilizado em compotas, em sopas ou em sobremesas semi-frias, como Melão Split e outros.

Morango

Fruto aromático e delicado que nos foi trazido dos Alpes.

Serve-se ao natural, com Porto, com "chantilly" e são ainda utilizados em compotas, tartes e outras especialidades de pastelaria.

Nêspera

Aumenta as calorias e combate a dilatação estomacal.

Noz

Divulgada pelos Romanos, a noz é um fruto que aumenta a pressão sanguínea, sendo por isso aconselhável a pessoas anémicas.

Pêra

Este fruto, chegado a Itália pela mão de Pyrrho, e depois levado para França por S. Francisco de Paula, é muito apreciado pelas suas qualidades digestivas.

As mais famosas são : Roxa, Pérola, Carapineira, Williams, Commice, Conference, etc..

Consome-se ao natural, em compotas, em tartes e ainda para destilação da famosa aguardente Williamine.

Pêro

É dos frutos mais aromáticos, mas de fraco valor nutritivo, sendo o mais famoso o conhecido bravo de esmolfe.

Pêssego

Fruto oriundo da Pérsia, de onde transitou para França e depois para o nosso País, onde se tornou um fruto bastante apreciado, em especial o "maracotão", "aparta-carço" e o "careca".

É indicado a diabéticos e consome-se em cru, em compota, em tartes e ultimamente em concentrado e sumos.

Romã

Fruto ácido, tónico e adstringente mas pouco nutritivo.

Os bagos deste fruto prestam-se a várias decorações em pastelaria e bem assim em saladas frescas, contendo o seu sumo certa quantidade de tanino e manite.

Tâmara

Fruta exótica, muito rica em açúcar quase totalmente digerível, sendo o seu valor alimentar e calorífico enorme.

Tangerina

De valor vitamínico inferior ao da laranja e do limão é, no entanto, mais saborosa, aromática e delicada.

Utiliza-se fresca, em doces ou no fabrico de licores.

Uva

Fruto da videira que parece ter chegado a Portugal vindo da Sicília através dos Fenícios.

É utilizada como fruta fresca ou em passas, sendo dela retirado o sumo (mosto) de onde se obtém o vinho.

A fruta como sobremesa:

A fruta é um alimento indispensável ao homem devido às percentagens, mais ou menos acentuadas segundo as variedades, de vitaminas, açúcares e sais minerais que contém.

De preferência, as frutas devem ser comidas cruas e maduras, pois a falta de maturação pode torná-las intoleráveis e prejudiciais ao estômago.

Salvo casos especiais, as frutas fazem parte da sobremesa, embora existam opiniões avalizadas que garantem que esta devia ser consumida antes da refeição.

Segundo os nossos gostos e hábitos a fruta, simples, em doces ou em salada, constitui o remate preferido da refeição.

A fruta em saladas:

Além da sua aplicação ao natural, assada, ou cozida, a fruta presta-se ainda para fazer parte de saladas, a utilizar como acompanhamento de iguarias ou como sobremesa. Tanto se pode utilizar em saladas mistas, que se temperam com molhos agres, como noutras temperadas com molhos doces.

EXEMPLO:

Salada de frutas (sobremesa): como o nome indica é o conjunto de frutas, na maioria descascadas, cortadas em pedaços de aproximadamente 1,5 a 2 centímetros de lado, ou de outro formato à escolha do preparador. Colocam-se em recipiente adequado e junta-se-lhes limão para as frutas não escurecerem, açúcar ou xarope de laranja e/ou, eventualmente, um pouco de vinho branco para as frutas ficarem envolvidas num pouco de líquido.

Pode também ser aromatizada com kirsch ou licor, bem como com um pouco de Espumante Natural.

Quando a salada é feita em grandes quantidades, com antecedência e para que todas as frutas mostrem o aspecto desejado, é usual utilizar maior quantidade de líquidos por forma a que fiquem submersas.

Neste caso, não só se adiciona maior quantidade de sumos, como pode juntar-se-lhe alguma água e diminuir o poder alcoólico do líquido.

Na preparação das saladas de frutas deve começar-se pelas mais ácidas e sumarentas.

Se, por exemplo, a salada for composta de: maçã, amora, laranja, pêsego, ananás, cereja, deve começar-se a cortar pela seguinte ordem: laranjas, ananás, ameixa, cereja, pêsego, banana, etc..

Não é menos importante que as frutas sejam descascadas e cortadas com facas bem afiadas e, se possível, de aço inoxidável, para que a salada apresente um aspecto límpido.

As frutas preparadas com faca a cortar mal, ficam com um aspecto de pisadas em vez de cortadas e o molho da salada apresenta-se turvo e desagradável á vista.

Logo que se pretenda fazer salada de frutas em quantidade e com antecedência, deve preparar-se o líquido como atrás se indicou e tendo em atenção que o recipiente deve ser de preferência vidrado ou, na sua falta, em aço inoxidável.

As frutas utilizadas para saladas variam segundo a disponibilidade, a época e o gosto.

Em certos casos são usadas frutas de conserva em conjunto com frutas frescas. Tal só se admite em caso de necessidade .

Para acepipes ou como acompanhamento de iguarias, são bastante usadas as frutas em conjunto com alfaces, agriões e outras verduras, saladas mistas ou mesmo apenas a mistura de frutas. Nestes casos devem ser temperadas com molhos agres.

As frutas mais usadas como acompanhamento ou guarnição de iguarias, ou na composição de saladas agres, são o ananás, a laranja, a maçã (especialmente a reineta) , a romã, etc...

Para este efeito, as frutas são cortadas em pedaços maiores e algumas são usadas com a casca, em especial a maçã, a pêra, etc..

Outras frutas servem-se no princípio da refeição como :

ABACATE - Simples, com licoroso seco ou em cocktail.

ANANÁS - Simples ou com presunto.

FIGOS - Simples ou com presunto.

MELÃO - Simples, com presunto ou em cocktail.

TORANJA - Simples, aromatizada ou em cocktail.

COMO SE SERVEM EM CADA CASO

Abacate simples e aromatizado:

Abre-se ao meio e retira-se-lhe o caroço.

Desliga-se a polpa, e pode aromatizar-se com Porto seco, Madeira seco ou com Vinagrete, servindo dentro das próprias cascas, colocadas em prato forrado com naperon ou guardanapo.

Abacate em cocktail:

Procede-se como anteriormente, mas retira-se a polpa e mistura-se ao molho de cocktail, com o qual, depois de pronto e gelado, se enchem as cascas que serão utilizadas como recipiente.

Ananás simples ou aromatizado:

Serve-se geralmente em rodelas ou em fatias, com ou sem adição de licoroso ou espirituoso.

Ananás com presunto:

Em rodelas ou fatias, acompanhado de fatias finas de presunto e seguindo o indicado para o melão.

Figos simples:

Servem-se devidamente refrescados e acompanhados de lavabo com água fria.

Figos com presunto:

Apresentam-se frios, inteiros e com fatias de presunto à parte.

O cliente cortará os figos ao meio ou em quartos e, com ajuda de uma pequena colher, retira a polpa, que come acompanhada do presunto. Podem, antecipadamente, ser feitas cornucópias de presunto, cujo interior se preenche com a polpa dos figos. Põe-se a refrescar e serve-se.

