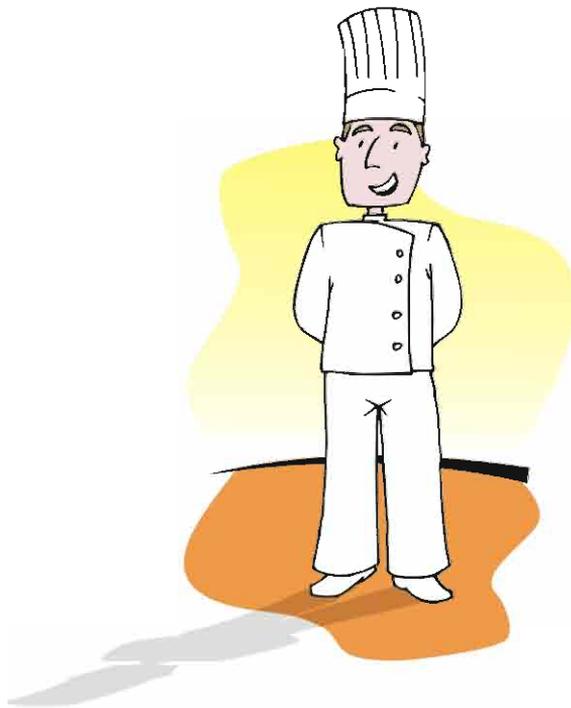




GUIA DO COZINHEIRO



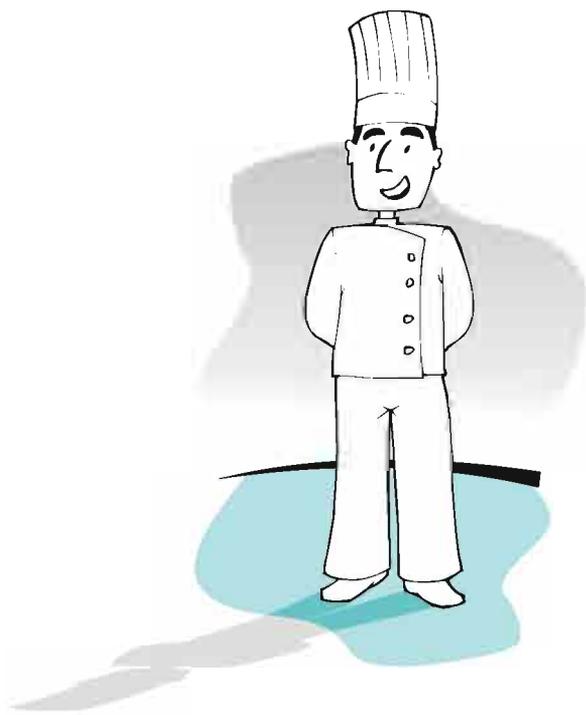
INICIATIVA



Ministério do
Turismo



GUIA DO COZINHEIRO



República Federativa do Brasil

Presidente

Luiz Inácio Lula da Silva

Ministério do Turismo

Ministro

Walfrido dos Mares Guia

Secretaria Executiva

Secretário:

Márcio Favilla Lucca de Paula

Secretaria Nacional de Programas de Desenvolvimento do Turismo

Secretária

Maria Luisa Campos Machado Leal

Departamento de Qualificação e Certificação e de Produção Associada ao Turismo

Diretora

Carla Maria Naves Ferreira

Coordenação-Geral de Qualificação e Certificação

Coordenadora-Geral

Tânia Mara do Valle Arantes

SEBRAE - Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas

Conselho Deliberativo Nacional

Presidente:

Adelmir Araújo Santana

Diretor-Presidente:

Paulo Tarciso Okamoto

Diretor de Administração e Finanças:

Carlos Alberto Dos Santos

Diretor Técnico:

Luiz Carlos Barboza

Unidade de Atendimento Coletivo Comercio e Serviços

Gerente:

José Ricardo Mendes Guedes

Carteira de Turismo

Coordenadores Nacionais de Projetos:

Dival Schmidt Filho

Ilma Ordine Lopes

Valeria Barros

Germana Magalhães

IH - Instituto de Hospitalidade

Presidente Executivo:

Rafael Sanches

Coordenação:

André Eysen de Sá

Equipe Bem Receber - Componente Qualidade Profissional:

Amanda Araujo

Ana Cláudia Machado

Cristiane Serra

Eneida Fernandes.

Produzido pelo NTE – Núcleo de Tecnologia Educacional – IH:

Cláudio Oliveira (coordenador)

Mônica Kobayashi

Rafael Pellens.

Responsabilidade Técnica pelos textos básicos:

Thais Spiezzi Rinaldi e Odilon Braga Castro

Revisão Técnica

Eneida Fernandes

Projeto Gráfico e Ilustrações:

Ducca Rios.

Créditos Fotográficos:

Acervo IH.

Parceiros apoiadores:

APEX-Brasil - Agência de Exportações e Investimentos

BID - Banco Interamericano de Desenvolvimento

© Mtur/Sebrae/Instituto de Hospitalidade - 2007

Qualquer parte desta obra poderá ser reproduzida para fins educacionais e institucionais, desde que citada a fonte.



Instituto de Hospitalidade
Rua Frei Vicente, 16
Centro Histórico, Salvador BA
CEP 40025-130
Tel.: (71) 3320-0700
Fax.: (71) 3320-0701
www.bemreceber.org.br
www.pcts.org.br
www.hospitalidade.org.br

l47g

Instituto de Hospitalidade
Guia do Cozinheiro / Instituto de Hospitalidade; Brasil
Ministério do Turismo - Salvador, 2007.
118p.; il.

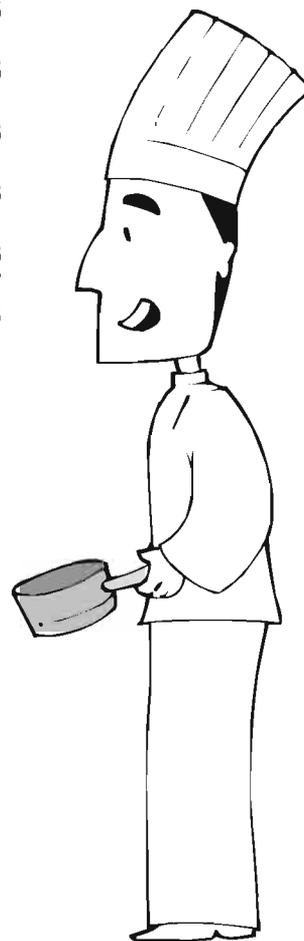
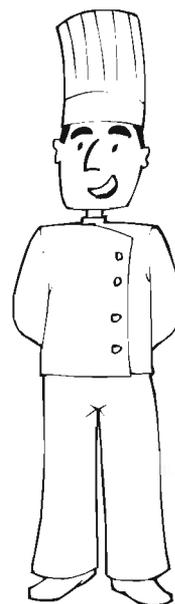
1. Turismo. 2. Hospitalidade. I. Brasil. Ministério do
Turismo. II. Título.

CDU 338.48

(Bibliotecária Responsável: Aline da Silva Argenta - CRB 10/1725)

ÍNDICE

Mensagem	05
Apresentação	06
Descrição da ocupação	07
Auto-avaliação	09
Sessão1 - Cuidar da área e dos equipamentos de trabalho	11
Sessão2 - Realizar pré-preparação de alimentos variados	21
Sessão3 - Realizar a preparação de cozimento de alimentos	31
Sessão4 - Preparar pratos I (saladas)	41
Sessão5 - Preparar pratos II (pratos quentes e frios)	53
Sessão6 - Preparar pratos III (molhos e bases)	67
Sessão7 - Preparar pratos IV (sobremesas)	75
Sessão8 - Realizar a decoração e a apresentação de pratos diversos	85
Sessão9 - Realizar ou apoiar o chefe na elaboração de cardápio ou menu	93
Sessão 10 - Organizar e atualizar o estoque	103
Finalizando	113
Glossário.....	117
Gabarito.....	118



MENSAGEM

O **Programa Bem Receber** é uma iniciativa do Ministério do Turismo, SEBRAE, BID – Banco Interamericano de Desenvolvimento, da APEX Brasil – Agência de Promoção de Exportações e Investimentos e do Instituto de Hospitalidade, sendo este último a entidade executora. Desenhado com o objetivo de contribuir para o aumento da qualidade dos serviços prestados e competitividade dos destinos turísticos, criteriosamente selecionados, suas ações são focadas na qualificação profissional e na gestão sustentável dos estabelecimentos envolvidos.

O Programa visa beneficiar os micro e pequenos meios de hospedagem através da operacionalização de diversas etapas, incluindo: mobilização e sensibilização de empresários e lideranças locais; qualificação de instrutores e mobilizadores; avaliações diagnósticas; treinamento no local de trabalho; avaliação para certificação de pessoas; assistência técnica aos empresários, interessados em adotar boas práticas de sustentabilidade, e, auditoria para a certificação em turismo sustentável.

Uma das etapas mais importantes do Programa é o aperfeiçoamento de profissionais no local de trabalho, realizada por instrutores previamente preparados, escolhidos entre os integrantes dos próprios estabelecimentos. A esses instrutores cabe a tarefa de orientar suas equipes no aperfeiçoamento contínuo das competências, hoje requeridas para a entrega de serviços com qualidade.

Para tanto, foi desenvolvido um conjunto de guias a serem distribuídos aos futuros instrutores no momento de sua qualificação. Esses guias foram concebidos para servirem de instrumentos de apoio didático ao treinamento em serviço, orientado por instrutores, em sua maioria, formados na prática. Isso explica sua linguagem simples e direta, e sua forma de apresentação leve, buscando captar e manter o interesse dos participantes.

Para cada uma das ocupações, mais representativas do segmento de meios de hospedagem há um guia específico, com sessões curtas, focadas no desenvolvimento de competências. Guias específicos ao aperfeiçoamento das competências que compõem a Hospitalidade – transversal a todas as ocupações do Setor de Turismo – também foram desenvolvidos para os profissionais operacionais, supervisores e gerentes.

Todos os guias são baseados nas Normas Brasileiras de Ocupações e Competências para o Setor de Turismo, publicadas pela Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), e trazem um conjunto de situações de aprendizagem, desenhadas conforme o conceito de educação baseada em competências, valorizando o referencial prévio dos participantes.

Com esses guias, o **Programa Bem Receber** espera contribuir de forma valiosa no aperfeiçoamento profissional e melhoria da qualidade dos serviços nos estabelecimentos do Setor de Turismo no Brasil, acreditando que o empenho de todos vai assegurar a sua melhor utilização.

Programa Bem Receber

APRESENTAÇÃO

Este material foi elaborado para apoiar sua qualificação profissional. Aqui você encontrará atividades, histórias, informações, estudos, dicas e novidades sobre a ocupação de **Cozinheiro Polivalente**. Você percorrerá sessões de aprendizagem para exercitar as competências necessárias e desempenhar com sucesso sua ocupação no setor turístico.

As atividades propostas visam estimulá-los a aprofundar seus conhecimentos e renovar suas atitudes, individualmente ou com seus companheiros de equipe, de acordo com as especificidades de sua rotina de trabalho.

Você encontrará em cada sessão de aprendizagem:



Aquecimento

momento inicial, uma “provocação” sobre o que você encontrará pela frente. Pode incluir uma ilustração, uma música, um poema...



Verificando saberes prévios

onde você será levado a refletir sobre a competência em questão, a partir do que já sabe. É um momento valioso para construir e aprofundar novos conhecimentos.



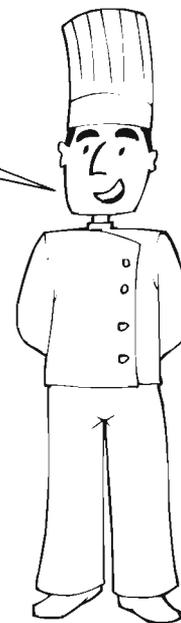
Exercício

atividade, desafio, problema ou pesquisa que você vai realizar com base em cenários típicos do mundo real, que ofereçam a oportunidade de analisar os conceitos, abordados na sessão de aprendizagem.



Comparação com outras referências

aqui você encontrará dicas, informações, artigos e situações importantes aprofundando seus conhecimentos sobre as competências da ocupação de cozinheiro polivalente.



Síntese

momento em que você vai sintetizar e resumir as idéias e questões mais importantes, abordadas na sessão de aprendizagem. É um exercício intelectual importante para quem está passando por um processo de aperfeiçoamento profissional.

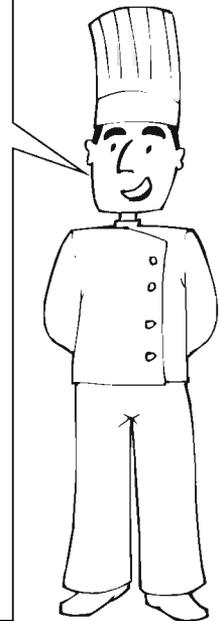
Desempenho

esta etapa inclui atividades que proporcionam oportunidade de praticar ações para promover a excelência em serviços no empreendimento em que você trabalha. Não perca a oportunidade de transformar seu local de trabalho num espaço de aprendizagem.

Avaliação

momento onde você testará se seus conhecimentos foram realmente ampliados. Leia com atenção, responda os exercícios propostos e confira sua pontuação. É importante lembrar que errar é uma oportunidade de perceber onde você pode melhorar.

E não se preocupe! Você não está sozinho. Um Instrutor foi especialmente preparado para orientá-lo nesta caminhada rumo ao seu aperfeiçoamento profissional. Compareça às reuniões planejadas pelo seu Instrutor no Local de Trabalho e programe-se para estudar e desenvolver, sozinho ou com seus colegas, as sessões de aprendizagem propostas.



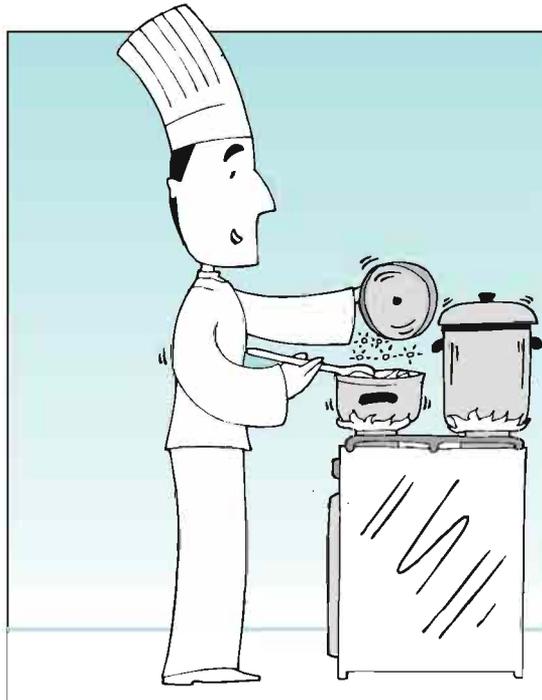
DESCRIÇÃO DA OCUPAÇÃO

A ocupação de **Cozinheiro**, no setor de hospedagem, obedece, no Brasil, à Norma Brasileira ABNT NBR 15021 Cozinheiro em função polivalente Competência de pessoal, favorecendo a realização de objetivos na vida profissional do trabalhador da área. A **qualificação profissional** do trabalhador de turismo passa pela necessidade de aperfeiçoamento e pela qualidade no atendimento, para atender às expectativas dos clientes. Tem como ingrediente principal a **Hospitalidade** e como desafio atual contribuir para o desenvolvimento do **turismo sustentável**.

O quadro a seguir apresenta as competências abordadas neste material, preparando-o para o mercado de trabalho.

Competências gerais:	Executar receitas, compreendendo os processos de elaboração, preparação, montagem e apresentação de alimentos.		
Ações esperadas:	Sessão 1 Cuidar da área e dos equipamentos de trabalho.	Sessão 5 Preparar pratos II (pratos quentes e frios).	Sessão 9 Realizar ou apoiar o chefe na elaboração de cardápio ou menu.
	Sessão 2 Realizar pré-preparação de alimentos variados.	Sessão 6 Preparar pratos III (molhos e bases).	Sessão 10 Organizar e atualizar o estoque.
	Sessão 3 Realizar a preparação de cozimento de alimentos.	Sessão 7 Preparar pratos IV (sobremesas).	
	Sessão 4 Preparar pratos I (saladas).	Sessão 8 Realizar a decoração e a apresentação de pratos diversos.	
Resultado esperado: Desenvolver ações para promover a excelência em serviços			

Se você já fez a Avaliação Diagnóstica para a sua ocupação, vai perceber que além das ações acima citadas, a prova apresenta questões sobre Hospitalidade e Segurança Alimentar. Temas abordados em outros guias deste Programa e que estão disponíveis em seu estabelecimento. É importante que você complete seus estudos para enfrentar a prova de Certificação para Cozinheiro com segurança.



AUTO-AVALIAÇÃO

Acima estão descritas as ações necessárias ao bom desempenho dos profissionais que atuam na ocupação de Cozinheiro Polivalente. Ações necessárias ao exercício da profissão. Leia com atenção e identifique em cada bloco:

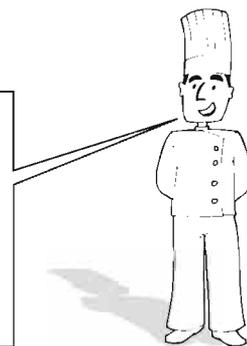
1)As ações que você desempenha com sucesso.

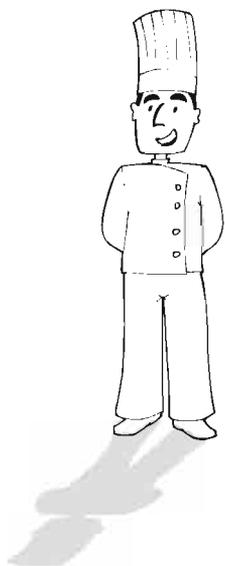
2)As ações que você precisa de ajuda para desempenhar.

3)Que tipo de ajuda você precisa para desempenhar essas ações?

Agora que você já fez um balanço geral de como está profissionalmente, prepare-se para exercitar as ações importantes ao bom desempenho de sua ocupação. Priorize sua atenção nos seus pontos de investimento, durante e depois da qualificação.

Boa sorte e sucesso!





Sessão 1

Cuidar da área e dos equipamentos de trabalho

 **AQUECIMENTO**

História baseada na música “**Batuque na Cozinha**” de João da Baiana.



Você deve conhecer bem os riscos que uma cozinha apresenta: facas, panelas quentes, chamas acesas, fritadeiras, entre muitos outros equipamentos que podem ser bastante perigosos. Manter um ambiente limpo e organizado é o primeiro passo, para se prevenir contra acidentes e evitar o desgaste desnecessário do seu material de trabalho.

 **VERIFICANDO SABERES PRÉVIOS**

Você ou algum colega já se machucou durante o trabalho, porque estava distraído ou não estava operando corretamente um equipamento?

e EXERCÍCIO

1 - Observe a situação a seguir:



Descreva as providências e os cuidados necessários que o cozinheiro deve tomar para limpar seu espaço de trabalho, preparando-o para o dia seguinte:

● → ■ COMPARAÇÃO COM OUTRAS REFERÊNCIAS

Cuidar da sua área de trabalho talvez seja uma de suas funções mais importantes. Certificar-se de que o ambiente está seguro e limpo, para que a preparação dos alimentos possa ser iniciada, é primordial.

Chão e paredes

Se há uma coisa que você não quer de maneira nenhuma na sua cozinha, são as pragas (insetos e roedores). Elas podem contaminar tanto a área de trabalho como os alimentos. Certifique-se de que as janelas tenham tela e de que todos os ralos estejam fechados, mantenha o lixo isolado e fechado e o ambiente limpo. Todas essas ações o ajudarão a manter-se livre desses animais indesejáveis.

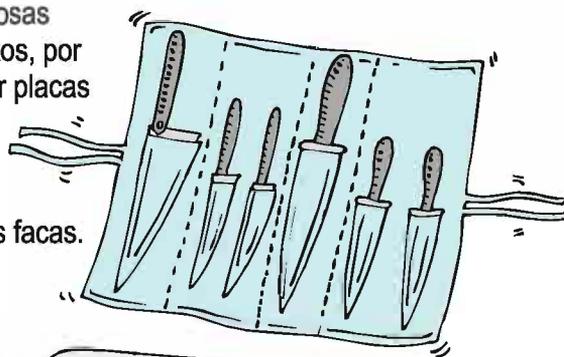
O chão e as paredes devem ser lavados com água quente e sabão. Em alguns locais (próximos à fritadeira ou à chapa, por exemplo) é aconselhável deixar um produto desengordurante agir antes de iniciar a limpeza. Você pode também passar pano com uma solução clorada para finalizar.

