

MÓDULO 1

Introdução à Cozinha



Breve historial da cozinha

A COZINHA:

Por este nome é designado o local onde se confeccionam as iguarias culinárias.

A arte de cozinhar, é muito antiga. O primeiro cozinheiro, foi o homem primitivo, quando aproximando um bocado de carne das chamas da fogueira, que tinha acesso, para se aquecer, constatou que esta carne, assim aquecida, tornava-se mais saborosa e a sua mastigação mais fácil. A partir deste momento a cozinha tinha nascido e foi progredindo, graças a outras descobertas.





Um homem engenhoso encontra uma maneira de aquecer a água, dentro de uma pedra, na qual foi escavada a parte interior, dando-lhe a forma de púcaro. Mais tarde, esta marmitta primitiva será ultrapassada pelo recipiente feito em barro.

O espeto e a caçarola, se bem que rudimentares, permitem ao homem a realização das preparações culinárias.

Não vamos ocupar mais tempo no estudo detalhado de documentos que a pré-história nos fornece sobre as origens da cozinha e que não são mais, do que fragmentos de olaria, utensílio de sílex, de bronze, de ossos de animais, de vestígios de cidades lacustres, etc... Vamos examinar o que foi a cozinha no tempo das civilizações grega e romana.

A Cozinha na antiga Grécia:

Nas cozinhas das grandes casas desta época, existia, supervisionada pela direcção dum "intendente geral, chamado ÉLEATROS, toda uma hierarquia de servidores tendo cada um deles atribuições claramente definidas. Assim, um destes criados chamados OPSONÉS, tinha por missão efectuar as compras. Um outro, chamado OPSARTYTES, estava encarregado de acender o fogo e mantê-lo vivo, fazendo também a preparação de pratos mais ordinários. Uma mulher a DÉMIOURGA, ocupava-se da confecção da pastelaria e outras guloseimas. Contrariamente ao que sucedia em Roma, onde estava interdita a entrada às mulheres nas cozinhas, na Grécia, elas tinham livre acesso e ocupavam-se de certos trabalhos.

A Cozinha na antiga Grécia (cont.)

Outros servidores estavam também ocupados na preparação de refeições ou de serviço de mesa.

No IV século A.C., os cozinheiros de Atenas, eram geralmente escravos. Apesar da sua vil condição eles tinham na vila um lugar considerável, pois era nas casas em que se servia melhor comida, que afluíam os poetas e homens de letras.

A Cozinha na antiga Grécia (cont.)

Na Grécia, os cozinheiros chegavam a ser grandes personagens. Em Atenas, sobressaem os outros servidores da casa, na qualidade de mestres. Uma lei especial, dava ao cozinheiro que inventava um novo prato, o privilégio exclusivo de o preparar e vender aos consumidores. Um provérbio desse tempo, prova a importância que tinham os cozinheiros, dizendo: - "quando um cozinheiro comete uma falta, é o tocador de flauta que recebe o castigo".

A Cozinha na antiga Grécia (cont.)

Os utensílios culinários dos gregos, eram também rudimentares, mas não tanto como os utilizados durante os primeiros séculos da história. Rapidamente, a fabricação de utensílios de cozinha, aperfeiçoa-se, chegaram mesmo a produzir-se objectos usuais, como: marmitas, caçarolas, tachos, panelas, grelhas, que por vezes eram feitos de metal precioso, como prata ou ouro, magnificamente ornamentados. Desta sumptuosidade de utensílios e aparelhos utilizados nas cozinhas dos antigos, conservam-se diferentes peças no museu do Louvre (Paris).

A Cozinha na antiga Grécia (cont.)

As caçarolas utilizadas na Grécia antiga, eram geralmente de bronze e com as formas actuais. A frigideira, era também muito parecida com a dos nossos dias. Havia também pratos preciosos para confeccionar os ovos, com diferentes dimensões; uns serviam para os ovos de pavão, outros para os ovos de ganso, e finalmente os mais pequenos ,para os ovos de galinha. Utilizavam-se outros recipientes em forma de tigela, para conter os molhos, e certos guisados um pouco líquidos.