Melão simples:

Serve-se refrescado e cortado em fatias, às quais se retira a casca e as sementes.

Melão com presunto:

Limpa-se o melão de pevides e filamentos, corta-se em fatias, retira-se-lhe a casca e serve-se, acompanhado de fatias finas de presunto, em pequeno prato separado. O presunto pode também ser colocado ao lado do melão, sem estar em contacto com este.

Melão em cocktail:

Depois de limpo de pevides e filamentos, o miolo do melão é retirado em bolas feitas com colher especial (forma da batata parisiense) ou cortado em cubos com 2 cm de lado aproximadamente, e aromatizado com o espírito que lhe dará o nome, ex: Kirsch, Porto, Rhum, etc..

Toranja:

Corta-se ao meio no sentido transversal e com ajuda de faca adequada. Desliga-se a parte carnuda da casca.

Separam-se os gomos com um corte, mas mantendo-os no seu lugar.

Aromatiza-se consoante a sua terminologia e põe-se a refrescar, servindo depois sobre prato forrado.

26. COZINHA REGIONAL PORTUGUESA - ALGUMAS RECEITAS

Bacalhau à Conde da Guarda

1 Kg de bacalhau

1 Kg de batatas

100 g de margarina

750 g de natas

50 g de alhos

10 g de sal

1 g de noz-moscada

2 ovos

Depois de cozido o bacalhau, retiram-se as espinhas e a pele. Num almofariz pisam-se os alhos, junta-se o bacalhau e pisa-se muitíssimo bem. Com a batata, prepara-se um puré e envolve-se uma parte de margarina; o resto fica para barrar o pirex. Junta-se o bacalhau ao puré, adicionam-se as natas, tempera-se e bate-se todo o preparado muito bem. Barra-se um pirex com margarina, coloca-se nele o preparado, alisa-se em forma de pirâmide, pincela-se com ovo batido e leva-se ao forno a corar.

Bacalhau à moda das Taipas

1 Kg de Bacalhau

1 kg de batatas

300 g de cebola

50 g de alhos

50 g de margarina

20 g de queijo ralado

10 g de sal

1 dl de azeite

1 dl de polpa de tomate

Depois de cozido o bacalhau, retiram-se as espinhas e a pele. Num

almofariz pisam-se os alhos, junta-se o bacalhau e pisa-se muitíssimo bem. Com a batata, prepara-se um puré. Numa caçarola, coze-se em azeite a cebola picada, juntam-se o bacalhau, o puré e a polpa de tomate, tempera-se e bate-se todo o preparado muito bem. Barra-se um pirex com margarina, coloca-se nele o preparado, alisa-se em forma de pirâmide, polvilha-se com queijo ralado e leva-se ao forno a corar.

Bacalhau à "Margarida da Praça"

600 g de bacalhau

1 Kg de batatas

350 g de cebolas

2,5 dl de azeite

15 g de salsa picada

Depois de demolido o bacalhau, enxuga-se. Passa-se por azeite e põe-se a grelhar, tira-se do lume, mergulha-se em água a ferver e retira-se. Corta-se a cebola às rodela e num recipiente com azeite prepara-se uma cebolada em branco. À parte, cozem-se as batatas e cortam-se às rodela grossas. Serve-se a posta de bacalhau com a cebola por cima e as batatas em redor. Por fim, salsa picada.

Bacalhau à "João do Porto"

600 g de bacalhau

250 g de azeitonas

50 g de alhos

3 ovos

1 Kg de batatas

15 g de salsa picada

2,5 dl de azeite

Depois de demolido o bacalhau, enxuga-se. Passa-se por azeite e põe-se a grelhar; entretanto, cozem-se as batatas. À parte, ferve-se o azeite com os alhos e depois retiram-se. Serve-se a posta de bacalhau em frigideira de-

corada com as azeitonas descaroadas, os ovos e as batatas cortados às rodélas. Por fim, salsa picada.

Bacalhau à "Zé do Pipo"

600 g de bacalhau

200 g de pickles

200 g de cebolas

150 g de azeitonas

20 g de alhos

1 Kg de batatas

2,5 dl de azeite

2,5 dl de leite

0,5 l de maionese Hellmann's

6 pés de salsa

Põe-se o bacalhau a demolhar. Prepara-se uma marinada com leite, fio de azeite, alhos, ramo de salsa; coloca-se o bacalhau nela e deixa-se, se possível, para o outro dia. O bacalhau vai a escalfar no forno e na própria marinada; depois disso, dispõe-se numa frigideira de barro. Corta-se cebola às rodélas, numa frigideira, junto com azeite e alho, e coze-se na gordura. Quando o preparado estiver pronto, coloca-se sobre o bacalhau; em seguida, uma ligeira camada de maionese, uma bordadura de puré de batata, e leva-se ao forno a corar. Por fim, decora-se com azeitonas e pickles.

Meia-desfeita

Depois de demolhado o grão, põe-se a cozer em água suficiente. Ao bacalhau, depois de demolhado, tiram-se as espinhas e a pele e fazem-se lascas. Corta-se cebola às rodélas e coze-se em azeite, junto com dentes de alho. Numa travessa, ou prato grande de louça, colocam-se uma camada de cebola, uma de bacalhau e uma de grão (podem repetir-se quantas se quiser), tempera-se com sumo de limão, pimenta em grão esmagada, azeite, e leva-se ao forno por uns minutos; retira-se e salpica-se com bastante salsa

picada. Ao gosto, pode utilizar-se colorau doce quando se coze a cebola.

Bacalhau à fidalgo (capitação para dez pessoas)

1600 Kg de bacalhau

0,5 dl de azeite

6 dentes de alho

2 Kg de grelos

500 g de cebolinhas

2 Kg de batatas pequenas.

Depois de demolhadas, coram-se as postas de bacalhau em azeite e alho, retiram-se e colocam-se em frigideira individual de barro, assim como um pouco do azeite onde foi corado, e leva-se ao forno a cozinhar melhor. À parte, coram-se as cebolinhas e as batatas e salteiam-se os grelos em azeite e alho. Quando o bacalhau estiver cozinhado, retira-se do forno e colocam-se as batatas, as cebolinhas e os grelos na frigideira em volta do bacalhau.

Bacalhau espiritual

600 g de bacalhau

200 g de cenouras

200 g de cebolas

8 gemas de ovos

2 dl de leite

80 g de manteiga (30 g para o final)

50 g de banha

100 g de farinha

Miolo de três carcaças

Sal, q.b.

Queijo e pão ralados

2 dl de azeite

Passam-se o bacalhau demolhado, a cebola e a cenoura pela máquina, cada coisa por sua vez. Num tacho, vaza-se azeite, junta-se a cebola, depois

a cenoura, e deixam-se cozer na gordura; retira-se o tacho do lume, junta-se o bacalhau e envolve-se tudo. Adicionam-se a manteiga, a banha e o miolo do pão, que foi demolhado em leite. À parte prepara-se um creme com farinha, leite e as gemas de ovos; se ele estiver um pouco espesso, acrescenta-se um pouco mais de leite. Adiciona-se metade do creme ao bacalhau, tempera-se com sal e salpica-se com um pouco de queijo ao gosto. Deita-se o preparado no pirex, cobre-se com o resto do creme, polvilha-se com um pouco de queijo e pão ralado, colocam-se pequenas parcelas da manteiga que ficou e leva-se ao forno a corar.