Bancada e utensílios

Sua mesa de trabalho, assim como os utensílios que você utiliza, precisam ser limpos e higienizados antes e depois de entrarem em contato com os alimentos.

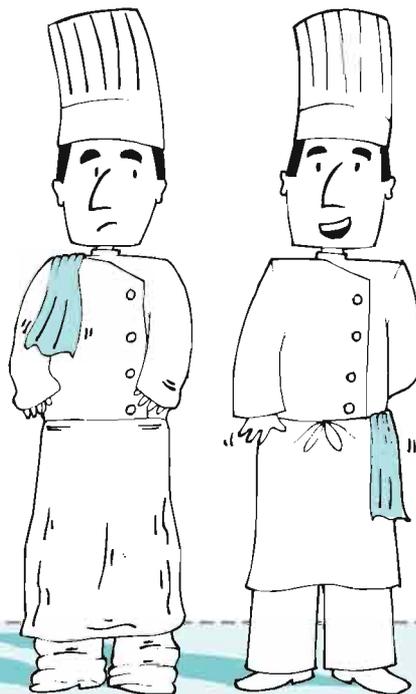
Superfícies de madeira (como mesas ou tábuas para corte) exigem maior cuidado, pois, são porosas e podem absorver os líquidos/sucos dos alimentos, por isso devemos evitar seu uso, substituindo-as por placas de material plástico resistente (etileno).

Tábuas para corte com superfície plástica são geralmente macias e não prejudicam o corte das facas. Podem ser lavadas com água quente e sabão e higienizadas com solução clorada.



Qualquer que seja o material usado na cozinha onde você trabalha, a limpeza da superfície onde os alimentos são preparados é importantíssima e delicada, pois, os microorganismos (bactérias e fungos) podem se instalar nos sulcos causados pelo corte. Dessa forma, é recomendável que se use, pelo menos, duas tábuas (ou áreas de preparação): uma para carnes cruas e outra para carnes cozidas e demais alimentos.

Não se esqueça de que seu uniforme e avental também são utensílios de trabalho e que você precisa ter o mesmo cuidado com eles. Lembre-se também de que roupas muito largas, mangas muito compridas e amarras do avental feitas nas costas podem representar riscos. O tecido pode encostar nas chamas ou enroscar em panelas ou equipamentos.



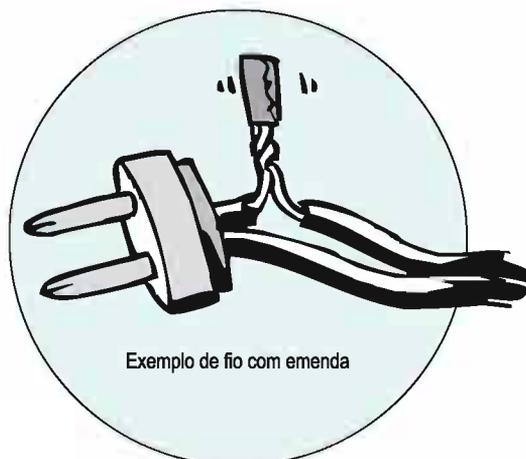
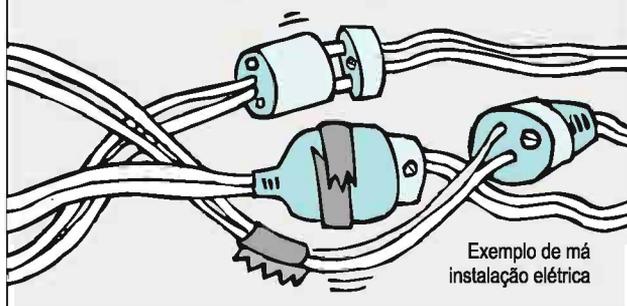
Assim como o cozinheiro da nossa Ilustração você tem um pano ou toalha que fica ao seu lado (ou pendurado no avental) durante todo o expediente? Você sabia que deveria trocá-lo sempre (no mínimo diariamente)? Usar o mesmo pano por um longo período pode causar contaminação cruzada. Microorganismos podem se espalhar pelo ambiente e alimentos, se você utilizar o mesmo pano para limpar ou secar a bancada, a tábua para corte e a faca que utilizará, por exemplo. Você pode minimizar os riscos usando toalhas de papel, lavando as mãos e higienizando as bancadas, freqüentemente.

Equipamentos

Este item inclui todos os aparelhos, elétricos ou não, que estão presentes na sua cozinha: liquidificadores, batedeiras, moedores, cortadores, fogões, fornos, salamandras, freezers, máquinas de gelo, fritadeiras, coifas, caldeirões, descascadores, processadores de alimentos, entre outros.

Como a maior parte dos equipamentos é elétrica, veremos algumas dicas de como cuidar e evitar o desgaste desnecessário dessas peças. Primeiro ponto que deve ser checado é a fiação. Certifique-se de que todos os equipamentos não estejam com os fios descascados ou com emendas. Em caso positivo, comunique seu supervisor e evite ao máximo o uso do aparelho. Simples equipamentos podem causar choque, queimaduras ou incêndio se estiverem danificados ou forem utilizados de forma imprópria.

Verifique a voltagem do aparelho. As tomadas devem estar etiquetadas, indicando se são 110 ou 220 volts. Alguns aparelhos são bivolt, ou seja, são ajustáveis, porém, é preciso que estejam 'plugados' corretamente. Outro ponto importante é que não se deve usar benjamins e extensões em uma só tomada, o ideal é apenas um por tomada, para que não haja sobrecarga.



Para evitar o desgaste desnecessário, mantenha os equipamentos sempre limpos, mas só lave um equipamento elétrico com água se as especificações do fabricante indicarem claramente isso, do contrário um pano úmido e produto de limpeza específico, para equipamentos que entram em contato com alimentos, devem ser suficientes.

A velocidade/graduação usada nos equipamentos também ajuda a mantê-lo funcionando adequadamente. Se você tem uma massa muito pesada para ser misturada, comece com velocidades mais baixas e aumente-a progressivamente, por exemplo.

Agora veremos sobre os equipamentos que você deve ter maior contato durante o seu dia de trabalho: o fogão e a câmara fria (ou geladeira/refrigerador).

- **fogão**: desligue a chama antes de tirar a panela do fogão, isso evita riscos de incêndio e queimadura; deixe os cabos das panelas voltados para o fogão e nunca para fora, evitando esbarrões.

- **geladeiras e câmaras frias:** precisam estar sempre limpas porque microorganismos perigosos conseguem **crescer mesmo** sob baixas temperaturas; verifique se não há restos de alimentos nas prateleiras e limpe os resíduos com água quente e sabão.

O cuidado que você tem, com sua área de trabalho e equipamentos, certamente é reflexo de como você exerce suas tarefas. **Seja cuidadoso e responsável**, e lembre-se: mantenha um extintor de incêndio na cozinha, mas evite deixá-lo próximo ao fogão ou onde um foco de incêndio possa ser iniciado. **Você precisa pegar o extintor caso necessite dele!**

SÍNTESE

Depois de tudo o que você leu, refletiu e escreveu até aqui, construa uma frase resumindo as informações que lhe pareçam mais importantes sobre **cuidar da área e dos equipamentos de trabalho**.



DESEMPENHO

Um check list é uma relação/listagem de diversos tópicos que **precisam ser verificados**. Que tal criar um check list pensando na cozinha em que você trabalha, deixando-a preparada para iniciar seu trabalho? Veja alguns exemplos de itens que podem ser observados:

Check List		
Ações	Verificação	Responsável
O chão está limpo e seco?		
As bancadas foram higienizadas apropriadamente?		
Os panos de serviço estão limpos?		

Os fios do liquidificador estão devidamente encapados?		
As pás da batedeira estão encaixadas e travadas?		
A câmara fria está atingindo a temperatura correta?		

Você também pode estender o check list aos equipamentos, por exemplo:

Liquidificador		
Procedimentos	Responsável	
	Cozinheiro	Auxiliar
Verificar se a fiação está sem desgastes.	✓	✓
No caso do copo do aparelho ser feito de vidro ou plástico, verificar se não existe rachaduras ou trincas.	✓	✓
Verificar se a base está firme e se as pás estão bem encaixadas.	✓	✓
Verificar se a trava de segurança está funcionando.	✓	✓
Desconectá-lo da tomada, lembrando de não puxar pelo fio.	✓	✓
Após o uso, limpar apropriadamente o aparelho.	✓	✓

AVALIAÇÃO

1 - Marque a alternativa falsa, para completar a afirmação:

“Para aumentar a vida útil dos equipamentos, utilizados na cozinha, você deve...”

- A) praticar a manutenção preventiva.
- B) realizar vistorias periódicas.
- C) manter os procedimentos de como operar o equipamento.
- D) sempre ligar o equipamento na menor velocidade/temperatura disponível.

2 - Para limpar chão e paredes, é aconselhável utilizar:

- A) pano úmido e cloro.**
- B) água quente e sabão, produto desengordurante e solução clorada.**
- C) água corrente, sabão em abundância.**
- D) água corrente e pano seco.**

3 - Para evitar o desgaste desnecessário de equipamentos, é preciso:

- A) ligá-los toda manhã para certificar de que estão prontos para o uso.**
- B) desligá-los no final do serviço e tirá-los da tomada.**
- C) checar fiação e voltagem; mantê-los limpos; utilizar velocidade/graduação adequada.**
- D) estar atento à idade de uso do equipamento.**





Sessão 2

Realizar pré-preparação de alimentos variados.



AQUECIMENTO



Você sabe qual é a quantidade em gramas que uma xícara de açúcar tem? E quantas gotas têm em uma colher de chá? Esse conhecimento e noção de volume e quantidade, pode ser bastante familiar para uns e ser completamente absurdo para outros. Algumas pessoas têm facilidade para apurar/precisar seu 'olhomêtro' e conseguem elaborar receitas sem medir os ingredientes, outras se sentem mais seguras, utilizando medidores.



VERIFICANDO SABERES PRÉVIOS

Quando você segue uma receita, você mede todos os ingredientes ou confia no 'olhomêtro'?



EXERCÍCIO

1 - Pegue a sua receita preferida, aquela que você sabe fazer de olhos fechados. Que tal separar os ingredientes dela de duas maneiras: uma, usando o medidor e outra, usando o 'olhomêtro'?

Vamos fazer este teste! Separe todos os ingredientes usando as duas medidas, compare as diferenças e anote-as. Siga toda a receita e, no final com o prato pronto, veja qual apresentou melhor resultado: observe aparência, textura, gosto e outros aspectos que sofreram alterações, por causa da diferença na quantidade dos ingredientes.

● ■ COMPARAÇÃO COM OUTRAS REFERÊNCIAS

O fato é que, quando falamos em receitas, principalmente em larga escala, é recomendável o uso de quantidades precisas para que nada desande...além disso, somente conseguiremos saber o real custo dos alimentos que servimos, se seguirmos quantidades preestabelecidas em nossas receitas. Na tabela a seguir, você vai encontrar um quadro de conversão e equivalências das principais medidas culinárias.

MEDIDA	QUANTIDADE EQUIVALENTE
1 quilograma	5 xícaras/chá + 3/4 de xícara
1 litro	6 xícaras/chá 4,2 copo americano 288 colheres/chá 96 colheres/sopa
1 cálice	9 colheres de sopa 27 colheres/chá
1 copo americano	250 gramas de água 0,236 litro 1,4 xícara/chá 0,4 garrafa 22,4 colheres/sopa
1 garrafa	2,5 copos americanos 650 gramas 3,5 xícaras/chá 0,6 litro
1 prato fundo nivelado	200 gramas
1 onça/líquido	8 xícaras/chá 0,0296 litro
1 xícara/chá	48 colheres/chá 16 colheres/sopa 0,714 copo americano 200 gramas manteiga 120 gramas açúcar 115 gramas de farinha 0,166 litro
1 colher de sopa	3 colheres/chá 24 pitadas 15 ml 12,5 gramas de manteiga 7,5 gramas de açúcar 7,18 gramas de farinha
1 colher/chá	4,16 gramas de manteiga 2,5 gramas de açúcar 2,4 gramas de farinha 5 ml 8 pitadas
1 pitada	o tanto que se pode segurar entre as pontas de dois dedos

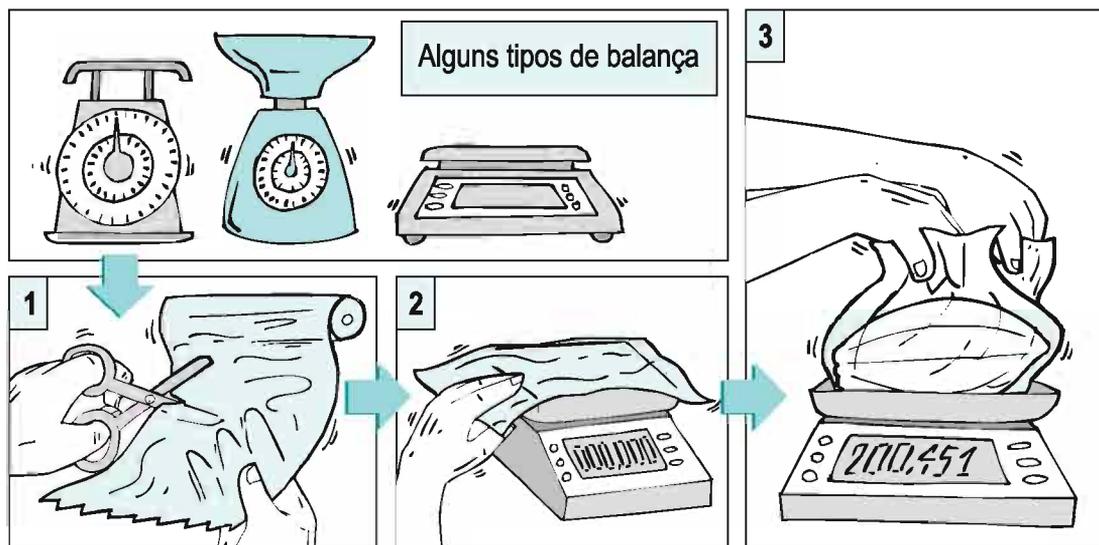
Quando pensamos no pré-preparo de um prato, levamos em consideração os ingredientes que serão utilizados e a quantidade que será necessária; cada alimento possui características próprias, que diferenciam seu preparo de outros, por exemplo, a forma como você pré-prepara uma pedaço de frango é diferente da forma como pré-prepara um camarão.

A seguir, os diferentes cuidados que precisamos ter.

Medindo os alimentos

Podemos encontrar diversos tipos de balanças: digitais, com o topo removível, ajustáveis ao tamanho da porção, entre outros. Independente do modelo utilizado no estabelecimento em que você trabalha, é preciso que ela seja forrada a cada uso ou que o alimento seja pesado em sacos plásticos descartáveis. Pela praticidade, é comum o uso de papel filme para proteger a balança e o alimento: um pedaço de papel filme é cortado e colocado na balança.

O alimento a ser pesado é colocado em cima do papel filme e depois é só enrolar o alimento no próprio papel. O alimento é levado até à bancada (ou área de preparação) e fica protegido pelo plástico.



Para medidas menores ou para líquidos, existem utensílios apropriados que não precisam ser forrados a cada uso, entretanto precisam ser lavados de preferência com água quente e sabão, e sanitizados.



Pré-preparo de frutas, legumes e verduras

As frutas, legumes e verduras são alimentos delicados, que precisam ser limpos e higienizados individualmente. Alguns precisam de cuidados extras, como a alface que pode estar suja de terra ou com pequenos insetos no seu interior, ou como a couve-flor que, por seu formato, pode esconder pequenos insetos entre os caules, mas, no geral, para o pré-preparo desses alimentos podemos seguir os passos abaixo:



Escolha um a um, descartando os estragados. Retire as aparas, partes não comestíveis, folhas ou partes do legume/fruta que estejam com coloração estranha, estragados, moles ou queimados.



Lave em jato de água fria retirando os resíduos com as mãos. As verduras devem ser lavadas folha por folha. Os legumes/frutas devem ser esfregados, se forem servidos com casca.



Sanitize, mergulhando em solução clorada por 15 a 20 minutos.



Enxágüe novamente.

A solução clorada pode ser obtida utilizando produtos específicos para este fim, ou através do uso de água sanitária, em cujo rótulo, conste a indicação de uso em alimentos.

Para a diluição da água sanitária utilize uma colher de sopa (10ml) de água sanitária, a 2,0-2,5% de cloro livre, para cada litro de água.

Após higienizado, o alimento pode ser descascado e picado (se você descascá-lo antes de lavar, o valor nutritivo diminui). Utilize facas afiadas e sem serra e lembre-se de evitar o desperdício, utilizando o descascador de legumes ou raspando as cascas.

Pré-preparo de carnes

A carne é um produto de origem animal e possui características que facilitam a multiplicação de microorganismos, por isso, é preciso muita atenção ao seu pré-preparo.

Assim como outros alimentos, as carnes devem ser descongeladas em geladeira à temperatura abaixo de 5°C. Cuidado especial precisa ser tomado com o líquido que escorre durante o descongelamento, pois, ele pode atuar como fonte de contaminação.

Enlatados

Não utilize alimentos embalados em latas que estão amassadas, estufadas ou enferrujadas. Preste atenção também ao abridor utilizado, de nada adianta usar uma lata em perfeitas condições, lavá-la antes de abrir e usar um abridor sujo, enferrujado ou com resíduos de outros alimentos.

Caso a porção necessária seja menor que a quantidade que vem na lata, transfira o restante para um recipiente adequado.

Alimentos em geral

Qualquer que seja a origem do alimento, algumas condições de segurança alimentar durante o pré-preparo são válidas para todos os tipos. A principal é que a temperatura do alimento interfere na velocidade com que as bactérias se multiplicam. Este assunto de tempo e temperatura segura para cocção dos alimento foi bastante abordado no *Guia do Manipulador*, caso você ainda tenha dúvidas agora é a hora de pegar seu guia de volta e revisar estes princípios. Como você já sabe, justamente a temperatura ambiente é a mais prejudicial para o alimento, pois, é a que oferece melhores condições de multiplicação das bactérias. Com isso em mente, precisamos ter o comprometimento de armazenar o alimento assim que finalizamos o pré-preparo.

As tabelas a seguir apresentam o 'prazo de validade' para os alimentos pré-preparados que são refrigerados ou congelados. Note que a temperatura influencia no tempo de conservação de cada produto, por isso é importante que eles sejam armazenados corretamente. Para ter um maior controle da temperatura dentro do refrigerador, ou da câmara fria, você pode colocar termômetros nas prateleiras.

Não se esqueça também de rotular os alimentos com a data em que foram pré-preparados.

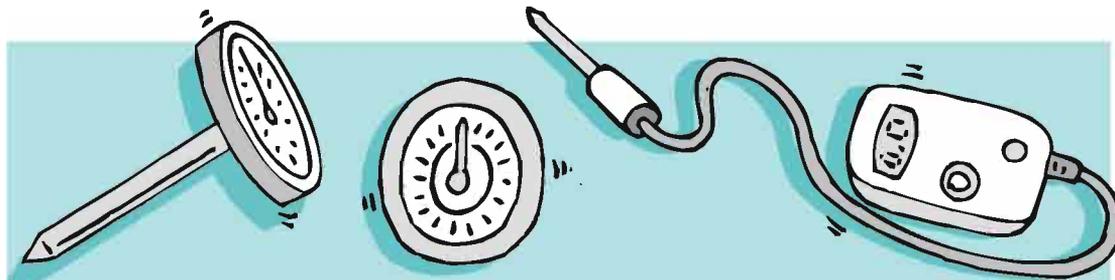
Tempo de refrigeração

ALIMENTO	TEMPERATURA	TEMPO
Frutas e hortaliças	Até 10°C	Por 72h
Frios e laticínios manipulados	Até 8°C	Por 24h
	Até 6°C	Por 48h
	Até 4°C	Por 72h
	Até 4°C	Por 72h
Carnes, aves e seus produtos manipulados crus	Até 4°C	Por 72h
Pescado cru	Até 2°C	Por 24h
Pescado cozido	Até 4°C	Por 24h
Alimentos cozidos	Até 4°C	Por 72h
Sobremesas	Até 8°C	Por 24h
	Até 6°C	Por 48h
	Até 4°C	Por 72h

Tempo de congelamento

TEMPERATURA	TEMPO MÁXIMO DE CONSERVAÇÃO
0 a -5°C 	10 dias
-5 a -10°C 	20 dias
-10 a -18°C 	30 dias
Abaixo de -18°C 	90 dias

Fonte: Associação Brasileira de Nutrição (disponível em <http://www.asbran.org.br/noticias.asp?dsid=20>).



Curiosidade Eis um exemplo de pré-preparação!