A Cozinha na antiga Grécia (cont.)

Para o empratamento das iguarias, sobretudo os pratos frios, os gregos tinham vários utensílios, uns em barro e outros em metal. Entre outros citaremos: o KANÉ, pratos côncavos com asas horizontais, o PAZOPSIS, prato igualmente côncavo feito em barro fino, em bronze, em prata e por vezes em ouro, sempre ricamente ornamentado.

A Cozinha na Roma antiga:

Na Roma primitiva, não existiam cozinheiros propriamente ditos. Os padeiros substituíam-se e eram suficientes para exercer a profissão.

A cozinha dos primeiros séculos de Roma, era das mais rudimentares e para executar pratos simples, com que se alimentavam os romanos de então, não eram necessários praticantes de grande talento.

A Cozinha na Roma antiga (cont.)

Por altura do ano 568 de Roma, começou a dar-se festins de luxo e como consequência, são necessários cozinheiros com certa habilidade para os preparar. O cozinheiro, considerado até então como escravo, pago a vil preço, começa a cotar-se caro. O que não era mais de uma ocupação, passa a ser uma arte. Os cozinheiros romanos constituíam um certo tipo de alta sociedade uma hierarquia. No tempo do imperador Adriano, chegaram a formar uma academia chamada COLEGIUM COGUORUM, cuja a sede era o PALATINO. Eram pagos a alto preço. ELAUSTO, pagava ao seu cozinheiro chamado DAMA, cem mil "AS" (250.000500 correspondente à nossa moeda). Um bom número de cozinheiros com reputação era pagos a quatro talentos por ano o que corresponde na era actual a mais de 1.000.000500.

A Cozinha na Roma antiga (cont.)

Conhece-se a história do cozinheiro da rainha Cleópatra a quem Marco António, dá para o recompensar, depois deste lhe ter servido uma refeição admirável, a missão de uma cidade de MAGNÉSIA. Como na Grécia, o pessoal de cozinha das grandes casas romanas, era posto por servidores, tendo cada um deles atribuições bem definidas. A divisão do trabalho, é já nesse tempo a regra das brigadas de cozinha de hoje.

A Cozinha na Roma antiga (cont.)

Nestas casas estavam em primeiro lugar o "COQUUUS", que era o chefe propriamente dito a seguir o "FOCARIUS", homem encarregado de conservar o fogo, o "COCTOR" que tinha por missão vigiar a cozedura de certos pratos tais como estufados, guisados, etc., o "TISTOR" que não era mais do que um ajudante de cozinha encarregado de preparar os recheios, cortar os condimentos, e também os grãos para preparar o pão e as tortas.

Bateria e utensílios de cozinha no tempo dos romanos:

Nas vilas romanas a cozinha era uma das dependências muito espaçosas da habitação. Era obrigatório todos os servidores da casa tomarem as suas refeições dentro dela, sendo estes bastante numerosos.

Os utensílios de cozinha dos romanos, eram muito parecidos com os dos gregos, na sua matéria e no seu formato.

Para cozer as carnes, serviam-se duma grelha chamada "CRATICULA". Tinham também um grande número de formas de pastelaria, passadores, escumadeiras, em suma todos os utensílios mais ou menos parecidos com os utilizados nos nossos dias.

A Cozinha na época Moderna:

A seguir aos últimos anos do século precedente, a arte culinária chega ao mais alto ponto de perfeição em França, que sem dúvida, foi ligeiramente travada durante os anos trágicos da guerra, mas que apesar das mais difíceis circunstâncias, não cessou de progredir.

- Temos a prova deste aperfeiçoamento na arte culinária francesa, nos livros de cozinha, escritos por URBAIN DUBOIS, BERNARD GOUFFÉ, FAVRE e outros praticantes do século XIX. Com efeito, é a partir deste período que começa no ano de 1919 até os nossos dias, que foram publicados livros tais como: a Guia Culinária de ESCOFFIER e o grande Livro da Cozinha de PROSPER SALLES, obras de grande envergadura, conhecidas no mundo inteiro e assim tantos outros livros interessantes de grandes mestres de cozinha como Suzanne, Garlin, Bonzy, Pellaprat, etc. .