Papa Laberça (Mangualde)

Coloca-se uma panela ao lume com água e deixa-se levantar fervura; tempera-se com sal e azeite. Cortam-se nabiças como para o caldo verde, mistura-se farinha de milho com água fria, põem-se as nabiças e, em seguida, a farinha na água, a cozer no caldo temperado.

Salmonete à moda de Sesimbra

- 60 g de manteiga
- 1 salmonete
- 1 cl de azeite
- 1 dente de alho
- 50 g de tomate concassé
- 2 g de sal
- 3 peças de filetes de anchova

Depois de se arranjar o salmonete, tempera-se com sal e prepara-se a moleira. À parte, em azeite, salteiam-se o tomate e o dente de alho, coloca-se o preparado sobre o peixe e decora-se com as anchovas. Serve-se o peixe com puré de batata.

Salmonete à moda de Setúbal

60 g de manteiga

1 salmonete com o fígado

20 g de cebola picada fina

1 cl de vinho branco

1 laranja

2 g de sal

Retira-se o fígado ao salmonete e guarda-se. Arranja-se o peixe, tempera-se com sal, faz-se uma incisão no sentido da cabeça à cauda e põe-se a grelhar. Numa frigideira, coloca-se a manteiga e nela coze-se a cebola, refresca-se com o vinho branco e põe-se o fígado a cozinhar ligeiramente; em seguida, passa-se pela estamena. Retira-se o peixe da grelha e coloca-se o preparado na incisão; por fim, decora-se com rodela de laranja.

Robalinho de prata

60 g de manteiga

1 g de orégãos em folha

Papel prateado

1 robalinho

2 g de sal

Depois de se arranjar o robalinho, tempera-se com sal e cora-se em manteiga aromatizada com os orégãos; depois disso enrola-se no papel e serve-se assim. Sugere-se, para acompanhar o robalinho, couve-flor cozida.

Escalda (Caldeirada das margens dos rios Guadiana e Caia, Elvas)

Depois de amanhado o peixe, corta-se em pedaços, tempera-se com sal e passa-se por farinha. Numa caçarola, prepara-se um puxado em azeite com cebola cortada às rodela, tomate e pimentos frescos em pedaços, ramo de cheiros com salsa, poejos, coentros, alho, cravo, cabecinha e louro. Cora-se o peixe, refresca-se com vinagre e vinho branco (deste último, mais quantidade); em seguida acrescenta-se o caldo e deixa-se cozinhar o peixe. Ao

gosto, pode engrossar-se o caldo levemente com um pouco de farinha de trigo. Numa terrina colocam-se fatias finas de pão caseiro, retira-se o peixe com cuidado donde foi cozinhado, deita-se o caldo sobre o pão e junta-se em seguida o peixe.

Nota – A escalda deve servir-se com bastante caldo.

Lapantana

Carne de borrego

Vinho tinto encorpado

Banha

Toucinho fresco

Azeite

Cebola

Salsa

Folha de louro

Pimenta em grão

Sal

Vinagre

Batatas

Numa tigela ou tacho de barro, coloca-se a carne com o osso, cortada em pedaços. No mesmo recipiente prepara-se uma marinada, cobrindo bem a carne com o vinho tinto, fio de azeite, louro, sal, cebola cortada às rodelas, ramo de salsa, pimenta em grão e vinagre ao gosto. Deixa-se ficar a carne na marinada de um dia para o outro, tapada. Antes de se colocar o recipiente com a carne e marinada no forno, de preferência de lenha, juntam-se toucinho cortado em tiras e banha e deixa-se cozinhar. À parte, cozem-se batatas cortadas em rodelas ou quartos grossos. Antes de o recipiente com a carne ir para a mesa, decora-se com as batatas.

Chanfana

Deliciosa também, esta iguaria prepara-se da mesma maneira que a Lapantana, substituindo a carne de borrego por carne de cabra.

Maranhão

Aproveita-se o bucho do cabrito e lava-se bem. A fressura de cabrito ou de borrego corta-se em pequenos pedaços. Prepara-se uma marinada com vinho branco, cebola e cenoura cortada em rodelas, ramo de salsa e bastante hortelã, alho, louro, sal, pimenta em grão esmagada, fio de azeite, e coloca-se a carne dentro desta. Adiciona-se mais vinho, se necessário, para que fique submersa. A carne deve conservar-se na marinada vinte e quatro horas no mínimo; depois disso, enche-se o bucho com o preparado, um pouco de toucinho fresco cortado em cubos e arroz. Mistura-se tudo bem, de maneira a não ficar a carne de um lado e o arroz do outro. Cose-se o bucho com uma linha, fechando-o bem, põe-se a cozer em caldo temperado com sal e um ramo de hortelã.

Arroz de polvo

Depois de amanhado o polvo e bem batido, corta-se em pequenos pedaços e tempera-se com sal. Num tacho, de preferência de barro, prepara-se um puxado com manteiga, cebola picada, ramo de cheiros e pimentão doce; em seguida, coloca-se o polvo e deixa-se suar um pouco, adiciona-se vinho tinto encorpado, quase a cobrir, e deixa-se cozinhar. Adiciona-se caldo em conformidade com a quantidade de arroz; doze a quinze minutos depois retira-se do lume.

Arroz de frango à minhota

Num tacho, de preferência de barro, prepara-se um puxado em azeite, cebola e alho seco picados e ramo de cheiros. À parte, cora-se em azeite ou banha, frango cortado em pedaços; retira-se da gordura, junta-se ao puxado e em seguida refresca-se com vinho branco. Também à parte, cozem-se chou-

riço, toucinho e presunto, aproveitando-se o caldo. Depois de refrescados o puxado e a carne, junta-se tomate concassé, que se deixa cozinhar um pouco, adicionam-se o caldo aproveitado, feijão verde, ervilhas, fundo de alcaçofras cortados, e rectifica-se o tempero. Doze a quinze minutos antes de o frango estar cozinhado, mistura-se o arroz e mexe-se com um garfo. Quando o arroz está quase cozido, retira-se o tacho do lume e mete-se no forno por momentos. Decora-se com o chouriço, o toucinho e o presunto cozidos cortados ao gosto e pimentos morrones.

Bifes à Marrare

Este bife deve ser retirado da peça de carne da alcatra ou do pojadouro e tempera-se com sal e pimenta esmagada. Numa frigideira de barro, colocam-se um pouco de manteiga e dente de alho, deixa-se aquecer bem e corase a carne de ambos os lados. A pouco e pouco, adicionam-se leite e pedacinhos de manteiga e liga-se, mexendo a frigideira no sentido rotativo, e, por fim, gotas de limão. Ao gosto, pode usar-se um pouco de farinha torrada para engrossar o molho.

Nota – Especialidade servida no Restaurante O Marrare, que existiu na Rua do Arco Bandeira, esquina da Rua de Santa Justa, em Lisboa.

