



Secretaria de
Educação

PERNAMBUCO
GOVERNO DO ESTADO



Técnico em Serviços de Restaurante & Bar

Técnicas de Cozinha

Thiago das Chagas Lima

2014



e-Tec
Brasil



PDE | PRONATEC
PROGRAMA NACIONAL DE ACESSO AO
ENSINO TÉCNICO E EMPREGO

Ministério da
Educação
GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA



Presidenta da República

Dilma Vana Rousseff

Governador do Estado de Pernambuco

João Soares Lyra Neto

Vice-presidente da República

Michel Temer

Secretário de Educação

José Ricardo Wanderley Dantas de Oliveira

Ministro da Educação

José Henrique Paim Fernandes

Secretário Executivo de Educação Profissional

Paulo Fernando de Vasconcelos Dutra

**Secretário de Educação Profissional e
Tecnológica**

Aléssio Trindade de Barros

Gerente Geral de Educação Profissional

Josefa Rita de Cássia Lima Serafim

Diretor de Integração das Redes

Marcelo Machado Feres

Coordenador de Educação a Distância

George Bento Catunda

Coordenação Geral de Fortalecimento

Carlos Artur de Carvalho Arêas

Coordenador Rede e-Tec Brasil

Cleanto César Gonçalves

Coordenação do Curso

Annara Perboire

Coordenação de *Design* Instrucional

Diogo Galvão

Revisão de Língua Portuguesa

Letícia Garcia

Diagramação

Izabela Cavalcanti



e-Tec
Brasil



PDE | PRONATEC
PROGRAMA NACIONAL DE ACESSO AO
ENSINO TÉCNICO E EMPREGO



Sumário

INTRODUÇÃO	3
1.COMPETÊNCIA 01 COMPREENDER O ORGANOGRAMA E FLUXOGRAMA DA COZINHA (HIERARQUIA DO PESSOAL DA COZINHA, DIVISÃO DA COZINHA E O SEU FUNCIONAMENTO)	5
1.1 Organograma e Fluxograma de uma Cozinha.....	5
2.COMPETÊNCIA 02 CONHECER AS ÁREAS DA COZINHA, SEUS EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS	11
2.1 Estruturação da Cozinha e Equipamentos	11
2.2 Áreas da Cozinha	12
2.3 Equipamentos	16
2.3.1 Geradores de Calor.....	17
2.3.2 Geradores de Frio.....	19
2.3.4 Bateria (utensílios) de Cozinha.....	20
3.COMPETÊNCIA 03 CONHECER AS MATÉRIAS-PRIMAS, SUAS VARIEDADES E CLASSIFICAÇÃO	23
3.1 Matéria – Prima.....	23
3.2 Carnes.....	23
3.2.1 Carne Bovina	25
3.2.2 Carne Suína	27
3.2.3 Carne Ovina e Caprina	27
3.3 Aves	28
3.4 Peixes.....	29
3.5 Frutos do mar.....	33
3.6 Hortaliças, Ervas e Especiarias	35
4.COMPETÊNCIA 04 SABER QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS BASES DA COZINHA, SEUS TERMOS, TÉCNICAS E CORTES CULINÁRIOS APLICADOS A PRODUTOS VEGETAIS, CARNES, AVES, PEIXES E FRUTOS DO MAR.....	46
4.1 Técnicas Culinárias	46
4.2 Bases de Cozinha.....	54
4.3 Termos Gastronômicos.....	67



CONCLUSÃO.....	71
REFERÊNCIAS	72
MINICURRÍCULO DO PROFESSOR	73



INTRODUÇÃO

Vamos começar a estudar e a compreender o quão envolvente e encantador é o mundo da cozinha? Já observou que recentemente este universo vem sofrendo uma grande transformação originada principalmente por uma oferta culinária que traz consigo a participação dos chefes como um diferencial que agrega valor, prestígio e inovação?

Também já reparou que agora os cozinheiros e as cozinhas passaram a ser reconhecidos nos meios de comunicação, e alguns deles começam a aparecer em programas de TV, rádio... e o público começa a valorizar a gastronomia de forma diferente. Assim, o cozinheiro adquire maior prestígio. Agora ele é protagonista do estabelecimento e sai para o salão para explicar seus pratos, interagir com os comensais ou ser parabenizado.

Pois é, estaremos juntos nesta jornada tentando desmistificar e entender tudo o que se passa atrás do balcão e dentro das panelas nesta mais nova disciplina do Curso Técnico em Restaurante e Bar. Compartilharemos deliciosos momentos de sabedoria e descobertas, seja através deste caderno, das aulas virtuais ou das atividades desempenhadas.

Desta forma, este caderno foi dividido em quatro capítulos que correspondem justamente às competências acima relacionadas. No primeiro capítulo, você entenderá como realmente funciona uma cozinha. Será que existe um cozinheiro para cada tipo de tarefa e atividade na cozinha ou todos fazem de tudo um pouco? No segundo, será convidado a entrar e conhecer a fundo uma cozinha, suas áreas, equipamentos e utensílios. Para que, no terceiro capítulo, seja finalmente seduzido pelo grande protagonista de toda esta disciplina: os ingredientes. Sim, é necessário conhecer e criar uma relação bastante íntima com as matérias-primas (carnes, peixes, legumes...), que indiscutivelmente são a espinha-dorsal da disciplina. Já no último capítulo será levado a conhecer as principais bases da cozinha, seus termos, técnicas e cortes culinários.



Tenha um bom proveito! Nos encontraremos em breve em nossa sala de aula virtual.

Bons estudos!

Prof. Thiago das Chagas



1.COMPETÊNCIA 01 | COMPREENDER O ORGANOGRAMA E FLUXOGRAMA DA COZINHA (HIERARQUIA DO PESSOAL DA COZINHA, DIVISÃO DA COZINHA E O SEU FUNCIONAMENTO)

Prezado (a) aluno (a), já imaginou que uma cozinha profissional pode funcionar semelhante a uma grande montadora de carros? Na qual cada funcionário, igual à produção em série, desempenha uma função ou atividade específica? Pois é, uma cozinha com este nível de especialização, entretanto, vai estar relacionada entre outros fatores com o tamanho da empresa em que ela se encontra e com o nível de automação (tecnologia) empregada. Nesta competência, então, vamos detalhar um pouco mais como isso funciona, a ver:

1.1 Organograma e Fluxograma de uma Cozinha

A preparação de alimentos em qualquer estabelecimento de restauração é sempre assegurada por um grupo de cozinheiros, denominado de BRIGADA. A brigada é dirigida por um chefe de cozinha, que tem sob as suas ordens chefes de partida, cozinheiros, chefes de confeitaria, ajudantes e estagiários. As várias designações variam mediante a importância e tamanho do estabelecimento.

A brigada de cozinha implica obrigatoriamente uma divisão de trabalho em departamentos distintos especializados (carnes, peixes, legumes, sobremesas, etc.), e hierarquizados. A tendência atual passa por uma diminuição dos vários postos de trabalhos e acúmulo de funções.

A brigada de cozinha é composta por vários profissionais, e divide-se em “partidas”. Cada uma dessas partidas tem um chefe direto, o qual é considerado um especialista no tipo de serviço desenvolvido pela sua área.

Assim sendo, os diversos profissionais que formam a brigada de uma cozinha

Competência 01

**PERNAMBUCO**
GOVERNO DO ESTADO

são:

- **Chef de Cozinha**

É o responsável direto da área da cozinha.

- Organiza e deixa os pratos adequados às necessidades da empresa.
- Inspecciona as mercadorias que entram no Almoxarifado.
- Realiza plano semanal de trabalho, incluindo folgas e férias.
- Informa e orienta profissionalmente acerca das dúvidas que os chefes de partida possam ter.
- Supervisiona a elaboração de todos os pratos.
- Mantém a ordem e disciplina o ambiente da cozinha.
- Propõe à direção promoções, prêmios ou sanções do pessoal que trabalha consigo.
- Cuida para o que serviço, num todo, flua de maneira mais harmoniosa, correta e sem incidentes.

- **Sub- Chef**

Substitui o Chef em caso de ausência, além de poder e ter autoridade de realizar todas as suas atividades.

- **Chef de Partida**

Além de ser propriamente um cozinheiro:

- Tem a responsabilidade de organizar e distribuir o trabalho em sua partida.

Competência 01



- Deve sempre informar ao Chefe às carências e necessidades (matéria-prima, mão-de-obra, equipamentos) para os melhores resultados.
- Esclarece quaisquer dúvidas dos seus colaboradores. Ex: como fazer o porcionamento adequado, ponto de cozedura, manipulação adequada...
- Elabora as requisições ao almoxarifado, submetendo-as primeiramente, em alguns casos, ao chefe de cozinha.
- Preza pela eficiência, organização, ordem, bom ambiente de trabalho e todos os demais fatores que contribuam para o desempenho da sua partida.

- **Cozinheiro**

A definição de cozinheiro é muito ampla, em todo o seu contexto. Entretanto, pode-se generalizar como sendo todos os profissionais de cozinha que:

- Preparam, cozinham e apresentam os pratos.
- Substituem os chefes de partida com a autorização do chefe da cozinha.
- Fazem uso dos ajudantes para a elaboração de atividades simples, procurando sempre oferecer a melhor informação e conteúdo para ajudar na sua formação.

A formação num campo específico é uma opção do cozinheiro, já que seus conhecimentos são gerais, e podem ser aplicados em qualquer das partidas, com exceção da confeitaria.

- **Ajudante de Cozinha**

Como o nome indica, a missão do ajudante consiste em prestar uma ajuda ao cozinheiro, uma vez que seus conhecimentos ainda são limitados. Desempenham atividades que pela sua simplicidade não apresentam nenhum

Competência 01

**PERNAMBUCO**
GOVERNO DO ESTADO

perigo. Preparam toda a *mise-en-place* (preparação prévia) da cozinha, bem como a mantém organizada e limpa. É função primordial para se chegar ao posto de cozinheiro.

- **Complementação do trabalho da brigada**

Dependendo do esquema de organização da cozinha, do seu volume de produção, pode ou não originar a necessidade de haver outras especialidades (praças/partidas). As demais brigadas a seguir, geralmente, só são visualizadas, parcialmente ou de forma integral, em grandes hotéis ou resorts e em alguns casos:

- **Saucier:** especializado em fundos, molhos quentes, assim na preparação de carnes, aves e peixes cozidos em molhos. O saucier desempenha uma função muito importante e delicada implicando grande experiência e habilidades culinárias.

- **Garde Manger:** especializado em pratos frios, saladas, molhos frios, no reaproveitamento dos alimentos cozidos e nos cortes de carnes, peixes e aves, legumes, recheios, canapés e similares.

- **Rôtisseur/Assador:** a sua missão consiste em assar as carnes, seja em grelha de ferro, chapa, brasa ou forno de qualquer modalidade.

- **Poissonnier:** deve-se entender como o tipo de cozinheiro que elabora todo o tipo de peixes e mariscos.

- **Entremetier/guarnição:** como o nome indica, este profissional encarrega-se de todas as guarnições que acompanham os pratos. Prepara os cremes, caldos, produção a base de ovos, frutas cozida, massas e legumes.

- **Tournant:** substituem as partidas quando estas têm dias de folga.

- **Cozinheiro Familiar:** responsável pela comida dos funcionários.

Competência 01



PERNAMBUCO
GOVERNO DO ESTADO

- **Patissier:** a confeitaria, apesar de funcionar como um complemento da cozinha é, na verdade, um anexo a esta. Ela possui um vocabulário e técnicas de preparo específico. Envolve várias facetas: padaria, sorveteria, confeitaria e cada uma delas é uma especialidade diferente.
- **Steward:** uma das ocupações mais baixas da hierarquia da restauração e hoteleira. É responsável pela limpeza de todo o ambiente, dos materiais de cozinha, do piso, bancadas, câmara fria, freezer, pratarias, talheres, etc.
- **Aboyeur:** sua função é receber as comandas vindas do salão, ordenar a marcha de serviço, despachar os pedidos verificando sua elaboração e apresentação, e se for o caso, colocar a decoração final, podendo recobri-lo com o “cloche” entregando-o pra o garçom. Atualmente esta função está em extinção. Este trabalho pode ser executado pelo Chefe ou Subchefe.



Atenção! Você observou que todos esses nomes, dos cargos da cozinha são franceses? Sim, não só os nomes, mas toda a base clássica da cozinha advém da França, que invariavelmente ainda continua a grande soberana e pioneira no mundo dos tachos!

