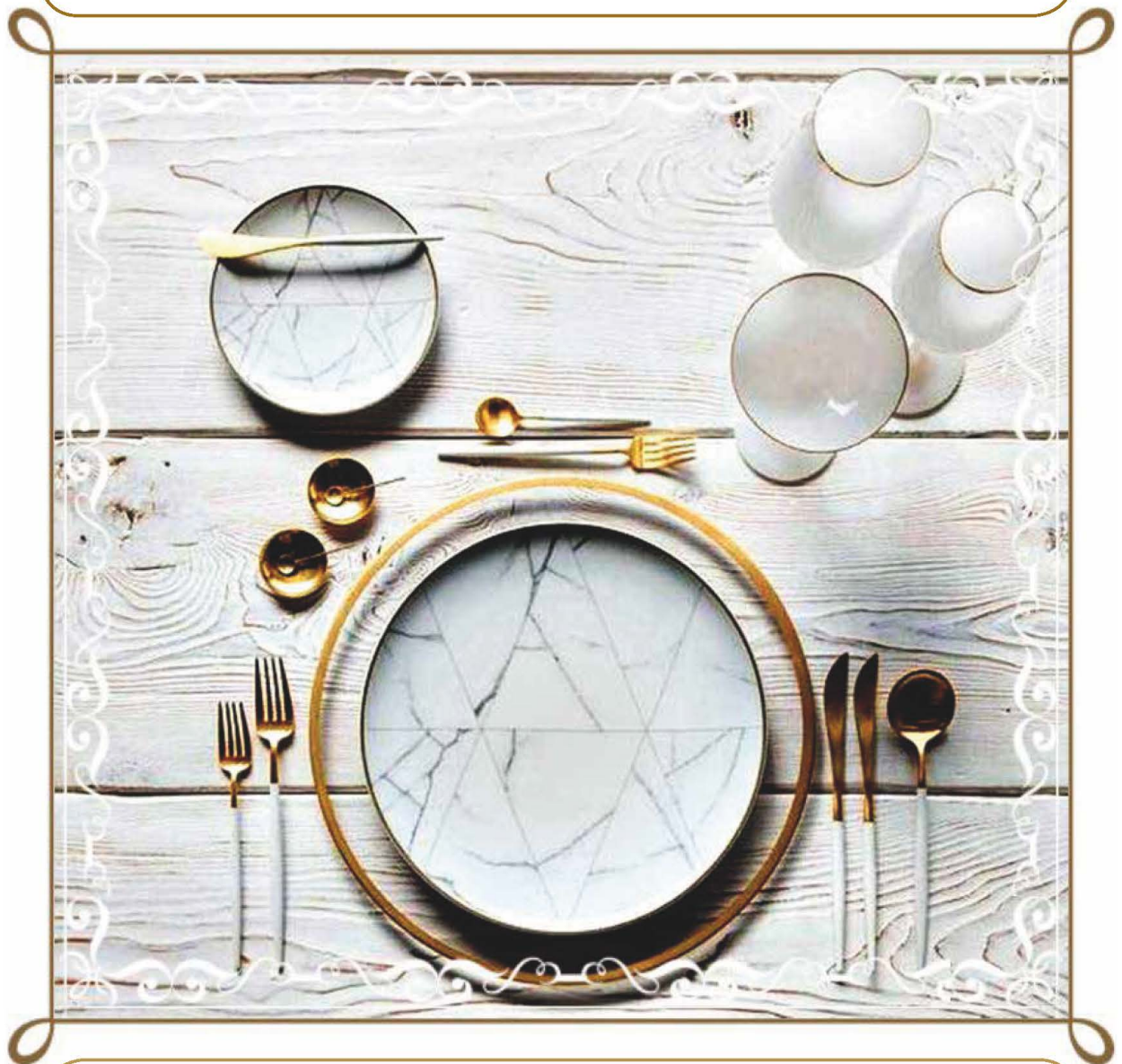


Produção de Alimentos: Gastronomia e Culinária



Pedro Carlos Schenini & Maria Alice Campos

*Produção de Alimentos:
Gastronomia e Culinária*

Pedro Carlos Schenini & Maria Alice Campos

Frôntis  Editorial

São Paulo / SP
2022

Apresentação

A contextualização desta obra começa obrigatoriamente pela lembrança da pandemia da COVID e as suas consequências no comportamento dos indivíduos quando ficou determinado pelo governo a adoção de medidas de quarentena para eliminar os contatos sociais e conter a expansão da doença.

No impedimento de frequentar locais públicos para se alimentar, a população mudou seus hábitos e passou a preparar e consumir alimentos em suas residências em maior número.

Isso significa descobrir novos ingredientes, novas receitas e cozinhar seus próprios alimentos por conta própria mesmo sem conhecer as técnicas de elaboração.

Seja por necessidade, obrigação ou mesmo por prazer, o ato de fazer uma comida voltou a ter um significado maior no cotidiano das pessoas e dessa forma, passamos a praticar novas formas de viver, ou talvez de sobreviver.