PICADINHO DE CARNE DE SOJA COM BATATA

Ingredientes:

- 250g de carne de soja desidratada (PVT proteína de soja texturizada)
- 2 cubos de caldo de carne
- 5 xícaras (chá) de água quente
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 5 colheres (sopa) de shoyu
- 1 pitada de cominho
- 1 pitada de pimenta do reino branca
- 3 batatas cortadas em cubos
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada
- 1 colher (sopa) de salsinha picada



Preparo:

Numa tigela com água, coloque a carne de soja para hidratar. Deixe por 30 minutos aproximadamente ou até dobrar de volume. Esprema levemente. Numa panela com o azeite, doure a cebola e o alho, junte a carne para refogar e deixe dourar. Coloque o shoyu, o cominho, a pimenta branca e as batatas picadas. Deixe até as batatas ficarem cozidas, adicione a salsinha.

www.espacovivabem.br

● SÍNTESE

Depois de tudo o que você leu, refletiu e escreveu até aqui, construa uma frase resumindo as informações que lhe pareçam mais importantes sobre **realizar o pré-preparado de alimentos variados**.



↑ DESEMPENHO

1 - Que tal reproduzir as tabelas apresentadas nesta sessão com as informações mais importantes e deixá-las expostas, para todos os que trabalham na cozinha poderem vê-las?

2 - O que você acha de criar um padrão para os rótulos das embalagens dos alimentos pré-preparados? Você pode colocar informações sobre a data que o alimento foi processado, o tempo de conservação e a temperatura que o alimento deve ser mantido, por exemplo. Use sua criatividade.

🔍 AVALIAÇÃO

1 - Durante o pré-preparo dos alimentos é incorreto afirmar que:

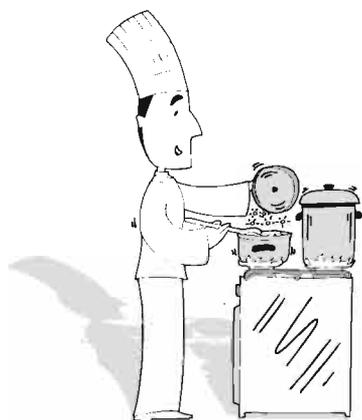
- A) É preciso estar atento às temperaturas de descongelamento e ao tempo que o alimento fica exposto em temperatura ambiente.
- B) Deve-se tomar as mesmas medidas de segurança alimentar e do trabalho de quando se está efetivamente preparando o prato.
- C) É recomendável cobri-los ou envolvê-los em papel filme enquanto todos os ingredientes/procedimentos são seguidos.
- D) Não existe risco de contaminação, pois, alguns alimentos estão congelados.

2 - Marque a alternativa falsa que complementa a frase:
Frutas, verduras e legumes devem ser...

- A) Lavados individualmente, sendo que as partes estragadas devem ser descartadas.
- B) Lavados em água fria corrente, podendo ser escovados, de acordo com o alimento.
- C) Colocados de molho em solução de cloro.
- D) Picados antes de cozidos para que o cozimento seja mais homogêneo.

3 - A temperatura que melhor favorece a multiplicação das bactérias é:

- A) Acima de 100°C.**
- B) Abaixo de 4°C**
- C) De 65 a 100°C.**
- D) De 4 a 65°C.**



Sessão 3

Realizar a preparação de cozimento de alimentos.

 **AQUECIMENTO**



Que relação você consegue fazer entre a preparação da comida em um churrasco com os amigos e em seu ambiente de trabalho? Em qualquer situação, técnicas e regras de segurança podem e devem ser utilizadas.

 **VERIFICANDO SABERES PRÉVIOS**

Você utiliza as mesmas técnicas e regras de segurança, utilizadas no trabalho, quando está cozinhando em casa?

 **EXERCÍCIO**

1 - Descreva dois pratos servidos no restaurante em que você trabalha, levando em consideração:

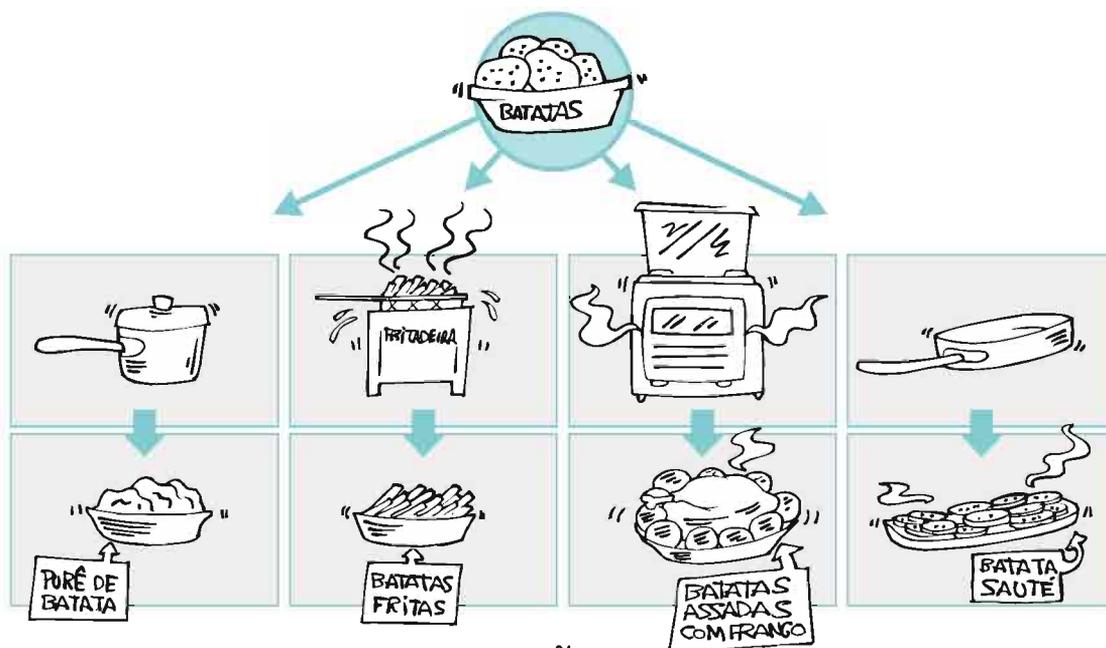
PRATOS SERVIDOS NO RESTAURANTE	ALIMENTOS UTILIZADOS NA RECEITA	MÉTODO DE COCÇÃO UTILIZADO	EQUIPAMENTO UTILIZADO

● → ■ COMPARAÇÃO COM OUTRAS REFERÊNCIAS

A descoberta e o domínio do fogo trouxeram muitos benefícios para a humanidade. Os ancestrais humanos aprenderam a se aquecer, a iluminar os locais onde estavam, mas, principalmente, a preparar seus alimentos de forma inovadora.

Antes de conhecer o fogo, homens e mulheres alimentavam-se de frutas, legumes, raízes e pequenos animais, todos cru, sem nenhuma preparação. Não se sabe ao certo como ou quando os alimentos entraram ao fogo, mas esse passo incerto foi sendo aprimorado, ao longo de muitos e muitos anos, e hoje pode ser amplamente estudado nas cozinhas ao redor da Terra.

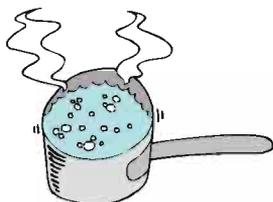
Nesta sessão serão abordados os principais tipos de cocção e suas características.



Você tem idéia de qual método é o mais utilizado nas suas preparações, por que tem esta ou aquela preferência?



■ Cozer em água



Consiste em cozinhar o alimento em quantidade suficiente de água, que pode estar fria ou quente. Quando iniciamos a cocção com a água fria, cerca de 35% dos carboidratos, vitaminas e minerais transferem-se para a água, por isso esse método é mais recomendável para se fazer um caldo, por exemplo.

Se desejamos cozinhar legumes e iremos desprezar a água da cocção, é recomendável que eles sejam somente colocados na água quando ela já estiver fervendo. O mesmo pode ser dito para carnes e vegetais.

A água pode ser substituída por outro líquido, como vinho, leite ou suco de frutas, para a cocção de determinados pratos.

■ Cozer a vapor



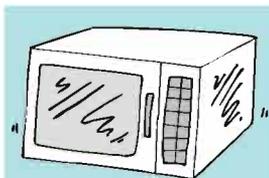
Este tipo de cocção é um pouco mais lento se comparado à cocção em água. No entanto, traz benefícios ao prato final, pois, não há perdas de vitaminas e minerais (já que o alimento não é imerso na água) e é possível o cozimento sem a utilização de gorduras, deixando a preparação menos calórica e mais saudável. O alimento só deve ser colocado para cozer quando já houver vapor formado.

■ Cozer na panela de pressão



Como, no interior da panela de pressão, a água atinge um ponto de ebulição superior a 100°C (em torno de 120°C), o tempo de cocção é menor se comparado à cocção em panela comum. Outra vantagem está no fato da perda nutritiva ser menor, uma vez que o alimento fica exposto a uma temperatura mais elevada por um período menor de tempo. No entanto, esse cozimento rápido reduz o tempo de interação entre os ingredientes, podendo resultar em produções pobres em sabor e aroma.

■ Cozer no microondas



O forno doméstico...

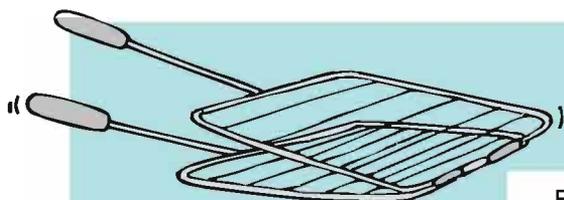


...e o industrial.

Os fornos de microondas podem ser bons aliados no descongelamento de alimentos pré-preparados.

Vale lembrar que não se pode usar utensílios metálicos dentro do microondas. Também vasilhas plásticas não são recomendadas, devendo-se utilizar vidros resistentes e porcelanas.

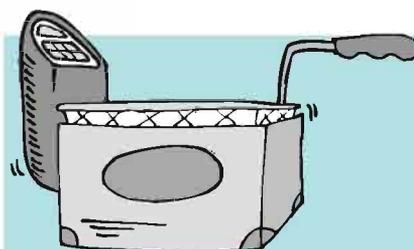
■ Grelhar



Exemplo de grelha

Consiste em colocar o alimento em uma superfície muito quente e, geralmente, sem gordura. É um método de cocção muito rápido e saudável. As grelhas são dotadas de sulcos ou vãos para que as gorduras dos alimentos escoem.

■ Fritar



Exemplo de fritadeira

Existem dois métodos básicos de fritura: 1) A chamada fritura rasa (ou frigar) onde se utiliza pouca gordura na produção. Exs: ovos, bifes e panquecas; 2) Fritura de imersão é o método de cocção mais calórico, pois, o alimento, natural ou empanado, é imerso em bastante óleo quente. No entanto, a qualidade nutricional não diminui já que o tempo de fritura é muito curto.

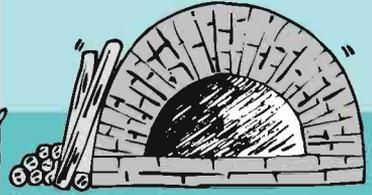
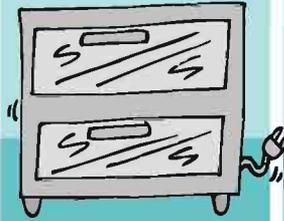
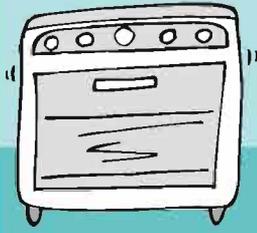
Deve-se atentar à temperatura do óleo e à frequência com que o óleo é trocado. As normas brasileiras (RDC 216 Anvisa) estabelecem que a temperatura de fritura não deve exceder a 180°.

Forno a gás

Forno elétrico

Forno a lenha

■ **Assar**



Os alimentos são colocados em fornos a gás, elétricos ou a lenha. É classificado como método de cocção seco, uma vez que o calor do forno tende a desidratar os alimentos. Pode-se evitar o ressecamento cobrindo o alimento com tampa, papel alumínio ou até fatias de gordura (toucinho) em algumas preparações.

■ **Brasear**

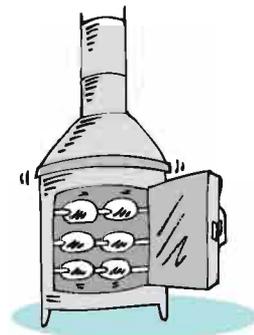
Trata-se de uma cocção mista (seca e úmida), feita em duas etapas. Primeiro doura-se o alimento em fogo forte com um pouco de gordura, depois o alimento é cozido em fogo brando em molho ou líquido (vinho, por exemplo), que pode ou não ser usado ao final da preparação.

Essa segunda etapa pode ser feita no forno, em recipiente fechado.

Este método é melhor utilizado para carnes.

■ **Defumar**

Este método pode ser usado para carnes, aves, pescados, queijos, legumes rígidos, entre outros. O alimento temperado com especiarias é exposto à fumaça da queima de madeira (como carvalho ou pedaços de árvores frutíferas).



■ **Branquear**

Muito utilizado para o pré-cozimento de legumes como: brócolis, couve-flor, cenoura, batata etc. Consiste em cozinhar o alimento em água fervente por poucos minutos até ele ficar “al dente”, ou seja com consistência ainda firme. Imediatamente ele deve ser retirado da água quente e colocado em água fria, ou gelada, para interromper o processo de cozimento. Uma vez resfriado, retira-se o alimento da água, acondicionando-o em embalagens adequadas (potes plásticos ou sacos transparentes), assim, podendo ir para a refrigeração ou o congelamento.

■ Escaldar

Parecido com o branqueamento, com a diferença de que não é necessário fazer o resfriamento imediato. Basta colocar o alimento na água quente ou então despejar água fervente no alimento a ser escaldado e retirar após alguns minutos. Mais utilizado para carnes salgadas como o charque.

■ Guisar

É uma técnica de cozimento com pouco líquido. No guisado, o líquido para cocção (água, caldo, cerveja, vinho etc) vai sendo adicionado aos poucos, à medida em que for secando na panela. O resultado final é um prato úmido, com um líquido espesso e com sabor bem concentrado.

Não confundir com ENSOPAR, que é o alimento cozido com bastante líquido, resultando num caldo mais ralo que pode ser utilizado para outras produções. Um bom exemplo é um peixe ensopado, onde o caldo pode servir para se fazer um pirão para acompanhamento.

■ Refogar

Técnica primária, muito utilizada no início de outros métodos de cocção. Trata-se de cozinhar o alimento na presença de um pouco de gordura (manteiga, margarina ou óleos) sem acrescentar nenhum líquido. O próprio alimento vai produzir o líquido necessário ao refogado.

É um método de cozimento rápido e que muitas vezes dá início a outras preparações.

Exemplos: refogar cebola e alho no azeite, carne moída refogada, repolho refogado na manteiga.

■ Saltear

Muito parecido com o refogado. Nesse caso utilizamos uma frigideira de bordas inclinadas (sautese) e não mexemos o alimento com colher ou espátula. A técnica consiste em lançar os alimentos para o alto, fazendo movimentos curtos com a sautese. Essa ação de fazer “saltar” os alimentos serve para que eles se misturem à gordura de maneira uniforme e sem sofrer possíveis danos. Exemplo: batata sauté.



■ **Escalfar**

Também conhecido como “poché”. É um método de cozimento em líquido para alimentos delicados. Coloca-se líquido (água ou caldo) numa panela, numa altura em torno de 10 cm do fundo. O líquido deve aquecer sem entrar em ebulição. Abaixa-se o fogo, mantendo a temperatura em torno de 90°C e coloca-se o alimento a ser cozido.

O prato mais conhecido é o ovo poché. Nesse caso, adiciona-se um pouco de vinagre e sal à água de cozimento, quebra-se o ovo num prato e despeja-o delicadamente na água quente. O vinagre ajuda na coagulação da clara.

■ **Banho-maria**

Pode-se cozinhar ou assar em banho-maria. Em ambos os casos o alimento deverá ser colocado num recipiente, e o mesmo em outro utensílio (panela ou assadeira) maior com água até a metade. Depois leva-se à chama do fogão (cozinhar) ou ao forno (assar). O objetivo é fazer cozimentos com temperaturas baixas. É utilizado, por exemplo, para derreter chocolate, manteiga ou fazer pudins.

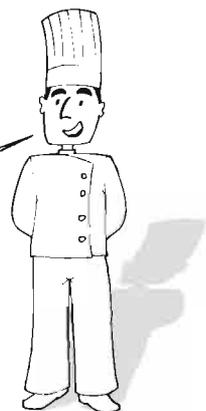
■ **Flambar**

Não é propriamente um método de cocção, mas uma técnica em que se utiliza bebidas destiladas (brandy - cognac, whisky, licores etc) no alimento, deixando que o fogo invada a panela para retirar o álcool. O objetivo é aproveitar somente os aromas e sabores da bebida empregada.



● **SÍNTESE**

Depois de tudo o que você leu, refletiu e escreveu até aqui, construa uma frase resumindo as informações que lhe pareçam mais importantes sobre **realizar a preparação de cozimento de alimentos**.



DESEMPENHO

- 1 - Faça uma pesquisa sobre as formas de cozimento que melhor conservam o valor nutricional dos alimentos. Pesquise também quais delas trazem os maiores ganhos e prejuízos à nossa saúde.
- 2 - Monte uma tabela relacionando os pratos servidos no restaurante, alimentos utilizados na receita, o melhor método de cocção para eles e o equipamento utilizado. Explique como a tabela funciona para seus colegas de trabalho.

AVALIAÇÃO

1 - Utilizar o método de cocção correto...

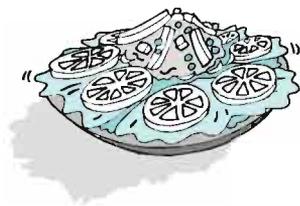
- A) Não influencia no resultado final da preparação.
- B) Interfere no sabor, textura e rendimento do alimento.
- C) É indiferente para que as características do alimento sejam ressaltadas.
- D) Não interfere no resultado da preparação, desde que o alimento esteja devidamente cozido.

2 - Marque a alternativa falsa:

- A) O método 'cozer em água' é recomendável para preparações que utilizem o líquido do cozimento.
- B) O método 'cozer na pressão' é vantajoso, pois, a perda nutritiva não é muito grande.
- C) Um bom método para se preparar carne é o 'braseado'.
- D) O método 'grelhar' não é recomendável para alimentos que se deseja preparar sem muita gordura.

3 - Sobre métodos de cocção podemos afirmar:

- A) Os pratos guisados têm líquido ralo abundante.
- B) Para fazer um ovo pochê a água deve estar fervendo para cozinhar melhor.
- C) Branquear um legume é colocá-lo em água fervente e depois resfriá-lo rapidamente.
- D) O método de cocção em banho-maria só serve para manter os alimentos aquecidos.



Sessão 4

Preparar pratos I (saladas).



AQUECIMENTO



Não há dúvida sobre os benefícios que a ingestão de saladas traz, mas também sabemos que o consumo ainda é pequeno entre adultos e, principalmente, crianças. Você pode contribuir para que o consumo aumente, preparando saladas bonitas e deliciosas.



VERIFICANDO SABERES PRÉVIOS

Você gosta de salada? Você come salada? Como você prepara sua salada preferida?



EXERCÍCIO

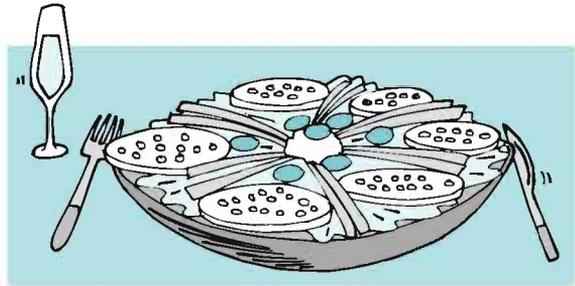
1 - Descreva o preparo de dois tipos de saladas que você conhece, levando em consideração, os ingredientes e o molho para acompanhá-las.

Salada 1	
Ingredientes	
Molho	
Salada 2	
Ingredientes	
Molho	

● ■ COMPARAÇÃO COM OUTRAS REFERÊNCIAS

Quando o assunto é salada, as opções de temas que surgem são tantas que é preciso estabelecer um foco para que a conversa não se perca em meio às inúmeras chances de discussão. Na prática, a complexidade do assunto também existe, sendo que algumas cozinhas são 'equipadas' com dois setores destinados às preparações frias: um é a legumeria e outro é o garde manger.