Frango à portuguesa

Depois de amanhado o frango, corta-se em pedaços e tempera-se com sal. Numa frigideira, corase o frango em banha, retira-se e põe-se a escorrer. À parte, prepara-se um puxado em manteiga, cebola às rodelas, alho, folha de louro e alho-porro; juntam-se os pedaços de frango, refresca-se com vinho branco e deixa-se cozinhar um pouco. Adiciona-se o caldo em conformidade com a quantidade de arroz e deixa-se que termine de cozinhar.

Frango de cabidela

Prepara-se tal como o frango à portuguesa. Quando cozinhado, retira-se do lume e junta-se o sangue do frango.

Bife de atum algarvio

Corta-se o bife e tempera-se com vinho branco, vinagre, sal, pimenta em grão esmagada, salsa, e deixa-se marinar por alguns minutos. Numa frigideira, colocam-se manteiga e um dente de alho esmagado. Uma vez a manteiga derretida, cora-se o bife de ambos os lados, adiciona-se a marinada sem salsa e deixa-se cozinhar ao gosto. Põem-se em volta da frigideira rodelas grossas de batata cozida.

Sopa de cachola (Elvas)

1 Kg de fressura de porco e moleja

2,5 dl de sangue de porco

2,5 dl de azeite

300 g de cebola

500 g de pão tipo saloio

50 g de alhos

3 laranjas

15 g de colorau doce

20 g de sal

2 g de cravinho

2 g de pimenta em grão

2 louros

A carne corta-se em pequenos pedaços. Num tacho, põem-se azeite, cebola cortada às rodelas, alhos, louro, cravinho, colorau, sal e pimenta. Deixa-se cozer tudo na gordura, junta-se a carne e cora-se, adicionando-se água quente suficiente para cozinhar a carne. Depois de cozida a carne, e com o lume muito brando, adiciona-se o sangue, mexendo bem para que ligue, e deixa-se apurar. Numa terrina, colocam-se fatias finas de pão, adici-

ona-se todo o preparado e decora-se com rodela grossas de laranja.

Nota – Esta iguaria deve ser servida com caldo suficiente e muito quente.

Cozido da “Avó Olímpia” (Elvas) – capitação para doze pessoas

600 g de grão-de-bico

750 g de carne de vaca

250 g de toucinho

600 g de batatas

500 g de tomate

500 g de feijão verde

600 g de abóbora branca

15 g de hortelã

30 g de sal

2 molhos de beldroegas

1 chouriço

1 farinha

Depois de demolido o grão, põe-se a cozer com água suficiente. Cortam-se as batatas e a abóbora aos quartos um pouco grossos; o feijão verde é partido em pequenos pedaços; as folhas de beldroegas e o tomate, inteiros. Num recipiente, cozem-se a carne de vaca, o toucinho, o chouriço e a farinha, retirando-se esta antes das outras carnes, visto que coze em menos tempo. Depois de cozidas, as carnes retiram-se, adicionando-se os legumes a esse caldo para cozerem. Uma vez tudo cozido, junta-se o grão, deixa-se apurar um pouco e, por fim, adiciona-se a hortelã. Serve-se em terrina ou em prato coberto, de louça; as carnes são cortadas em pedaços pequenos e com bastante caldo.

Lombo de porco assado

Num tabuleiro, colocam-se cebola e cenoura cortadas às rodela, dentes de alho esmagados, folha de louro, salsa, sal e pimenta esmagada. O lombo é previamente barrado com um pouco de banha, coloca-se no tabu-

leiro e sobre os aromáticos e leva-se ao forno. A carne vai corando em toda a volta e, refrescando-a com vinho branco, deixa-se que acabe de assar; retira-se esta do tabuleiro e passam-se o molho e os condimentos pelo assador "chinês". Serve-se junto com a carne ou em molheira.

Lombo de porco assado (Elvas)

Preparam-se alho seco e pouco sal e picam-se no gral. Junta-se a massa de pimentão a um pouco de banha. Barra-se a carne com o primeiro preparado, depois com o segundo, e deixa-se de um dia para o outro, se possível. Num tabuleiro coloca-se a carne e leva-se ao forno para assar, refrescando-a com vinho branco encorpado. Serve-se a carne com o molho sem que este seja passado.

Nota – É tradicional comer sopas de tomate acompanhadas com ameixas frescas de Elvas num prato à parte. As ameixas podem substituir-se por figos frescos. O puxado pode ser substituído por pedacinhos de toucinho fresco que se fritam pelo azeite. Depois de fritos, servem-se tal como as ameixas ou os figos.

Lampreia

Depois de amanhada, a lampreia, corta-se em pedaços com 5 cm a 6 cm e coloca-se numa marinada que se prepara com vinho tinto (pode ser vinho verde ou não) e bastantes aromáticos. No dia seguinte, retiram-se os pedaços da lampreia e põem-se a escorrer; uma vez escorridos, passam-se levemente por farinha e vão-se pondo no óleo ou azeite a corar, virando os pedaços uma só vez. À parte, prepara-se um fundo em branco com margarina ou manteiga e margarina, alho-porro, cebola e cenoura; quando estão cozidos na gordura, adicionam-se os pedaços da lampreia, junta-se só o caldo da marinada e deixam-se cozinhar durante doze a quinze minutos aproximadamente. Retira-se o peixe do preparado, passa-se pelo passador "chinês" e em seguida coloca-se lá o peixe. Ao gosto, engrossa-se o molho,

se necessário. Para a guarnição, pode ser arroz branco; no entanto, pode retirar-se um pouco do molho para cozinhar o arroz.

Gaspacho à alentejana

1 l de água gelada

1 dl de azeite

10 g de alhos

2 g de sal

0,5 dl de vinagre

250 g de pão caseiro

1 g de orégão

30 g de pepino

30 g de pimento fresco

30 g de tomate

30 g de cebola picada

Corta-se pão rijo em fatias finas. Colocam-se os alhos e o sal no gral e pisam-se bem. Numa terrina deitam-se esta massa, o pepino, a cebola, o tomate e o pimento cortados em dados, o azeite e o vinagre. Adiciona-se a água, mexe-se, juntam-se o pão e os orégãos.

Nota - Esta sopa fria, muito característica no Alto Alentejo, zona fronteira, era por vezes enriquecida com pedacinhos de fruta da época, ou com fatias finas de chouriço e tiras finas de carne de vaca cozida na véspera.

Carapaus alimados

Carapaus

Sal grosso

Batatas

Azeite

Vinagre

Amanham-se os carapaus, tirando-lhes as tripas e a espinha quase toda, isto é, deixando ficar 1 cm a 2 cm junto ao rabo do peixe. Dispõem-se de

barriga aberta e voltada para cima, salpicam-se com bastante sal, coloca-se sobre eles algo pesado e em sítio que permita que o líquido esorra. Deixam-se de um dia para o outro, metem-se em água fria e tira-se-lhes a pele. Numa travessa funda, colocam-se os carapaus e cobrem-se com água a ferver só para aquecerem; retiram-se, dispõem-se no prato ou numa travessa para ir à mesa, regados com azeite e vinagre. Servem-se com batatas cozidas inteiras.