Dentro desse contexto se configura o problema enfrentado pelos autores deste livro, no isolamento e com pouca formação acadêmica no assunto, na medida que obtinham um maior envolvimento com o tema e com maiores demandas de conhecimento culinário na prática, passaram a apresentar dúvidas de todo tipo com relação ao mundo da arte de cozinhar.

No caso deste estudo, o método de trabalho foi o de juntar todo o material que se encontrasse e tivesse relação com o tema da produção de alimentos e essa predisposição para conhecer e aprender propiciou formar uma base de dados multifacetados que permitiu descobrir que a nossa alimentação vai muito além de receitas e ingredientes.

Inicialmente se constatou que a fabricação de alimentos tem uma cadeia de suprimentos de matérias primas que vai do campo ou estufa até a mesa. Neste caso os alimentos perecíveis estão contemplados dentro da “cadeia do frio” para sua conservação e integridade.

Constatou-se ainda que comidas tem níveis de preparo ou processamento conforme sua finalidade ou quantidade e como por exemplo se cozinha: para pequeno grupo familiar ou de amizade, para o atendimento comercial em restaurantes, ou na produção industrial de alimentos embalados.

De forma semelhante existe a descoberta do mundo da gastronomia, que além do conhecimento no preparo de pratos especiais e suas harmonizações, agem nas atividades de gestão de pessoas, gestão de matérias primas e mercadorias, além das relações com prestadores de serviços, ou mesmo na montagem e realização de eventos.

A contextualização deste trabalho em sua plenitude de temas, permitiu apresen-



tar esta abordagem que mostra também a descoberta das exigências legais como as do MAPA ou as da ANVISA e ainda outras normativas de higiene e sanidade na produção de alimentos.

Tudo se consolida na expressão: “para ter comida no prato não basta ter a receita” pois são inúmeras as ações que gravitam em torno do tema colaborando para que se possa efetuar a obtenção e a oferta de um alimento.

É dentro desse panorama complexo e intrigante do mundo das comidas, que se estabeleceu alguns objetivos mais pontuais para embasar os estudos no tema. Dentre eles se destaca conhecer a história do mundo da culinária e da gastronomia, as atribuições e funções das pessoas na elaboração dos alimentos e seus instrumentos e práticas nas técnicas de escolha e preparo dos ingredientes e pratos.

De forma complementar se objetivou conhecer as regras de gestão de empresas de produção de alimentos com suas peculiaridades quanto às exigências no que se refere à Normas, Regras ou Leis ou ainda vinculada a produção na questão da qualidade e das práticas operativas de cozinha.

A partir desses objetivos, foi possível ordenar o material coletado existente e apresentar os resultados alcançados em forma de livro estruturado em capítulos para facilitar a leitura e aproveitamento dos conteúdos.

Assim sendo, o primeiro capítulo da obra resgata os conhecimentos básicos que se deve ter ao se tratar da alimentação ao abordar as questões de nutrição e energia, contaminação alimentar, restrições ou opções alimentares, os utensílios e acessórios culinários e basicamente as atribuições dos

profissionais que trabalham na elaboração de alimentos.

O segundo capítulo se chama Boas Práticas e Controle da Qualidade e nele estão os temas que são considerados como os pilares básicos na produção de alimentos seguros. Neste grupo estão as normas nacionais e internacionais para aplicação integrada na produção de alimentos com segurança e com qualidade.

Ainda neste mesmo capítulo são apresentadas as descobertas na área das exigências sanitárias que regulam e determinam o funcionamento das atividades de produção de alimentos. As exigências da Vigilância Sanitária vão da higienização dos utensílios e equipamentos até a higiene pessoal dos colaboradores e naturalmente vem junto os controles dos resíduos, efluentes e da água utilizada e descartada.

No terceiro capítulo aparecem as práticas nos preparos culinários ao se fazer a identificação das ações e técnicas culinárias disponíveis para os profissionais da área. Nesse campo se identificou as regras de cozimento em suas diferentes formas de cocção, tempo e temperatura e as dicas preciosas no preparo e na conservação dos alimentos.

O quarto apresenta a identificação dos diversos ingredientes disponíveis e oferecidos no mercado local. De forma resumida se pode afirmar que é grande a fartura de ingredientes e que podem ser: os aditivos e coadjuvantes, água quente e gelada, bebidas alcoólicas, carnes de todo tipo, cogumelos, embutidos, farinhas, frutas, grãos, laticínios, massas, óleos e azeites, ovos, verduras e legumes, vinagres e muitos outros.

Para completar os conhecimentos sobre as atividades culinárias, no quinto

capítulo estão as tão esperadas receitas que foram escolhidas para exemplo e que estão estruturadas em função da origem de seu principal ingrediente.

Os grandes grupos de comidas contemplados para o Brasil são as receitas de entradas quentes e frias, os coquetéis e drinks, os acompanhamentos e as guarnições, os brodos, os cremes e caldos, os molhos e as preparações, as saladas, o aproveitamento de verduras e legumes, as carnes, os frutos do mar, os grãos e farinhas, massas e macarrão, ovos e outros.