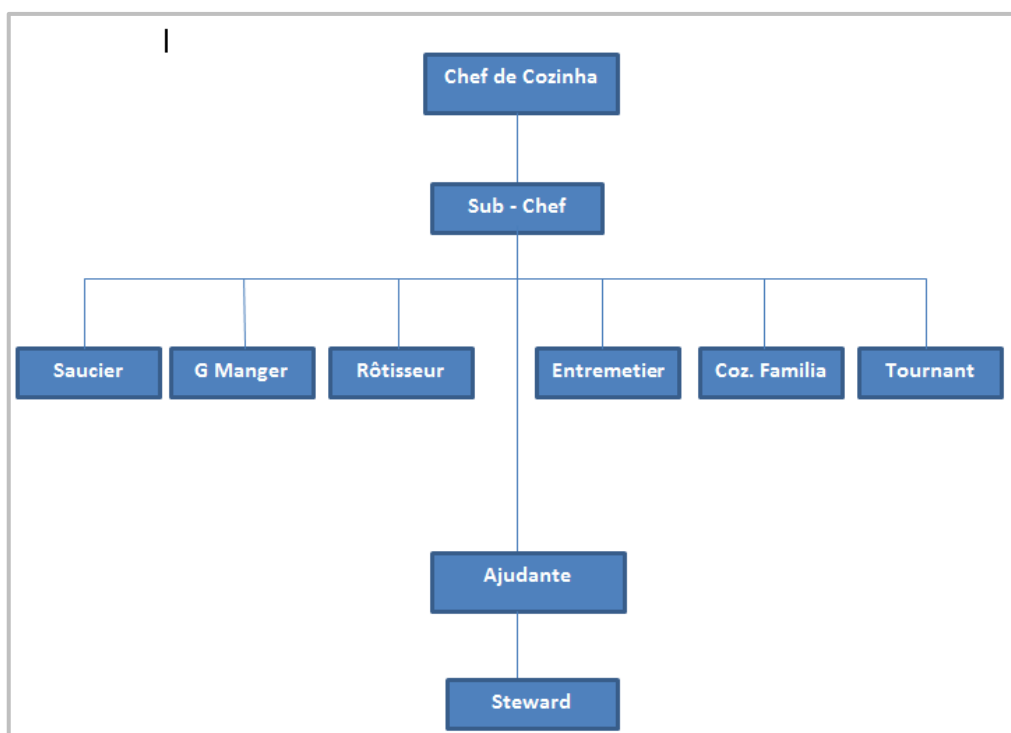


Figura 01 – Organograma da Cozinha
Fonte: autor (2013).

Agora, que já vimos que uma cozinha profissional, diferentemente da

Competência 01

**PERNAMBUCO**
GOVERNO DO ESTADO

doméstica, por exemplo, requer a existência de um grande número de profissionais especializados, que tal sabermos como realmente funciona uma cozinha? Quais são as suas áreas e espaços? Vamos conhecer mais sobre seus equipamentos e utensílios?



2.COMPETÊNCIA 02| CONHECER AS ÁREAS DA COZINHA, SEUS EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS

Neste capítulo vamos visualizar as diferentes áreas que compõem uma cozinha, assim como alguns parâmetros mínimos que devem ser respeitados por esta. Dado o grande quantitativo de equipamentos e utensílios necessários para o funcionamento de uma cozinha, dificilmente se conseguiria esgotar todos, mas vamos passar pelos principais.

2.1 Estruturação da Cozinha e Equipamentos

Atualmente os serviços de alimentação estão marcados por uma especialização cada vez maior, com referências culinárias específicas que se desenvolvem em modelos de negócios definidos que vão desde os *fast foods* até os restaurantes gastronômicos.

A especialização determina uma rigidez no trabalho, pois concentra a pessoa em funções, tarefas e operações concretas sem exigir esforços de pensamento ou de ação, já que tudo está predeterminado. Logo, quando um trabalhador de um *fast food* cozinha um hambúrguer está elaborando um produto bem definido ao qual não agrega mais nada a não ser o aprendizado dos movimentos, tempos e apresentação já indicados.

A experiência demonstra que, se quisermos distinguir as diversas funções que se desenrolam numa cozinha, devemos definir e standardizar todos os elementos, com o fim de proporcionar não só uma maior e melhor informação sobre as funções que desempenhem e como o espaço é aproveitado, bem como permitir, desenvolver e analisar o conteúdo de cada posto de trabalho. Ou seja, cada vez mais vemos por aí restaurantes especializados (cozinha japonesa, hamburguerias, churrascarias...) logo, os cozinheiros tendem a ser também treinados e especializados em determinada área da cozinha.

2.2 Áreas da Cozinha

Para proporcionar melhor disposição dos equipamentos e maior circulação dos funcionários e ainda facilitar a supervisão dos trabalhadores, a estrutura física do ambiente deve ser isenta de obstáculos, paredes ou bancadas que reduzam a circulação. Devem ser isoladas as áreas de recebimento de matérias-primas, de preparo, de armazenamento e de distribuição dos alimentos. O alimento deve sempre seguir o fluxo “Marcha em frente”, ou seja, o alimento que uma vez chegar à área de cocção, por exemplo, jamais pode voltar para o pré-preparo, a fim de garantir eventuais danos relativos à contaminação cruzada. O alimento deve sempre seguir um fluxo sempre contínuo.

1) Área destinada ao recebimento de matéria-prima

Deve ser uma área de fácil acesso para descarga das matérias-primas, próxima à estocagem, provida de rampas e marquises pra a proteção contra alterações climáticas (sol e chuva). É nessa área que os artigos são pesados, medidos ou contados, aferidas as temperaturas de recebimentos e, muitas vezes, até feita uma breve higienização, antes de serem enviados para os locais de armazenamento ou consumo.

2) Área destinada ao armazenamento de alimentos à temperatura ambiente (almoxarifado)

É assim designado porque é aqui que se armazenam as mercadorias e todos os artigos necessários para a preparação de refeições e bebidas do estabelecimento. Deve estar localizado junto à recepção de mercadorias e perto da cozinha, de modo a permitir um rápido e fácil deslocamento destas mercadorias.

Nessa área deve ter um bom sistema de ventilação, não é permitida a existência de tubulações de água e vapor, bem como a presença de ralos.



No Brasil, o órgão máximo que determina todos os parâmetros e legislações relacionados à segurança alimentar, o que inclui aí a configuração da cozinha, por exemplo, é a ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária). Que tal conhecermos um pouco mais sobre seu funcionamento? É só acessar o site: www.anvisa.gov.br



Caso existam, devem ser providos de telas. É necessário também haver um local distinto e separado fisicamente para a armazenagem de produtos de limpeza e descartáveis.

3) Área destinada ao armazenamento de alimentos à temperatura refrigerada (câmara frigorífica)

São imprescindíveis no funcionamento de qualquer estabelecimento, não só para a conservação de alimentos, mas também para garantir um correto provisionamento de mercadorias em épocas de carência. Deverão ser quadradas ou retangulares, de alvenaria ou desmontáveis. As portas devem ser de giro, fechando-se com dispositivos herméticos e de segurança para saída de emergência, caso o operador fique trancado dentro da câmara. É indispensável a presença de termômetro externo calibrado para que a temperatura interna seja controlada.

4) Área destinada ao pré-preparo e preparo de alimentos

Independente do número de refeições produzidas, essa área deve dispor de bancadas diferentes correlacionadas com o uso: geralmente há uma para manipulação de carnes, outra para preparo e desinfecção dos vegetais e a terceira para preparação de massas e outros tipos de alimentos. A área destinada à cocção deve se situar entre as áreas de pré-preparo e de expedição das preparações. Os equipamentos (fritadeiras, chapas) necessários a essa área devem ser dispostos segundo um fluxo linear e apoiados sobre balcões específicos.

Nessa área devem permanecer apenas os equipamentos destinados ao preparo de alimentos quentes, não devendo haver refrigeradores ou congeladores, tendo em vista que o calor excessivo compromete o seu bom funcionamento, consequentemente a garantia do controle da temperatura específica de cada gênero.

Competência 02



- **A Cozinha**

A cozinha deve estar situada no mesmo piso do restaurante, para que as distâncias sejam menores na hora da distribuição de pratos. A superfície da mesma deverá abarcar todos os espaços requeridos por cada um dos diferentes processos de trabalho realizados.

Na sua construção ou reparação só devem ser empregados materiais idôneos, que não possam produzir intoxicação ou contaminação e os seguintes parâmetros devem ser observados:

- **Ventilação**

A ventilação e conforto térmico são essenciais, uma vez que no processamento de alimentos existem várias operações envolvendo temperaturas elevadas. Deve-se ter cuidado para que o ar de uma área contaminada flua para uma área limpa, por exemplo, de uma área de recepção de matéria-prima para uma de preparo e armazenamento de alimentos. O conforto térmico pode ser assegurado por abertura de paredes que permitam a circulação natural do ar. Em áreas de cocção de alimentos deve-se recorrer a meios artificiais, como exaustores.

- **Iluminação**

O nível e o tipo de iluminação (direta, indireta ou mista) são muito importantes, especialmente em áreas destinadas ao manuseamento de alimentos. Todas as calhas com lâmpadas devem possuir proteção plástica pra que, caso alguma exploda, os alimentos não sejam contaminados com partículas de vidro e ninguém da brigada se acidente.

Competência 02

**PERNAMBUCO**
GOVERNO DO ESTADO

- **Forros e tetos**

Deve ser construído com acabamento que minimize o acúmulo de sujeira, com superfície lisa, impermeável, lavável e de cor clara. Os espaços existentes entre as paredes e o teto devem ser totalmente vedados para evitar a entrada de pássaros, insetos e roedores. Todas as aberturas devem ser devidamente protegidas por telas.

- **Paredes**

Devem ser revestidas com material liso, lavável, impermeável de cor clara, e devem estar livres de falhas, rachaduras, umidade, fungos e descascamentos.

- **Janelas**

A entrada direta dos raios solares deve ser evitada, uma vez que eles aquecem desnecessariamente o ambiente e podem ocasionar áreas de sobras e reflexos na cozinha, o que não é muito recomendado. É importante que a luz natural penetre por diversos pontos de maneira homogênea para proporcionar melhor visualização dos alimentos e do ambiente. As janelas devem ser construídas com material de fácil limpeza. É obrigatório o uso de telas de proteção contra insetos e roedores. Essas telas devem ser removíveis, visando facilitar a limpeza e manutenção.

- **Bancadas e Pias**

Devem ser de aço inoxidável, preferencialmente, ou de outro material (pedra, por exemplo) desde que sejam lisas, com acabamento arredondado, facilmente higienizável e impermeáveis.

Competência 02

**PERNAMBUCO**
GOVERNO DO ESTADO

- **Pisos e Ralos**

Deve ser construído de material liso, resistente a choques e produtos químicos, impermeável, de fácil higienização e antiderrapante. Recomenda-se que os pisos sejam de cor clara, tendo em vista que pisos escuros dificultam a visualização de sujidades. Os ralos da área de produção devem ser sifonados (para evitar o retorno de odores desagradáveis).

- **Gás**

A canalização de gás deve ser instalada e mantida de acordo com as regras de segurança aplicáveis a este tipo de instalação. Deve obedecer às diretrizes da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), assim como às normas legais para a construção de casas de gás do Corpo de Bombeiros, que estabelecem que a área deva ser exclusiva e que a segurança dos elementos de instalações deve ser garantida por meio de estruturas que permitam a perfeita ventilação do local e o distanciamento mínimo da construção principal do estabelecimento.

- **Instalações Sanitárias**

Lavabos, vestiários e WC não devem ter comunicação direta para as salas de trabalho (cozinha). Devem conservar-se sempre impecavelmente limpos e munidos dos materiais necessários (papel, matérias de higiene...).

2.3 Equipamentos

O mobiliário e material de uma cozinha classificam-se da seguinte forma:

- Geradores de calor;
- Geradores de frio;
- Bateria (Utensílios) de cozinha.



Que tal
conhecemos o que
seriam hoje as
maiores empresas
no Brasil que
fornecem
equipamentos para
as cozinhas
profissionais? A
Macom e Cozil são
duas grandes
empresas sediadas
em São Paulo:
<http://acosmacom.com/> e
www.cozil.com.br/



2.3.1 Geradores de Calor

Tratam-se das instalações que permitem a transformação de alimentos crus em cozidos, mediante produção de calor. Nas últimas décadas, este tipo de máquina tem sofrido grandes evoluções, de modo a facilitar e economizar meios na elaboração culinária. Dentre as várias formas de preparar os alimentos, destacam-se:

1. Fogões
2. Fornos
3. Salamandras
4. Fritadeiras
5. Grelhadora (churrasqueira)
6. Micro-ondas
7. Banho-maria

1) Os Fogões

É o elemento central da cozinha quente. Funciona à base de gás ou eletricidade. A parte superior é composta por várias placas de aquecimento que permitem múltiplas técnicas de preparações dos alimentos.

2) Os Fornos

Os fornos podem ser incorporados no próprio fogão (parte superior ou inferior), ou serem autônomos. São geradores de calor que permitem diversas elaborações com ótimos resultados, e classificam-se em:

- **Convencional:** geralmente funcionam a gás ou eletricidade. Os alimentos são depositados dentro deste para serem assados.

Competência 02

**PERNAMBUCO**
GOVERNO DO ESTADO

- **Convecção:** reparte o calor de forma homogênea através de um ventilador que se encontra na parte posterior, e que absorve os odores dos diferentes alimentos que estão sendo preparados.
- **Vapor:** especializado em elaborações que exigem esse método, com resultados surpreendentes, tanto na apresentação final do prato, como pelo tempo gasto.
- **Misto:** é um forno igual ao de convecção, que tem incorporado um umidificador, com o qual se conseguem melhores resultados na diversificação das suas elaborações.
- **Lenha:** de funcionamento um pouco mais lento e trabalhoso, mas, com resultados inigualáveis na confecção de massas e assados.