Amêijoas na cataplana

1 dl de azeite

200 g de cebola cortada em rodelas

2 dentes de alho

1 dl de vinho branco seco

50 g de manteiga ou margarina

150 g de paio, fiambre, presunto

Ramo de cheiros pequeno

Pimentos morrones

½ cálice de brande

½ cálice de vinho generoso seco

1 malagueta

Molho inglês, ao gosto

Sal

300 g de amêijoas

Prepara-se um puxado em azeite com cebola, alho, ramo de cheiros, sal, e refresca-se com vinho branco. Barram-se levemente ambas as partes da cataplana com margarina ou manteiga, em seguida coloca-se no fundo de uma das partes um pouco do puxado e, depois disso, juntam-se as carnes cortadas em pequenos quadrados e as amêijoas ao restante puxado, envolvendo tudo. Tempera-se com molho inglês e malagueta e aromatiza-se com brande e vinho generoso. Coloca-se tudo na cataplana, decora-se com pimentos, fecha-se e leva-se ao lume a levantar fervura; em seguida, coloca-

se no forno durante cinco minutos aproximadamente.

Nota – Na preparação desta iguaria pode juntar-se carne de porco cortada como as outras, a qual deve ser posta numa marinada durante algumas horas, e depois frita-se. As amêijoas na cataplana podem integrar-se nas iguarias de peixe e nas de carne; quando integradas nestas últimas é que deve juntar-se a carne de porco frita.

Leitão assado à Bairrada (peso máximo, vivo, 10 Kg)

Depois de se matar o leitão, faz-se uma incisão na barriga, para se extraírem as vísceras, e outra na goela, para se extrair esta. Feito isto, mergulha-se o leitão em água bem quente, não a ferver, retiram-se os pêlos e limpa-se bem a pele com a ajuda de um bocado de cortiça ou de serapilheira. Retiram-se as unhas e em seguida, passa-se por água fria e põe-se a escorrer pendurado pelo pescoço. À parte, prepara-se uma massa com bastante alho seco, pimenta moída, sal grosso e banha, pisando tudo isto muito bem num almofariz. Aquece-se o forno com lenha de pinho, queimando junto alguns ramos de louro verde. Barra-se todo o leitão na parte exterior e interior com a massa, cosem-se as incisões que se fizeram e em seguida enfia-se o leitão da traseira à boca num pau grosso. Leva-se ao forno, dá-se cor rodando o pau, e deixa-se assar uma hora e meia aproximadamente; entretanto, coloca-se uma caçarola na parte de baixo, para que se aproveite o molho que vai escorrendo. O leitão está assado quando se desligar do pau.

Caldeirada de eirós (Aveiro – Receita particular)

As eirós têm de estar vivas, quando se vão amañhar. Penduram-se num gancho pela cabeça e em seguida faz-se uma incisão leve em volta desta, iniciando-se por aí o retirar-lhe a pele. Depois desta operação, cortam-se as eirós em pedaços e colocam-se numa marinada, que se prepara com vinho branco, cebola e cenoura cortadas às rodelas, sal, pimenta em grão, louro e salsa. Horas depois, ou no dia seguinte, se possível, retiram-se os pedaços e escorrem-se bem, passam-se por farinha e coram-se em azeite, numa frigi-

deira. À parte, prepara-se um puxado em azeite ou margarina, e deixa-se ferver um pouco e reduzir; adiciona-se caldo de peixe e acaba de cozinhar-se. Retiram-se os pedaços das eirós, passa-se o caldo e numa pequena porção deste desfaz-se um pouco de gengibre, adicionando-o à outra parte, mais as eirós. Cortam-se fatias finas de pão caseiro e torram-se. Prepara-se uma massa com alho pisado e azeite e barra-se o pão. As fatias de pão são colocadas no prato antes das eirós e do caldo.

27. SOBREMESAS REGIONAIS

Doce de Castanha e Amêndoa

1 Kg de castanhas muito sãs

250 g de miolo de amêndoa

500 g de açúcar

2,5 dl de água

1 vagem de baunilha

4 gemas de ovos

2 claras de ovos

2 colheres de sopa de manteiga

Dê um golpe nas castanhas e coza-as durante 8 minutos com bastante água. Escorra-as muito bem. Em seguida descasque-as e retire as peles, enquanto quentes. Reduza a puré e reserve. Escalde as amêndoas, escorra-as e pele-as de imediato. Passe pela máquina.

Num tacho de fundo forte, leve ao lume o açúcar com a água e a vagem de baunilha. Deixe ferver até a calda atingir o ponto de pérola. Junte-lhe o puré de castanhas e as amêndoas moídas. Misture muito bem mexendo constantemente. Cozinhe durante alguns minutos, retire a baunilha e deixe amornar.

Bata muito bem as gemas e as claras e envolva com o doce. Leve de novo ao lume para cozer os ovos sem ferver demasiado. Já fora do lume adicione a manteiga e misture de novo. Distribua o doce por pequenas taças.

Creme de Requeijão

250 g de açúcar amarelo

100 g de miolo de pão fino (de véspera)

3 colheres de sopa de manteiga

7 gemas

150 g de requeijão muito fresco

Canela moída para polvilhar

Leve ao lume o açúcar coberto de água. Deixe ferver até atingir um ponto não muito forte. Esfarele o pão com as pontas dos dedos e deite-o na calda. Cozinhe durante um minuto mexendo sempre. Deixe arrefecer um pouco.

Dentro de uma tigela, bata muito bem a manteiga, as gemas e o requeijão previamente passado por um passador de rede fina. Misture bem com o preparado do pão. Leve novamente ao lume até o doce engrossar e fazer estrada no fundo do tacho.

Deite numa travessa de louça e polvilhe com canela moída.

Papas Doces de Milho

300 g de carolas de milho branco

250 g de açúcar

7,5 Dl de leite gordo

1 colher de sopa de manteiga

Sal

Canela moída

Peneire muito bem as carolas e lave-as em muitas águas para perderem as peles. Coza-as em água temperada com sal até ficarem totalmente cobertas.

Quando ficarem macias adicione o açúcar e o leite a ferver. Cozinhe em lume brando, para apurar e espessar, mexendo várias vezes.

Já fora do lume, adicione a manteiga e misture muito bem. Deite o doce numa taça baixa e polvilhe com canela moída.

Cavacas da Feira

3 dl de azeite muito fino

200 g de farinha

7 ovos

2 gemas

3 colheres de sopa de água fria

2 claras

200 g de açúcar

Limão

Num tacho pequeno, aqueça 2,5 dl de azeite até ferver. Deite a farinha num alguidar de barro e escale-a com azeite. Misture e bata com uma colher de pau até a massa arrefecer por completo.

Bata os ovos e as gemas e aos, poucos junte, à massa já fria batendo sempre. Adicione também gradualmente a água. Divida a massa por pequenas formas lisas, previamente untadas com azeite. Não encha demasiado.

Leve as formas ao forno (já quente) dentro de um tabuleiro. Passados 25 minutos, verifique se as cavacas estão crescidas e alouradas.