Além dessas receitas ditas brasileiras, no mesmo capítulo se acrescentou uma pequena coleção de receitas de outros países que tem tido mais proximidade do povo brasileiro. São elas a japonesa, a sírio libanesa, a portuguesa, a alemã, a chinesa, a italiana e a uruguaia.

Finalmente no capítulo sexto, como último resultado obtido se apresentou um “tesouro” que é o glossário gastronômico e culinário que contempla as coleções de palavras encontradas nos textos e que tem estreita relação com a gastronomia e a culinária. Foi apresentado como o último resultado obtido, mas na realidade ele é o primeiro. Pois foi a dificuldade de entender e conhecer as palavras e termos empregados no universo da culinária é que levou a sua criação.

Esse foi o resultado de um ano de solidão e de estudo, mas que permitiu conhecer muito mais que receitas. Mostrou a possibilidade de superação humana frente a novos desafios.

Chega de conversa, convido vocês a saborear este livro como um belo prato que preparamos para nós e nossos amigos!!!

Conteúdo

Apresentação	3
-------------------------------	----------

1 Conhecimentos Básicos	17
--	-----------

ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO	17
Histórico dos alimentos	17
Nutrição e Energia	21
Cálculo dos nutrientes	21
Segurança alimentar	22
Gorduras insaturadas, saturadas e trans	23
Gorduras saturadas	24
Gorduras insaturadas	24
Gorduras trans	25
Contaminação alimentar	26
Contaminação biológica	27
Contaminação química	28
Contaminação física	28
Regras para comprar alimentos com segurança	29
Data de fabricação e validade	29
Regras para comprar alimentos	30
RESTRIÇÕES E OPÇÕES ALIMENTARES	32
Restrições alimentares	32
Dietas de médicos e nutricionistas	32
Intolerância alimentar	33
Alergia a alimentos	34
Opções alimentares da atualidade	34
Comida macrobiótica	35
Culinária vegetariana	35
Culinária vegana	36
Gastronomia funcional	36
Gastronomia molécula - GM	37
Nutrição naturalista – orgânica	39
Produção agrícola Biodinâmica	39
Locais e riscos para comer no Brasil	40

UTENSÍLIOS E ACESSÓRIOS CULINÁRIOS	42
Acessórios de mesa.	43
Acessórios de cozinha	44
Utensílios de cozinha.	44
Utensílios para churrasco.	45
Utensílios para padaria e confeitaria	45
Utensílios para copa - bar	45
Uso de medidas e medidores	46
Medidores	46
Equivalências	46
Padrões de medidas	47
Eletrodomésticos	47
PROFISSIONAIS DA GASTRONOMIA E CULINÁRIA E SUAS ATRIBUIÇÕES.	48
2 Gestão da qualidade e boas práticas	51
GESTÃO DA QUALIDADE INTEGRADA.	51
FSSC 22000	54
Padrão Global da BRC	54
GM- Global Markets Programme	54
SQF Safe Quality Food	55
IFS - International Features Standard	55
COMPATIBILIDADE COM OUTROS SISTEMAS DE GESTÃO	55
Norma ABNT NBR ISO 9001 - qualidade do serviço ou produto	57
Norma ABNT NBR ISO 14001 - Gestão ambiental	57
Norma ABNT NBR ISO 16000 – Gestão da Responsabilidade Social	58
Norma ABNT NBR ISO 22000 - Contaminação alimentar	58
Norma ABNT NBR ISO 31.000- Gestão de Riscos	59
Norma ABNT NBR ISO 45001 - Saúde e Segurança no Trabalho.	59
BOAS PRÁTICAS NA FABRICAÇÃO E MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS.	60
BPF nas receitas em elaboração	61
BPF nas etapas da produção do campo à mesa.	62
BPF no campo ou estufa	62
BPF no preparo	63
BPF ações nas instalações e colaboradores	64
ADITIVOS ALIMENTARES E COADJUVANTES	65
Funções dos aditivos alimentares	65
Classes funcionais dos aditivos	65
Regulamentação no uso de aditivos e coadjuvantes	66
Funções dos coadjuvantes	67

Lista de coadjuvantes.	68
Coadjuvantes alimentares	68
EMBALAGENS DE ALIMENTOS	69
Tipos de embalagens	69
Finalidades e usos	69
Rotulagem	70
EXIGÊNCIAS LEGAIS E SANITÁRIAS	72
Exigências da Vigilância Sanitária	72
Higienização das instalações	73
Higienização dos equipamentos, tanques e tubulações	74
Controle da potabilidade da água industrial	74
Origem da água utilizada pelo estabelecimento:	74
Sistema controle da potabilidade da água	74
Limpeza e sanitização dos reservatórios de água	75
Descarte dos resíduos sólidos	75
Higiene e saúde dos manipuladores	76
Controle de vetores e pragas	76
Controle e tratamento dos efluentes	77
3 Ações e Técnicas Culinárias	78
REGRAS DE COZIMENTO	78
Formas de cocção	78
Assados	79
Cozido de panela	79
Cozido em Banho Maria	79
Cozido em saco plástico fechado	80
Cozido no vácuo.	80
Cozimento abafado	80
Cozimento a partir de água fria	80
Cozimento Court Bouillon	80
Cozimento em água fervente	80
Cozimento em frigideira	80
Cozimento em panela de pressão	81
Cozimento no bafo	81
Cozimento no vapor	81
Frituras	81
Grelhados	81
Guisado	81
Papilotes.	82
Pochet	82