Na época actual, o apetrechamento das cozinhas e os seus utensílios estão completamente transformados. Esta transformação começa imediatamente depois da guerra de 1914-18. As grandes fábricas metalúrgicas que forneciam armamentos, assim como material de campanha, consagram-se no tempo de paz, à fabricação, em grande escala, de utensílios de cozinha, e de diversos objectos necessários para os trabalhos nas mesmas. Os recipientes, marmitas, caçarolas, "sautés", etc., que até então eram feitos em cobre, passaram a ser fabricados em alumínio, níquel e aço inoxidável. Estuda-se melhor a sua forma, a fim de os tornar mais práticos.

As cozinhas são apetrechadas de uma forma mais racional. Onde antigamente encontrávamos móveis de cozinha pesados e escuros, exalando calor, fumos e cheiros nauseabundos, por vezes perigosos para a saúde, vemos agora, fornos, estufas, etc., de forma e cor agradáveis, enquadrados de "Duraluminium" brilhante, assim como utensílios que permitem a elaboração de preparados com a maior limpeza e rapidez.

Um outro elemento foi incorporado, o frio que actualmente, desempenha um papel dos mais importantes, tanto do ponto de vista higiénico como gastronómico.

As geleiras que quase sempre não eram mais do que um simples compartimento de cimento ou madeira, contendo gelo picado, passam a ser câmaras frigoríficas onde o frio é obtido sem a carga directa de gelo.

Os frigoríficos, de diversos modelos funcionam a electricidade sendo muito mais práticos do que os utilizados antigamente.

Finalmente, os motores eléctricos accionam máquinas de cozinha como: Amassadores, batedeiras, descascadora de batatas, cortadores de legumes, passadores de purés, etc., tornando assim mais rápidas todas as operações, outrora puramente manuais, diminuindo assim a fadiga do pessoal.

COZINHA INTERNACIONAL; NACIONAL e REGIONAL

É inquestionável que a identidade cultural de um povo, a par dos seus bens corpóreos que testemunham o respectivo percurso civilizacional, integra ainda um vasto património intangível, muitas vezes sem suporte físico e mais vulnerável do ponto de vista da respectiva preservação, mas contudo relevante pelo contributo para a caracterização de uma nação ou das partes que a compõem. Figura neste campo, entre outras, a gastronomia.

COZINHA INTERNACIONAL

Podemos defini-la como arte confeccionar os alimentos, de acordo com os métodos e regras clássicos na preparação dos diversos pratos, segundo as suas receitas, que se encontram compiladas principalmente na cozinha Francesa, a qual estipula as suas bases. Como a palavra indica, refere-se a iguarias e pratos provenientes dos diversos países da terra, que pela sua apreciação e aceitação ficaram conhecidos internacionalmente e representam a gastronomia dos mesmos.



Temos como exemplo: Civet de lebre á Francesa, Goulash á Húngara, Rosbife á Inglesa, Caril de frango á Indiana, Feijoada á Brasileira, Guisado á Irlandesa, etc..

É certo que também estão inseridos no âmbito de Cozinha Internacional, os pratos criados pelos grandes chefes, “Escoffier”, “Carême” a outros, que foram dedicados a grandes figuras célebres da História, da Política e da arte.

Temos como exemplo:

- filetes de linguado “Sarah Bernhardt”.
- Salmão estufado Almirante “Courbet”,
- Rodovalho cozido “Eduardo VII”.
- Lombo de vaca “wellington”.
- Sela de vitela “Metternich”.
- Etc..



COZINHA NACIONAL

- Podemos defini-la como o conjunto de pratos e iguarias representativas de um País e portanto, com a denominação do mesmo. Em Portugal ou originário de Portugal, chamar-se-á á Portuguesa.
- Temos como exemplo:
- Lulas recheadas à Portuguesa,
- Caldeirada à Portuguesa,
- Carne de porco à Portuguesa,
- Etc.