3) Salamandra

Também conhecida como gratinadora, é um aparelho utilizado para gratinar, derreter e aquecer alimentos.

4) Fritadeira

Esta pode ser elétrica ou a gás, e ainda de muitos tipos, modelo e capacidade.

5) Grelhadora (churrasqueira)

É normalmente utilizada para assar carnes. Pode funcionar através de carvão, gás ou eletricidade.

6) Micro-ondas

Utiliza as ondas eletromagnéticas, que transforma a energia elétrica em energia de alta frequência para cozinhar os alimentos. Estas ondas penetram



os alimentos até 2 ou 3 cm, e o resto por transmissão. As moléculas da água não saem do alimento, apenas mudam de lugar.

7) Banho Maria

Trata-se de um gerador de calor para aquecer, esfriar, manter quente e cozinhar alimentos. O recipiente contém água fervendo que se regula com um termostato, no qual se introduzem os alimentos em pequenas cubas.

2.3.2 Geradores de Frio

São instalações criadas para a conservação dos alimentos que necessitam de baixas temperaturas para manter as boas condições, mediante a geração de frio (gelo). Dentre os equipamentos, destacam-se as câmaras frigoríficas, armários frigoríficos e congeladores rápidos (ultracongeladores).

- **Câmaras frigoríficas:** podem ser fixas ou não. Compostas por uma antecâmara, ideal para conservação de frutas, verduras, etc., e por uma câmara de resfriamento, utilizada para conservar os gêneros entre 0°C e 4°C e pela câmara de congelamento, destinada a conservações dos gêneros entre -18°C e os -40°C.

- **Armários frigoríficos:** destinados à conservação de alimentos em curto prazo, de uso imediato ou constante. Possui capacidade medida em litros e há modelos que trabalham tanto com frio positivo (resfriamento) quanto frio negativo (congelamento).

- **Congeladores rápidos (ultracongeladores):** equipamento frigorífico que permite a descida rápida de temperatura dos alimentos, imediatamente após terem sido cozidos, assegurando, assim, sua qualidade higiênico-sanitária.

2.3.4 Bateria (utensílios) de Cozinha

Refere-se a todo o utensílio móvel de cozinha que serve para preparar, cozinhar ou conservar alimentos. Cada utensílio tem uma missão e finalidade específicas e deve ser usado dessa forma para prevenir a deterioração.

- **Panela**

A panela é um utensílio de grande dimensão utilizada para confeccionar sopas, guisados em grandes quantidades, fundos e cozidos. Normalmente são fabricadas em alumínio, cobre ou aço inoxidável.

- **Frigideira**

É um utensílio para saltear pequenas quantidades de alimentos, fritar ou ferver líquidos.

- **Caçarola**

Pela sua forma redonda, ampla e baixa, usa-se especialmente para cozinhar produtos que não sejam aconselháveis amontoar, como o arroz, hortaliças, etc.

- **Assadeira**

Serve para assar (forno) carnes, peixes, massas ou outros alimentos.

- **Escurredor**

Utensílio apropriado para escorrer os líquidos dos alimentos, particularmente massas e legumes.

Competência 02

**PERNAMBUCO**
GOVERNO DO ESTADO

- **Grelha**

Elemento, geralmente com frisos, utilizado para grelhar, dourar certos alimentos como carnes, peixes, etc.

- **Peneiras, coadores ou Chinois (chinês).**

Utensílios de cozinha com tela metálica, plásticas ou lâminas perfuradas, usados para escorrer alimentos ou para separar sólidos dos líquidos.

- **Passador (Passivit).**

Utensílio utilizado para ralar, triturar e amassar elementos sólidos ora cozidos. Exemplo: passar a batata para fazer o purê.

- **Moedor**

Utiliza-se para esmagar alho, frutos secos, ervas, carnes ou para reduzir a pasta ou purê de determinados ingredientes.

- **Ralador**

Serve para ralar alimentos como: pão, queijo, cenoura, etc. Geralmente são de aço-inoxidável.

- **Escumadeira**

Utensílios utilizados não só para retirar a espuma de alimentos que estão sendo cozidos, mas também para retirar da panela ou frigideira os alimentos sem o líquido onde estão sendo fritos ou cozidos.

Como visto, a lista de equipamentos e utensílios que uma cozinha pode ter é vasta e infinita. São várias as possibilidades e, cada vez mais, com o

Competência 02

**PERNAMBUCO**
GOVERNO DO ESTADO

desenvolvimento da tecnologia, surgem, dia após dia, novas ferramentas de trabalho. Mas toda a estrutura da cozinha, seus equipamentos e utensílios só foram criados com um propósito: possibilitar as melhores condições aos cozinheiros em extrair o máximo que os alimentos podem fornecer de sabor. Portanto, como veremos no próximo módulo, faz-se necessário indiscutivelmente conhecermos a fundo tudo sobre os alimentos, afinal, eles são a alma da cozinha.



3.COMPETÊNCIA 03| CONHECER AS MATÉRIAS-PRIMAS, SUAS VARIEDADES E CLASSIFICAÇÃO

Neste módulo é importante aprendermos que as receitas são apenas a última etapa de todo o processo de aprendizagem dentro de uma cozinha. Primeiramente é necessário conhecermos e criarmos uma relação de intimidade com todos os ingredientes. Neste capítulo, então, você será convidado a conhecer um pouco mais sobre as carnes, peixes e hortaliças que tanto estão presentes numa cozinha.

3.1 Matéria – Prima

Para alguns, o ato de cozinhar começa muito antes de se entrar numa cozinha, quando se vai às compras escolher o melhor produto, no ato da escolha do seu fornecedor adequado ou até mesmo quando se chega ao extremo de querer plantar tudo o que se vai ao tacho. Mais qual a razão disso? Não seria mais simples chegar à cozinha e já encontrar todos os ingredientes à espera?

Indiscutivelmente, sim, mas numa cozinha que preza pela qualidade dos seus insumos, saber qual a origem dos alimentos, temperos e outros são itens fundamentais. Assegura o sucesso de todo o processo. Possibilita condições para que os cozinheiros realizem a grande alquimia da cozinha, o bom senso de juntar e misturar ingredientes.

3.2 Carnes

A carne é a parte comestível dos músculos dos animais de açougue (bovinos, suínos, aves, ovinos, caprinos), saudáveis e abatidos. Pode-se também considerar a carne de animais provenientes da caça. Mais ou menos gordas, duras ou macias, de sabor mais marcante ou mais suave. Não existe carne ruim, o que se deve considerar é o tipo de carne e corte mais apropriado e escolher o preparo mais adequado para a peça que se tem.

Competência 03



Quanto à sua estrutura, elas são compostas principalmente de proteína (10% a 20%), gordura (de 5% a 30%) e por substâncias minerais, vitaminas, enzimas, água e carboidratos. Os ossos de animais adultos são mais duros, quebradiços e brancos. Dentro dos ossos, encontramos o tutano – substância macia, nutritiva e de cor rosada, apreciada como iguaria.

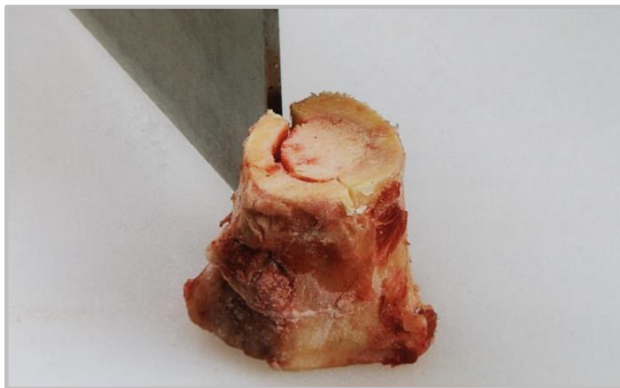


Figura 02 – Tutano

Fonte: SEBESS, Mariana. Técnicas de cozinha profissional. 2007. 75p.

A textura da carne varia de acordo com:

- O corte: sua localização no animal é fator determinante na maciez da carne. Os músculos do pescoço, pernas e quarto dianteiro são as partes mais exercitadas nos animais, portanto, produzem carnes menos tenras e possuem sabor mais acentuado (forte).
- O animal: bovinos, suínos, caprinos possuem diferenças significativas quanto à textura.
- A idade: animais mais novos têm carne e textura mais delicada que animais mais velhos.
- O sexo: a carne das fêmeas é mais macia do que a carne dos machos.
- A alimentação: a carne de um animal bem nutrido é superior àquela de um animal magro.



- O local: animais confinados apresentam carne mais macia que animais que se exercitam com frequência.
- A quantidade de tecido conjuntivo: quando a parte que envolve os músculos da carne é na cor branca ela é constituída principalmente da proteína colágeno, que embora endureça a carne, se transforma em gelatina quando cozida em calor úmido, tornando-se macia. Quando a parte que envolve o músculo é na cor amarela é formada em grande parte de elastina, que não é amaciada pela cocção e que deve ser removida antes do cozimento.
- A quantidade de gordura: a gordura melhora o sabor, a suculência e a maciez da carne cozida, reduz o tempo de cocção e diminui as perdas de sucos por evaporação.

3.2.1 Carne Bovina

Comece pela cor da carne, que deve estar sempre muito vermelha, com veios de gordura brancos ou ligeiramente amarelados. Se a carne for elástica (ceder ao toque e imediatamente voltar ao normal), estará adequada ao consumo. Depois de abatido no matadouro, o animal é dividido ao meio, no sentido do comprimento, desde o pescoço até a extremidade da carcaça. Essas metades são, então, subdivididas em quartos (traseiro e dianteiro). No quarto dianteiro ficam as carnes menos tenras do animal, classificadas como de segunda categoria. No quarto traseiro estão os cortes mais macios, ou de primeira.

Com base nesses critérios, temos as seguintes classificações:

- **Carnes de primeira:** contrafilé, filé-mignon, alcatra, coxão mole, coxão duro, lagarto, patinho, picanha, maminha e fraldinha.
- **Carnes de segunda:** aba de filé, capa de filé, músculo, paleta, acém, peito, ponta de agulha, filé de costela.



Você sabia que o Brasil é o maior exportador de carnes bovina do mundo?
Corresponde a 26% de toda a produção mundial.



Vamos conhecer a maior empresa de processamento de carnes do mundo?
Sabia que ela é brasileira? Visite o site da JBS: www.jbs.com.br/

Competência 03


PERNAMBUCO

GOVERNO DO ESTADO

Essa é a divisão do boi feita no Brasil. Em outras regiões (notadamente Argentina, América do Norte e Europa) o boi é dividido de outra maneira. As principais diferenças são no corte do contrafilé (na Argentina, bife ancho; nos Estados Unidos, prime rib; na Europa, côte de boeuf).

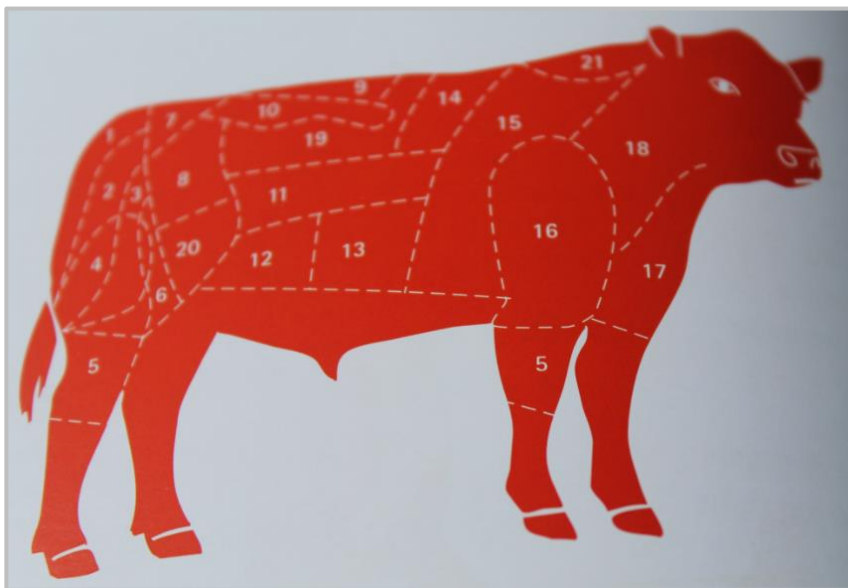


Figura 03 – Cortes brasileiros

Fonte: SEBESS, Mariana. Técnicas de cozinha profissional. 2007. 54 p.

- | | |
|-----------------|------------------------|
| 1. Rabo | 12. Fraldinha |
| 2. Lagarto | 14. Ponta de agulha |
| 3. Coxão duro | 15. Acém |
| 4. Coxão mole | 16. Braço |
| 5. Músculo | 17. Peito |
| 6. Patinho | 18. Pescoço |
| 7. Picanha | 19. Filé de costela |
| 8. Alcatra | 20. Maminha de alcatra |
| 9. Contrafilé | 21. Cupim |
| 10. Filé mignon | |
| 11. Aba de filé | |

3.2.2 Carne Suína

A carne do porco é altamente rica em nutrientes e ao contrário do que se pensa, é de excelente qualidade, muito nutritiva, mas não pode ser consumida crua ou mal passada. Ela deve ser consumida sempre preparada, seja pela ação do calor ou da salmoura. Quando cozida deve sempre atingir a temperatura interna de 75°C. Na cozinha existem dois tipos principais de carne suína: o porco e o leitão.