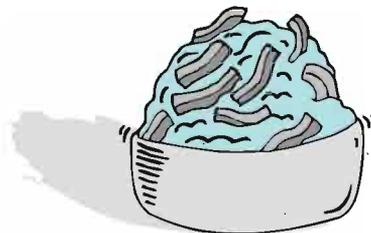
Mesmo que no restaurante em que você trabalha não exista esta separação por setores, as funções e tarefas que são de responsabilidade deles são atribuídas a outros funcionários, como ajudantes de cozinha ou cozinheiros. É dever dessas pessoas preparar e arrumar pratos saborosos, nutritivos e que estão se tornando cada vez mais populares.



Historiadores dizem que as saladas simples (folhas verdes misturadas a um molho) eram difundidas e apreciadas pelos antigos gregos e romanos. Com o passar do tempo, as receitas tornaram-se mais complicadas e variadas. Os primeiros registros de saladas elaboradas remetem ao século XVIII, quando diversos ingredientes começaram a ser colocados juntos. O nome vem do francês "salée", que significa "salgado", o que não impede que muitas produções também sejam doces.

Embora a quantidade de ingredientes não defina o que é salada, pois, alguns chamam simples folhas de alface ou rodela de tomate, de salada, é com base neles que analisamos sua composição e valor nutricional.

Podemos classificar a composição das saladas em: saladas à base de proteínas, saladas ricas em gorduras, saladas à base de carboidratos, saladas ricas em minerais.





Ceasar Salad

● Saladas à base de proteínas

Estas saladas são feitas, ou contêm, ingredientes como carne, peixe, aves, queijos, ovos, castanhas ou grãos. A quantidade de proteínas naturalmente será proporcional à quantidade de alimento utilizado, ou seja, uma salada de ovos cozidos com batata será uma rica fonte de proteínas, o mesmo não pode ser dito de uma salada que utiliza ovos cozidos para decoração.

● Saladas ricas em gorduras

A gordura na salada, geralmente, aparece como parte do molho utilizado. Pode parecer uma quantidade ínfima, porém, dependendo do tipo de salada, a gordura mostra-se realmente presente! É o caso de saladas que levam maionese ou molho do tipo 'french', por exemplo.

É preciso ter cuidado para não 'afogar' uma salada saudável em gordura. Uma dica é limitar a quantidade de molho a uma colher de sopa para cada duas xícaras de verduras e legumes. Lembre-se de que existem outras maneiras de adicionar sabor à salada: peito de peru, alho, queijo branco, uva passa, amêndoas etc.

O óleo de oliva está se tornando o acompanhamento mais popular para saladas. Ele pode ser encontrado em diversas graduações de pureza e o seu preço é proporcional à sua qualidade. O óleo classificado como extra-virgem é o de melhor qualidade e o mais saudável. Além do óleo de oliva, existem óleos de gergelim, girassol e outros grãos que também podem ser utilizados em saladas.

● Saladas à base de carboidratos

A maior parte das saladas oferece pouca ou nenhuma quantidade de carboidratos, exceção a isso são as saladas a base de batata e macarrão. Cada vez mais popular, este tipo de salada muitas vezes é tido como o prato principal da refeição.

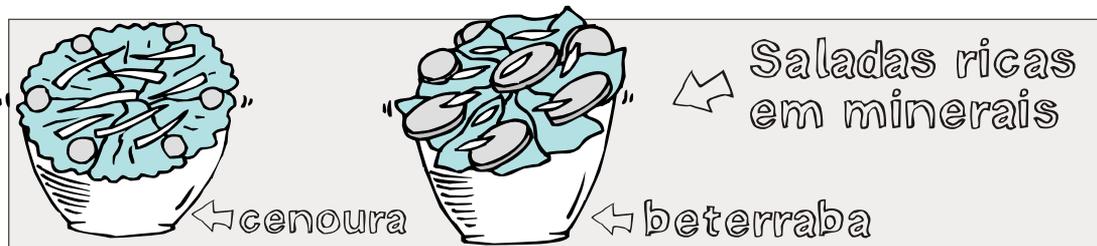


Salada com fusilli



● Saladas ricas em minerais

Os minerais e as vitaminas, que são essenciais à manutenção da boa saúde, podem ser encontrados em quase todos os tipos de saladas, pois, estão presentes nos legumes e vegetais, sendo que as saladas de folhas verdes são a fonte mais rica de sais minerais.



■ Saladas e suas vantagens

Uma das vantagens das saladas é que, como vimos, podem ser feitas de inúmeros alimentos: verduras e legumes crus ou cozidos, frutas, carne, aves ou peixes preparados para serem servidos como saladas ou que sobraram da preparação de algum outro prato.

Por isso, esteja sempre atento aos alimentos disponíveis que podem se transformar em saladas ao invés de serem descartados. Por exemplo, foi comprada uma caixa de brócolis para a preparação de um prato, você não precisou usá-la inteira, porém a quantidade que ficou não é suficiente para preparar outra 'rodada' do prato, o que fazer com o brócolis? Você pode juntá-lo à couve-flor, palmito e ervilhas, por exemplo, e fazer uma bela salada.

Falando em bela... A apresentação da salada pode parecer uma parte sem importância da preparação do prato, porém é um assunto que exige atenção. Folhas de alface geralmente são as mais utilizadas como base/fundo para o prato, entretanto, qualquer outra folha (agrião, rúcula, entre outras) também pode ser usada.

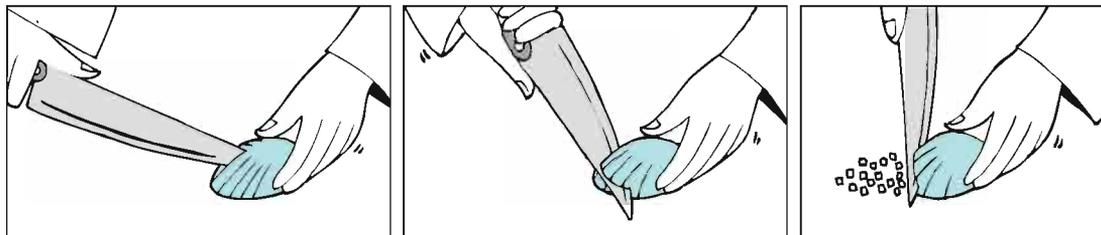


Salada bem apresentada

A forma como os alimentos são cortados contribui para que a apresentação fique mais 'charmosa'. A seguir, as técnicas mais comuns utilizadas em legumes e verduras, lembrando que o alimento já foi higienizado e pré-preparado (cozido, descascado ou outra pré-preparação necessária).

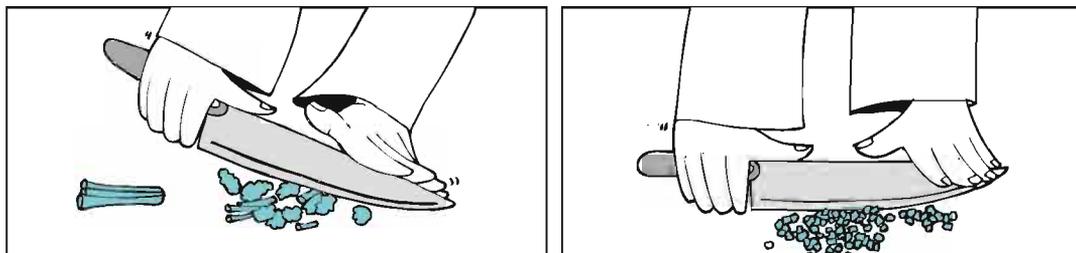
✦ Picar legumes

Corte o legume ao meio e coloque-o em sua tábua de corte. Com a ponta da faca, corte fatias verticais em direção à outra ponta do alimento, deixando uma parte intacta para que você possa segurá-lo. Faça cortes na horizontal, mantendo a ponta intacta. Então, vire o alimento e corte novamente na vertical, formando um ângulo de 90° com o primeiro corte.

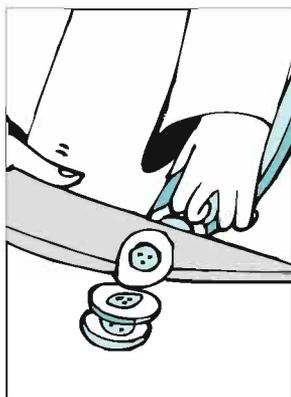


✦ Picar verduras

Coloque as folhas em sua tábua de corte. Segure firmemente a faca com uma das mãos e com a outra apóie com cuidado sobre a lâmina. Mantenha a ponta da faca em contato com a tábua e, com movimentos rápidos para cima e para baixo, passe a lâmina pelas folhas até deixá-las do tamanho/finura desejada.



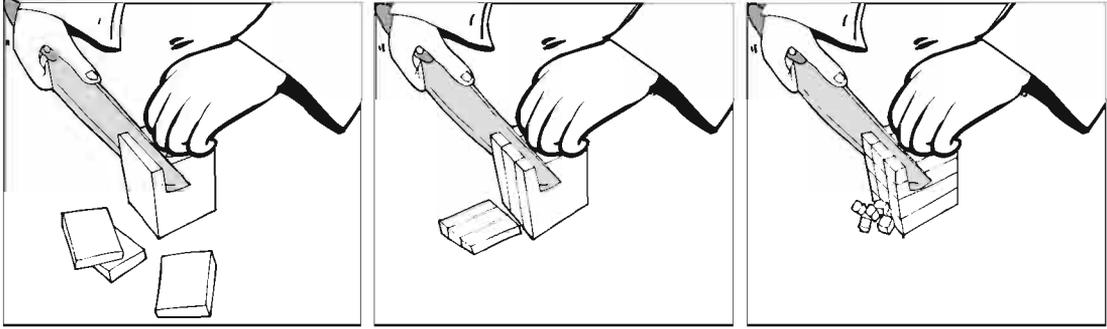
✦ Fatiar legumes



Para manter os legumes firmes na tábua de corte, você pode cortá-los ao meio ou tirar uma fina fatia no sentido do comprimento. Apóie o alimento na tábua de corte e segure-o com os dedos curvados e o dedão 'escondido' por trás dos outros. A lateral da faca (não as bordas) deve encostar nas juntas dos seus dedos. Com a ponta da faca apoiada na tábua de corte e o cabo levantado acima do alimento, desça a faca, com um leve movimento para a frente, fatiando-o. Completado o corte, levante o cabo da faca e deslize para trás a mão que segura o alimento o quanto você deslizar sua mão representará a espessura da fatia. Repita o movimento até finalizar.

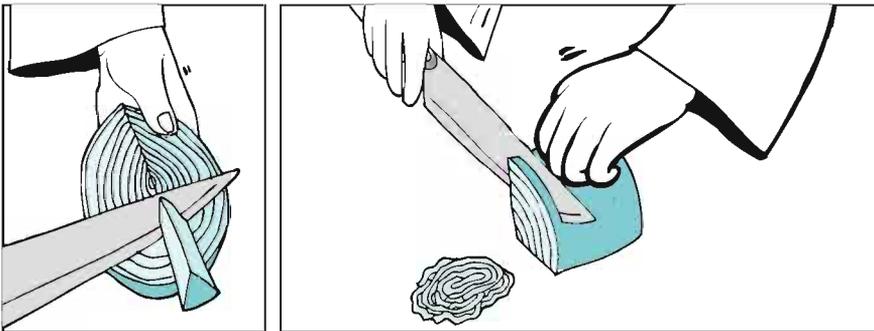
✦ Cortar em cubos

Corte o contorno dos alimentos de forma que ele fique quadrado e, então, fatie-o da espessura desejada. Empilhe as fatias e corte-as da mesma espessura usada para fatiá-las, fazendo assim 'palitos'. Mantendo os 'palitos' juntos, faça novos cortes da mesma espessura, formando ângulos de 90°. Cubos pequenos são chamados de brunoise (lê-se "brunoazi").

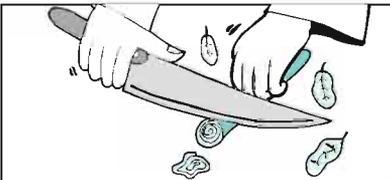


✦ Cortar em tiras

Esta técnica geralmente é aplicada em verduras, como o repolho. Corte o alimento em quatro partes e coloque-as sobre a tábua de corte. Para fazer as tiras, coloque a parte cortada voltada para baixo sobre a tábua e faça, com a faca, um movimento para baixo e para frente, passando a lâmina por todo o alimento. Devido ao tamanho dos alimentos, nem sempre é possível que a ponta da faca esteja em contato com a tábua e, também, não é possível deixar a lateral da faca encostando nas juntas dos dedos o tempo inteiro (como no método 'fatiar legumes'). Certifique-se de que seus dedos estejam curvados e protegidos a uma certa distância da lâmina.



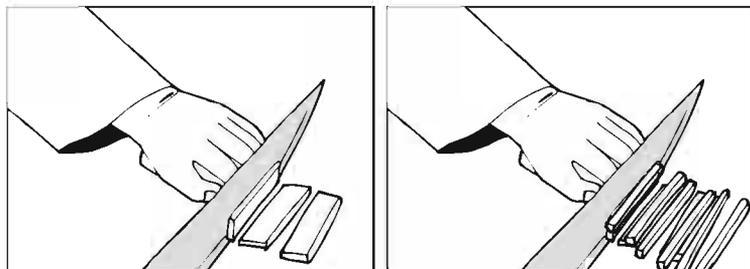
✦ Cortar em tiras finas (chifonado)



A técnica de corte 'chifonado' é mais utilizada em folhas, como couve, ou em ervas, como manjeriço. Para iniciá-la, retire os talos dos alimentos e empilhe algumas folhas. Então, enrole-as e comece a fatiar o 'charuto' usando a mesma forma descrita em 'cortar em fatias'.

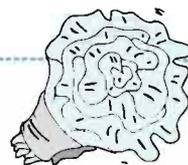
★ Cortar em palitos (julienne)

Apare as bordas do alimento, deixando-o do tamanho desejado e com as laterais retas. Fatie o alimento usando o método explicado em 'fatiar legumes'. Empilhe as fatias e corte-as novamente na mesma espessura do primeiro corte.



Todo o conhecimento que você já tem somado ao material visto nesta sessão, certamente produzirá saladas M-A-R-A-V-I-L-H-O-S-A-S! Vamos lá, aproveite!

Curiosidade

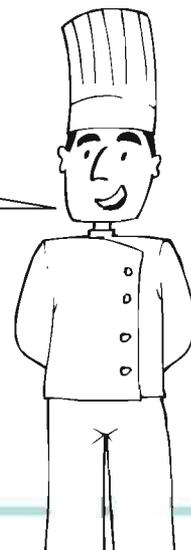


“A salada verde geralmente faz parte de uma refeição saudável e, mesmo que se utilize muitas outras verduras, a alface é definitivamente o ingrediente mais popular. O consumo de alface vem aumentando a cada dia por razões básicas: as pessoas estão se preocupando cada vez mais com sua saúde e consumindo mais frutas e verduras. O baixo custo da alface e de outras verduras, utilizadas nas saladas, são agora disponíveis o ano inteiro, graças às técnicas modernas de refrigeração e transporte de alimentos”.

Disponível em <http://www.ufms.br/horta/hortalicas.htm>

DICA

Que tal você e seus colegas bolarem uma apresentação (pode ser uma palestra ou cartazes) para a comunidade? Vocês podem ensinar receitas de saladas variadas, explicar a importância do consumo de verduras e legumes, mostrar técnicas de preparação dos alimentos que diminuem o desperdício, enfim, o que a criatividade mandar! Lembre-se que o foco são as saladas: seus benefícios, modo de preparo e armazenamento.



SÍNTESE



Depois de tudo o que você leu, refletiu e escreveu até aqui, construa uma frase resumindo as informações que lhe pareçam mais importantes sobre **montar e preparar saladas**.

↑ DESEMPENHO

1 - Classifique as saladas preparadas na sua cozinha de acordo com as informações do item **Comparação com Outras Referências**.

TIPO DE SALADA	SALADAS DO RESTAURANTE
À base de proteínas	
Rica em gorduras	
À base de carboidratos	
Rica em minerais	

2 - Agora elabore duas novas saladas para incrementar o cardápio.

AVALIAÇÃO

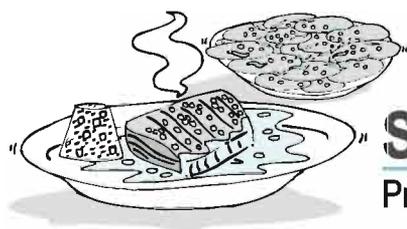
1- Em uma cozinha complexa, onde os sub-setores estão claramente definidos, as áreas responsáveis pela produção das saladas são:

- A) A cozinha quente e a copa fria.
- B) O garde manger e a copa fria.
- C) A legumeria e o saucier.
- D) A legumeria e o garde manger.

2 - Marque a alternativa falsa, para a frase:

“Em uma salada à base de proteínas pode-se encontrar como ingrediente principal...”

- A) Atum.
- B) Frango desfiado.
- C) Queijo.
- D) Azeitonas.



Sessão 5

Preparar pratos II (pratos quentes e frios).



AQUECIMENTO



Carpaccio - Prato frio



Filet Mignon - Prato quente

A preparação de pratos quentes e frios é essencial para a ocupação de cozinheiro. Fique atento às informações e atividades propostas nesta sessão.



VERIFICANDO SABERES PRÉVIOS

Quando você está trabalhando, prefere fazer um prato quente ou um prato frio? Por quê?

EXERCÍCIO

1 Observe a receita a seguir:

Bolo de Cenoura

Ingredientes:
 1/2 xícara (chá) de óleo
 3 cenouras raladas
 4 ovos
 2 xícaras (chá) de açúcar
 2 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
 1 colher (sopa) de fermento em pó

cobertura:
 1 colher (sopa) de manteiga
 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
 1 xícara (chá) de açúcar

Se desejar uma cobertura suave coloque 5 colheres de leite.

Modo de preparo:
 Bata tudo no liquidificador: primeiro a cenoura ingredientes, misturando tudo, menos o fermento. Ele é misturado lentamente com uma colher. Asse em forno pré aquecido (180°C) por 40 minutos.
 Para a cobertura, misture todos os ingredientes e leve ao fogo, faça uma calda e coloque por cima do bolo.

Você consegue seguir esta receita com sucesso? Pois bem, escolha um prato do cardápio do restaurante em que trabalha e monte sua 'receita': inclua ingredientes, modo de preparo e dicas. Lembre-se de ser claro e preciso ao passar as informações!

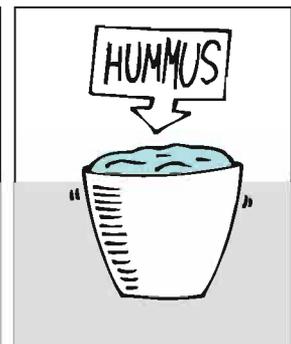
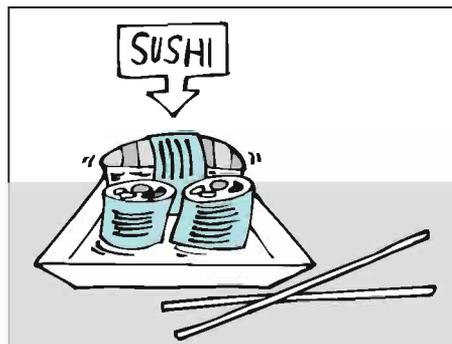
● → ■ COMPARAÇÃO COM OUTRAS REFERÊNCIAS

Para que uma tarefa seja bem executada, é preciso compreendê-la. Esta sessão apresenta os principais grupos de alimentos que compõem as preparações frias e quentes.

■ Pratos frios

Os pratos frios servem, não somente, como aperitivos, mas também são um importante componente durante a refeição. Diferentemente das preparações quentes, que exalam seu aroma e despertam alguns de nossos sentidos, a maior parte dos pratos frios são ricos em temperos e estimulam mais nosso paladar que o olfato.

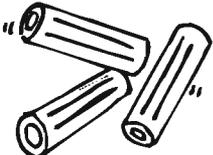
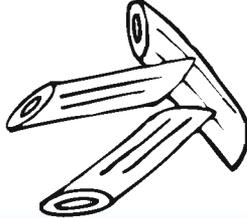
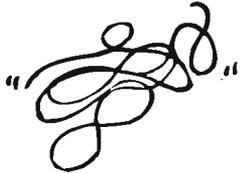
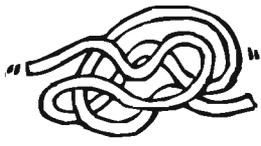
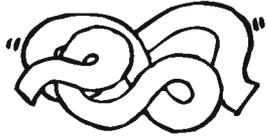
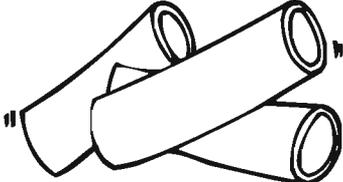
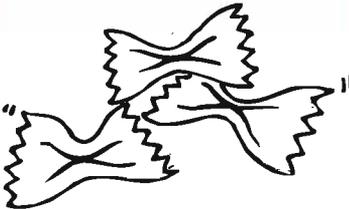
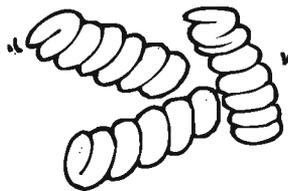
As saladas são as principais preparações frias oferecidas, porém, devemos lembrar que não são as únicas. Cada tipo de culinária tem pratos característicos, servidos frios, veja alguns exemplos:



■ Pratos quentes

Assim como nos pratos frios, cada culinária apresenta suas especialidades de preparações quentes. Entretanto, mesmo se analisarmos cada um dos diferentes tipos de culinárias específicas, podemos encontrar divisões comuns, como massas e carnes.