Assim, como referimos anteriormente na cozinha Internacional, também neste capítulo se inserem certos pratos com nomes de homens célebres da vida Portuguesa, aos quais lhes foram dedicados pratos que hoje são do conhecimento geral e gozam de grande popularidade e aceitação.

Temos como exemplo:

- Bacalhau à Brás,
- Bacalhau à Gomes de Sá,
- Amêijoas à Bulhão Pato,
- etc..

COZINHA REGIONAL

A cozinha Regional caracteriza-se pelo facto de não seguir as regras rígidas da cozinha clássica; as suas receitas variam conforme as diferentes regiões estando a composição dos seus pratos sujeita aos produtos das mesmas, seja na agricultura, caça, pesca, etc..

Temos como exemplo:

- Migas à Alentejana,
- Iscas à Lisbonense,
- Salmonetes à Setubalense,
- Arroz de cabrito à Ribatejana,
- Rojões de porco à Minhota,
- Lampreia à moda do Minho,
- Chanfana à moda da Bairrada,
- Feijoada à Transmontana,
- Etc.



NOÇÕES DE HIGIENE

HIGIENE PESSOAL

Cada indivíduo é responsável pela sua saúde.

Para manter uma boa saúde é necessário conservar o corpo limpo, adquirir bons hábitos e manter uma atitude mental sã.

Ao cozinheiro cabe a responsabilidade moral de fornecer ao cliente uma prestação de grande qualidade higiênica; nunca se esquecendo que desse parâmetro resulta também o sucesso do estabelecimento. Sendo assim, é necessário aplicar regras de cariz pessoal e profissional, a fim de criar um espírito voluntário e automático de higiene.

O manipulador de alimentos deve saber que existem determinadas doenças que podem ser transmitidas através dos alimentos contaminados, designadamente as toxinfecções alimentares. As pessoas que trabalham com alimentos não podem sofrer de qualquer doença infecto-contagiosa como por exemplo a tuberculose ou a hepatite.

Algumas situações podem justificar o afastamento temporário das pessoas que manipulam os alimentos:

- Dores abdominais, diarreia, febre, náuseas e vômitos;
- Anginas, tosse ou corrimento nasal;
- Processos inflamatórios da boca, olhos e ouvidos;
- Lesões da pele como erupções, furúnculos, feridas infectadas

NORMAS DE HIGIENE

Regras de cariz pessoal:

- Higiene do corpo - banho ou duche
- Higiene da boca e dentes
- Limpeza e corte das unhas
- Barba feita
- Cabelos devidamente arranjados
- Lavagem das mãos.

As mãos são uma importante fonte de contaminação para os alimentos. Devem estar sempre limpas, as unhas curtas e de preferência sem verniz.

Nas mãos ásperas, com fissuras, cortes ou feridas os microrganismos podem instalar-se e constituir um perigo para os consumidores, se não forem tomadas as devidas precauções.

Se usar luvas para a manipulação dos produtos alimentares estas devem ser mantidas em boas condições de higiene.

A higiene das mãos deve constituir um ponto importante na educação sanitária daqueles que manipulam os alimentos

HABITOS DE HIGIENE

O Vestuário:

O manipulador de alimentos deve iniciar o seu dia de trabalho com o vestuário/farda de protecção limpo e deve manter-se assim, tanto quanto possível, ao longo de toda a tarefa.

O vestuário deve ser confortável e adequado ao trabalho a realizar.

- Proteger devidamente o cabelo com barrete ou toca (O cabelo deve estar limpo e sempre que a tarefa o justifique bem protegido. O cabelo pode ser portador de agentes patogénicos e contribuir para a contaminação dos alimentos).
- Não usar relógio no pulso, anéis ou pulseiras.
- Usar farda própria, limpa e em bom estado de conservação
- Usar calçado próprio para a função.
- Não ter infecções de boca; nariz ou garganta
- Não ter furúnculos ou borbulhas infectadas
- Lavar as mãos

CUIDADOS A TER COM AS MÃOS

Recomenda-se o uso de sabões anti-sépticos e cremes amaciadores;

As escoriações ou cortes de pouca importância devem ser tratados e protegidos com pensos impermeáveis e de cores vivas.