- **Porco:** animal adulto que se abate antes de fazer um ano e que pesa cerca de 120 kg. Os corte mais conhecidos são: lombo, pernil, paleta, carré e costeletas. A carne do porco se presta pra quase todos os tipos de preparações. A técnica do calor úmido (braseado e guisado) e a técnica do calor seco são indicadas.
- **Leitão:** cria do porco com três semanas de vida, com cerca de 4 kg e que apenas foi alimentada com leite. Pode-se preparar assado, recheado ou grelhado na brasa.

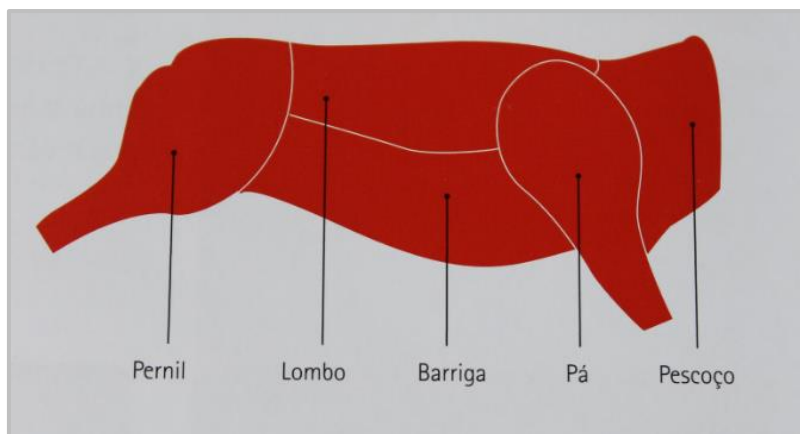


Figura 04 – Partes do porco

Fonte: SEBESS, Mariana. Técnicas de cozinha profissional. 2007. 59 p.

3.2.3 Carne Ovina e Caprina

As carnes de carneiro e de cabrito podem ser englobadas no mesmo grupo,

Competência 03

**PERNAMBUCO**
GOVERNO DO ESTADO

uma vez que apresentam características e composição química semelhantes. Possuem carne com textura lisa, coloração rosada e pouca gordura e são envoltas por uma pele fina e transparente. Dentre os animais destacam-se:

- **Carneiro:** animal já adulto e castrado. A carne do carneiro é dura e não comestível quando o animal atinge muita idade, pois tem um sabor desagradável.
- **Cordeiro:** animal de idade inferior, com carne rosada e sabor acentuado. Os cortes mais conhecidos são lombo, pernil, paleta, carré e costeletas.
- **Cordeiro de leite:** animal que ainda não desmamou, geralmente até três meses de idade. Sua carne é branca rosada, muito tenra e gelatinosa.
- **Cabrito:** animal novo, com carne tenra e gelatinosa, esbranquiçada e com pouca gordura. O seu sabor é delicado e agradável e é bom para assados.
- **Bode:** animal de carne escura, com sabor acentuado. Apenas se consome quando não é demasiado adulto, uma vez que a sua carne torna-se muito dura e com um aroma desagradável.

3.3 Aves

Quando se fala em aves, pensa-se logo em frango, no entanto, hoje em dia a variedade de aves disponível é muito grande. Codorna, perdiz, pato, galinha d'angola são facilmente encontrados. Aves são todos os animais de pena usados na alimentação. Os mais usados ainda continuam sendo o frango, seguido do peru. Podem ser encontrados vivos para serem abatidos, resfriados ou congelados. A limpeza das várias espécies de aves é muito semelhante, portanto, tendo aprendido a limpar, trincar e desossar um frango você será capaz de fazer isso com qualquer ave.



Você sabia que em vários países da Europa, como Portugal, Espanha e Alemanha a carne suína tem predileção nacional?



Figura 05 – Principais partes do frango / 1. Peitos 2. Coxas e sobrecoxas
Fonte: SEBESS, Mariana. Técnicas de cozinha profissional. 2007. 79p.

3.4 Peixes

Os peixes são animais vertebrados e comestíveis, marinhos ou de água doce, frescos, congelados ou em conservas. Há peixes e peixes, e entre eles enormes diferenças de sabor, aroma e textura. Os peixes têm carne muito delicada e extremamente perecível, por isso, o ideal é comprarmos diretamente do barco de pesca e prepará-los em seguida. Sua pele varia segundo a espécie, podendo ser escamosa, áspera ou viscosa e dura. A cor da carne pode variar, enquanto fresca, de branco, a um tom mais escuro, passando por um tom mais rosado. Tem um odor penetrante e característico quando é fresco e muito desagradável quando em más condições. A textura do peixe deve ser firme, elástica, escorregadia e úmida. Se o peixe estiver inteiro deve ter a carne bem aderida à pele, seus olhos devem ser grandes, brilhantes e salientes, as guelras, devem ser rosa - avermelhado, sem muco ou cheiro forte.

Os peixes podem ser classificados quanto à:

- **Origem**

- de água doce
- de água salgada

- **Quanto ao teor de gordura** (o que influenciará na textura e no sabor –

Competência 03



maior teor de gordura, sabor mais intenso).

- magros: até 2% de gordura
- meio-gordo: de 2% a 5% de gordura
- gordo: mais de 5% de gordura

- **Quanto à coloração da carne** (o que influirá no sabor)

- carne clara: menor irrigação sanguínea, sabor mais suave.
- carne escura: maior irrigação sanguínea, sabor mais acentuado.

- **Quanto à rigidez da carne**

- carne firme: ideal para ensopados (cação, tubarão, tamboril).
- carne macia: menor resistência ao cozimento, desmancha-se com facilidade, ideal para métodos rápidos (badejo, linguado, pescada).

- **Quanto ao formato** (o que interfere na limpeza e no porcionamento)

- peixes redondos: têm espinha ao longo da extremidade superior, dois filés (um de cada lado), além de um olho de cada lado da cabeça (truta, badejo, salmão).



Figura 06 – Peixes redondos

Fonte: SEBESS, Mariana. Técnicas de cozinha profissional. 2007. 89 p.

- peixes achatados: têm espinha no centro e quatro filés (dois em cima e dois embaixo), os olhos ficam no mesmo lado da cabeça (vários tipos de linguado).

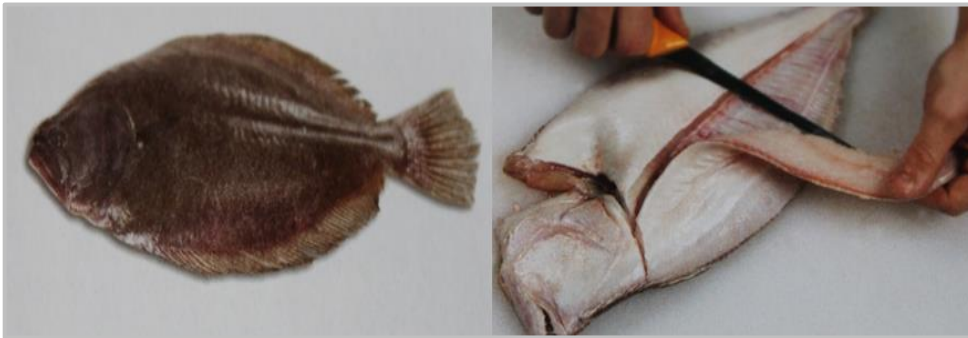


Figura 07 – Peixes achatados

Fonte: SEBESS, Mariana. Técnicas de cozinha profissional. 2007. 93 p.

1) Principais peixes de mar (magros)

- **Bacalhau**

Na verdade não caracteriza um nome de um peixe, mas um método de conservação que muda o sabor e a textura do peixe. No Brasil, portanto, o peixe salgado e seco mais conhecido é o bacalhau. A espécie mais adequada para a produção do bacalhau é o *gadus morhua*, que vive essencialmente nos mares frios e temperados do Norte, a cerca de 300 metros de profundidade. Pode consumir-se fresco, defumado, mas é mesmo apreciado salgado.

- **Linguado**

Peixe chato pertencente à família dos Pleuronectídeos. Costuma estar deitado sobre o seu lado esquerdo, coberto de areia e lodo. O olho esquerdo passa para o lado direito à medida que o linguado se desenvolve, situando-se os dois olhos do mesmo lado. A pele do linguado é branca de um lado e escura e não comestível do outro lado. Pode-se consumir inteiro ou em filés.

- **Robalo/Camurim**

Pertence à família dos Serranídeos, sendo muito apreciada devido à sua forma elegante e por ter poucas espinhas. Pode ser encontrado no Oceano Atlântico e no Mar Mediterrâneo. Os robalos podem ser confeccionados inteiros ou em porções, salgados ou assados.

Competência 03

**PERNAMBUCO**

GOVERNO DO ESTADO

- **Pescada**

Peixe comum de vários peixes marinhos aparentados, com barbatanas raiadas. Algumas pescadas habitam em ambos os lados do Oceano Atlântico. Costuma-se confeccionar a pescada inteira, em filés, frita ou cozida.

- **Raia**

Pertence à família dos Raídeos. É um peixe de corpo chato e vive no fundo do mar. Captura as presas, cobrindo-as com seu próprio corpo e apertando-os contra o fundo do mar. A cauda possui órgãos elétricos utilizados para fornecer corrente elétrica.

2) Principais peixes de mar (gordos)

- **Atum /albaroca**

Pertence à família dos Escombrídeos. O atum tem um corpo arredondado, esbelto e possui uma extensa camada de gordura entre a pele e o músculo para manter a temperatura corporal acima da temperatura da água. Vive nos Oceanos Atlântico e Pacífico e no Mar Mediterrâneo.

- **Cavala**

Pertence à família dos Escombrídeos. A cavala tem o dorso azul manchado com linhas transversais e o ventre prateado. Não tem escamas na cabeça e o resto do corpo é preenchido por escamas muito pequenas. Podem-se consumir assadas, fritas ou em filés.

- **Sardinhas**

Pertence à família dos Clupeídeos. A sardinha habita perto das costas e move-se em cardumes ao longo da costa do Oceano Atlântico e no Mar Mediterrâneo. As escamas são grandes e abundantes. São utilizadas em grande parte para conservar em azeite. Tem alto teor nutritivo e rico em



calorias. Pode ser consumida frita, assada ou grelhada.

3) Principais peixes de rio

- **Salmão**

Pertence à família dos Salmonídeos. O salmão vive em água doce ou salgada das regiões mais frias do hemisfério norte. A sua carne é de cor rosa e possui grande quantidade de gordura. O salmão fresco consome-se cozido, grelhado ou cru (sushi). É também muito comum o consumo do salmão defumado.

- **Truta**

Pertence à família dos Salmonídeos. Vive nos rios de toda a Europa e gosta particularmente das águas frias, claras e oxigenadas pelas quedas de água. A pele está coberta de pintas verde azeitona e pretas sobre o dorso. As suas escamas são muito finas. Tem carne tenra e ligeiramente rosada.

No Brasil, devido à grande quantidade de bacias hidrográficas que corta o país, há uma infinidade de peixes de água doce catalogados. Dentre os mais conhecidos, talvez sejam o Pacu, presentes nas bacias dos rios Paraná, o Pirarucu e Tambaqui na bacia Amazônica e o Surubim no Rio São Francisco.

3.5 Frutos do mar

Os moluscos e crustáceos, que são genericamente conhecidos como frutos do mar, possuem características tão peculiares que merecem ser tratadas de forma individual.

1) Moluscos



Figura 08 – Exemplos de Moluscos (ostra e lula)

Fonte: SEBESS, Mariana. Técnicas de cozinha profissional. 2007. 105 p.

São animais que possuem uma concha, às vezes duas, que protegem seus corpos, com exceção apenas do polvo e da lula, que possuem tentáculos. Dividem-se em univalves, bivalves e cefalópodes.

- Univalves – são os que possuem apenas uma concha, como por exemplo, o ouriço-do-mar e os escargots.
- Bivalves – são os que possuem duas conchas, ligadas por uma articulação, como por exemplo, o marisco, o mexilhão, a ostra e a vieira.
- Cefalópoles – são os que possuem os “pés na cabeça”, ou seja, têm tentáculos ou braços ligados diretamente à cabeça. A lula e o polvo são

2) Crustáceos



Figura 09 – Exemplo de Crustáceo (camarões)

Fonte: SEBESS, Mariana. Técnicas de cozinha profissional. 2007. 103 p.



Caracterizam-se por possuírem carapaça (e/ou esqueleto externo), onde se prendem os músculos. Em geral, têm um par de mandíbulas, dois pares de antenas e dois pares de maxilas. Os exemplos mais conhecidos são a lagosta, camarão, lagostim e caranguejo.