■ Massas

<p>Rigatoni</p> 	<p>Conchiglie</p> 	<p>Penne</p> 
<p>Tagliolini</p> 	<p>Fettuccine</p> 	<p>Tagliatelle</p> 
<p>Spaghetti</p> 	<p>Caneloni</p> 	<p>Farfalle</p> 
<p>Riccioli</p> 	<p>Corneti</p> 	<p>Fusilli</p> 

A escolha do molho mais adequado para cada tipo de massa contribue para o sucesso do prato. Veremos mais sobre molhos na próxima sessão, mas por enquanto podemos discutir algumas combinações, como:

- molhos mais fortes e condimentados (pesto ou bolognesa, por exemplo) ficam melhor com massas neutras (fettuccine ou gnocchi de batata, por exemplo);
 - molhos cremosos (como quatro queijos ou rosé) combinam com massas recheadas (como ravioli de ricota e tomate seco) ou com massas que vão ao forno (como rondelli ou cannelloni);
 - molhos neutros (sugo, por exemplo) combinam com qualquer tipo de massa.
- Além da espessura do molho, podemos levar em consideração também o formato da massa.

Veja a tabela a seguir:

FORMATO DA MASSA	TIPO DE MOLHO
Longo e fino (spaghetti)	Líquido (sugo)
Longo e largo (fettuccine)	Concentrados (bolognesa ou alfredo)
Formas especiais (farfalle, conchiglie)	À base de carne ou vegetais, ou acompanhamento para saladas
Pequenos (corallini)	Sopas

■ Carnes

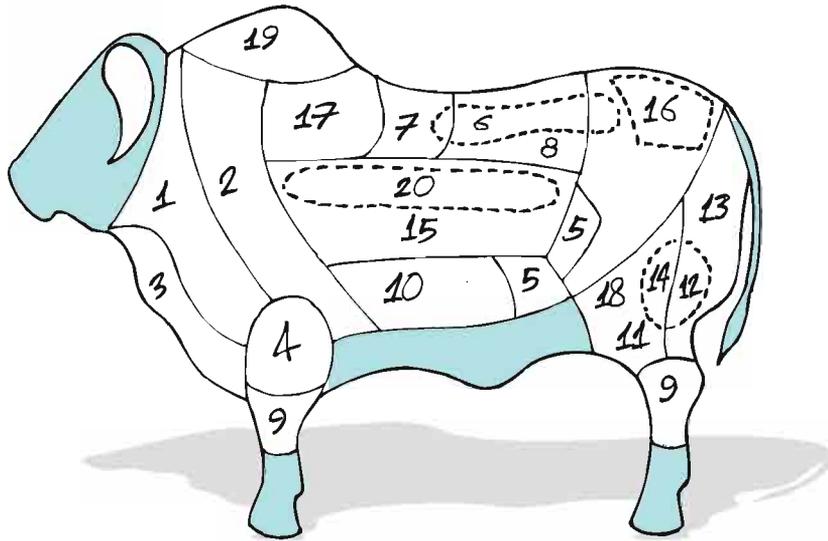
As preparações com carne normalmente ocupam o lugar de prato principal em uma refeição. Elas podem ser divididas, principalmente, em pratos à base de carne bovina, suína, aves e pescados.

As carnes bovinas devem ter consistência firme e compacta, coloração vermelho-brilhante e a gordura deve ser branca ou amarelo-pálida quanto mais amarela for a gordura, mais velho era o animal e, portanto, mais dura a carne será.

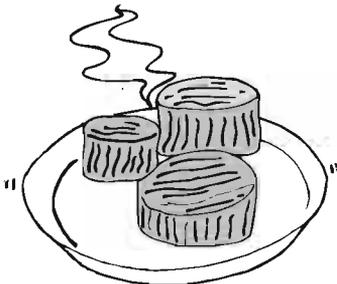
Os cortes da carne bovina são divididos em primeira e segunda categoria, a diferença está na parte do animal de onde é retirado o corte: os de primeira categoria vêm de partes menos exercitadas (traseiro), por isso a carne é mais macia e delicada, e os cortes de segunda categoria provêm de partes mais exercitadas (dianteiro), daí temos carnes mais rígidas.

O importante é saber aplicar o método de cocção mais adequado para cada tipo de corte (cocção lenta e úmida para músculos mais rígidos e cocção rápida e seca para carnes mais macias).

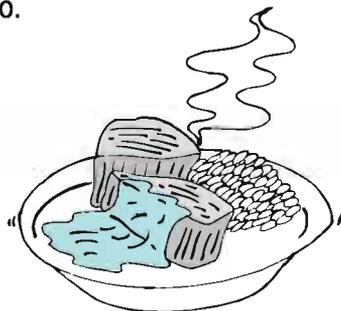
— Cortes bovinos



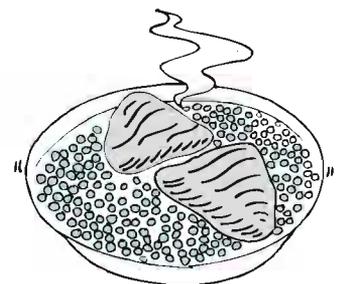
- 1- Pescoço: devido à estrutura física dos bovinos, o pescoço apresenta muita gordura e tecido conjuntivo, por isso considera-se que este corte produz um dos piores cortes de segunda categoria.
- 2- Acém: ao contrário do pescoço, o acém é um dos melhores cortes de segunda categoria, pois, sua carne é relativamente magra e pode ser utilizada em refogados, assados, cozidos ou moída.
- 3- Peito (com ou sem osso): é considerado um corte de segunda categoria, pois, a carne apresenta grande quantidade de músculos e fibras por este motivo o tempo de cozimento para sua preparação é grande.
- 4- Paleta: este corte de segunda categoria possui pouca gordura e muitos nervos. É indicado na preparação de molhos, ensopados e cozidos.
- 5- Fraldinha: corte que já foi considerado de segunda categoria, possui fibras longas e grossas. É uma parte muito saborosa que pode ser usada em espetinhos, molhos, carne desfiada ou recheada e em churrascos.
- 6- Filé mignon: localizado ao longo do dorso do boi, é o corte mais macio. Pode ser apresentado em pedaços mais grossos (tournedos) ou mais finos (medalhão). Ideal para bifés acompanhados de molho.



Medalhão

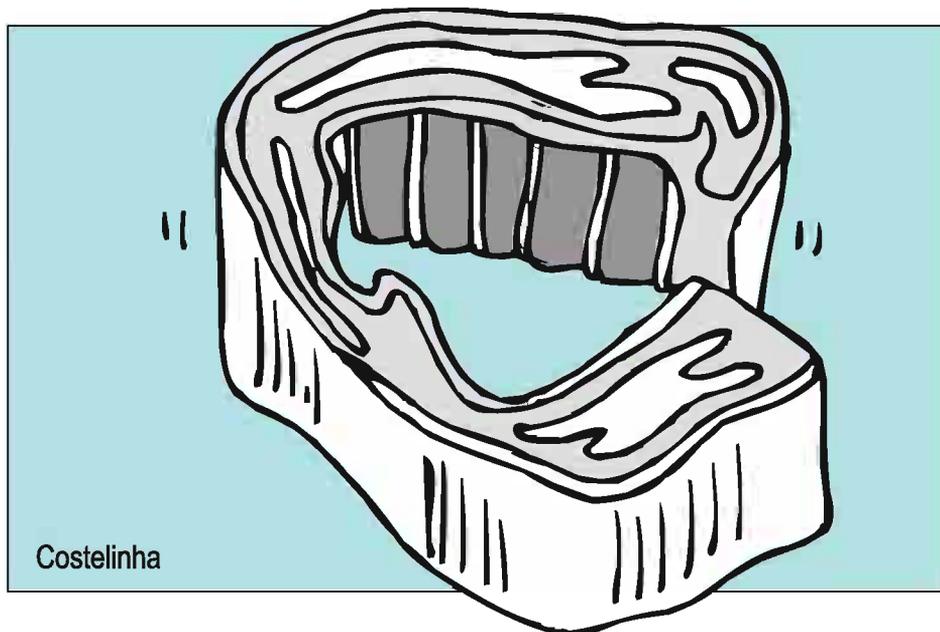


Tournedo de filé



Escalope

- 7- Bisteca ou chuleta: corte feito através de secções transversais do músculo com o osso. Apresenta a carne intercalada por gordura e pode ser assado, grelhado ou frito.
- 8- Contra filé: corte de primeira categoria, perde em maciez somente para o filé. Embora apresente em sua parte externa uma grossa camada de gordura, é uma carne considerada magra. É ideal para ser feito na chapa, grelhado, em churrasco ou assado.
- 9- Músculo: indicado geralmente para a preparação de sopas, caldos e cozidos também pode ser usado em saladas frias se desfiado, por exemplo. Requer muito tempo de cozimento até amolecer.
- 10-Ponta de agulha: assim como o músculo, necessita de muito tempo de cozimento. Por ficar localizada na parte inferior da caixa torácica do animal, sua gordura é permeada por cartilagem e ossos mais finos. É indicada para caldos ou sopas.
- 11-Maminha: corte de primeira categoria, é a parte mais macia da alcatra (16). Ideal para assados e churrascos.
- 12- Coxão mole: corte muito conhecido como 'carne para bife', pode ser preparado à milanesa, enrolado, assado, picadinho, escalope, moído, entre outros. A carne tem como característica fibras macias e curtas, com gorduras e nervos.
- 13- Lagarto: formado por fibras longas e magras, com uma parte externa gordurosa, este corte tem formato arredondado e é tipicamente preparado cozido ou braseado. Pode ser recheado com lingüiça, vegetais (como cenoura) ou farofa, por exemplo. Também pode ser servido cru, cortado em fatias finíssimas, prato conhecido como carpaccio, que também pode ser feito de filé ou contra-filé.
- 14- Patinho: corte de fibras macias, apresenta em sua parte inferior uma das melhores partes para o escalope. De primeira categoria, geralmente é utilizado nas preparações de carne moída crua, como quibe.
- 15- Costela: corte de carne fibrosa, cercada de osso e gordura. É a parte superior da caixa torácica do animal. Requer muito tempo de preparo para que suas fibras fiquem macias.



- 16- Alcatra e picanha: a peça inteira fica localizada na parte traseira do boi. É uma das mais nobres por ser muito suculenta e macia. Pode ser assada, cozida ou frita. A picanha tem um aspecto marmorizado, por causa da gordura (é importante que seja preparada com a capa de gordura, para que seu sabor seja acentuado) e mede cerca de 25cm (se for maior que isto, você estará preparando parte do coxão duro e a maciez não será uniforme).
- 17- Capa de filé: assim com outros cortes de segunda categoria, a capa de filé apresenta muitos nervos e, por isso, é preciso um longo tempo para seu preparo.
- 18- Coxão duro: corte de primeira categoria, também é conhecido como ponta de alcatra. É um corte com fibras grossas, indicado para receitas que necessitem de cozimento lento.
- 19- Cupim: corte que concentra fibras e gordura. É saboroso e bastante usado em churrasco, embora necessite de um longo tempo de cozimento.
- 20- Aba do filé: corte com muitos nervos. Melhor se preparado moído.

Além dos cortes bovinos vistos, podemos também classificar o 'rabo', que é formado por diversos ossos recobertos por carne, ótimo para ensopados.

FILE AU POIVRE

Ingredientes:

- 800 gr de filé mignon em bifés;
- quanto baste de sal;
- quanto baste de pimenta-do-reino preta;
- 60 gr de manteiga;
- 3 colheres (sopa) de conhaque;
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo;
- 1 xícara (chá) de creme de leite;
- quanto baste de salsa.

Preparação:

Corte os bifés e bata-os ligeiramente. Tempere com sal e a pimenta. Derreta a metade da manteiga numa frigideira e frite os bifés. Coloque-os na travessa em que vai servir. Na mesma panela em que fritou os bifés, prepare o molho: derreta a manteiga restante, junte a farinha de trigo, o conhaque e, logo que este ferva, adicione o creme de leite. Deixe ferver por mais 2 minutos e derrame sobre os bifés.



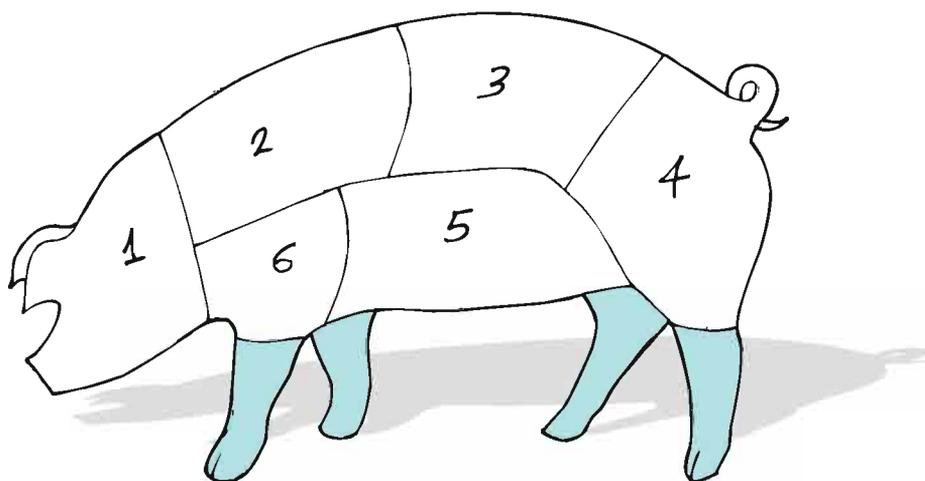
Disponível em: http://www.moo.pt/receitas/receita/pratos_principais/file_au_poivre/xGwF8COxDYkdmZaR/

Carne suína

A carne suína, chamada popularmente por carne de porco, é bastante saborosa e rica em vitamina B. Atualmente, é obtida de linhagens melhoradas geneticamente, criadas em condições higiênicas impecáveis, com alimentação balanceada e acompanhamento por técnicos especializados em todas as fases da criação. O resultado é um suíno com muito pouca gordura e que produz uma carne deliciosa, nutritiva e saudável.

Por ser um animal de pequeno porte, o porco pode ser comprado inteiro ou em partes. A maior parte dos cortes pode ser grelhada, assada ou frita e, assim como a carne bovina, a carne suína precisa ser muito bem cozida antes de ser servida.

Cortes suínos



- 1- Cabeça: usada pela indústria de alimentos para a fabricação de salsicha e outros frios, se parcialmente desossada, pode ser assada ou cozida com recheio.
- 2- Copa: corte saboroso, geralmente usado em churrascos ou assada, exige longo tempo de cozimento para amaciar.
- 3- Lombo e lombinho: cortes saborosos, de carne nobre, que pode ser preparada inteira, desossada ou cortada em costeletas.
- 4- Pernil: um dos melhores cortes do suíno, é excelente para assados.
- 5- Barriga: normalmente é usada no preparo de embutidos, carnes temperadas e em conserva. De onde se tira o toucinho, que depois de defumado 'vira' o bacon.
- 6- Paleta: com ou sem osso, pode ser usada em assados ou cozidos. Usada principalmente no preparo de presuntos.



Além dos cortes vistos, podemos encontrar preparações que utilizam outras partes suínas, como a feijoada que pode ser preparada com pés, orelhas e rabo, por exemplo.

■ Aves

Agora, as preparações à base de aves, considerando que, do ponto de vista gastronômico, o termo ave designa a carne usada para o consumo humano, tanto as criadas em cativeiro quanto as de caça. De forma geral, trata-se de uma carne muito saudável, com baixo índice de gordura e de fácil digestão. Atualmente a ave mais utilizada é o frango, mas os cardápios podem ser enriquecidos com codorna, perdiz, peru, pato, galinha d'angola e, mais recentemente, avestruz.

O frango é sem dúvida a ave mais utilizada na culinária brasileira. É classificada basicamente em três tipos: Galeto, Frango e Galinha.

Galeto: animal pequeno, novo, com a carne delicada e saborosa, pesando entre 600 gr a 1 kg, cuja preparação básica é assado (grelha ou forno) ou frito.

Frango: o mais utilizado, pesa de 2 a 2,5 kg, é versátil e pode ser preparado assado, ensopado ou frito.

Galinha: animal mais velho e apresenta carne mais escura e rija. Excelente para ensopado. Os principais cortes são coxa, sobrecoxa, asa e peito. Quando cortados em pedaços pequenos com a pele e osso, fritos em óleo, são conhecidos como “à passarinho”. Também existem preparações com aves inteiras, recheadas ou não, desossadas e o filé, que é o peito sem pele e sem osso.

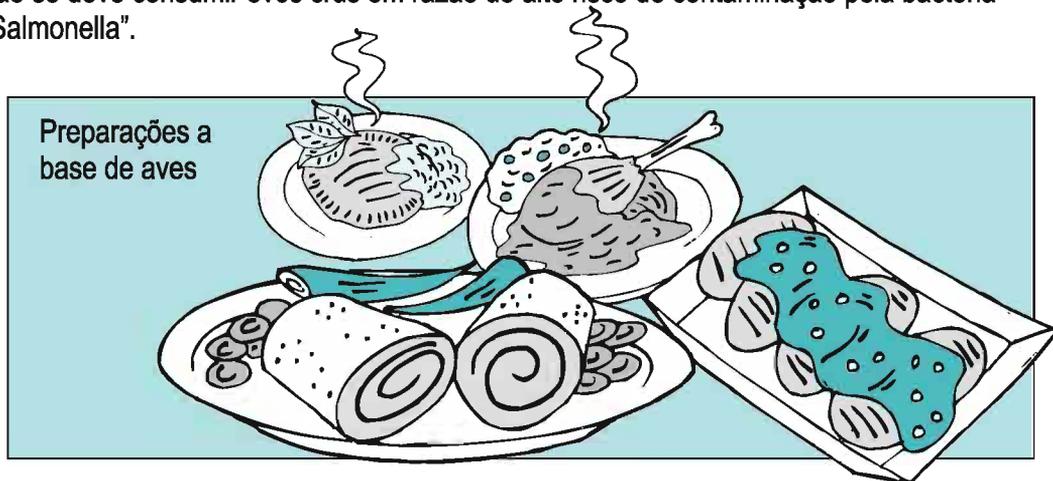
Também os miúdos são largamente utilizados na cozinha:

Moela: músculo resistente e geralmente serve para cozimentos lentos em líquido (ensopado).

Fígado: delicado e de sabor marcante. Deve ser cozido rapidamente pelo método de refogar (ver métodos de cocção). Uma produção muito utilizada é o patê de fígado para recheios, mousses e entradas. O fígado gordo de pato, marreco ou ganso é conhecido com “Foie Gras”, sendo muito valorizado na culinária internacional.

Coração: normalmente preparado grelhado, mas também pode ser feito refogado ou guisado. Também o sangue pode ser utilizado na culinária. O prato mais conhecido é a Galinha ao molho pardo (“galinha cabidela” em algumas regiões), onde se acrescenta o sangue não coalhado (com vinagre) ao ensopado quase pronto.

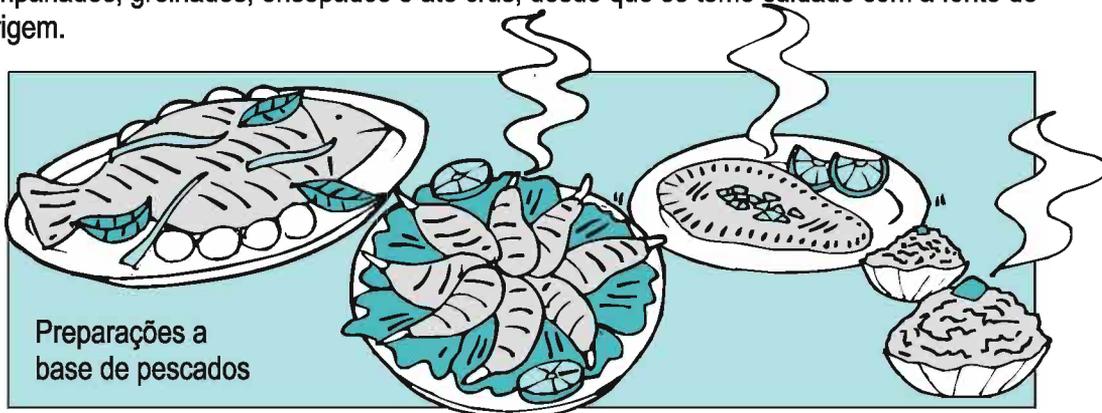
Finalmente não se pode esquecer do ovo, extremamente importante na cozinha mundial. Empregado na confeitaria, panificação, base de molhos e produções próprias. Pode ser simplesmente cozido com casca em água, frito, escalfado (ver métodos de cocção), assado, enfim é um alimento muito versátil na cozinha e também de alto valor nutritivo. Lembrar que não se deve consumir ovos crus em razão do alto risco de contaminação pela bactéria “Salmonella”.