Quando deve lavar as mãos:

- Antes de iniciar, durante e no fim de qualquer tarefa
- Depois de usar as instalações sanitárias
- Quando mexer no cabelo no nariz ou noutra parte do corpo;
- Sempre que considere necessário.
- Depois de utilizar os sanitários.

DURANTE O SERVIÇO:

Hábitos que deve evitar quando manipula alimentos

- Meter os dedos na boca e nariz, olhos e ouvidos
- Mexer no cabelo
- Roer as unhas
- Fumar
- Comer
- Mascar pastilha elástica
- Meter as mãos nas algibeiras
- Mexer em dinheiro, jornais, etc.. Se tal acontecer lavar imediatamente as mãos.
- Tossir ou espirrar. Quando não seja possível, proteger a conspurcação da tosse ou espirro com o lenço. Lavar as mãos de seguida.
- Provar os cozinhados com os dedos. Para isso utilizar uma colher ou provete, que de seguida será lavada.

Duma maneira geral, sempre que seja necessário manusear utensílios em estado higiênico deficiente, lavar as mãos imediatamente.

Higiene das instalações

Para que os alimentos num estabelecimento de restauração se mantenham em boas condições para o consumo humano é necessário que as instalações estejam de acordo com um conjunto de requisitos, aplicáveis em diferentes áreas.

As limpezas nem sempre são uma tarefa popular entre os manipuladores de alimentos; contudo, uma cozinha limpa, além de ser um local de trabalho muito mais agradável, previne a contaminação dos alimentos e reduz o risco de pragas.

É importante estabelecer rotinas de limpeza, “**limpar à medida que se suja**”, nas superfícies de preparação e equipamentos que contactam directamente com os alimentos utilizando:

Água quente

- No processo de higienização deve ser usada água quente, pois remove mais facilmente as sujidades.

Detergentes

- São produtos químicos que, juntamente com a água, ajudam à remoção de gorduras, sujidades e resíduos de alimentos. No entanto, não destroem as bactérias.

Desinfetantes

- São produtos químicos que eliminam a maioria das bactérias, mas não destroem os seus esporos. Embora não possam eliminar a totalidade das bactérias, o seu número ficará reduzido a um nível seguro, nas superfícies desinfetadas. No entanto, a ação do desinfetante só é eficaz se a limpeza inicial com detergente e água tiver sido bem efectuada.

COMO DEVE LAVAR AS MÃOS

1. Molhar as mãos;
2. Ensaboar bem, de preferência com sabão líquido;
3. Escovar as unhas com escova própria;
4. Passar por água corrente para retirar o sabão;
5. Desinfectar com solução desinfectante própria para mãos;
6. Secar, de preferência com toalhetes de papel ou secador.

As pessoas que contactam com produtos alimentares devem manter um elevado nível de higiene pessoal e bons hábitos de higiene durante todo o período de trabalho.

UNIFORMES DE COZINHA.COMPOSIÇÃO E CUIDADOS

Indumentária de cozinha. O uniforme do cozinheiro é constituído por:

- Barrete.
- Jaleca branca.
- Avental branco.
- Lenço de pescoço.
- Calça xadrez.
- Sapatos de biqueira de aço-



Casaco branco

- Em algodão de cor branca;

Calças

- Em algodão, padrão “pied-de-poule”;

Lenço de pescoço

- Em algodão de cor branca, tem como finalidade proteger o pescoço, sendo utilizado para absorver o suor;

Avental

- Em algodão de cor branca;
- Pano de cinta

Em algodão de cor branca, sendo utilizado para pegar em recipientes quentes;

Calçado

- Socos de pele rija, para protecção quanto a queimaduras e queda de objectos cortantes;

Barrete

- Em algodão com pregas vincadas de cor branca, sendo utilizado para impedir a queda de cabelos para as preparações e para protecção do cabelo quanto a temperaturas, odores e humidades (actualmente os modelos descartáveis são mais comuns).

Conselhos de segurança:

- A farda deve ser de tecido não inflamável;
- O calçado deve ser antiderrapante;
- Nunca utilizar panos húmidos.