Tempo e temperatura na cocção dos alimentos	82
DICAS NO PREPARO E CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS	84
Acondicionamento dos alimentos	85
Assar ou gratinar alimentos	85
Congelamento de alimentos	85
Corte de carnes	86
Cozimentos	86
Branqueamentos	87
Empanar	87
Fermentos	87
Finalização	88
Frituras	88
Limpeza e correções químicas	88
Marinados	89
Microondas	89
Molhos	89
Panificação	89
Preparo	89
Selar alimentos	90
Queijos	90
Temperagem	90
Temperar	91
Tirar a casca	91
CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS	92
Conservação pelo uso do calor	93
Branqueamento	93
Pasteurização	94
Esterilização comercial	94
Conservação por concentração ou desidratação	94
Métodos de concentração	95
Métodos de desidratação	95
Conservação pelo uso do frio	95
Refrigeração	96
Congelamentos	96
Conservação por salga ou defumação	96
Conservação por salga	96
Conservação por defumação	97
Conservação por uso de aditivos	97
Conservação pela fermentação	98
Conservação com saturação de açúcar	98
Conservação por armazenamento na banha	99
Conservação por irradiação	99

IDENTIFICAÇÃO DOS INGREDIENTES	100
Aditivos e coadjuvantes	100
Água quente e gelada	101
Bebidas alcoólicas	101
Carnes de aves de caça	101
Carnes de animais de caça	101
Carnes de frango, galinha, ganso, marreco, pato, peru	101
Carnes de ovinos e caprinos	102
Carnes de vitela	103
Carnes bovina e bubalina	103
Carnes suínas frescas	104
Carnes suínas salgadas	105
Carnes suínas defumadas	105
Chocolate, café, chá, mate	106
Cogumelos	106
Compotas de frutas	107
Condimentos	107
Confeitaria	108
Conservas em lata ou vidro	108
Doces de frutas	108
Embutidos e frios suínos	108
Farinhas	109
Frutas	110
Geleias e gelatinas	110
Grãos	110
Ingredientes básicos	111
Insetos	111
Laticínios	111
Massas secas (impàsta)	112
Mel e melado	112
Molhos	112
Óleos e Azeites	112
Ovos e derivados	112
Ovas frescas	113
Padaria	113
Pastas e purês	113
Passas e sementes	113
Peixes de rio	114
Peixes do mar frescos	114
Peixes do mar secos e salgados	114
Peixes e ovas defumadas	115

Moluscos e crustáceos	115
Pimenta	115
Rãs	115
Sucos e concentrados	116
Verduras e Legumes	116
Vinagres	117

4 *Receitas escolhidas* 118

RECEITAS DO BRASIL	119
Appetizers	119
Petiscos	119
Entradas quentes	120
Entradas frias	120
Copa e bar	121
Elaboração de cervejas, vinhos e destilados	121
Bebidas como ingredientes culinários	122
Bebidas, drinks e coquetéis	123
Polpa de frutas, sucos e refrescos	124
Acompanhamentos e guarnições	124
Acompanhamentos	125
Guarnições	125
Brodos, Caldos, Cremes e Sopas	125
Brodos	126
Caldos e consomês	127
Cremes	132
Sopas	134
Molhos e Preparações	141
Caponatas	141
Manteigas aromatizadas	142
Molhos frios	142
Molhos quentes	142
Pastas e patês	143
Preparações para acompanhar massas	143
Molhos para massas	143
Purês	144
Tapenades	144
Preparo de pratos únicos	144
Brandades	144
Crepes	144
Fondues de queijo, de carne, de frutas, frango, camarão, peixe	146

Moquecas	147
Panquecas	152
Receita de recheios para panquecas	153
Suflês	153
Tortas salgadas	157
Elaboração de saladas	159
Aproveitamentos de verduras e legumes	165
Receita de “jardineira” para aproveitamentos das cascas e talos	167
Preparos de carne bovina e bubalina	169
Cortes nobres de carne bovina fresca	171
Carne bovina com cozimentos diferenciados	175
Lagarto	176
Patinho	177
Acém, Peito, Paleta, Lombo	178
Coxão duro	179
Osso buco e Músculo	180
Recortes de carne bovina fresca	182
Miúdos bovinos frescos salgados ou defumados	185
Carne bovina moída de acém, coxão mole, coxão duro, músculo, patinho e paleta	189
Carnes bovinas secas e curadas	194
Carne de vitela	197
Preparos de carnes de aves	199
Aves de criação: frango, galinha, ganso, marreco, pato, peru	201
Ave inteira	201
Cortes nobres de frangos: asa, passarinho, coxa, coxa desossada, filé de peito, peito, sobre coxa	204
Carne de ave moída	207
Miúdos de aves frescos: coração, fígado, ovinhas, moela, sangue	209
Recortes de aves: cabeça, dorso (carcaça), patas, pescoço, sambica (rabicó), ponta da asa	211
Carnes de aves defumadas: peito de ganso, peru, galinha, pato	211
Carnes de aves de caça: codorna, faisão, galinha de angola, perdiz, perdigão (perdigoto), pato selvagem, pombo	214
Preparos de carne ovina e caprina: cordeiro, borrego (capão), bode, cabra e ovelha	217
Cortes de carnes frescas de ovinos e caprinos	219
Recortes de carnes frescas de ovinos e caprinos: cabeça, pescoço, rabo e úbere	222
Carne moída de ovino e caprino (pernil, lombo, paleta)	223
Miúdos de ovino e caprino	224
Preparo carnes de animais de caça: capivara, coelho, javali, lebre	226
Preparo de carnes suínas	228
Cortes nobres de carne suína fresca	228
Carne suína moída	233