Bata as claras com o açúcar até obter um preparado uniforme e denso, juntando-lhe umas gotas de limão. Pincele as cavacas já frias com este preparado e deixe-as secar sobre uma grade.

Sardinhas Doces

Para a massa:

475 g de farinha de trigo

60 g de banhas

Sal fino

2 dl de água

Para o recheio:

200 g de miolo de amêndoa

350 g de açúcar

12 gemas

Azeite fino

Açúcar e canela para polvilhar

Peneire a farinha e uma pitada de sal fino para dentro de uma tigela. Junte a banha e misture com as pontas dos dedos. Gradualmente acrescente água, sem parar de amassar como se fosse pão. Tenda uma bola e deixe

levedar durante 30 minutos.

Pele as amêndoas e moa-as. Leve ao lume um tacho com o açúcar coberto de água. Deixe ferver até a calda atingir o ponto de pérola. Adicione o miolo de amêndoa e apure mexendo sempre. Deixe amornar.

Acrescente as gemas batidas. Misture e leve de novo ao lume sem parar de mexer até o doce fazer estrada. Deixe arrefecer completamente.

Estenda a massa e, espaçadamente, disponha porções de doce de amêndoa. Dobre, tapando o recheio, corte-a com uma faca e frite em azeite. Polvilhe com açúcar e canela.

Fofinhos Recheados

Para a massa:

7,5 dl de leite gordo

80 g de açúcar

60 g de manteiga

1 limão

375 g de farinhas de trigo

1 colher de chá de fermento em pó

9 ovos

Para o recheio:

3 dl de leite

175 g de açúcar

1 colher de sopa de "maisena"

4 gemas

Casca de um limão

Banha e farinha para os tabuleiros

Leve ao lume uma caçarola com o leite e o açúcar. Quando ferver, junte a manteiga e a casca de limão. Retire do lume e adicione a farinha misturada com o fermento. Bata bem. Acrescente depois os ovos.

Disponha a massa aos montinhos em tabuleiros untados com banha e polvilhados com farinha. Leve ao forno. Depois de cozidos, deixe arrefecer.

Prepare o recheio. Leve ao lume o leite com o açúcar, a manteiga, a "maisena", as gemas e as raspas da casca de um limão. Cozinhe mexendo constantemente até espessar. Deixe arrefecer.

Dê um corte em cada bolinho e recheie com um pouco de creme.

Migas douradas

250 g de açúcar

1 casca de limão

250 g de pão fino (de véspera)

5 gemas

Canela moída

Leve ao lume um tacho de fundo forte com o açúcar coberto de água e uma casca de limão. Deixe ferver até a calda atingir o ponto médio.

Junte-lhe o pão esfarelado, misture bem e cozinhe até o doce ficar homogéneo e espesso. Retire casca do limão, deixe amornar e adicione as gemas batidas.

Leve de novo ao lume sem parar de mexer até o preparado fazer estrada no fundo do tacho. Ainda quente, deite o doce em pequenos pratos ou numa travessa de louça. Polvilhe a superfície com canela.

Bolo aos rectângulos

3 ovos grandes

280 g de açúcar

90 g de manteiga

280 g de farinha de trigo

1 colher de sopa de fermento em pó

9 colheres de sopa de leite gordo

Manteiga e farinha para untar e polvilhar o tabuleiro

Açúcar e canela para polvilhar

Unte um tabuleiro com manteiga e polvilhe-o com farinha.

Bata os ovos com açúcar até obter uma gemada volumosa. Junte-lhe a

manteiga amolecida e bata novamente. Aos poucos vá adicionando a farinha peneirada com o fermento, alternando com o leite. Bata de novo para incorporar todos os ingredientes.

Deite a massa no tabuleiro e coza no forno previamente aquecido. Passados 35 minutos verifique se o bolo está cozido. Desenforme sobre uma rede e deixe arrefecer. Corte aos rectângulos e polvilhe com açúcar misturado com canela.

28. DOÇARIA REGIONAL

Sericaia (ou também sericá)

250 g de açúcar

0,5 l de leite

70 g de farinha

1 limão

7 ovos

5 g de canela em pó

Desfaz-se a farinha com o leite, o açúcar, a raspa do limão, e depois vai ao lume a engrossar. Retira-se, juntam-se as gemas, envolvem-se muito bem e depois juntam-se as claras em castelo firme. Barra-se o prato de louça com manteiga, salpica-se com farinha, verte-se nele o doce às colheradas desencontradas, salpica-se com a canela e vai ao forno, bem quente, a cozer.

Fatias-da-china

24 gemas de ovos

500 g de açúcar

1 vagem de baunilha

Batem-se fortemente as gemas até ficarem consistentes, quase brancas. Deixa-se repousar durante 20 a 30 minutos. Unta-se com manteiga uma forma lisa, deitam-se as gemas batidas e põe-se em banho-maria a cozer. Quando cozidas (conhece-se metendo um palito e que saia seco), desmoldam-se e cortam-se em fatias delgadas. Prepara-se uma calda de açúcar com a vagem em ponto espadana, deitam-se com intervalos de 5 minutos, retiram-se com uma espumadeira para a travessa ou prato de serviço, deitando por cima o resto da calda.

Arroz-doce (segundo Joaquim António Janeiro*)

250 g de açúcar

250 g de arroz

7,5 dl de leite

1 vagem de baunilha

Ameixas de Elvas em calda (3 por pessoa)

6 gemas de ovos

2 g de canela em pó

Ferve-se o leite com a baunilha, adiciona-se o arroz e deixa-se cozer um pouco; junta-se o açúcar e deixa-se acabar de cozer o arroz. Retira-se um pouco deste para um prato; previamente batem-se as gemas e juntam-se ao arroz que se retirou; pouco a pouco, vai-se adicionando este ao outro, e leva-se ao lume apenas para cozer as gemas. Coloca-se o arroz-doce no prato e em volta e em cima do arroz decora-se com pedacinhos das ameixas e polvilha-se com canela.

* JANEIRO, Joaquim António – Guia Técnico de Hotelaria, Edições Cetop, 1991

Torrão de ovos (Évora)

500 g de açúcar

0,25 l de água

30 gemas de ovos

250 g de amêndoa sem pele

Prepara-se o ponto de açúcar espadana, retira-se do lume e deixa-se que amorne. Juntam-se a amêndoa moída e, depois, as gemas previamente bem batidas. Depois de tudo bem misturado põe-se ao lume e deixa-se que ferva, mexendo sempre até se sentir consistência (quando a colher de madeira raspe no fundo e este fique a descoberto); retira-se e coloca-se de imediato em formas, se possível de madeira, revestida com papel vegetal untado com manteiga. Serve-se depois de frio, tal como se serve o queijo, em triângulos.

Espera-marido

250 g de açúcar

6 ovos

1 g de canela em pó

1 dl de água

Prepara-se o ponto de açúcar espadana, retira-se do lume e deixa-se arrefecer. À parte, batem-se os ovos e juntam-se ao ponto de açúcar arrefecido. Leva-se o preparado ao lume e retira-se quando se notar grosso. Coloca-se numa travessa ou em pirex baixo, deixa-se arrefecer e polvilha-se com a canela. Serve-se quando frio.