■ Pescados

Tão saudável quanto à carne das aves, é a carne dos animais conhecidos por 'pescados', que correspondem a qualquer animal de origem aquática: peixes, moluscos (ostras, mariscos, lulas, polvos, mexilhões, vieiras etc), ouriços do mar e crustáceos (caranguejos, siris, camarões, lagostas entre outros).

De fácil digestão, os pescados podem ser consumidos de muitas formas: assados, fritos, empanados, grelhados, ensopados e até crus, desde que se tome cuidado com a fonte de origem.



O que se viu, foi uma pincelada sobre as características dos ingredientes que compõem os principais pratos quentes servidos em nosso país. Certamente existem variações que não foram abordadas, caso você deseje saber mais sobre determinado alimento ou culinária, proponha uma discussão em grupo ou uma pesquisa a ser apresentada para a equipe de trabalho. Tire suas dúvidas e aprofunde seu conhecimento!

● SÍNTESE

Depois de tudo o que você leu, refletiu e escreveu até aqui, construa uma frase resumindo as informações que lhe pareçam mais importantes sobre **montar e preparar pratos quentes e frios**.



↑ DESEMPENHO

1- Troque com seu companheiro de trabalho, a receita que você escreveu em Exercício. Veja se você consegue seguir as indicações e, mais importante ainda! Veja se ele consegue seguir as suas indicações. Discutam pontos a serem aperfeiçoados e depois a reescrevam.

2 - Relacione todos os pratos produzidos na cozinha do restaurante em que você trabalha. Estabeleça critérios de classificação e separe-os como achar mais conveniente, pode ser por tema, ingrediente ou cor, você escolhe. Não esqueça de justificar seu critério.

🔍 AVALIAÇÃO

1- São exemplos de preparações frias:

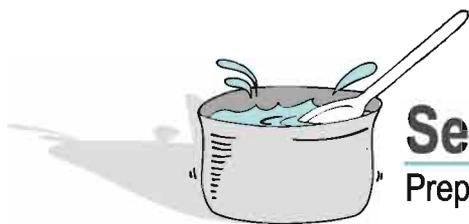
- A) Salada caesar e sushi.
- B) Coquetel de camarão e bacalhoadada.
- C) Carpaccio e nhoque.
- D) Arroz de forno e ensopado de carne.

2- São exemplos de preparações quentes:

- A)** Almôndegas e bacalhoadas.
- B)** Arroz de forno e salada caprese.
- C)** Costelinha de porco e tabule.
- D)** Panqueca de espinafre e tabule.

3 - Marque a alternativa falsa.

- A)** Penne é um tipo de massa.
- B)** Fraldinha é um corte bovino.
- C)** Lombo é um corte suíno.
- D)** Perdiz é um tipo de pescado.

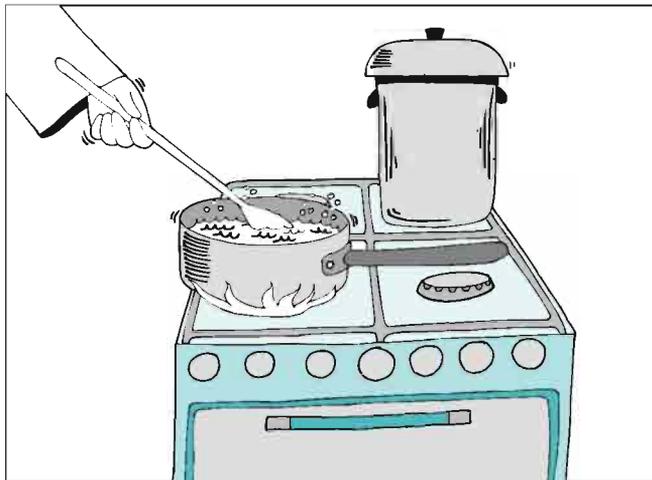


Sessão 6

Preparar pratos III (molhos e bases).



AQUECIMENTO



A preparação de molhos e bases parece secundária na cozinha de um restaurante. Mas não é... Existe uma série de possibilidades para prepará-los, inclusive utilizando os líquidos,



VERIFICANDO SABERES PRÉVIOS

Teste seus conhecimentos e complete as palavras cruzadas a seguir:

- 1) do francês, caldo claro concentrado, obtido através do cozimento de carnes e aves.
- 2) termo usado entre profissionais de cozinha para designar preparações básicas, sempre muito concentradas.
- 3) líquido de base, preparado normalmente a partir do cozimento de carnes, peixes, legumes ou aves em água e que serve de base a sopas e molhos.
- 4) também conhecido por molho branco.
- 5) preparação culinária líquida ou cremosa que acompanha diversos alimentos frios ou quentes, para avivar-lhes o sabor.



(Confira as respostas no gabarito ao final do Guia).

EXERCÍCIO

1- Relacione três receitas ou crie preparações que levem:

- caldo de carne;
- molho de tomate;
- maionese.

COMPARAÇÃO COM OUTRAS REFERÊNCIAS

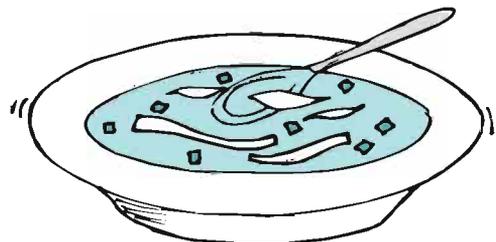
As bases e molhos podem ser utilizados em preparações frias ou quentes. Nesta sessão veremos detalhes da preparação e utilização de cada um deles.

Podemos dividir as bases em quatro grupos: (1) os fundos básicos, (2) as ligações (ou espessantes), (3) as aromáticas e (4) os embelezadores e/ou melhoradores de sabor.

(1) Os fundos básicos são obtidos através do cozimento de carnes, carcaças, ossos, espinhas, aparas de peixes ou vegetais. Após reduzidos, ou seja, após ficarem expostos a cocção lenta, passam a se chamar caldos, que podem ser claros ou escuros dependendo dos ingredientes utilizados e do tempo de cocção, e servem de base para molhos e outras preparações.

O líquido mais comum utilizado na preparação de fundos é a água, porém, ela pode ser substituída por vinhos, cerveja ou leite, por exemplo.

Os caldos claros são usados em preparações suaves e delicadas, enquanto, os caldos escuros são mais utilizados em preparações mais suculentas. Do processo de clarificação do fundo, que é semelhante a uma filtragem, extrai-se o consommé, que pode ser servido como entrada.



CONSOMMÉ

(2) As ligações ou espessantes são usados para 'engrossar' o caldo. São exemplos de ingredientes espessantes:

- cereais e seus derivados: arroz, aveia, farinha de trigo, farinha de rosca, amido.
- tubérculos e seus derivados: batata, mandioca, polvilho, sagu.
- legumes, frutas e seus derivados: abóbora, cenoura, banana.
- proteínas de origem animal: ovo, manteiga, sangue, gelatina, roux (mistura de manteiga clarificada e farinha de trigo).



(3) As bases aromáticas contribuem para que o prato se torne mais atraente. Os principais aromáticos são:

AROMÁTICO	INGREDIENTES
Mirepoix	Composto por 50% de cebola, 25% de cenoura e 25% de salsão.
Bouquet garni	Cenoura, tomilho, salsinha, alho, alecrim e alho poró.
Sachet d'épices	Cravo, pimenta do reino, tomilho, sálvia e alho.

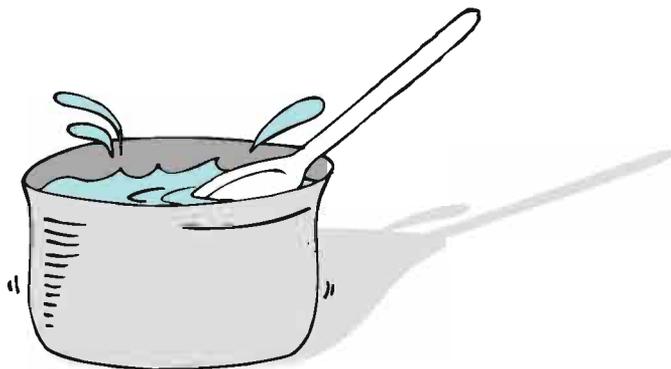
4) Como o próprio nome diz, as bases embelezadoras ou melhoradoras de sabor realçam a preparação e, geralmente, são corantes, manteiga, nata, creme de leite ou gema.

Por molho entende-se, de maneira geral, o líquido à base de caldos e condimentos que serve para auxiliar no preparo ou complementar um prato. Assim como as bases, os molhos também podem ser divididos em: básicos e derivados; contemporâneos ou especiais.

Os molhos básicos, derivados ou semiderivados servem de base para outros molhos mais elaborados. Podem ser:

- de base clara: como o bechamel ou o velouté;
- de base escura: como o espanhol ou o demi-glace;
- emulsionados: como o holandês e a maionese (molho básico frio);
- de tomate.

	MOLHO BÁSICO	MOLHO DERIVADO	UTILIZAÇÃO
Base clara	Bechamel	Aurore	Aves e vitela
		Crème	Legumes e aves
	Velouté	Allemande	Legumes e aves
Base escura	Espanhol		
	Demi-glacé	Bigarede	Ensopados e assados
		Bordélaise	Carnes grelhadas
		Charcutière	Preparações com suínos
		Diable	Aves grelhadas
		Zingara	Carnes e aves
Emulsionado	Holandês	Béarnaise	Carnes grelhadas
	Maionese	Andalouse	Carnes frias
		Cambridge	Pescados
		Tártaro	
	Tomate		



Os molhos contemporâneos ou especiais apresentam combinações mais ousadas, como é o caso dos chutneys (molhos feitos com ingredientes doces e picantes) ou mais elaboradas, por exemplo, molho à base de queijos ou o beurre blanc (molho à base de vinagre e vinho branco).



Além dos molhos estudados, também podemos encontrar molhos frios, como o vinagrete, o agridoce e a já citada maionese.

SÍNTESE

Depois de tudo o que você leu, refletiu e escreveu até aqui, construa uma frase resumindo as informações que lhe pareçam mais importantes sobre **montar e preparar molhos e bases**.



DESEMPENHO

A partir de um dos molhos básicos vistos nesta sessão, crie um prato que possa ser incorporado ao menu do restaurante onde você trabalha, ou seja, um prato que tenha características semelhantes aos pratos oferecidos.

AVALIAÇÃO

1- Assinale a alternativa correta.

- A) Bechamel é um dos molhos de base escura.
- B) Velouté é um molho derivado claro.
- C) Bordelaise e Bigarade são os molhos de base clara.
- D) Roux é um elemento espessante de molhos.

2- Podemos afirmar que:

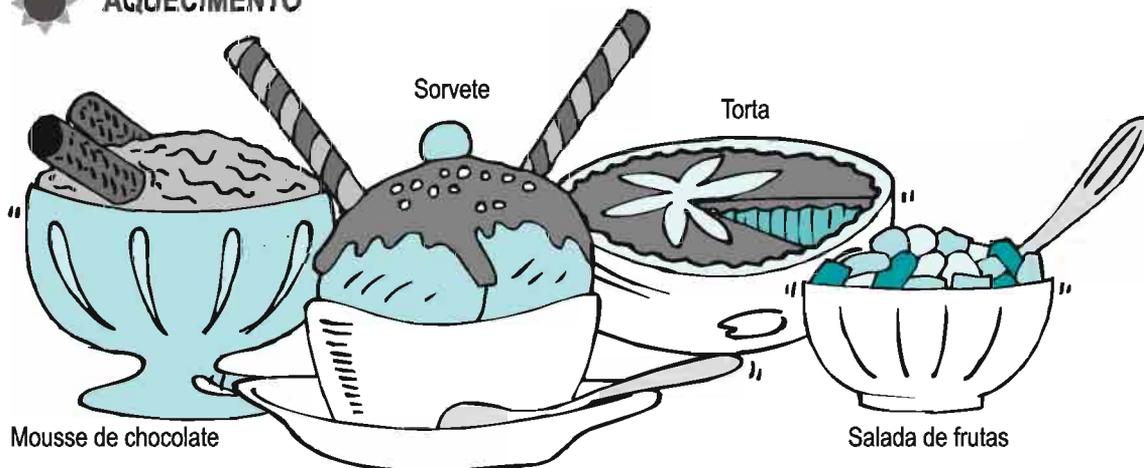
- A) Mirepoix é um composto aromático.
- B) São exemplos de molhos emulsionados a maionese e o velouté.
- C) Os caldos claros servem de base para o demi-glace.
- D) Mirepoix é feito de manteiga e farinha de trigo.



Sessão 7

Preparar pratos IV (sobremesas).

AQUECIMENTO



As sobremesas de um restaurante podem ser variadas, coloridas, exóticas... Tudo vai depender do contexto: qual é a proposta do estabelecimento, quais os pratos que são servidos, quais as expectativas do público-alvo, entre muitos outros fatores.

VERIFICANDO SABERES PRÉVIOS

Na região em que você mora existe alguma fruta típica? Se sim, existem sobremesas feitas a partir dela? Elas são servidas no estabelecimento em que você trabalha?

EXERCÍCIO

1- Que tal fazer uma pesquisa de campo? Relacione todas as sobremesas oferecidas no estabelecimento em que você trabalha, selecione um grupo de funcionários, amigos ou clientes e pergunte qual é a preferida.

Depois analise os dados: a preferência é por sobremesas elaboradas ou simples? Qual o grau de dificuldade no preparo da sobremesa campeã? As frutas ganham dos chocolates?

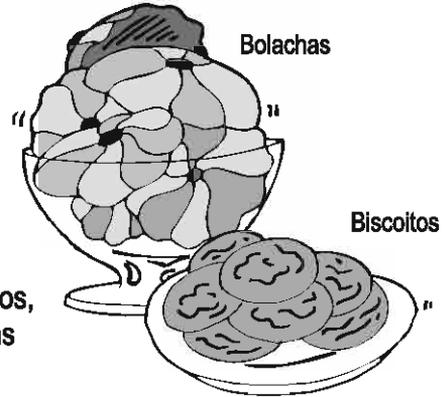
● ■ COMPARAÇÃO COM OUTRAS REFERÊNCIAS

As sobremesas são o *grand finale* de uma refeição! Servidas ao final de uma refeição, as sobremesas geralmente são preparações doces que variam de acordo com a culinária e costumes de cada região. Nesta sessão veremos as preparações mais populares.

● Biscoitos e bolachas

Muitas pessoas acreditam que bolacha (ou cookies) e biscoito são a mesma coisa, mas não são! Bolachas são pequenos 'bolos achatados' enquanto os biscoitos são bolos cortados em pedaços pequenos e assados novamente, por este motivo, os biscoitos são mais crocantes que as bolachas.

Os dois podem ter diversas formas e ingredientes variados, como nozes, passas e frutas cristalizadas em geral, gotas de chocolate, entre outros.



● Bolos

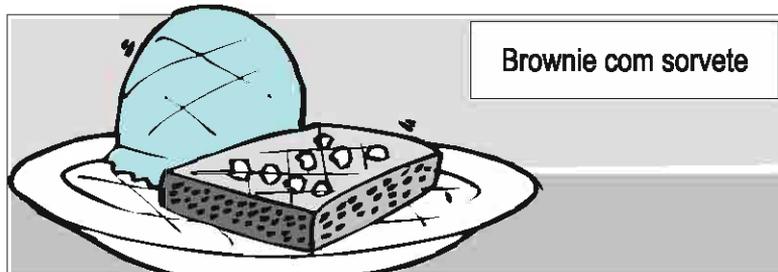
Bolos tradicionalmente são servidos para celebrar ocasiões especiais, como aniversários, bodas, casamentos, formaturas, entre outras. Eles conseguem adaptar-se aos diferentes estilos de comemorações e gostos, pois, podem variar de um simples bolo branco até preparações elaboradas servidas com frutas ou sorvetes, por exemplo.



Geralmente a receita leva um tipo de farinha, um agente de ligação (como o ovo), gordura (manteiga, margarina ou óleo – algumas receitas podem usar purê de frutas, para evitar a gordura), um líquido (água, leite ou suco de frutas) e fermento. O método de cocção predominante é o assado.

Bolo de Chocolate

Na categoria 'bolos', vale destacar os brownies, pedaços de bolo de chocolate, com o gosto bastante acentuado, e geralmente com castanhas. Eles podem ser consumidos sozinhos, mas frequentemente são servidos com sorvete e calda de chocolate.



Os cheesecakes também merecem destaque. Originalmente, trata-se de bolos feitos à base de queijo (geralmente é usado cream cheese, requeijão ou queijo-de-minas) cobertos por geléias ou caldas de frutas vermelhas. Atualmente, e devido às frutas disponíveis no Brasil, encontramos uma grande variedade de cobertura: mamão, chocolate, limão, entre outros.



●Chocolates

O chocolate é tido universalmente como uma das sobremesas mais consumidas, seja na forma de bolos, bombons, pavês, sorvetes, foundues, entre muitas outras delícias possíveis. Neste item veremos um pouco sobre bombons.

A variação mais comum do chocolate é o meio amargo, ao leite, e branco. Os bombons podem ser feitos de um ou mais tipos de chocolate, além de serem recheados com castanhas, cerejas, licores, frutas, entre outros.

O formato dos bombons pode variar de acordo com o tema do estabelecimento ou época do ano, por exemplo. Podem também ser servidos após a sobremesa junto com café ou licor.



● Doces em geral

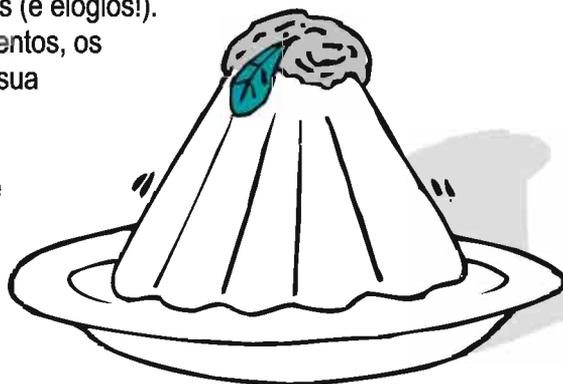
Neste item incluiremos os 'docinhos' mais frequentemente servidos como sobremesa em recepções e comemorações. Podemos listar os feitos à base de marzipan (pasta de amêndoas), brigadeiros, camafeus, caramelos, carolinas, olho de sogra.



● Flans e pudins

O pudim de leite condensado é uma sobremesa muito comum no Brasil e dispensa apresentações (e elogios!). Sobremesa certa para muitos estabelecimentos, os pudins e flans ganham destaque devido a sua versatilidade e fácil preparo.

As variações mais comuns são o pudim de laranja, de leite e de pão e para o flan, encontramos flans de diversas frutas e chocolate.



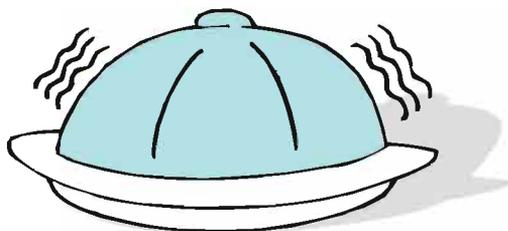
● Frutas

As frutas podem ser servidas ao natural, em saladas de frutas, acompanhadas de calda ou chantilly, ou em compota. Podemos encontrar também cremes de fruta, como o creme de papaya, servido com licor de anis.



● Gelatinas

As gelatinas são sobremesas leves, ideais para locais quentes. Podem ser usadas em folhas sem sabor, como agente espessante para outros tipos de preparações, mas também fazem sucesso como sobremesa.



● Mousses

Mousses são uma versão moderna dos pudins. Eles têm a mesma base, embora sejam mais macios e 'derretam' mais na boca. O mousse de chocolate é, de longe, o mais popular e pode ser decorado e incrementado com pedaços de frutas ou menta, por exemplo. Os mousses servidos como sobremesa em geral são gelados, leves e macios.