Ao comprar frutos do mar é preciso, antes de tudo, sentir seu cheiro, que deve ser neutro e agradável. Se forem comprados congelados, sua embalagem deve estar em perfeitas condições e estes devem estar armazenados à temperatura de -18°C ou mais frio. Crustáceos como a lagosta e caranguejo devem ser adquiridos vivos.

3.6 Hortaliças, Ervas e Especiarias

1) Hortaliças

As hortaliças são plantas que podem ser consumidas cruas ou cozidas, dependendo da sua espécie. O termo verduras aplica-se ainda ao subgrupo das hortaliças onde a parte comestível são os órgãos verdes da planta (caules, folhas ou flores), devido à clorofila, e o termo legumes frescos refere-se aos frutos e sementes não amadurecidos das hortaliças leguminosas.

As hortaliças são ricas em água, sais minerais, vitaminas e fibras, tendo, por conseguinte, um valor energético diminuto. Possuem grandes quantidades de vitamina C, vitaminas do grupo B e sais minerais como o sódio, o cálcio e o magnésio. Em termos culinários, as hortaliças prestam-se a inúmeras utilizações: como elemento de guarnição, como prato principal ou como complemento de outros pratos.

a) Classificação das Hortaliças

- **Bulbo**

Possuem componentes que lhe conferem um cheiro característico e que



Você sabia que Pernambuco é o Estado com maior concentração de feiras orgânicas? Se você não foi prestigiar uma, não deixe de ir.

Competência 03

**PERNAMBUCO**
GOVERNO DO ESTADO

podem ser lacrimogêneos. Exemplos de bulbos: alho, cebola, alho-poró.

- **Frutos**

Tomate, pimenta, milho e berinjela.

- **Raízes**

Macaxeira, rabanetes, cenouras, nabos.

- **Folhas**

Couve, repolho, alface, coentros.

- **Flores**

Couve-flor, alcachofras.

b) Principais Hortaliças

- **Berinjela**

Fruto alongado ou arredondado, carnudo e levemente picante e amargo. Existem algumas variedades desse fruto que se diferenciam pelas cores. A mais comum é a vermelho-escura ou roxa, mas há também a branca. A berinjela é originária da Índia. Podem ser servidas cortadas em rodela, empanadas ou recheadas. Uma entrada bastante difundida na cozinha mundial feita com a berinjela é o baba ganoush.

- **Pimentão**

Fruto da família das pimentas, de forma oval ou arredondado, com pele consistente e brilhante, de cor verde, vermelha, amarela e roxa, é utilizado

Competência 03

**PERNAMBUCO**
GOVERNO DO ESTADO

principalmente como condimento, cru ou assado, em saladas ou molhos. No nordeste do Brasil, há uma predileção pelo uso dos pimentões verdes.

- **Tomate**

Fruto com forma arredondada, de pele pouco consistente, carnudo, brilhante e muito usado. De cor vermelha, amarela ou verde. É originário da América do Sul e presta-se a inúmeras preparações culinárias como molhos e saladas.

- **Couve-flor**

Planta originária do oriente, coberta de folhas grossas que se devem retirar na preparação. A parte comestível da couve-flor são os ramalhetes brancos que se encontram no meio. Esta planta destaca-se das outras hortaliças pelas suas qualidades dietéticas, oferecendo uma quantidade apreciável de vitamina C.

- **Brócolis**

Planta originária do sul da Itália, semelhante à couve-flor, com folhas mais curtas e simples ao redor da flor. O ramalhete deve ser verde, desprovido de flor e não amarelada. Podem ser servidos crus com molho de vinagrete, como guarnição ou em sopas verdes.

- **Repolho**

Planta esférica, formada por folhas brancas esverdeadas, firmes e comprimidas umas contra as outras, estaladiças e com nervos grossos. Além das brancas, há o repolho roxo. Pode ser consumido cozido, cru, como acompanhamento ou em sopas.

- **Cenoura**

Raiz comestível originária do Oriente. Tem forma cilíndrica, grossura uniforme

Competência 03



ou em forma de pirulito. É de cor laranja devido ao caroteno que possui e que constitui a vitamina A. Comercializam-se frescas ou em conservas. Podem utilizar-se cruas, em saladas, cozidas, cremes ou guarnições.

- **Abobrinha**

Hortaliça de origem americana que se colhe quando ainda não está madura. Tem a pele exterior verde e não é necessário retirá-la para consumo. O interior é branco e vai amarelando à medida que envelhece. É usada na realização de sopas, cremes ou acompanhamentos de outros pratos.

- **Abóbora /Jerimum**

Fruto de várias cores e de tamanhos e formas variadas. Geralmente é larga, alaranjada e com pele muito dura não comestível. Muito tradicional o seu consumo no Nordeste do Brasil, principalmente acompanhada de uma boa carne de charque (carne seca).

- **Pepino**

Planta originária da Índia, possui forma esférica e alongada. É verde-escuro e possui umas pequenas protuberâncias características. Utiliza-se fundamentalmente cru em saladas ou como acompanhamento em carnes e peixes.

- **Maxixe**

O maxixe é uma hortaliza tradicional no Nordeste, ainda pouco conhecida no Centro-Sul do país. É um fruto originário da África, introduzido no Brasil pelos escravos. O maxixe é da mesma família do pepino, melão e melancia. Os frutos são fonte de sais minerais, principalmente zinco, e têm poucas calorias. É consumido tradicionalmente refogado, cozido ou ensopado no coco. Cru, em saladas, também cai muito bem em substituição ao pepino, pois não fica

Competência 03

**PERNAMBUCO**
GOVERNO DO ESTADO

com o retrogosto tão usual presente neste.

- **Quiabo**

De origem africana, acredita-se ter chegado ao Brasil com os escravos. É alongado e tem textura aveludada. Geralmente é consumido cozido, grelhado ou frito e é também ingrediente fundamental do caruru na cozinha baiana. Para evitar que o visgo (baba) se solte, prefira utilizar métodos de cocção secos ou utilize elementos ácidos durante a cocção (vinagre, limão ou tomate).

- **Aspargos**

Planta com inúmeras variedades, proveniente do Oriente. Os aspargos mais comuns são os brancos, os verdes e os trigueiros, também verdes. Comercializam-se frescos, enlatados ou congelados. Podem consumir-se cozidos, frios, em saladas ou quentes, como prato.

- **Acelga**

Planta de talo firme, branco na base e de folhas verdes. As folhas devem ser brilhantes e os talos sem marcas. Quer os talos, quer as folhas, podem ser cozinhados, utilizando-os essencialmente em saladas e sopas.

- **Palmito**

Parte comestível de uma palmeira, o palmito é o miolo de seu tronco. Atualmente no Brasil só é permitido o consumo da espécie pupunha, que é replantável. Pode ser consumido in natura, cozido em água ou no vapor, assado ou grelhado.

Competência 03



- **Leguminosas**

As leguminosas são plantas secas provenientes de vagens aptas para a alimentação humana. Todas as leguminosas possuem características próprias que determinam a sua qualidade, classe, preparação e confecção. Estes legumes têm um elevado valor nutritivo, contando com grandes quantidades de proteínas, cerca de 20%. São de digestão difícil devido à quantidade de celulose que contêm.

- **Feijão**

Planta com caule comprido e em trepadeira que necessita de um suporte para se manter erguida e crescer. No Brasil os mais consumidos são o feijão preto, na onipresente feijoada. Já em Pernambuco consome-se muito o feijão mulatinho e o verde (de corda).

- **Fava**

Leguminosa rica em proteínas e carboidratos, presta-se a inúmeras aplicações culinárias, em cozidos, guisados e em purês. A fava pode também ser utilizada para a fabricação de farinha. Aqui no Nordeste do Brasil, come-se muito a fava como opção de petisco, geralmente ela é feita cozida com charque e carne de porco.

- **Ervilha**

Planta pouco exigente, que se cultiva em climas temperados e úmidos, exposta ao ar e à luz e resistente às baixas temperaturas. Existem muitas variedades de ervilhas, estas se prestam como ingrediente principal na elaboração de guisados ou como acompanhamento, como purês, sopas, etc. Podem ser consumidas de maneira fresca ou seca. É muito sensível e perde as características rapidamente, por este motivo é comumente encontrada



congelada ou enlatada.

- **Vagem**

É o invólucro de sementes leguminosas que, em alguns casos, são comestíveis. As mais comuns são a vagem macarrão (ou comum), a vagem manteiga, a vagem de metro e a holandesa. As vagens mais tenras são as colhidas precocemente.

2) Ervas e Especiarias

A inclusão das ervas, raízes e bagas nos alimentos com o propósito de melhorar e realçar o seu sabor já faz parte da dieta humana desde o tempo do homem nômade. Mas a sua generalização se deu com a expansão do Império Romano, que as trouxeram para cultivo na região mediterrânea. No entanto, foi na época dos descobrimentos que as especiarias atingiram o seu auge, generalizando seu uso culinário.

Quase todas as comidas típicas de todos os países possuem uma ou mais especiarias ou ervas aromáticas, que constituem uma característica primordial dos seus pratos mais tradicionais e da sua gastronomia em geral. A profusão de especiarias encontradas em qualquer mercado do Oriente ou feira da África do Norte é impressionante.

As misturas de especiarias, por exemplo, variam de acordo com a região e o prato a ser preparado. A Índia é sem dúvida, o país que possui o maior número de *masalas* (mistura de temperos e condimentos), que dão um paladar especial à comida. A China produz um pó de cinco especiarias, uma mistura de erva-doce, anis-estrelado, canela-da-china, pimenta Sichuan e cravo-da-índia, que é muito utilizado em pratos de peixes e carne.



Conhece o
conceito de Hortas
Comunitárias
Urbanas?
Assista ao vídeo
produzido pela
Embrapa no link a
seguir e saiba mais
sobre isso:
[www.youtube.com
/watch?v=wwfYT8
UqSbc](https://www.youtube.com/watch?v=wwfYT8UqSbc)

As ervas aromáticas e especiarias no uso culinário possuem as seguintes funções:

- **Função visual e olfativa**

Permite averiguar e conhecer a textura no qual o condimento foi utilizado, levando a concluir, até em algumas ocasiões, da sua aplicação correta ou não. Também cumpre a função de estimular ou excitar o apetite e predispor o desejo de descobrir o sabor do alimento.

- **Função gustativa e digestiva**

Sentir o sabor, agradável e saboroso, da elaboração de um prato com a possível identificação de uma ou diferentes especiarias aplicadas ao produto. Certas especiarias transformam os alimentos em substâncias mais fáceis de digerir, facilitando a assimilação de substâncias nutritivas pelo organismo.

a) Ervas aromáticas



Figura 10 – Exemplo de Ervas (manjeriço, salsa e cebolinha)

Fonte: SEBESS, Mariana. Técnicas de cozinha profissional. 2007. 46 p.

- **Louro**

Árvore de pequeno porte, da qual as folhas inteiras ou cortadas em pedaços são utilizadas. Está presente em toda a área mediterrânea, cultivada ou de



Conheça uma
empresa pioneira
em Pernambuco
que vende
diversos produtos
orgânicos,
inclusive ervas,
pela web:
[www.comadrefulo
zinha.com.br/](http://www.comadrefulozinha.com.br/)

Competência 03



forma selvagem. As folhas são duras e verdes escuras. Deve ser utilizada (geralmente em caldos e molhos) com moderação, já que possuem grande poder aromático.

- **Salsa**

É um dos ingredientes mais utilizados na culinária. Existem diferentes variedades de salsa, como a lisa e a frisada, que possuem várias utilizações, quer para decoração de pratos, inteira ou picada, quer para a condimentação e acompanhamento de inúmeras confecções. A salsa pode ser utilizada para aromatizar e decorar saladas, verduras e peixes.

- **Coentro**

Originário do sul da Europa e do Oriente Médio, o coentro é muito utilizado pela cozinha do Nordeste do Brasil. Sempre fresco, serve para aromatizar o feijão e os ensopados de frutos do mar.

- **Orégano**

Utilizam-se as folhas, frescas ou secas, como condimentos para aromatizar sopas, molhos de tomates, pizzas e acompanham perfeitamente carnes e peixes de parrilhadas.

- **Tomilho**

Esta planta originária da região mediterrânea pode alcançar entre 15 e 25 cm de altura, tem pequenas folhas verdes. É muito utilizado na cozinha tradicional clássica europeia, quer fresco ou seco. Acompanha ovos, verduras, carnes e peixes assados, temperos e molhos de tomate.

Competência 03

**PERNAMBUCO**
GOVERNO DO ESTADO

- **Cebolinho**

Colhido com a ajuda da tesoura, já que cresce continuamente, deve possuir folhas frescas e verdes. Utiliza-se para temperar, quer pratos quentes, adicionando-se no momento em que for servido, quer pratos frios, e como elemento decorativo, inteiro ou picado.

- **Manjericão**

É uma erva com uma incrível fragrância, oriunda de climas quentes, muito utilizada na Itália para aromatizar manteigas ou para a elaboração de um famoso molho chamado “pesto”. Pode ser usada também com tomates, molhos e saladas.

b) Especiarias

- **Anis**

Muito apreciada na China, as pequenas sementes de anis têm um sabor surpreendentemente explosivo, quando mascadas inteiras para facilitar a digestão, mas esse sabor, que também é doce e picante, é muito apreciado pelas crianças em bolos, pães, docinhos e até xaropes para tosse.