Barriga-de-freira

500 g de açúcar

12 gemas de ovos

6 claras de ovos

50 g de manteiga

12 fatias de pão-de-ló

60 g de chocolate em pó

0,5 L de leite

Numa travessa, dispõem-se as fatias de pão-de-ló. Num recipiente, prepara-se a calda de açúcar, retira-se do lume e uma parte dessa calda deita-se num outro recipiente com bordo mais baixo e leva-se ao lume a ferver. Num outro, colocam-se as gemas e as claras e bate-se muito bem; depois disso, com uma colher de sopa, retira-se o preparado e verte-se sobre a calda; aquele, ao cair, alastra um pouco e coagula rápido na parte inferior. Sobre a parte superior, põem-se pequenas nozes de manteiga sem sal, deixa-se cozer um pouco mais, retira-se com a espumadeira e vão sendo colocadas sobre as fatias de pão-de-ló. Por fim, rega-se com a outra parte da calda e faz-se uma bordadura com chocolate forte em volta das fatias.

Charcada

500 g de açúcar

3 dl de água

12 gemas de ovos

12 claras de ovos

Numa tigela, colocam-se as gemas e as claras e batem-se muito bem. Num recipiente, vazam-se o açúcar e a água e leva-se ao lume a ferver. Deita-se o preparado num funil com pequena abertura e faz-se correr este sobre a calda antes de esta tomar ponto (começa-se da parte lateral para o centro do recipiente); deixa-se ferver até reduzir a calda. Retira-se tudo do lume. Só se deve servir frio em taça individual ou à colher, num prato de sobremesa.

Fios de ovos

500 g de açúcar

0,5 l de água

6 gemas de ovos

1 ovo inteiro

Coloca-se um peneiro ou um passador fino sobre uma tigela, partem-se os ovos, separando as gemas, que se desfazem. Vertem-se sobre o peneiro e deixa-se que passem lentamente, a fim de os germes se separarem das gemas. Quando estas estiverem passadas, tapam-se com um pano fino e húmido. Num caçarolete, colocam-se o açúcar e a água quente, leva-se ao lume e, ao levantar fervura, adicionam-se quatro claras ligeiramente batidas; mexe-se sempre e com rapidez, deixando ferver lentamente durante 10 minutos aproximadamente. O xarope passa-se todo por um passador fino e retira-se um quarto; coloca-se sobre gelo, de forma a ficar bem frio. A quantidade de xarope que ficou leva-se ao lume e retiram-se algumas impurezas com a escumadeira; deixa-se atingir 35°C aproximadamente. Num funil especial com vários bicos finos, colocam-se as gemas e verte-se em círculo, quanto mais alto melhor, sobre o xarope, que continua a ferver. Terminado

o verter das gemas, deixa-se que ferva por escassos segundos; voltam-se e retiram-se com a escumadeira e põem-se a escorrer; de seguida, mergulham-se no xarope que esteve a gelar e retiram-se, pondo-as a escorrer no peneiro, salpicam-se com água fria e separam-se de maneira a ficarem tal como o seu nome.

Nota – Os fios de ovos, se forem preparados para servir sem serem doces, não se passam pelo xarope (parte final) mas sim por água gelada.

Pingos-da-tocha

15 ovos

1 clara de ovo

600 g de açúcar

3 dl de água

20 g de manteiga

Os pingos-da-tocha não são mais do que fios de ovos, armados com o ponto de açúcar ligeiramente antes de chegar a caramelo. Preparam-se um tabuleiro comprido e dois suportes com a altura aproximada de 20 cm e colocam-se ao alto, nas partes direita e esquerda do tabuleiro e, sobre estes, a todo o comprimento, um tubo estanhado untado com manteiga. Depois de preparados, os fios de ovos penduram-se no tubo em pequenos molhos e separados. Feito isto, prepara-se o ponto de açúcar indicado e, com o auxílio de uma concha com bico, deita-se todo o açúcar sobre os pequenos molhos, que depois ficam em forma de pingos. Uma vez arrefecidos, retiram-se do tubo e colocam-se numa travessa grande de louça ou de vidro.

Toucinho-do-Céu

500 g de açúcar

12 gemas de ovos

30 g de manteiga (5 g para barrar a forma)

250 g de amêndoa sem pele

10 g de canela em pó

10 g de farinha (2 g para polvilhar)

Escalda-se a amêndoa, pela-se e pisa-se bem. Numa tigela batem-se as gemas. Num caçarote prepara-se o ponto de açúcar pasta, retira-se do lume e junta-se à amêndoa; em seguida, as gemas e a canela. Envolve-se tudo muito bem, adicionam-se a farinha e a manteiga (30 g), torna a envolver-se o preparado e leva-se ao lume, que, por sua vez, o faz engrossar. Barra-se a forma com manteiga (5 g), preenche-se com o preparado e leva-se ao forno a cozer. Retira-se e polvilha-se ligeiramente com a farinha (2g).
Serve-se frio.

Tomatada doce

2 Kg de tomate sem pele e sem grainhas

1 vidrado de limão

2 Kg de açúcar

20 g de canela em pó

Numa caçarola colocam-se o tomate e o açúcar, leva-se ao lume e, com o auxílio de uma colher de madeira, esmaga-se, mexe-se e deixa-se ferver até se obter uma massa. Retira-se do lume, junta-se o vidrado do limão e deixa-se arrefecer. Serve-se frio, em taça individual ou à colher, num prato de sobremesa polvilhado com a canela.

Sopa dourada (Estremoz)

100 g de pequenos dados de pão

0,5 Kg de açúcar

100 g de amêndoa

30 g de manteiga

10 gemas de ovos

20 g de canela em pó

2,5 Dl de água

Prepara-se o ponto de açúcar espadana. Salteiam-se os dados de pão em manteiga, junta-se à calda, adicionam-se a amêndoa picada e as gemas

batidas. Leva-se novamente ao lume, só para cozer as gemas, retira-se, deixa-se arrefecer e polvilha-se com a canela. Serve-se frio.

Papos-de-anjos

Gemas de ovos (2 para cada três peças de doce)

20 g de manteiga

Batem-se as gemas muito bem até que formem uma massa homogénea, tal como para pão-de-ló. Untam-se bem as formas com margarina, tipo pastel de nata e enchem-se com o preparado. Levam-se ao forno a cozer em lume brando durante aproximadamente 10 minutos.

Calda de açúcar para os papos-de-anjos:

0,5 Kg de açúcar

1 pau de canela

1 l de água

1 cálice de vinho da Madeira "Blandys"

1 casca de limão

A água, o açúcar, a casca de limão e o pau de canela fervem durante 5 minutos; depois disso, adiciona-se o vinho da Madeira. Logo que a calda esteja bem fria metem-se nela os doces nela ou serve-se à parte.