INGREDIENTES:

- 1 lata de leite condensado;
- 1 colher chá de manteiga ou margarina;
- 1 lata de creme de leite (gelado);
- 3 claras em neve;
- 4 colheres de chocolate em pó, ou a gosto.

MODO DE PREPARO:

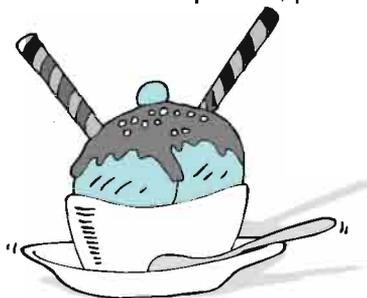
- 1) Leve ao fogo o leite condensado, a manteiga e o chocolate, mexendo sem parar até que ele comece a se soltar do fundo da panela.
- 2) Reserve e deixe esfriar.
- 3) Quando já estiver totalmente frio, misture o creme de leite e depois as claras em neve, até que fique homogênea.
- 4) Coloque em um refratário e leve ao congelador.
- 5) Depois é só servir, bem gelado!

Disponível em:

<http://tudogostoso.uol.com.br/receita/1117-mousse-de-chocolate.html>

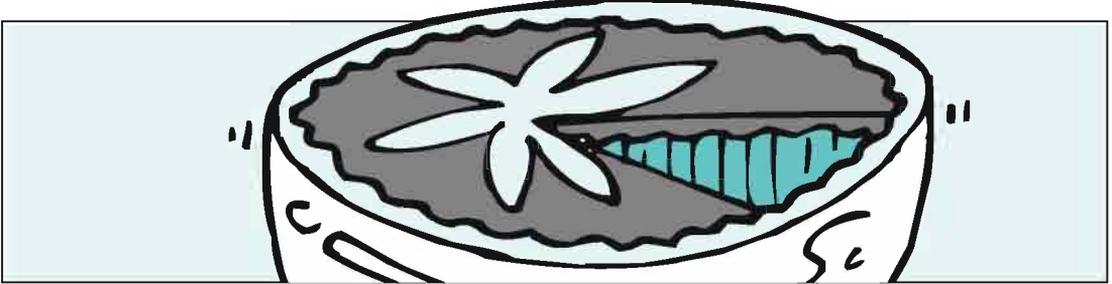
● Sorvetes

Sorvetes são sobremesas congeladas feitas à base de leite. Podem ser servidos puros, com frutas ou caldas quentes, por exemplo.

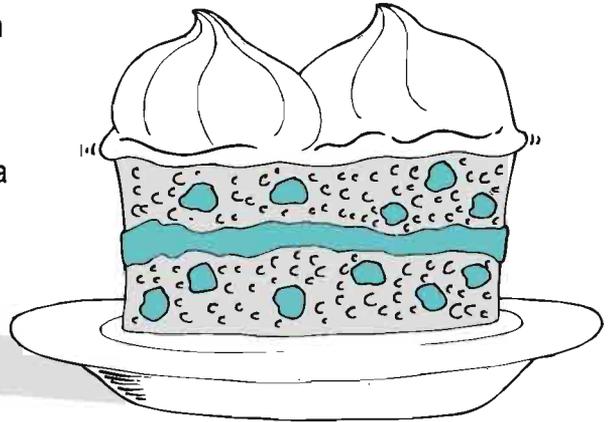


◆ Tortas e merengues

As tortas são preparações assadas que podem ser abertas ou fechadas (geralmente são fechadas quando o recheio também precisa ser cozido ou assado). O tipo de massa varia de acordo com o recheio.



Os merengues são como as tortas, porém usam como base o suspiro. O recheio geralmente é um creme de frutas ou chantilly com pedaços de frutas. Bastante refrescante e leve, o merengue é uma boa pedida para finalizar uma refeição de diversas culinárias.



Em uma cozinha, o profissional responsável pela execução das sobremesas é o confeitoiro.

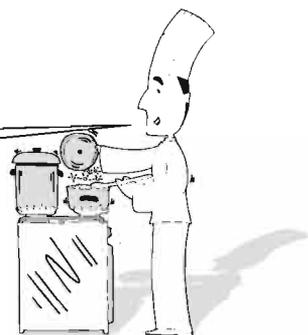
Este profissional também pode ser responsável pela padaria (os pães servidos como couvert, acompanhando algum prato – como pão de alho – ou lanche, por exemplo) e pela preparação das massas (é importante ressaltar que o confeitoiro pode ser responsável pela preparação, não pelo cozimento da massa).



Os principais equipamentos utilizados pelo confeitoiro são: a balança, a batedeira, o liquidificador e o refrigerador (ou câmara fria) e os principais utensílios são o saco de confeitoiro, as formas e as espátulas.

SÍNTESE

Depois de tudo o que você leu, refletiu e escreveu até aqui, construa uma frase resumindo as informações que lhe pareçam mais importantes sobre **sobremesas**.



↑ DESEMPENHO

Qual a sobremesa vista nesta sessão pode passar a integrar o cardápio do estabelecimento em que você trabalha? Por que você acredita que a aceitação será positiva? Escreva a receita da sobremesa de sua escolha e apresente ao seu supervisor.

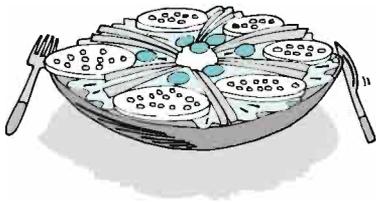
🔍 AVALIAÇÃO

1 - Não são características das sobremesas:

- A) podem ser quentes ou frias.
- B) podem ser simples ou elaboradas.
- C) geralmente são servidas ao final da refeição.
- D) sempre contém açúcar.

2 - Podemos afirmar.

- A)** Os cheesecakes são geralmente feitos com queijos duros como o parmigiano.
- B)** O chocolate é uma das sobremesas menos consumidas na culinária mundial.
- C)** As gelatinas são consideradas sobremesas leves e refrescantes.
- D)** Sorvetes nunca devem ser servidos com caldas quentes para que não derretam.



Sessão 8

Realizar a decoração e a apresentação de pratos diversos.



AQUECIMENTO

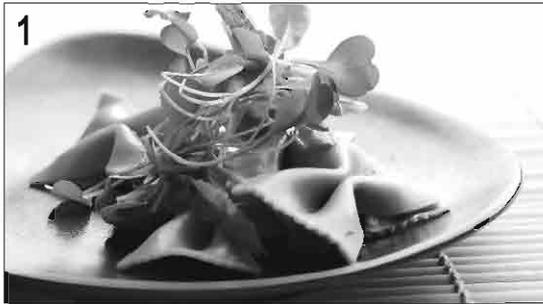
Imagine os seguintes pratos:

Prato 1 - macarrão instantâneo, com batatas fritas e purê de batatas semi-pronto.

Prato 2 - omelete ao queijo com brócolis.

Escutando as duas descrições, qual lhe parece mais atrativo?

Agora, observe as ilustrações a seguir:



Qual prato lhe parece mais atraente agora?

Você concorda com o ditado popular: "A gente come com os olhos"?

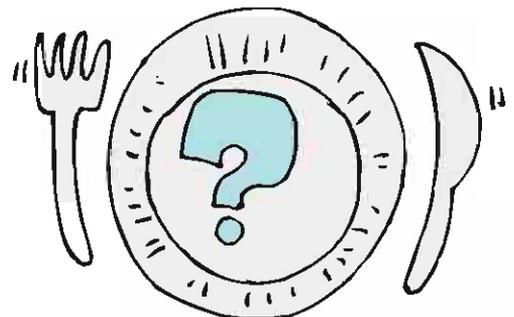


VERIFICANDO SABERES PRÉVIOS

Como é feita a finalização dos pratos no restaurante em que você trabalha? Existe uma linha de produção para terminá-los e deixá-los com a mesma aparência? Quando um prato novo é inserido no cardápio, como sua apresentação final é definida?

EXERCÍCIO

1- Descreva abaixo como seria o 'prato-dos-seus-sonhos'! Coloque o nome e a receita ao lado.



● → ■ COMPARAÇÃO COM OUTRAS REFERÊNCIAS

Uma das chaves para a boa culinária é entender o papel dos nossos sentidos (paladar, olfato, visão, audição e tato) no momento de apreciar uma boa refeição.

A importância do paladar é óbvia. A importância do olfato torna-se mais evidente quando estamos resfriados ou gripados e não conseguimos saborear os alimentos. A visão é um dos sentidos freqüentemente ignorado, embora, seja quase uma unanimidade que a boa apresentação dos pratos ajuda os outros sentidos a identificarem que uma experiência agradável está por vir.

Por exemplo, um prato com peito de frango grelhado rodeado por purê de batatas não parece muito atraente... Experimente colocar algumas rodela de cenoura refogada entre os dois e salpicar com ervas... já começa a dar água na boca, não?

Em resumo, a boa apresentação significa bom marketing para os seus pratos. A criatividade e as habilidades desenvolvidas na cozinha precisam ser refletidas na apresentação dos pratos. Sabemos que alguns cozinheiros são mais artísticos e têm mais facilidades em decorar e finalizar um prato do que outros, por isso, veremos algumas dicas que auxiliam qualquer profissional, a transformar um prato em uma bela e apetitosa refeição. Confira!

Primeiro ponto: não utilize material não comestível na decoração – a menos que você esteja preparando uma festa temática, que permita o uso destes elementos junto com a comida –, pois não queremos introduzir um material artificial que não estimule o paladar e pode criar um contraste negativo (além de você correr o risco de ter clientes comendo flores de cera!).

Qualquer preparação ou ingrediente comestível pode ser utilizado para enfeitar um prato. Uma forma segura de garantir que os elementos combinem é usar um dos ingredientes da preparação como guarnição, por exemplo, um peixe que foi assado com alecrim pode ser decorado com alecrim salpicado, ou, um bolo de maracujá pode ser coberto com as sementes da fruta.



Caso você deseje utilizar um ingrediente que não compõe o prato, tente imaginar a combinação dos sabores. Boas idéias são fatias de limão acompanhando peixes, ou, abacaxi acompanhando lombo, por exemplo. Agora, imagine um quiche de queijo coberto com raspas de chocolate branco, pode até ficar bonito, mas o gosto certamente ficaria muito prejudicado!

Se você acredita que um prato pode ser incrementado, mas não sabe muito bem como (ou não tem muito tempo para investir na preparação!), tente salpicar ou polvilhar ingredientes chave como castanhas, ervas finas, vegetais picados em pedaços pequenos ou ralados, açúcar de confeitador, chocolate em pó, croutons, farinha de rosca, queijo ralado ou em lascas, entre outros. Estes elementos melhoram o aspecto da preparação e também servem para esconder imperfeições (como tortas que não desenformam por completo ou bolos que racham).

Tiramissu polvilhado com chocolate em pó



Devemos ter em mente que, se a guarnição é comestível, existe uma grande chance do cliente realmente ingeri-lo! Por isso, antes de incluir qualquer adorno, é preciso considerar como o cliente vai comê-lo. Por exemplo, uma grande cebola roxa, cortada em pétalas sobre uma salada pode causar um efeito bastante dramático, mas o que se espera que o cliente faça com ela? Pense nisto, se o cliente terá de colocar a guarnição de lado ou comer em volta dela, é melhor reconsiderar as escolhas. Tente acertar algum lugar entre forma e função.

Outra regra simples que pode ser seguida é: preparações complexas precisam de decorações simples e pratos simples permitem adornos mais complexos. Por exemplo, uma bacalhoadada pode ser apenas salpicada com salsinha enquanto que um simples peito de frango pode ser incrementado com tomates, cenouras e cebolas fatiadas. Cuidado com os corantes! Eles podem arruinar uma preparação se ficarem muito 'falsos'. As frutas são grandes realçadoras de cores naturais, assim como seus caldos e geléias. Aproveite-as!

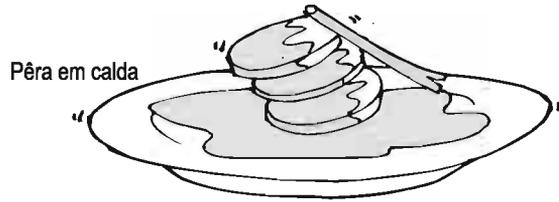
Atualmente, o uso de flores naturais com cores vibrantes está em alta na decoração de bolos, saladas ou sopas. Elas são uma alternativa fácil e 'bonita de se ver'. Caso esta seja a escolha do estabelecimento em que você trabalha, lembre-se de comprar flores sem inseticidas ou pesticidas, que possam ser trabalhadas inteiras (neste caso, coloque o caule dentro de canudos e insira no alimento ou preparação) ou somente com as pétalas e que realmente sejam comestíveis.

Observe algumas das associações feitas entre cores e sentimentos, no que se refere ao uso em pratos e decoração de restaurantes.

Azul	Tranquilidade, confiança, credibilidade
Verde	Natureza, frescor, suavidade
Vermelho	Excitação, força, paixão, velocidade
Laranja	Felicidade, vibrante, calor
Amarelo	Saúde, felicidade
Branco	Pureza, frieza
Roxo	Qualidade, força
Rosa	Conforto, doçura, segurança
Preto	Sofisticação, elegância, mistério
Dourado	Prestígio, modernidade

Faça uso de material atraente (pratos, travessas, talheres, entre outros) e utilize-o adequadamente. Lembre-se de colocar uma quantidade de alimento proporcional ao tamanho do prato/travessa, o cliente não pode ter a sensação de que o prato está 'lotado' ou de que está faltando comida. Crie contraste com as cores – você 'apagará' a preparação se servir, por exemplo, bolo de chocolate em um prato escuro, tente uma cor vibrante, como o rosa, e veja a diferença.

Apresente a comida ou as guarnições no centro do prato (ou no centro do foco desejado) e de forma geométrica: faça linhas, corte os alimentos diagonalmente, alterne as alturas dos ingredientes servidos, entre outros.



Lembre-se sempre de checar se as bordas dos pratos/travessas estão limpos. É recomendável que todo prato antes de sair da cozinha tenha sua borda limpa com um pedaço de papel toalha úmido.

Cor, textura, formas e arranjos trabalham juntos passando uma única mensagem: "Tempo e talento foram gastos neste prato e você realmente o apreciará!" Lógico que todas estas dicas precisam ser somadas a alimentos com qualidade, que agucem a vontade do cliente, ou seja, os brócolis precisam estar verdinhos (e não com as pontas amareladas), as beterrabas precisam estar com a cor roxa viva (e não esbranquiçadas), os suspiros devem ser uniformes e levemente dourados, as carnes devem ter aparência suculenta, entre outros exemplos de alimentos que apresentam qualidade.

● SÍNTESE

Depois de tudo o que você leu, refletiu e escreveu até aqui, construa uma frase resumindo as informações que lhe pareçam mais importantes sobre **finalização de pratos**.



DESEMPENHO

O que você viu nesta sessão que pode ajudá-lo a incrementar os pratos preparados em seu restaurante? Sugira outra finalização para um prato que já faz parte do cardápio, para seu supervisor.

AVALIAÇÃO

1- No que se refere à decoração e finalização de pratos diversos, é errado afirmar que:

- A) a textura, a cor, o formato e o arranjo no prato/travessa são fundamentais.
- B) ornamentos complexos combinam melhor com preparações simples.
- C) polvilhar ingredientes chaves é uma alternativa fácil e rápida para incrementar suas preparações.
- D) não é recomendado o uso de frutas como corantes, pois, as preparações podem ficar muito doces.

2- Assinale a alternativa verdadeira.

- A) Todo cozinheiro tem aptidão para enfeites e decorações de pratos.
- B) Material não comestível não deve ser utilizado na decoração de pratos.
- C) Quanto mais complexo for o prato, mais complexa deve ser a decoração.
- D) A cenoura não é um bom elemento para se utilizar como decoração.

3- Podemos afirmar que.

- A) Não existem flores comestíveis e portanto elas não devem ser utilizadas como decoração de pratos.
- B) Um prato deve ter alimentos e decorações de cores contrastantes.
- C) Apesar de muito utilizadas, fatias de limão não devem adornar pratos com peixe.
- D) Frutas devem ser evitadas para decorar pratos salgados



Sessão 9

Realizar ou apoiar o chefe na elaboração de cardápio ou menu.



AQUECIMENTO

Observe a ilustração e imagine um restaurante com este cardápio. Imagine como deve ser o estabelecimento, os funcionários, o público, a apresentação dos pratos, a disposição e a decoração das mesas, enfim, pense em todos os aspectos do restaurante!

GALINHA C/ PIRÃO	9,50
GALINHA CABIDELA	8,00
FEIJOADA	7,00
CHORRASCO DE BOI	7,00
CARNEIRO GUIZADO	6,50
BUCHADA	6,00
SARRABULHO	4,50
SARAPATEL	4,50
PAÇOCA	4,00
PANELADA	4,00
BAIÃO DE DOIS	4,50
LINGUIÇA (ou.)	2,50
ARROZ EXTRA	2,50



VERIFICANDO SABERES PRÉVIOS

Você já havia parado para pensar que um simples cardápio pode traduzir tantas características de um restaurante? Você acha que o cardápio do estabelecimento em que você trabalha, reflete suas características?



EXERCÍCIO



Agora, crie um mini cardápio para o restaurante representado anteriormente, com um item para a entrada, um prato principal e uma sobremesa.

COMPARAÇÃO COM OUTRAS REFERÊNCIAS

Menu ou cardápio é uma relação dos produtos que o estabelecimento de alimentação oferece para venda. Ele é um ingrediente fundamental em um restaurante e para se ter um bom aproveitamento de seus recursos é preciso estar em sintonia com o ambiente que o cerca. Um menu bem desenhado e alinhado, com o operacional do restaurante, pode incentivar as vendas, por isso, diz-se que o cardápio é uma ferramenta de vendas e de marketing.

Nesta sessão veremos aspectos importantes sobre a elaboração e execução de um cardápio sob a ótica operacional, não levaremos em consideração neste momento, as particularidades da engenharia de cardápio e outras ferramentas administrativas.

O cardápio reflete a imagem que o estabelecimento deseja projetar, sua aparência e conteúdo devem estar em harmonia com esta imagem, que pode ser elegante, fina, descontraída, étnica, moderna, entre outras, dependendo do público alvo.

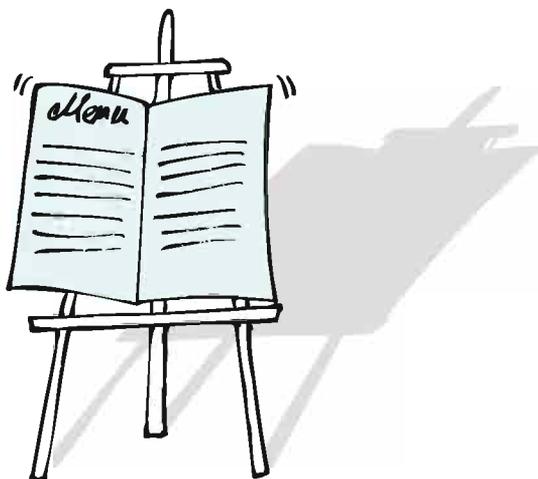
Os clientes são influenciados pelas características físicas do cardápio, como facilidade de leitura, design gráfico e layout. A regra válida para os outros meios de comunicação “não é o que você diz, mas como você diz que conta”, também se aplica aos menus. Por exemplo, lanchonetes, padarias ou restaurantes de fast-food oferecem uma quantidade limitada de itens, vendidos em grande escala. Como na maioria das vezes o cliente é atendido no balcão, não há a necessidade de cardápios avulsos, os clientes já estão habituados à forma de oferta padrão, não sendo preciso descrever cada item.



Os restaurantes podem optar por simplesmente colocar seus produtos e preços próximos aos balcões. Fotografias dos itens oferecidos geralmente são utilizadas para ilustrar e aumentar as vendas (porém, é importante que o produto servido se pareça exatamente com o produto exibido no menu). A idéia principal desse estilo é unir simplicidade, rapidez e uma seleção limitada de produtos.

Restaurantes mais complexos podem optar por um tipo diferente de menu, que evidencie a diversidade e o detalhamento de suas preparações. Neste caso, o estabelecimento geralmente reconhece que seu público gosta de variedade e das múltiplas possibilidades de escolha.

Muitos estabelecimentos escrevem suas especialidades ou 'pratos do dia' em lousas próximas à entrada, que é uma forma simples de destacar as preparações e aumentar a venda dos itens anunciados. Esta prática passa a imagem da variedade oferecida e da frescura das preparações, pois, as mensagens são alteradas diariamente.