- **Canela**

Chegou ao ocidente vinda do Sri Lanka. A casca da árvore é retirada de galhos ainda tenros e cortada rente ao solo a cada dois anos. Muito utilizada em chás e para aromatizar preparações da doçaria.

- **Cominho**

É provavelmente originário da região mediterrânea, mas cultivado há muito tempo nas regiões mais quentes da Europa, Índia e China. O aroma forte,

Competência 03

**PERNAMBUCO**
GOVERNO DO ESTADO

acentuado e picante do cominho serve de base para todas as misturas de *curry* e *garam masala*. Também é bastante usado na cozinha mexicana e no Nordeste do Brasil.

- **Mostarda**

As mostardas são provavelmente nativas da região mediterrânea e do sul da Europa. Lá, este tempero de acentuado sabor é utilizado para quebrar a monotonia dos pratos de inverno. O condimento preparado de mostarda é aromático devido ao óleo essencial que se desprende somente quando a farinha de mostarda é misturada com a água.

Desmistificados toda a origem, classificações e características das matérias-primas tão fundamentais numa cozinha, no próximo módulo vamos conhecer os principais fundamentos e bases da cozinha clássica.

Competência 04

**PERNAMBUCO**

GOVERNO DO ESTADO

4.COMPETÊNCIA 04 | SABER QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS BASES DA COZINHA, SEUS TERMOS, TÉCNICAS E CORTES CULINÁRIOS APLICADOS A PRODUTOS VEGETAIS, CARNES, AVES, PEIXES E FRUTOS DO MAR

Prezado (a) aluno (a), neste último módulo, todo o conhecimento acumulado até agora é fundamental. Este capítulo representa o fundamento básico necessário para quem deseja caminhar e se aprimorar cada vez mais no mundo da cozinha. Haja vista que será transmitido o principal ABC de uma cozinha, seus principais métodos de cocção, principais cortes e preparações clássicas. Só resta vestir um avental, entrar numa cozinha e praticar!

4.1 Técnicas Culinárias

Antes de começar a cozinhar e conhecer as técnicas é fundamental saber o que é cocção e de que forma esse processo modifica o alimento. Cocção é o processo pelo qual se aplica calor ao alimento a fim de modificar a estrutura, alterar ou acentuar o sabor ou torna-lo adequado à digestão.

O calor é um tipo de energia que faz as moléculas do alimento vibrarem, expandirem-se e se chocarem umas com as outras, transferindo esse calor entre elas. Quanto mais as moléculas se movem, mais quente fica o alimento. Acima de 75°C, o calor elimina bactérias patogênicas. O calor é o princípio básico utilizado na cocção de alimentos. Pode ser direto ou indireto e gerado a partir de diversas fontes, entre elas, gás, eletricidade, ondas eletromagnéticas, radiação solar, etc. Os meios comumente utilizados para o cozimento dos alimentos são: água, corpos gordurosos e ar seco ou úmido. As formas de transmissão de calor são: condução, convecção e radiação.

a) Condução (transmissão direta)

É a propagação do calor, do exterior para o interior, numa superfície sólida,

Competência 04



por meio do contato direto, nesse caso, do alimento com o calor. Esse é o meio mais lento de transmissão de calor. Existem diversos materiais condutores, alguns melhores do que outros. A água conduz calor melhor do que o ar. Metais como o cobre e alumínio são ótimos condutores. Um exemplo prático: o fogo aquece uma chapa e nela se cozinha um bife.

b) Convecção (transferência de calor através de um fluido líquido ou gasoso)

É um método pelo qual as moléculas de um fluido, líquido ou gasoso, movem-se de uma área mais quente para uma mais fria. A convecção pode ser natural ou artificial.

- **Natural**- o movimento das moléculas do fluido acaba por movimentar também as moléculas do alimento. As moléculas quentes sobem e as frias descem, provocando uma movimentação contínua e circular, que faz o alimento se aquecer. Um exemplo prático: a água em ebulição no cozimento de uma batata ou o ar quente assando um bolo.
- **Artificial** – uso de recursos artificiais para acelerar a movimentação do meio líquido ou gasoso a fim de promover uma maior agitação das moléculas. Um exemplo prático: fornos com circulação de ar.

c) Radiação (a energia é transferida por ondas de luz ou calor)

É um processo que dispensa o contato direto do alimento com a fonte de calor, já que a transmissão se dá por meio de ondas. Há basicamente dois tipos de radiação: por raios infravermelhos e por micro-ondas.

- **Infravermelhos** – consiste no aquecimento de materiais com alta retenção de calor a altas temperaturas, fazendo que o calor se solte em ondas e cozinhe os alimentos. Um exemplo prático: um pão na torradeira ou um prato sendo gratinado na salamandra.

Competência 04



- **Micro-ondas** – se dá por meio da radiação de ondas geradas pelo forno micro-ondas que aquecem as partículas de água presentes no alimento. A velocidade de cocção é muito alta, pois a radiação atinge todo o alimento e aquece de uma vez só todas as partículas de água. Materiais como papel, plásticos, cerâmica e porcelana não são afetados pelo micro-ondas, já que não contém água na sua composição.

Efeitos do Calor

Os alimentos são compostos basicamente de proteínas, carboidratos (amidos e açúcares), água, gordura e minerais. As mudanças de textura, formato, cor e sabor ocorrem quando o calor é aplicado a cada um desses componentes:

- **Proteínas (carne, ovos e laticínios)** – o termo próprio para a cocção da proteína é a coagulação. Ao cozinhar, a proteína perde umidade, encolhe e se torna firme. Carnes brancas, peixes e ovos não devem ser expostos a calor intenso e/ou prolongado, pois as moléculas de proteínas se rompem, deixando o alimento com textura borrachuda.
- **Amido** - o termo próprio para a cocção do amido é a gelatinização. Quando o amido está em contato com um líquido e calor, suas moléculas se expandem, cozinhando-o. Se há partículas pequenas de amido em meio líquido ocorre o que chamamos de espessamento. Nesse caso, o amido contido no líquido o absorve e se expande, dando a impressão de que o líquido foi engrossado, espessado. Esse processo é chamado de gelatinização.
- **Açúcar** – o termo preciso para a cocção do açúcar é a caramelização. Quando se dá a caramelização, os alimentos sofrem alteração de sabor, cor (ficam dourados) e aroma. É o processo responsável pela maior parte dos sabores associados à cocção.
- **Água** – a água evapora quando submetida ao calor. Todos os alimentos contêm água em maior ou menor proporção. Quando a temperatura interna

Competência 04



dos alimentos aumenta, as moléculas de água se evaporam, causando desidratação e a perda de peso durante a cocção.

- **Gordura** – sua principal característica é a capacidade de reter calor, possibilitando o cozimento de alimentos em altas temperaturas e favorecendo a caramelização. A gordura presente na composição dos alimentos, como uma posta de salmão, por exemplo, derrete, amaciando o alimento, dando-lhe sabor e umidade.

Uma vez conhecidas as maneiras de transmissão de calor e as características dos principais grupos de alimentos, passa-se aos métodos de cocção. Esses métodos devem ser vistos como fórmulas que, aplicadas a diferentes ingredientes, produzem resultados também diversos.

a) Cozimento em líquido (fervura)

Consiste em submergir o alimento em meio aquoso (água, fundo, caldo) fervente, até que esteja apto para consumo. Podem ser adicionados temperos e outros ingredientes para melhorar o sabor. A 100°C acontece a fervura propriamente dita, na qual se pode cozinhar vegetais, massas, raízes e algumas carnes. Essa temperatura não é ideal para alimentos mais sensíveis, como peixes, frutos do mar, frutas e ovos. Nesse caso, o melhor é usar a fervura branda, pois a rápida movimentação da água pode quebrá-los.

b) Cozimento no Vapor

Consiste em submeter o alimento ao vapor da água ou de outros líquidos, com ou sem pressão. Ao atingir o alimento frio, o vapor condensa e libera calor. O alimento é cozinhado apenas com o vapor. O alimento deve ser disposto numa cesta especial ou superfície vazada e pode ser coberto para acelerar o cozimento. Este método visa à preservação dos nutrientes, da textura e do sabor dos alimentos e é o que mais preserva os componentes nutricionais.

Competência 04



c) Pocher ou Escalfar

É um método de cocção em pequena quantidade de líquido quente (água, leite, vinho), porém abaixo da temperatura de ebulição ($<100^{\circ}\text{C}$), sem utilização de tampa. Pode-se cozinhar à poché, na água ou em um fundo. Esta técnica se diferencia quanto ao tempo empregado e a temperatura atingida. O alimento pode permanecer no líquido até atingir a temperatura de ebulição, então é retirado; pode ser submerso e retirado rapidamente, e, por último, o alimento permanece no meio até ficar macio sem atingir a temperatura de ebulição. O ovo poché é um exemplo do uso desse método de cocção.

d) Grelhar

Consiste na cocção através de chapa de metal quente, colocada sobre brasas ou diretamente no fogão elétrico ou a gás, podendo também ser sobre grelhas. O objetivo é o de fechar os poros do alimento e reter os sucos. É descrita como uma das primeiras e mais importantes técnicas culinárias de cozimento. O calor radiante da grelha forma uma camada caramelizada e dá um sabor levemente defumado ao alimento, característico desse tipo de cocção.



Figura 11 – Grelhar

Fonte: SEBESS, Mariana. Técnicas de cozinha profissional. 2007. 286 p.

Competência 04



e) Refogar

Este método utiliza a gordura e a água interna do alimento como meio; a transmissão do calor é por indução. O alimento deve ser aquecido na gordura em fogo alto, mexendo-se rapidamente a mistura. A panela deve-se permanecer destampada para que ocorra redução do suco liberado, por evaporação, e para que a cor do alimento se mantenha. Apesar de o alimento ser parcialmente cozido por meio da sua umidade, o método considera somente a utilização de calor seco, por ser essencialmente concentrante.

f) Saltear ou Sauter

Consiste em submeter o alimento, dividido em pequenas porções, à cocção por um curto período de tempo. O alimento é revolvido rapidamente, utilizando-se pouca gordura e corando em fogo alto. Os alimentos devem ser macios ou terem sido branqueados previamente. Devem ser salteados aos poucos, para que a cocção se dê em alta temperatura, e mexidos constantemente (ou seja, é preciso fazê-los saltar na panela).

g) Fritar (por imersão ou em frigideira)

É imergir o alimento em óleo à alta temperatura. A fritura por imersão exige que o alimento seja completamente submerso em gordura, em geral com uso de fritadeira. Já em frigideira, difere pela quantidade de gordura e pelo tipo de panela utilizada. Em frigideira, usa-se pouca gordura e esta deve cobrir apenas metade do alimento que será frito em dois tempos, sendo virado no meio do processo. Nos processos de fritura, óleos e gorduras atuam como meio de transferência de calor e como lubrificantes. As características sensoriais mais relevantes são a cor, crocância e umidade no interior do produto.

Competência 04



h) Guisar

O princípio utilizado é semelhante ao do refogar o alimento, porém, com adição de pouco líquido. Deriva um molho mais encorpado, normalmente com teor lipídico elevado.



Figura 12 – Guisar

Fonte: SEBESS, Mariana. Técnicas de cozinha profissional. 2007. 295 p.

i) Brasear

Método de cocção lento, que utiliza chama ou forno, visando dar um colorido ao alimento, mantendo o suco no seu interior. Na primeira etapa o alimento é submetido à alta temperatura em uma panela ou assadeira sem tampa, aquecida com gordura, para corar bem; o restante da cocção é realizada em forno quente a 180°C, por um período de tempo prolongado, com a adição de um líquido e com tampa. Após o preparo, o líquido restante deve ser peneirado e reduzido para a produção de um molho.

j) Auxiliares de métodos de cocção

• Branqueamento – Beringir

Consiste na pré-cocção do alimento em água fervente por um curto espaço de tempo, seguida de resfriamento imediato em água gelada para dar firmeza (coagulação das fibras externas), manutenção da cor, inativação de enzimas

Competência 04



(escurecimento enzimático) e inibição de micro-organismos. É utilizado como pré-cocção de alimentos que serão posteriormente submetidos a métodos de cocção (fritura, assar) e/ou de conservação (congelamento, conservas).

- **Gratinar**

Não se trata de um método de cocção propriamente dito, uma vez que a finalidade é propiciar um colorido à superfície do alimento já cozido. Consiste em cobrir, pincelar, espalhar na superfície do alimento um produto que, ao aquecer rapidamente, adquira um colorido dourado. Utiliza-se a salamandra como equipamento, no entanto, podem-se utilizar fornos elétricos com aquecimento de resistência superior.