Miúdos suínos frescos, salgados ou defumados.	236
Defumados: bacon, copa, costelinha, linguiça, Kässler, panceta, pernil.	240
Embutidos e frios de carne suína	243
Preparo de crustáceos	247
Camarão	247
Caranguejo e siri	250
Lagosta e lagostim.	252
Preparo de moluscos com casca	256
Caracóis do mar, lesmas e caracóis terrestres (scargot)	256
Ostras	258
Mariscos, Lambreta, Mexilhões, Sururus, Turus	262
Vieiras ou coquille de Saint Jacke:	266
Vôngoles ou berbigão	268
Preparo de moluscos sem casca	270
Polvo e polvo miúdo	270
Lula e lula miúda	272
Preparo de ovas frescas.	274
Preparo de peixes do mar frescos	276
Grupo do atum, cação e garoupa	282
Preparos de peixes do mar escalados, secos e salgados	286
Preparo de peixes e ovas defumadas	288
Preparo de peixes de rio	289
Usos dos grãos	293
Uso das farinhas	300
Preparos de massas e macarrão.	304
Receitas de sobremesas, doces, docinhos e tortas doces	306
Salgadinhos e tortas salgadas.	314
Salgadinhos	314
Tortas salgadas	320
Outros produtos salgados	325
Padaria	325
Bolos	327
Biscoitos.	329
Pães	330
Outros produtos de padaria	334
Uso de ovos de aves	335
Uso dos cogumelos.	338
RECEITAS DE OUTROS PAÍSES	343
Comida japonesa	343
Comida sírio libanesa	344
Comida portuguesa.	344

Comida alemã	344
Comida chinesa.	345
Comida italiana.	345
Comida uruguaia	346

5 Glossário Gastronômico e Culinário. 347

LISTA DAS AÇÕES E TÉCNICAS CULINÁRIAS.	347
Lista do estado dos alimentos	354
Lista de ingredientes	355
Lista de utensílios e acessórios culinários	358
Lista de termos ligados à gastronomia	360

1

Conhecimentos Básicos

Para dar início ao estudo dos temas envolvidos com a produção de alimentos, neste primeiro capítulo se faz necessário uma pequena revisão dos conhecimentos básicos para então nos próximos se pesquisar assuntos mais específicos.

Dessa forma, optou-se por começar pelo histórico com a alimentação, a nutrição e a necessidade de energia pelo corpo humano e para a atualidade a questão do uso das gorduras saturadas e trans, além das contaminações alimentares e das regras para se adquirir alimentos com segurança.

Em segundo momento foi abordada a questão das restrições e opções alimentares que governam o comporta-

mento alimentar de muitas pessoas e o fato de que se alimentar fora de casa nos dias de hoje tem seus riscos.

Para nivelar os conhecimentos na área da culinária se abordou a descrição da coleção de utensílios para cozinha, churrasco, copa e bar e os acessórios para mesa, medidas e medidores além dos eletrodomésticos disponibilizados em todas as casas.

Para completar este capítulo se acrescentou a caracterização dos profissionais da gastronomia e da culinária juntamente com suas atribuições o que permite se ter uma visão mais completa da atividade.

Alimentação e Nutrição

HISTÓRICO DOS ALIMENTOS

Ao se analisar a evolução no uso dos alimentos como fonte de nutrição para os seres humanos, se constata que desde sua origem, seja no mar, no campo, nas florestas ou nas estufas da atualidade, percorre

um longo caminho até chegar a mesa do consumidor.

Nesse trajeto os alimentos passam pela industrialização das matérias primas vegetais e animais, seu transporte, armazenamento e distribuição para os consumidores. Esse panorama mostra as evidências da transformação da humanidade do estado de

“coletores de alimentos” para o de “processadores e armazenadores” de alimentos na atualidade.