Gastronomicamente falando, o primeiro passo para a elaboração de um cardápio é conversar com os profissionais envolvidos (chefs, sommeliers e cozinheiros, por exemplo), trocar idéias e verificar limites. Esclarecendo o papel de cada um dos envolvidos, todos saberão o que esperar da equipe e assim, podem dedicar-se ao desenvolvimento das preparações a serem executadas.

Ao se imaginar os pratos a serem oferecidos, deve-se tomar cuidado para que um funcionário ou estação de trabalho (ou equipamento) não seja sobrecarregado. Um menu bem planejado deve englobar itens que a equipe de cozinha consiga produzir de forma consistente, mantendo a qualidade, custo e padrões de higiene.

É preciso que a equipe responsável por elaborar o cardápio seja realista, ao determinar quais os objetivos podem ser alcançados pelo time de funcionários existente e pelos alimentos disponíveis. Um menu mal pensado pode aumentar o custo da preparação e da mão-de-obra e acabar com a qualidade dos pratos.

Assim como as habilidades dos funcionários de cozinha são levadas em consideração, no momento de se planejar um cardápio, as habilidades da equipe de sala também precisam ser. Especialmente se o estabelecimento pretende oferecer preparações a serem finalizadas em frente aos clientes, como pratos flambados.

Os equipamentos que o restaurante possui também influenciam nas decisões sobre os pratos possíveis ou não de se oferecer, pois, a quantidade e o tipo de equipamentos determinarão quais itens podem ser produzidos e, conseqüentemente, servidos. Vale lembrar que a seleção e a escolha dos equipamentos devem ser feitas baseadas em sua capacidade de produção, nível de conhecimento dos funcionários, custos de energia, manutenção e preço.



Ao se pensar no menu, é preciso também considerar o valor nutritivo dos pratos. Para cardápios específicos (para diabéticos, por exemplo) um nutricionista é a alternativa mais segura e recomendável. Mas, no geral, é possível criar um cardápio atraente, com pratos saudáveis, tendo em mente que a variedade é a chave para a boa alimentação, pois, cada grupo de alimentos oferece uma combinação de nutrientes, vitaminas e sais minerais diferentes.

Antes de formalizar qualquer decisão é imprescindível que o chef ou você prepare todos os pratos do possível menu. Essa é a hora de detectar oportunidades, melhorias e fazer os ajustes necessários.

Menus dinâmicos, que podem ser variados ou mudados freqüentemente, costumam ser mais atraentes que os fixos. Além do que, as condições externas e internas mudam e o estabelecimento muitas vezes precisa acompanhar estas variações para manter-se competitivo.

Sabe-se que a flexibilidade, muitas vezes, é determinada pela oferta e/ou sazonalidade das matérias-primas base para os pratos servidos pelo estabelecimento. Outros fatores externos são:



demanda - talvez o fator de maior responsabilidade pelas alterações de cardápio;



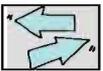
fatores econômicos - como os custos dos ingredientes;



concorrência - os itens oferecidos ou não pelos outros restaurantes podem indicar o que servir ou não. Por exemplo, se o seu estabelecimento está localizado próximo ao melhor restaurante de frutos do mar da cidade, você pode optar por não servir frutos do mar;



fornecedores - como o preço e a qualidade dos produtos oferecidos;



tendências do mercado.



As condições internas que podem determinar uma alteração no menu são, na maioria das vezes, de caráter operacional.



Por fim, é preciso que o estabelecimento seja verdadeiro no momento de compor o menu, por exemplo, se a salada é feita de ingredientes frescos, isso significa que devem ser frescos mesmo, ou seja, não podem ser congelados, enlatados ou preservados de alguma forma; suco de fruta natural não é feito de polpa congelada; entre outros.



É importante também que as porções e tamanhos estejam descritos de forma clara e precisa.



Para carnes, é aceitável que se utilize o peso antes da cocção; para sopas geralmente deve-se servir mais do que uma xícara.

SÍNTESE



Depois de tudo o que você leu, refletiu e escreveu até aqui, construa uma frase resumindo as informações que lhe pareçam mais importantes **sobre elaboração de cardápios**.

↑ DESEMPENHO

1- Pensando no cardápio utilizado em seu estabelecimento, tente dividi-lo ou adaptá-lo para cenários diferentes. Por exemplo, crie um cardápio de verão e um de inverno; crie um cardápio para uma recepção de casamento; entre outros.

🔍 AVALIAÇÃO

1- Marque a alternativa falsa para: “Um cardápio é importante, pois:”

- A) contribui para a formação da imagem do restaurante perante o público.
- B) divulga os produtos oferecidos pelo estabelecimento.
- C) atua como ferramenta de marketing e alavanca as vendas.
- D) formaliza quais serão os únicos pratos oferecidos pelo estabelecimento.

2- Para fazermos um cardápio devemos:

- A) Consultar somente o chef de cozinha.

- B)** Ter cuidado com os custos e mercado abastecedor dos ingredientes.
- C)** Colocar sempre pratos da culinária internacional.
- D)** Sempre fazer um cardápio grande, quanto mais opções melhor.

3- Assinale a incorreta.

- A)** “Pratos do dia” podem ser anunciados em quadros escritos à mão.
- B)** Antes de lançar um cardápio é necessário preparar, degustar e avaliar os pratos.
- C)** As descrições dos pratos não devem ser muito detalhadas, facilitando ao cozinheiro possíveis mudanças de última hora.
- D)** Ao pensar um prato novo **deve-se também** levar em consideração o seu valor nutritivo.



Sessão 10

Organizar e atualizar o estoque.



AQUECIMENTO



Nos supermercados geralmente os alimentos ficam expostos (e armazenados) de acordo com o tipo de alimento. Você acredita que esta é a melhor forma de apresentá-los (ou armazená-los)? Por quê? Quais seriam as outras formas e quais suas vantagens e desvantagens?



VERIFICANDO SABERES PRÉVIOS

Como é feito o controle de estoque do restaurante em que você trabalha? Você tem participação direta neste controle?



EXERCÍCIO

1- Apresente um método de controle de estoque que você julga mais apropriado para:

a) frutas;

b) enlatados;

c) bebidas não alcoólicas.

● ■ COMPARAÇÃO COM OUTRAS REFERÊNCIAS

Como vimos na sessão 09, o menu é uma relação dos produtos que estão a venda em um estabelecimento de alimentação. O estoque é a soma de todos os itens que foram comprados para produzir as preparações que serão vendidas. Os itens do menu é que determinarão qual será a necessidade de compra do estoque, pois, o pedido do cliente é uma decisão de compra que acarretará no consumo de produtos disponíveis no estoque. Periodicamente, existe a necessidade de reposição dos produtos consumidos, se o estabelecimento deseja continuar servindo as preparações que os clientes estão comprando. Por este motivo, é importante manter um controle detalhado do consumo de cada um dos itens do menu.

O menu interfere diretamente no processo de compra, recebimento e armazenamento do estabelecimento. O tamanho das áreas de estoque (almoxarifado, câmara fria e freezer, por exemplo) também varia de acordo com o menu. Eis uma das vantagens de se trabalhar com um restaurante com cardápio e um número reduzido de itens.



No passado, muitos estabelecimentos seguiram uma tendência de diversificar seus menus, objetivo que foi alcançado, na maioria das vezes, com a introdução de novos pratos. Como grande parte das preparações é feita a partir da matéria prima bruta, o número e a variedade de ingredientes aumentaram, significativamente.

A tendência seguinte foi a de utilizar o mesmo ingrediente base para a preparação de diferentes pratos do menu, esta simplificação ocorreu em detrimento à eficiência da operação. Esta estratégia frequentemente resultou em cardápios limitados, mas que, se fossem devida e cuidadosamente planejados, poderiam ser atraentes e facilitadores das funções de compras, recebimentos e estoque.

Atualmente, o mercado continua a buscar novas alternativas para incrementar os cardápios. Entretanto, com o desenvolvimento e a proliferação de alimentos de alta qualidade, prontos para o consumo, ficou mais fácil oferecer novos pratos sem aumentar significativamente o volume de ingredientes comprados e estocados. Produtos prontos ou semi-prontos diminuem o tempo gasto na preparação, diminuindo o custo de mão-de-obra; por outro lado, geralmente, não tem o preço tão competitivo quanto os ingredientes brutos ou in natura.

Falando em custo... Os dois maiores custos da operação de um restaurante são alimentos e bebidas e a mão-de-obra, sendo que os custos com os alimentos e bebidas são mais facilmente controláveis, já que os custos com a mão-de-obra são relativamente fixos. Mesmo assim, alguns estabelecimentos ainda não verificam regularmente seus estoques...

Não é raro de se ver pilhas de alimentos perderem a validade, ou porque foram comprados em excesso – sabe aquela grande oportunidade que você aproveita achando poder usar os ingredientes? pois é, tome cuidado para não acabar perdendo tudo... –, ou porque foram deixados para trás. Toda perda é negativa e, deve ser ainda mais 'doída' se sabemos que poderia facilmente ser evitada.



OLHA A DICA!

Para que problemas assim não aconteçam com você, veremos agora um exemplo de relatório de controle de estoque que pode auxiliá-lo muito. Você pode utilizá-lo manualmente ou no computador.

Crie uma coluna chamada 'Itens' (1). Nela iremos classificar e sub-dividir todos os alimentos utilizados nas preparações servidas no restaurante. Por exemplo, Categoria: Carne, Tipo: Bovina, Sub-grupo: Alcatra.

A segunda coluna será da 'unidade de medida' (2). O valor variará de acordo com o alimento, por exemplo, quilo, litro, dúzia, entre outras unidades.

A próxima coluna refere-se à quantidade de produtos que estava em estoque quando o inventário foi feito pela última vez (3). A coluna seguinte mostrará a quantidade comprada desde que o inventário foi realizado pela última vez (4).

1		2	3	4	5	6	7	8	9	10
Itens		Unidade de medida	Qtde último inventário	Qtde comprada	Subtotal	Qtde atual	Produtos consumidos	Custo unitário	Custo total	Previsão
Categoria	Carne									
Tipo	Bovina									
Sub-grupo	Alcatra	kg	20	15	35	21	14	12,90	180,60	15
	Maminha	kg	18	13	31	16	15	15,40	231,00	15
Tipo	Suína									
Sub-grupo	Lombo	kg	13	10	23	10	13	7,25	94,25	15
	Bacon	kg	7	5	12	6	6	5,15	30,90	6

OLHA A DICA!

A quinta coluna (5) apresentará o total do que já havia em estoque mais o que foi comprado (3 + 4).

A coluna seguinte representa o novo inventário (6). Nela você colocará a quantidade exata de todos os alimentos estocados. Você pode precisar de um ajudante nesta etapa!

A próxima coluna mostrará a quantidade de produtos consumidos (7), para isso subtraia do total, que já havia em estoque mais o que foi comprado (5) as quantidades encontradas em estoque no momento (6).

A oitava coluna identificará o 'custo unitário' (8). Deve-se levar em consideração o valor pago mais recentemente pelo produto, pois, muitos alimentos têm preços que flutuam.

O 'custo total' (9) gasto em determinado período aparecerá na coluna seguinte, para tanto multiplique o custo unitário (8) pela coluna de produtos consumidos (7).

A última coluna poderá ser utilizada para determinar a quantidade de produtos necessários para o próximo período. Você tem como base a coluna de produtos consumidos! Lembre-se de levar em consideração se no período existem feriados ou comemorações que ocorrerão no restaurante, pois, estes eventos irão interferir na demanda.

Pois bem, sabemos como controlar um estoque. Agora, sabemos como controlar os alimentos? Como garantir que eles não irão acabar com suas datas de validade vencidas? Este é um dos maiores problemas ao se organizar um estoque: o envelhecimento do produto, isto ocorre principalmente em estabelecimentos que não trabalham com uma política formal de rotação de mercadorias no estoque.



Existem algumas maneiras de se garantir que a mercadoria que já estava no estoque seja usada antes. A mais eficiente é garantir que toda mercadoria nova seja colocada atrás da antiga. Pode parecer trabalhoso ter que retirar toda a mercadoria da prateleira, colocar a nova e depois recolocar a antiga, porém, a não ser que se trabalhe com uma equipe muito consciente de seu papel, no auxílio à diminuição de perdas, é da natureza humana buscar o produto que estiver mais fácil. Na maioria das vezes, os funcionários estão apressados quando buscam um produto no estoque e não perderão tempo procurando qual a lata que tem a data de validade mais próxima!

Este método de “primeiro que entra, primeiro que sai” é também conhecido como FIFO (do inglês First In, First Out) ou PVPS (Primeiro que Vem, Primeiro que Sai).

● SÍNTESE

Depois de tudo o que você leu, refletiu e escreveu até aqui, construa uma frase resumindo as informações que lhe pareçam mais importantes sobre **organização de estoques**.



↑ DESEMPENHO

Crie uma planilha, como a exemplificada em **Comparação com outras referências**, que possa ser utilizada para controlar os ovos do estoque do restaurante em que você trabalha. Depois que você já estiver craque, insira outros ingredientes à sua listagem.

🔍 AVALIAÇÃO

1- Marque a alternativa falsa para: “O controle do estoque é fundamental, pois:”

A) auxilia na tomada de decisões quanto ao corte de gastos ou quanto a novos pedidos.

- B)** previne perdas.
- C)** permite que se tenha uma visão geral do inventário.
- D)** auxilia na preparação do menu.

2- Se você fosse responsável pelo estoque de um restaurante, o que você não faria?

- A)** Utilizaria sempre a mercadoria mais antiga.
- B)** Organizaria uma planilha para controle de todos os produtos.
- C)** Manteria os estoques sempre acima do estipulado para não faltar ingredientes.
- D)** Acompanharia o nível dos produtos estocados regularmente.

3- Para comprar e estocar produtos para o restaurante não é importante:

- A)** Conhecer o cardápio do restaurante.
- B)** Saber o custo da mão de obra da cozinha.
- C)** Controlar o consumo das mercadorias, item por item.
- D)** Verificar existência de eventos e feriados próximos.



Finalizando...



Você acabou de completar o caminho elaborado ao exercício das competências necessárias, tornando-se um profissional preparado para a Certificação Profissional na Ocupação de Cozinheiro Polivalente. Além disso, durante as sessões de aprendizagem percorridas, você aprimorou seus conhecimentos, adquiriu novas atitudes e habilidades para atuar com destaque no empreendimento em que trabalhar.

Porém, sua qualificação não acaba por aqui. Agora você tem nas mãos muitas possibilidades para melhorar o desempenho na sua ocupação. Durante as 10 sessões de aprendizagem percorridas, você realizou atividades para promover a excelência em serviços. A etapa Desempenho proporcionou atividades de intervenção no local de trabalho, onde você produziu materiais importantes para continuar promovendo a qualidade dos serviços e a satisfação do cliente.

Sessão de aprendizagem	Desempenho
Sessão 1	<ul style="list-style-type: none"> - Check list pensando na cozinha em que você trabalha, deixando-a preparada para iniciar seu trabalho.
Sessão 2	<ul style="list-style-type: none"> - Preparar as tabelas apresentadas nesta sessão com as informações mais importantes e deixá-las expostas para que todos que trabalham na cozinha possam vê-las. - Criação de rótulos padrão para as embalagens dos alimentos pré-preparados, com informações sobre a data de elaboração do alimento, o tempo de conservação e a temperatura em que ele deve ser mantido.
Sessão 3	<ul style="list-style-type: none"> - Pesquisa sobre as formas de cozimento que melhor conservam o valor nutricional dos alimentos, e quais trazem os maiores ganhos ou prejuízos à nossa saúde. - Tabela relacionando os pratos servidos no restaurante, alimentos utilizados na receita, o melhor método de cocção para eles e o equipamento utilizado.

Sessão 4	<ul style="list-style-type: none"> - Classificação das saladas preparadas na sua cozinha de acordo com as informações do item Comparação como Outras Referências. - Elaboração de duas novas saladas para incrementar o cardápio.
Sessão 5	<ul style="list-style-type: none"> - Relação de todos os pratos confeccionados na cozinha do restaurante em que você trabalha, com critérios de classificação (tema, ingrediente, cor etc).
Sessão 6	<ul style="list-style-type: none"> - Criação de um prato que possa ser incorporado ao menu do restaurante onde você trabalha, ou seja, um prato com características semelhantes aos pratos oferecidos.
Sessão 7	<ul style="list-style-type: none"> - Escolha e descrição de uma nova sobremesa para o cardápio do restaurante.
Sessão 8	<ul style="list-style-type: none"> - Sugestão de outra finalização em um prato que já faça parte do cardápio.
Sessão 9	<ul style="list-style-type: none"> - Readaptação do cardápio utilizado em seu estabelecimento, adequando-o a cenários diferentes.
Sessão 10	<ul style="list-style-type: none"> - Planilha a ser utilizada para controlar os ovos do estoque do restaurante em que você trabalha. - Depois que você já estiver craque, insira outros ingredientes à sua listagem.

Você pode também dar continuidade a alguma atividade realizada que foi mais prazerosa ou que provocou uma mudança bem positiva. Continue planejando seus estudos e tarefas, transformando seu local de trabalho num verdadeiro espaço de aprendizado e aperfeiçoamento constante.

Bom trabalho!



Glossário

- Aperitivo** - pequena porção servida antes do prato principal que tem com objetivo abrir ou estimular o apetite.
- Batonnet** - corte de alimentos em tiras longas.
- Cannelloni** - tipo de massa.
- Chifonar** - cortar em tiras muito finas.
- Conchiglie** - tipo de massa.
- Condimentados** - que foi aromatizado por substância geralmente de origem vegetal (mostarda, óleos, pimentas, entre outros), usada para realçar o sabor do alimento.
- Corallini** - tipo de massa.
- Corneli** - tipo de massa.
- Crouton** - pequenos cubos de pães que foram fritos, assados ou desidratados usados como acompanhamento em sopas ou saladas. podem ser temperados com ervas ou especiárias.
- Engenharia de cardápio** - utilização de ferramentas de marketing para aumentar as vendas/ganhos a partir da disposição e combinação dos itens do menu.
- Étnica** - relativo ou pertencente a um povo.
- Fast-food** - tipo de refeição que pode ser preparada e servida em poucos minutos.
- Farfalle** - tipo de massa.
- Fettuccine** - tipo de massa.
- Flambar** - atear fogo em bebida alcoólica entornada sobre a preparação. Esta técnica é utilizada para finalização de pratos e tem como objetivo aquecer 'de leve' o alimento e adicionar sabor.
- Fondue** - prato apresentado em panela própria aquecida ao calor de um fogareiro, na qual cada convidado se serve.
- Fusilli** - tipo de massa.
- Garde manger** - setor da cozinha responsável pela preparação e apresentação dos alimentos servidos frios.
- Gnocci** - tipo de massa.
- Guacamole** - prato de origem mexicana feito a base de abacate batido com suco de limão ou lima.
- Julienne** - corte de alimentos em tiras.
- Manteiga clarificada** - trata-se de manteiga, geralmente sem sal, que foi aquecida para que todas as partículas sólidas de leite fossem removidas.
- Molho alfredo** - tipo de molho a base de leite, manteiga e queijo.
- Molho a bolonhesa** - tipo de molho a base de tomate e carne.
- Molho french** - tipo de molho para saladas a base de vinagre, óleo, ervas frescas e pimenta.
- Molho pesto** - tipo de molho feito a base de manjerição, salsa, alho, azeite e queijo.
- Molho ranch** - molho para saladas a base de creme de leite, maionese e cebola.
- Pastrami** - finas fatias de carne.
- Penne** - tipo de massa.
- Polivalente** - versátil.
- Ponto de ebulição** - temperatura em que um líquido, sob pressão, passa do estado líquido para o gasoso.
- Removível** - que pode ser removido.
- Ravioli** - tipo de massa.
- Riccioli** - tipo de massa.
- Rigatoni** - tipo de massa.
- Rondelli** - tipo de massa.
- Salamandra** - equipamento de cozinha que permite gratinar e tostar.
- Sazonalidade** - periodicidade.
- Sommelier** - profissional especialista em vinhos.
- Spaguetti** - tipo de massa.
- Tagliatelle** - tipo de massa.
- Tagliolini** - tipo de massa.
- Tecido conjuntivo** - tecido que liga os órgãos entre si e serve de sustentação das diversas estruturas do corpo.
- Vinagrete** - molho a base de vinagre e óleo.

Gabarito

Sessão1: 1-a; 2-b; 3-c

Sessão2: 1-d; 2-d; 3-c

Sessão3: 1-b; 2-d; 3-c

Sessão4: 1-d; 2-d

Sessão5: 1-a; 2-a; 3-d

Sessão6: 1-d; 2-a

Sessão7: 1-d; 2-c

Sessão8: 1-d; 2-b; 3-b

Sessão9: 1-d; 2-b; 3-c

Sessão10: 1-d; 2-c; 3-b