- **Banho- maria**

Consiste em colocar o alimento em um recipiente que, por sua vez, será colocado em outro recipiente com água quente aquecida por chama ou ar quente. O calor, por condução, aquece o recipiente que transfere calor à água. A água, por meio de correntes, também se aquece e, por condução, aquece o utensílio no qual o alimento se encontra. O banho-maria é utilizado para manter os alimentos quentes em balcões de distribuição ou em réchauds, a uma temperatura constante.

k) Métodos contemporâneos de cocção

- **Micro-ondas**

O forno micro-ondas, como equipamento que utiliza a transmissão de calor por radiação, funciona pela incidência de ondas eletromagnéticas a até 4 cm de profundidade no interior do alimento em todas as direções. Aconselha-se o uso de recipientes com tampas ou a utilização de toalha papel para impedir a evaporação excessiva de água da superfície dos alimentos, resultando em preparações ressecadas e sensorialmente inadequadas.

Competência 04



- **Forno combinado**

Equipamento com alto nível tecnológico que prepara alimentos em curto espaço de tempo. Utiliza dois tipos de calor: seco e úmido, que podem ser acionados separadamente ou em conjunto. Possuem câmaras de calor separadas que propiciam cocção de vários alimentos diferentes ao mesmo tempo, sem interferência de odores e sabores.

- **Cocção a vácuo (sous-vide)**

Método em que alimentos selados a vácuo, em embalagens plásticas, são cozidos no vapor do próprio alimento, em tanques com água aquecida à temperatura constante, e rapidamente resfriados. Os alimentos podem ser estocados na temperatura de resfriamento ou congelados. É um método mais eficiente na preservação da qualidade sensorial e nutricional do alimento.

4.2 Bases de Cozinha

Toda pessoa que cozinha (ou quer começar a cozinhar) deve saber o que é *mise en place*. Esse é o primeiro passo para se obter êxito quando se vai cozinhar ou preparar um alimento - seja para preparar um ovo ou preparar um banquete para mil pessoas.

Mise en place é um termo francês que, ao pé da letra, significa “colocar no lugar” o material e os ingredientes, deixando tudo à mão para facilitar o desempenho. Na maioria dos restaurantes ou cozinhas comerciais se usa o termo em francês, mas também se diz em português, pré-preparo.

Sabendo o que é *mise en place*, é preciso mencionar o principal utensílio de uma cozinha: a faca. Elemento essencial, em muitas situações uma boa faca pode até substituir outros utensílios como ralador, descascador ou processador. Todo cozinheiro deve ter suas próprias facas, saber manuseá-las e conhecer o melhor uso para cada uma delas. Cada faca tem seu tamanho e

Competência 04



uso próprios. As principais são:

- **Faca do chef** – lâmina de 20 cm a 35 cm de comprimento, para uso geral.
- **Faca de desossar** – lâmina de 15 cm de comprimento, usada para separar a carne do osso.
- **Faca de filetar** – para filetar peixe, lâmina flexível e mais fina, em diversos tamanhos.
- **Faca de legumes** - lâmina de 5 cm a 10 cm de comprimento, usada para pequenos cortes e para frutas e vegetais.
- **Faca serrilha** – ótima para o corte de certos alimentos, a exemplo do pão e bolo.

Além disso, para tirar todo o proveito dessas facas, é preciso ter também:

- **Pedra e Chaira (fusil)** – a pedra é a melhor ferramenta para afiar facas (fazer seu fio). A chaira, por sua vez, não deve ser utilizada para afiar, mas para aperfeiçoar a lâmina (fio) da faca ou alisar suas irregularidades.



Figura 13 – Fusil e Pedra

Fonte: SEBESS, Mariana. Técnicas de cozinha profissional. 2007. 20 p.

Competência 04



Utilização das diversas partes da lâmina da faca:

1. A parte mais fina e estreita da lâmina da faca é a ponta. É usada para trabalhos delicados e itens pequenos.
2. O centro da lâmina é utilizado para a maior parte dos trabalhos.
3. A base da lâmina da faca é utilizada para trabalhos mais pesados, que exijam mais força.

Para interpretar e executar corretamente uma receita é preciso conhecer os tipos de corte clássicos. Os cortes clássicos são:

- **Julienne** – corta-se os legumes em fatias longitudinais, e depois em bastões com 3mm x 3 mm x 2,5 cm (julienne comum) ou 3 mm x 3 mm x 5 cm (julienne longa).
- **Brunoise** – cubos com 3 mm de lado. Esse corte, em geral, tem como primeira parte o corte em julienne.
- **Cubos pequenos** – 6 mm de lado.
- **Cubos médios** – 9 mm de lado.
- **Cubos grandes** – 1,5 cm de lado.
- **Bastonetes (bâtonets)** – corte longitudinal com 6 mm x 6 mm x 5 cm ou 6 mm x 6 mm x 6 cm. Corte perfeito para batata frita.
- **Chiffonade** – corte de qualquer espessura usado para fatiar folhas.
- **Tourné** – corte em formato de barril com sete lados iguais e bases horizontais. É um corte puramente decorativo, usado para legumes e raízes razoavelmente firmes, como batata, cenoura, abobrinha.

Competência 04



Acompanhamentos Aromáticos

São misturas de ingredientes (em geral legumes, ervas e especiarias) utilizadas para dar sabor às receitas. Com a prática, os fundos e outras preparações de base passam a ter o estilo do profissional. O sal, a flor de sal, a pimenta e um bem feito Mirepoix são exemplos de acompanhamentos aromáticos.

a) Mirepoix

É uma mistura usada para dar sabor a fundos, molhos e outras preparações culinárias e descartada o final. Uma vez pronto o fundo, molho ou assado, o líquido resultante é coado e os sólidos são desprezados.

Proporção básica: 50% de cebola (ou 25% de cebola e 25% de alho-poró), 25% salsão, 25% cenoura.

b) Fundos

Líquidos saborosos produzidos pelo cozimento lento do mirepoix, ingredientes aromáticos e ossos em água, usados como base para sopas, molhos, e outros pratos – com exceção do fundo de vegetais, que naturalmente não leva ossos.

Os fundos podem ser classificados em duas principais categorias: fundos claros e fundos escuros. Os fundos claros são feitos a partir de vegetais, ingredientes aromáticos e ossos, com exceção do fundo de vegetais. Os fundos escuros são feitos a partir de ossos assados, água, mirepoix caramelizado, purê de tomate e ingredientes aromáticos.

Competência 04



Figura 14 – Fundo Claro

Fonte: SEBESS, Mariana. Técnicas de cozinha profissional. 2007. 195 p.



Figura 15 – Fundo Escuro

Fonte: SEBESS, Mariana. Técnicas de cozinha profissional. 2007. 196 p.

O equilíbrio obtido através do uso balanceado de condimentos para gerar aroma e sabor agradáveis e para que nenhum deles sobressaia ao outro – o cravo-da-índia e o salsão são exemplos clássicos desse desequilíbrio quando usados em demasia -, a não ser que esse seja o objetivo.

O *fumet* e o *court bouillon* não são classificados como fundos, no entanto, são utilizados dessa maneira.

- **Fumet** – trata-se de uma preparação em que a carcaça do peixe (bem lavada e sem vestígios de vísceras ou sangue) e o mirepoix branco são suados em gordura (manteiga, óleo ou azeite) antes da adição de um ácido (vinho branco) e de água fria. A partir daí o preparo é igual ao de qualquer outro fundo. O fumet é bem mais saboroso que o fundo de peixe comum, o produto

final, no entanto, não é tão claro.



Figura 16 – Fumet de peixe

Fonte: SEBESS, Mariana. Técnicas de cozinha profissional. 2007. 197 p.

- **Court bouillon** – líquido de sabor intenso, feito de vegetais e ervas aromáticas, especiarias, um ácido (vinho, suco de frutas cítricas, vinagre, etc.) e água. Feito em um curto espaço de tempo (30 a 40 minutos), serve para cozinhar alimentos como peixes, crustáceos, carnes brancas e vegetais que absorvem o sabor dos ingredientes aromáticos do líquido.

- **Caldos**

É um fundo fortificado pela adição dos mesmos ingredientes utilizados nos fundos, mais a carne para realçar o sabor. Também conhecido como bouillon, em francês; brodo, em italiano; broth, em inglês.

Agentes Espessantes

São ingredientes ou combinações de ingredientes usados para dar corpo e/ou liga a preparações líquidas, agregando-lhes também sabor e textura. A tendência atual é o uso de molhos com pouco volume e muito sabor (basicamente reduções). Entre os agentes espessantes temos:

- **Roux** – 50% gordura + 50% amido (em peso) + cocção. Geralmente se utiliza a manteiga sem sal e farinha de trigo. Deve sempre entrar nas

Competência 04



produções da seguinte forma: roux frio em líquido quente ou roux quente em líquido frio. Após a adição do roux a um líquido, deve-se cozinhar esta preparação por pelo menos 5 minutos, mexendo ocasionalmente, a fim de que todo o sabor da farinha de trigo crua desapareça. Para fazer o roux, aquece-se a manteiga e acrescenta-se a farinha de trigo de uma só vez, mexendo até formar uma pasta.

- **Gelatina** - é utilizada para dar corpo a líquidos ou preparações servidas frias. A gelatina, seja em pó, seja em folhas, deve ser previamente hidratada e dissolvida.
- **Manteiga** - é usada fria em líquidos quentes para encorpá-los ligeiramente no momento final do preparo. Isso se deve à emulsificação da manteiga no líquido (molho), que não pode ser levado à fervura, já que a emulsão se desfaz e o molho se separa.
- **Creme de leite** – atua como espessante quando colocado para se reduzir juntamente com o líquido que se deseja espessar.
- **Sangue** - atua como espessante ao coagular-se junto com um líquido quente. Também não deve ser fervido. O prato mais conhecido em que se utiliza esse recurso é a galinha ao molho pardo ou à cabidela.

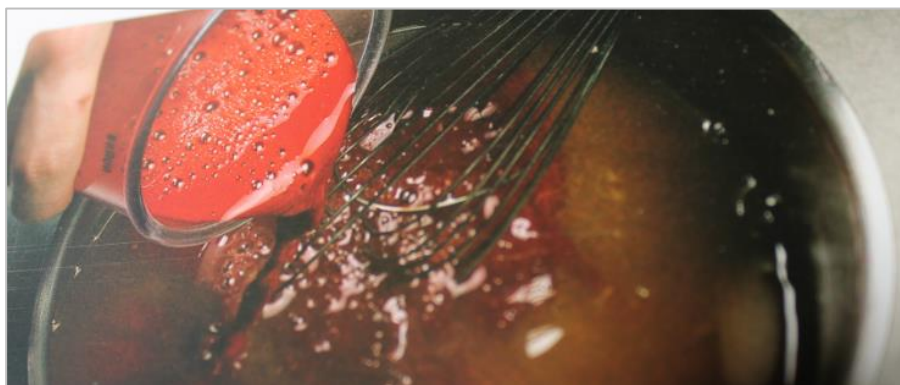


Figura 17 – O sangue como agente espessante

Fonte: SEBESS, Mariana. Técnicas de cozinha profissional. 2007. 124 p.

Competência 04



Molhos

A concepção e uso dos molhos é um bom (ou mau) exemplo da “expertise” de um chef saucier (na brigada, o responsável pelos molhos) e de todos os cozinheiros. Os molhos são considerados uma das melhores provas de talento de um profissional. A percepção de nuances nas combinações de um molho com determinado tipo de alimento é algo que um profissional desenvolve no decorrer da carreira.

Os molhos da cozinha clássica francesa são classificados em:

- **Molhos-Mãe**
- **Molhos Derivados/compostos**
- **Molhos Contemporâneos**

1) Molhos-Mãe

- Béchamel
- Molho Velouté
- Molho Espagnol
- Molho de Tomate
- Hollandaise

Um molho é considerado Molho-Mãe quando apresenta as seguintes características:

- Pode ser preparado em grande quantidade e depois aromatizado, finalizado e guarnecido de inúmeras maneiras, produzindo os molhos compostos;
- Tem sabor “básico”, possibilitando adição de outros ingredientes;
- Tem durabilidade.

Competência 04



a) Molho Béchamel = roux branco + leite + cebola piqué

Com textura cremosa e sabor suave, é a base para diversas preparações na cozinha, como recheios e molhos. Se preparado adequadamente, o bechamel fica com um sabor suave e com uma coloração clara, que reflete seu ingrediente principal, o leite.

As proporções pra se produzir 1 litro de bechamel em diferentes consistências são:

- leve: 50 g de roux
- médio: 80 g de roux
- pesado: 100 g de roux



Figura 18 – Molho béchamel

Fonte: SEBESS, Mariana. Técnicas de cozinha profissional. 2007. 203p.

b) Molho velouté = roux amarelo + fundo claro

Tem textura e aspecto aveludado (daí, seu nome) e deve seguir alguns padrões de qualidade. Um bom velouté deve refletir o sabor do fundo utilizado, ter coloração marfim, ser brilhante e encorpado. Possibilita inúmeras derivações e é também muito utilizado como base para sopas.



Figura 19 – Molho velouté

Fonte: SEBESS, Mariana. Técnicas de cozinha profissional. 2007. 202 p.

c) Molho Espanhol = roux escuro + fundo escuro + mirepoix + purê de tomate

É o molho-base para o preparo de todos os molhos escuros clássicos. É usado para preparar demi-glace e tem como característica um sabor encorpado e intenso devido à caramelização dos ingredientes que o compõem.