Interessante reforçar a colocação do Nishimura que mostra a transformação do simples ato de se alimentar em um ato cultural e social:

“A alimentação, a respiração, o descanso e a reprodução constituem os elementos básicos para a sobrevivência e perpetuação do homem na Terra. Entretanto, a alimentação não pode ser encarada apenas como um ato nutricional, ela também é veículo de expressão cultural na maneira que convém e impõe o controle de impulsos. O homem transforma o consumo do alimento, que é uma necessidade biológica, em uma necessidade cultural, usando o ato de comer como um condutor para relacionamentos sociais.” (Fonte: Nishimura, 2016)

No princípio da nossa civilização a alimentação dos seres humanos começou pela necessidade de sobrevivência, tendo seus hábitos alimentares iniciais determinados por suas atividades predatórias como a caça, a pesca e a coleta de frutas, raízes e tubérculos. Essa herança cultural possivelmente tenha determinado que os indivíduos se tornassem onívoros, pois comiam tudo o que encontravam na natureza.

Maior fartura de alimentos permite o crescimento das populações e o desenvolvimento. Na contrapartida, a crise no abastecimento de alimentos leva à escassez, à guerra e a destruição dos povos.

Entretanto o crescimento das populações e seu agrupamento em comunidades trouxe junto o aumento das necessidades e as demandas por alimentos. Nesta evolução social em sua nutrição, descobriram que podiam escolher o que comer ou como comer. Nessa hora a adoção da agricultura e a domesticação de animais fixa os indivíduos

na terra e os conduz para a produção de alimentos de forma racional e não predatórias.

Nesse processo se formaram os hábitos e as preferências alimentares que ao longo do tempo moldaram o comportamento, até atingir o estágio atual das pessoas.

Se pode afirmar que a comida faz parte da cultura de um povo, pois molda não só as características físicas dos indivíduos como também as suas relações sociais, econômicas e organizacionais.

Na questão alimentar tivemos a criação e adoção de utensílios de corte ou equipamentos para cocção que demonstram claramente como os seres humanos transformam o seu entorno para obter mais conforto e garantir sua sobrevivência.

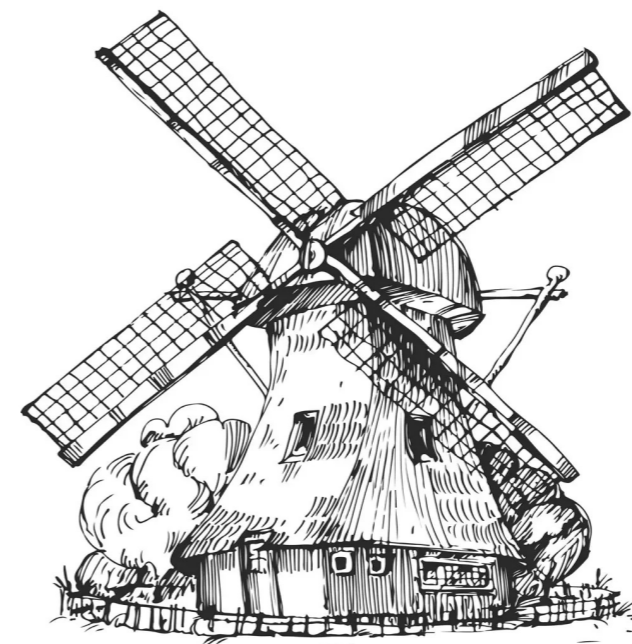
Com o uso do fogo os humanos passaram do consumo de produtos em seu estado natural (crus) para alimentos preparados que oferecem melhores propriedades organolépticas como textura, sabor, aroma e melhoram a digestão. Esse momento histórico abriu a possibilidade de diferenciar, o



de se alimentar por motivos biológicos do se alimentar por prazer, o que leva a definição de seus gostos.

Encontra-se no período da existência do Egito, Grécia e Roma, relatos da história antiga sobre a organização do ato de se alimentar conforme a ocasião ou festejo e ainda conhecimentos sobre culinária e suas técnicas de produção e apresentação. Observando-se essas características organizacionais podemos comparar a similaridade da gastronomia dessa época com a nossa atualidade, pois em Roma já existiam regras para diferentes tipos de cocção como assados ou cozidos em fogo brando. Da mesma forma aparecem as funções e cargos para execução das tarefas envolvidas nos preparos como padeiros, cozinheiros ou provadores.

Se movendo no tempo chegamos a Idade Média e encontramos as ordens religiosas ensinando predominantemente a herança romana no uso do azeite, vinho, pão e os legumes. No recolhimento das abadias e mosteiros se criou o hábito de fazer cerveja, laticínios, vinho e a fabricação sistemática de alimentos o que levou esses conheci-



tos a serem absorvidos pela comunidade do entorno dessas instituições.

Cabe lembrar o impacto dos moinhos de vento no beneficiamento dos grãos e na produção das farinhas, pois criou as condições para mecanização da produção e conseqüentemente no aumento da produtividade e dos resultados nas indústrias de alimentos.

Outro impacto importante na produção dos alimentos foi a Revolução industrial que trouxe transformações radicais ao adotar máquinas poderosas para substituir o trabalho artesanal por rotinas industrializadas de trabalho assalariado. O mundo passou da economia de subsistência para a economia de mercado, onde comida virou commodities e assim nasce a indústria da alimentação que pode estar representada por um pequeno restaurante ou mesmo por um gigante frigorífico de carnes.