Doce de vinagre (Açores)

1 l de leite

0,5 dl de vinagre

10 g de erva-doce

5 g de canela em pó

1 Kg de açúcar

18 gemas de ovos

9 claras de ovos

Prepara-se uma boneca de pano com erva-doce; ferve junto com o leite num tacho e, logo que levante fervura, adiciona-se o vinagre e deixa-se que o leite se transforme em coalhada. Junta-se o açúcar e deixa-se ferver,

tendo cuidado no lume; baixa-se um pouco a fervura, mete-se e tira-se a colher de madeira até o preparado atingir o ponto de açúcar pérola mole. Retira-se do lume e retira-se também a boneca do preparado, deixa-se que fique a coalhada a ver-se, batem-se as gemas e, em seguida, juntam-se à coalhada, com muito cuidado para que não se cortem, e deixam-se cozer. Continuando fora do lume, juntam-se as claras levantadas em castelo e envolvem-se; depois disso, deita-se o preparado em taças pequenas, polvilha-se com canela e serve-se bastante frio.

Doce de toucinho (Arraiolos)

15 g de manteiga

150 g de açúcar

125g de amêndoa sem pele

250 g de toucinho fresco

10 gemas de ovos

2 dl de água

Põe-se o toucinho em água fria de um dia para o outro. Antes de se utilizar, lava-se em água corrente. Prepara-se o ponto de açúcar bola mole, retira-se do lume e deixa-se arrefecer. Pisa-se muito bem a amêndoa ou passa-se pelo peneiro e junta-se ao açúcar. Pica-se o toucinho e, se possível, passa-se pelo peneiro e adiciona-se à amêndoa com o açúcar. Depois de tudo homogêneo, juntam-se as gemas de ovos batidas. Coloca-se todo o preparado em lume brando e deixa-se ferver por um pouco; retira-se e deita-se em forma forrada com massa quebrada.

Coalhada (Portalegre)

6 queijos frescos

7 gemas de ovos

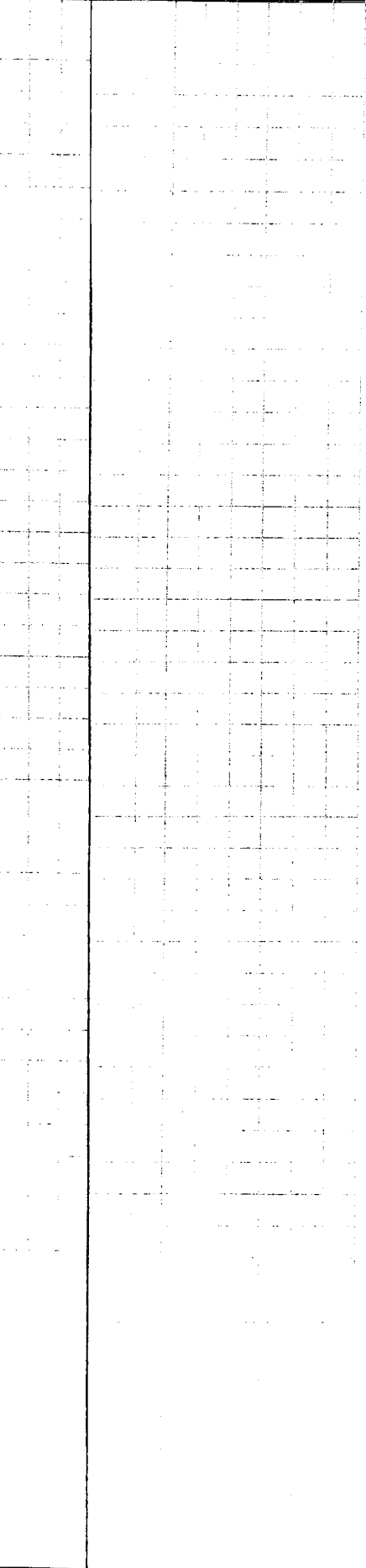
6 claras de ovos

2 g a 3 g de farinha

100 g de açúcar

15 g de manteiga

Espremam-se os queijos frescos e colocam-se numa tigela; juntam-se as gemas e as claras de ovos, previamente batidas em conjunto, a farinha e o açúcar. Envolva-se tudo até que se verifique uma massa homogénea. Barra-se a forma com manteiga e introduz-se-lhe o preparado, pondo de imediato a cozer no forno em temperatura média.



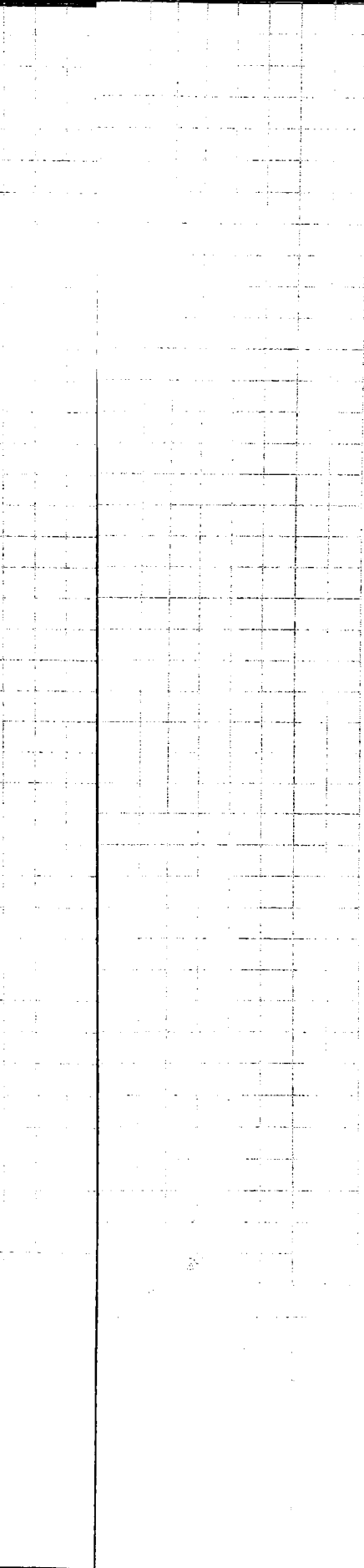
CONSIDERAÇÕES FINAIS

Cozinhar é uma arte e uma ciência: a arte executa o que a ciência ensina.

A cozinha nada tem de misterioso que não seja explicável teoricamente, sendo depois preciso que existam experiências complementares que vão constituir a prática necessária para cozinhar.

São indispensáveis as bases fundamentais dos diferentes cozinhados que irão constituir o êxito dos pratos variados.

Esperamos, assim, que este Manual, com a sua linguagem simples e clara, contribua para esse sucesso profissional dos formandos que se dedicam à arte culinária.



BIBLIOGRAFIA

ARAÚJO, Mercês, *Receitas do tempo da minha Avó*, 1998.

BERNARD, Françoise, *Receitas fáceis para toda a família*, Livros do Brasil, Lisboa, 1994.

FERREIRA, Manuel, *A Cozinha Ideal. Cozinha, Pastelaria e Bar*, Notícias Editorial, 1998.

GOUCHA, Manuel Luís, *Receitas do Mundo Inteiro*, Difusão Cultural, 1994.

GOUCHA, Manuel Luís, *Menus Completos*, 1993

GOUCHA, Manuel Luís, *Coisas Boas*, Livros do Brasil.

GUIMARÃES, Matilde, *A Memória da Mesa. Jantares de Cerimónia*, Quetzal Editora, Lisboa, 1993.

MODESTO, Maria de Lurdes, *As receitas escolhidas*, Verbo.

MO 811

9758

M