Figura 20 – Molho espanhol

Fonte: SEBESS, Mariana. Técnicas de cozinha profissional. 2007. 200 p.

d) Molho de Tomate

De todos os molhos-mãe, é o único que não obedece a uma “fórmula” e quantidade pré-estabelecida, existindo assim várias formas de produzi-lo. Apresenta sabor forte de tomate, sem acidez excessiva, coloração vermelha intensa e um leve brilho. Pode ser acrescido de outros ingredientes para que

haja uma complementação de sabor, dando sempre ênfase ao tomate.



Figura 21– Molho de tomate

Fonte: SEBESS, Mariana. Técnicas de cozinha profissional. 2007. 207 p.

e) Molho Hollandaise = vinagre + gemas + manteiga

Molho clássico da cozinha francesa elaborado com manteiga, gemas e ácido. Dos molhos-mãe é o que possui menos derivações. Tem sabor marcante, com alto teor de gordura. É uma emulsão, portanto um molho bastante frágil que pode separar-se facilmente, o que torna seu uso complicado em grandes cozinhas comerciais. Um boa hollandaise deve ter textura aveludada e levemente aerada, coloração amarela-pálida e sabor marcante de manteiga, levemente ácido. Um de seus derivados mais conhecidos é a béarnaise, aromatizada com estragão.



Figura 22– Molho hollandaise

Fonte: SEBESS, Mariana. Técnicas de cozinha profissional. 2007. 205 p.

Competência 04

**PERNAMBUCO**
GOVERNO DO ESTADO

2) Molhos derivados/compostos

São aqueles que derivam dos molhos-mãe, por exemplo, o demi-glace, produzido a partir do espagnol, e do qual se faz:

Molho Madeira = demi-glace + vinho Madeira

Molho Robert = demi-glace + vinho branco + cebola + mostarda + manteiga
Demi-glace

Molho feito com partes iguais de molho espagnol e fundo escuro, reduzido à metade. Pode-se dizer que é o molho roti, conhecido no meio profissional brasileiro, embora este varie enormemente de restaurante para restaurante.

Glacê

Redução do fundo escuro até a consistência gelatinosa e de xarope. Observe que, diferente do demi-glace, este é uma derivação direta do fundo escuro.

3) Molhos Contemporâneos

É um termo elástico, pois esses molhos não pertencem a nenhuma categoria específica (não são nem molhos-mãe nem derivados destes). São específicos para algumas preparações e exigem grande quantidade e variedade de técnicas e ingredientes para produzi-los. Exemplos:

- **Vinagrete**

Emulsão temporária de ácido e óleo, originalmente preparada com vinagre, azeite, sal e pimenta. Podem-se produzir inúmeras variedades de vinagrete, dependendo do tipo de ingrediente adicionado à composição inicial (ervas, limão, vinagres aromatizados).

Competência 04



- **Coulis**

Molho produzido a partir do purê de legumes ou frutas, cozidos ou crus.

- **Salsa**

Molho de origem mexicana, é produzido a partir de legumes, ervas e até frutas cruas e picadas ou em purê, apenas temperadas, mantendo assim as características de sabor e textura dos ingredientes utilizados.

- **Chutney**

Molho de origem indiana em forma de geleia agridoce e picante, feito a partir de frutas ou vegetais cozidos em vinagre, açúcar e especiarias.

Sopas

Líquidos aromatizados servidos como entrada, prato principal ou mesmo como parte de um serviço de coquetel. São geralmente oferecidos em pequenas xícaras e cumbucas.

As sopas dividem-se em duas categorias: claras e espessas.

- **Sopas Claras**

Não contém espessantes e são feitas a partir de fundo ou caldo. A esse líquido são adicionados ingredientes – legumes em pedaços, folhas, carnes, macarrão, grãos – que definirão o sabor da sopa.

- **Sopas Espessas**

Tem como base o béchamel, o velouté ou um fundo, mas sempre apresentam textura mais espessa, cremosa e “ligada”.



- **Demais Sopas**

Há uma enorme variedade de sopas com características próprias, geralmente estabelecidas por regionalismos ou hábitos alimentares que não se encaixam em nenhuma das classificações.

EX: Bisque (sopa-creme que tem um crustáceo—camarão, lagosta, siri – como elemento principal).

Sopas Frias – Vichyssoise (servida fria, criada nos EUA por um chef francês). Tem como base o alho-poró e a batata.

Gazpacho - originária de Andaluzia, na Espanha, é uma sopa de ingredientes crus (tomate, pepino, pimentão, alho) batidos no liquidificador.

4.3 Termos Gastronômicos

- **À, à la, au** – expressões francesas que significam “à maneira de”. Segue-se à expressão o nome da pessoa que criou o prato, de quem está sendo homenageado por ele, do lugar de onde o prato é originário. Exemplo: Bife à Cavalo, Bacalhau à Gomes de Sá.
- **Al dente** – técnica de cozinhar o alimento até que fique tenro, porém não muito mole. Termo italiano para descrever o ponto da massa cozida.
- **Amaciar** – deixar o alimento mais tenro, principalmente a carne, que pode ser colocada numa vinha-d'alhos ou ser batida com um martelo especial. As enzimas presentes em algumas frutas frescas (abacaxi e mamão) são úteis para amaciar as carnes.
- **À la minute** – preparação ou finalização feita no último minuto ou pouco antes de servir.

Competência 04

**PERNAMBUCO**
GOVERNO DO ESTADO

- **Banho-Maria** – Método de cocção utilizado para aquecer lenta e uniformemente qualquer preparo líquido ou sólido e evitar seu aquecimento excessivo através do contato direto com o fogo (a temperatura nunca é superior a 100°C).
- **Bardear** – enrolar fatias de gordura (por exemplo, toucinho) em peças de carne para que estas não ressequem quando assadas. Este processo também agrega umidade e sabor aos assados, principalmente quando se trata de cortes magros e de pouco sabor.
- **Branquear** – cozinhar rapidamente um alimento em água fervente abundante (sem, no entanto, chegar ao cozimento completo) e, em seguida, resfria-lo em água gelada para interromper o cozimento com o intuito de finalizá-lo posteriormente ou para manter a cor.
- **Chamuscar** – dourar a superfície da carne em fogo alto para selar a parte externa, de modo que retenha o suco e seus nutrientes.
- **Concassé** - técnica de cortar o tomate (sem pele e sem semente) em cubos pequenos.
- **Confit** – Técnica de cozinhar a carne em sua própria gordura. A cocção deve ser precedida de cura ou marinada e realizada lentamente para cozinhar a peça sem fritá-la. Depois de pronto, o confit é armazenado na gordura da cocção, que deve ser retirada para serviço.
- **Deglaçar** – adicionar vinho ou outro líquido a um preparo seco para dissolver as raspas grudadas na panela ou frigideira.
- **Empanar** – proteger um alimento que será submetido à fritura a fim de preservar sua crocância depois de preparado. Pode ser feito de várias maneiras: com farinha de trigo, fubá, amido de milho, farinha de rosca, etc. A fórmula tradicional é com farinha de trigo, ovo e farinha de rosca. Há também

Competência 04



empanado líquido à base de ovos, farinha e leite, por exemplo.

- **Emulsão** – combinação mecânica (com o uso do fouet ou liquidificador) de elementos que não se misturam naturalmente (água e óleo, por exemplo). Os elementos são quebrados em partículas muito pequenas e ficam em suspensão, dando a impressão de que estão misturados.
- **Escaldar** – passar ou imergir ingredientes em água fervente.
- **Escumar** – retirar com uma escumadeira espuma ou impurezas que estejam em suspensão em fundos, sopas e molhos.
- **Flambar** – processo que consiste em despejar uma bebida alcoólica, como conhaque ou rum, sobre o alimento e atear fogo. O álcool é queimado, deixando o alimento com um acentuado aroma da bebida. O alimento pode ser flambado durante o cozimento (durante a fritura de bifes ou carne especial para estrogonofe) ou no momento em que for servido (crepe suzette).
- **Fondue** – Prato típico suíço. Iguaria coletiva, ritual de celebração. As pessoas colocam alimentos, como pães ou carnes, em óleo quente ou em algum tipo de molho, como o de queijo, e depois comem. Ideal para dias frios.
- **Fricassé** – termo francês. Método de preparar aves, carneiro ou carne de vitelo em pequenos pedaços com molho branco.
- **Glacear** – recobrir o alimento com um líquido fino (doce ou salgado) que, após endurecer, fica liso e brilhante. Ex: trufas de chocolate.
- **Hidratar** – adicionar líquido a um ingrediente seco para reconstituir sua estrutura original.

Competência 04

**PERNAMBUCO**
GOVERNO DO ESTADO

- **Infusão** – mergulhar um ingrediente seco aromático (erva, por exemplo) em líquido quente para liberar sabor e aroma.
- **Lardear** – inserir pequenos pedaços de gordura em peças de carne a fim de deixá-las mais saborosas, macias e úmidas. Alimentos lardeados têm também um forte apelo visual quando fatiados.
- **Papillote** - significa embrulhado em papel. Refere-se a peixes, vegetais, frutas ou outros ingredientes que são embrulhados em folhas duplas de papel-manteiga antes de assar. Em alguns casos, pode ser usado papel alumínio, principalmente se o alimento é cozido a vapor.
- **Redução** - concentração de um líquido através de aquecimento lento e contínuo, visando eliminar o excesso de água e, conseqüentemente, reduzir o volume. Muito usado para molhos e caldos. O mesmo que apurar.
- **Soutée** – técnica que consiste em fritar ligeiramente o alimento em pouca gordura em fogo alto, virando-o e reposicionando-o várias vezes. Este método serve para deixar o alimento dourado.
- **Sovar** – trabalhar uma massa (geralmente de pão) vigorosamente sobre uma superfície, usando o calcanhar da mão, com o intuito de desenvolver o glúten.
- **Trinchar** – cortar aves, cruas ou cozidas, nas juntas.



CONCLUSÃO

Prezado (a) aluno (a), espero que todo o conteúdo aqui apresentado seja de grande valia para sua vida profissional. A cozinha requer prática, repetição, dia após dia. Vá além dos livros e exercite. A nossa construção do conhecimento, entretanto, continua na sala virtual.

Vamos fazer uma pequena revisão daquilo que vimos até aqui no nosso caderno?

- Na competência 01, compreendemos como está estruturada uma cozinha, quais os vários cargos e como é o seu organograma.
- Na competência 02, aprendemos sobre as diversas áreas que compõem uma cozinha e quais são e como funcionam os principais equipamentos e utensílios.
- Na competência 03, conhecemos mais sobre as principais matérias-primas de uma cozinha, sobre suas características e classificação.
- Finalmente, na competência 04, descobrimos os fundamentos da cozinha clássica, principais molhos e cortes.

Com certeza nos encontraremos nos restaurantes e hotéis da Vida!

Boa Sorte e forte abraço!

Prof. Thiago das Chagas



REFERÊNCIAS

ARAÚJO, WILMA.[et.al]. **Alquimia dos Alimentos**. Brasília: Editora Senac-DF, 2007.

BETTY, Kovesi.[et.al]. **400g Técnicas de Cozinha**. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2007.

JILL, NORMAN. **Especiarias: sementes e cascas de árvores**. São Paulo: Companhia Melhoramentos, 1995.

NETO, Fenelón.[et.al]. Roteiro para elaboração de Manual de Boas Práticas de Fabricação em Restaurantes. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2003.

SEBESS, Mariana. **Técnicas de cozinha profissional**. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2007.

SUAUDEAU, Laurent. **Cartas a um jovem chef: caminhos no mundo da cozinha**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.



MINICURRÍCULO DO PROFESSOR

Como cozinheiro engajando na defesa dos costumes e sabores locais Nordestinos, foi fundador do Slow Food Recife. É Bacharel em Hotelaria pela Universidade Federal de Pernambuco e estagiou com o Chef Duca Lapenda, o Chef Suíço Bertrand Bouvier e foi cozinheiro do Chef Joca Pontes. Durante quase dois anos trabalhou no Mamer, Ong da periferia do Recife (Jaboatão Centro) que busca a inclusão social mediante a prática da gastronomia de jovens em situação de risco. Com o ímpeto de desvendar todas as “fronteiras” da nossa cozinha, passou quatro anos em Portugal. Trabalhou nas várias cozinhas de um dos melhores Resorts do Algarve, o Grande Real Santa Eulália, durante um ano. Em Lisboa, exerceu por três a função de sous-chef no conceituado Restaurante 2780 Taberna e depois 1300 Taberna, do Chef Nuno Barros. Paralelamente ao trabalho, fez um Mestrado pela Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril, em Segurança e Qualidade Alimentar em Restauração. Obteve também um certificado de Auditor Interno em Cozinha, emitido pela SGS e recentemente esteve em Londres, no prestigiado Restaurante O Viajante, do Chef Nuno Mendes, detentor de uma estrela Michelin. De volta a Recife estagiou no Bar da Mira, considerada a Imperatriz da cozinha pernambucana, na periferia do Recife, atuou como consultor pelo Senac –PE, é o idealizador do Projeto Sapoti e Chef do Reteteu Comida Honesta.