Após a segunda guerra mundial, o mercado industrial e de consumo absorveu mão de obra feminina criando uma nova função para as mulheres. Essa tarefa foi de servir como mão de obra no trabalho industrial e atender ao mesmo tempo as atividades do lar em dupla jornada. Estas mudanças impulsionaram a busca por equipamentos que conciliassem essas atividades e otimizassem os serviços de cozinha e preparo de alimentos.

Nesse período apareceram as geladeiras, congeladores, fornos, máquinas seladoras no vácuo e outras que permitiram ligar o cotidiano com a tecnologia a serviço do homem, transformando o conceito de se alimentar com produtos preparados em série.

Encontrou-se relatos que a produção em série amparadas por equipamentos, criam modelos e padrões de dietas baseados em fast food e alimentos processados, como novos hábitos alimentares para uma população que não pode ou que não quer

Restrições e opções alimentares

RESTRIÇÕES ALIMENTARES

A evolução nos conhecimentos sobre a alimentação permitiu descobrir que existem pessoas que não podem ingerir determinado alimento sob o risco de passar mal e até ter que ir parar no hospital. Esses indivíduos sofrem restrições alimentares em função de saúde, portanto precisam de dietas alimentares específicas.

Rafael S. de Faria em seu artigo sobre o tema das restrições alimentares, reafirma que nesse grupo se encontram as pessoas que precisam cuidar do seu cardápio, em função das necessidades especiais que apresentam por serem portadoras de doenças como a diabete, a hipertensão ou as celíacas. (FARIA 2012)

Cabe registrar a existência de outro grupo bastante expressivo que está presente nas dietas alimentares que são os obesos. Numerosos e em número crescente na sociedade tem recebido atenção por meio de pesquisas e estudos.

O que se descobre quando se aborda o tema é que as restrições ou dietas são adotadas por três motivos principais que são: alergia a determinados alimentos ou ingredientes, intolerância a determinados alimentos não aceitos pelo metabolismo ou a necessidade de corrigir distorções alimentares de carências ou de acúmulo de nutrientes.

Os indivíduos que descobrem serem portadores de alguma dessas deficiências, descobrem também as dificuldades de se

alimentar em locais públicos ou mesmo no preparo das refeições em sua própria casa. A consequência desses acontecimentos recai sobre a conduta alimentar e a reeducação alimentar dos indivíduos para obter uma vida satisfatória.

Ao se tratar do tema de dietas ou restrições alimentares logo surge a dúvida recorrente, que é qual a diferença entre os alimentos “Diet” e “Light”.

De acordo com o Guia Didático da ANVISA, (ANVISA, 2007) em sua página 29, esses alimentos dietéticos ou diet são feitos para as pessoas que precisam restringir o consumo de algum tipo de nutriente por algum motivo de saúde. O que significa dizer que o alimento a ser oferecido não pode conter em sua composição ingredientes como o açúcar, sal, gordura ou qualquer outro escolhido. Neste caso, comercialmente as informações de sua ausência deverão constar do rótulo na embalagem dos produtos. Caso típico são as geleias sem açúcar para dietas de diabéticos.

Já os alimentos chamados de “light” são os que apresentam baixas quantidades absolutas de energia ou de algum nutriente específico com fins de manter ou diminuir o peso corporal.

Dietas de médicos e nutricionistas

A restrição alimentar mais conhecida é a amparada por receitas de dietas sugeridas por médicos, por nutricionistas ou por ambos com a intenção de corrigir distorções

alimentares de carências ou de acúmulo de nutrientes.

Para melhor compreensão do que seja uma dieta se buscou no dicionário Houaiss o conceito do termo. Lá traz dieta como:

“A ingestão habitual de alimento sólido ou líquido, mas também a define como conjunto de alimentos ou privação total ou parcial deles, prescritos por médico; regime”. (HOUAISS, 2009)

Já Aline Araújo em seu trabalho de conclusão de curso esclarecem o que significa falar em dieta, ao afirmar em seu trabalho “Comportamento alimentar em dietas restritivas como fator de risco para obesidade” que:

“A dieta é restritiva, ou seja, um regime prescrito com restrição total ou parcial de certos alimentos ou grupo de alimentos, e sempre com finalidade terapêutica, como diminuir taxas de colesterol, reduzir peso, aumentar massa muscular, ou ainda para pessoas que, por outros motivos, não podem consumir algum nutriente”. (Fonte: ARAÚJO, 2019)

Existem situações que exigem dietas específicas para corrigir anomalias ou evitar a ocorrência de efeitos indesejados. Nesses casos se pode exemplificar com as



dietas para portador de gastrite, pós cirurgia, emagrecimento, infantil, idoso, portador de diabetes, aumento de peso ou massa, suplementação de carências.

Interessante lembrar que no rol das dietas existem as prescritas por médicos, por nutricionistas e as prescritas pelo “guru do momento” com recomendações fantásticas e com resultados ainda mais gratificantes. Nessas receitas já se viu restrições severas de calorias como comer só “pastinho” até a última que é a de “jejuar intercalado”, ou seja: não comer mesmo. Que delírio.

Intolerância alimentar

A preocupação com a saúde tem levado a população a buscar maiores informações sobre a necessidade de corrigir seu comportamento alimentar em função de restrições alimentares. Estas barreiras se manifestam sob as formas de intolerância alimentar ou de alergia alimentar.

Neste caso, a intolerância se deve ao fato do organismo apresentar doença do metabolismo e não aceitar determinados alimentos por mostrarem reação e exigirem restrições na hora de se alimentar.

Deve ser ressaltado o fato de que o nosso organismo reage instantaneamente ao que se ingere, assim sendo, os alimentos podem melhorar ou agravar sintomas das doenças.

Conforme diversas fontes convergentes, algumas das doenças que levam a adoção de restrições alimentares podem ser exemplificadas por:

- celíaca - intolerância ao glúten que interfere na absorção de nutrientes essenciais ao funcionamento do organismo
- constipação - síndrome que caracteriza problemas intestinais de evacuação

- c) diabetes - é uma disfunção decorrente da falta de insulina
- d) dislipidemia - doença caracterizada pelos altos níveis de lipídios como o colesterol e os triglicerídeos
- e) hipertensão - pressão alta
- f) intolerância à lactose – incapacidade do sistema digestivo de digerir a lactose por falta da enzima lactase

Além desses casos com certeza existem outros exemplos para mostrar as dificuldades de quem convive com as restrições alimentares.

Alergia a alimentos

Outro grupo da população que exige restrições severas em seu cardápio são aqueles que tem alergia a determinados ingredientes ou alimentos.

A empresa comercial Maxtitanium, que trabalha com alimentos especializados manifesta preocupação quando publica que:

As alergias alimentares podem ser a diversos tipos de alimentos. Quando elas são diagnosticadas é importante evitar os alimentos que causam reações indesejadas no organismo, pois as reações podem ser severas e até fatais. (MAXTITANIUM, 2020)

Como exemplos claros de alergias a alimentos se pode elencar: a alergia à lactose que é uma reação do sistema imunológico às proteínas do leite, alergia aos camarões ou frutos do mar, alergias com grãos, frutas e outros.

Referências:

ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária, Vigilância Sanitária - Guia Didático, SVS/MS-IDEA, BSB: 2007, 110 p. Disponível em:
<http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/219401/Vigil%C3%A2ncia+sanit%C3%A1ria+-+Guia+did%C3%A1tico/1da6f1ac-56b0-46b6-bd49-ab435a4bb12b> Acessado em: 30.07.2020

ARAUJO, Aline S., MAYNARD, Dayanne da C. Comportamento alimentar em dietas restritivas como fator de risco para obesidade. Disponível em:

<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13491/1/21605175.pdf> Acessado em: 09.08.20

FARIA, Rafael S. de Restrições alimentares Disponível em: https://www.diagramarte.com.br/wp-content/uploads/2015/01/Restricoes-alimentares_naturale-17-ed.pdf Acessado em: 09.08.20

HOUAISS Dicionário da Língua Portuguesa, Instituto Antonio Houaiss de Lexicografia, Editora Objetiva: Rio de Janeiro, 2001 1.Ed.

MAXTITANIUM, Restrições alimentares: tudo o que você precisa saber. Disponível em: <https://maxtitanium.com.br/blog/restricoes-alimentares-tudo-que-voce-precisa-saber/> Acessado em: 09.08.20

OPÇÕES ALIMENTARES DA ATUALIDADE

Além daquelas pessoas que tem suas opções alimentares restritas em função de deficiências de saúde, existem ainda outros indivíduos que adotam restrições alimentares por livre opção.

Por certo que todos estão em busca de práticas de se alimentar com uma alimentação que seja mais saudável. O Boletim da vigilância sanitária traz uma publicação em “pdf” que trata da busca por alimentos mais seguros e saudáveis. (BVSMS, 2020)

Cansados de comer a mesma comida ou na crença de que existem soluções culinárias milagrosas, no século XX surgiram



diversas correntes de pensamentos culinários que se apresentam como soluções para que se obtenha uma melhor forma de cozinhar e melhor se alimentar. Dentre esses se destacam os macrobióticos, os vegetarianos, os veganos, os naturalistas e outros. Cada um deles com regras salvadoras para sua alimentação pessoal e da humanidade.

Existem ainda os adeptos do “slow food” que pregam cozinhar e comer sem pressa, se opondo ao “fast food”. Cada um com a sua crença alimentar, cabe lembrar que no começo se comia raízes e animais crus e na atualidade a cozinha de vanguarda lança a gastronomia molecular, unindo a física e a química em um processo de construção científica do alimento.

Para que se obtenha uma visão mais completa sobre essas diversas correntes culinárias, nos itens seguintes estão descritas as suas principais características.

Referência:

BVSMS Alimentação saudável. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel.pdf. Acessado em: 06.05.2021

Comida macrobiótica

Aproveitando as explicações da nutricionista Rotherhood em seu artigo “Dieta macrobiótica o que é? Saiba mais sobre este tipo de alimentação”, se pode afirmar que a dieta macrobiótica se tornou um estilo de vida, onde a proposta de harmonia com a natureza e o equilíbrio das energias se manifesta no consumo apenas de grãos, frutas, vegetais e cereais integrais para promover uma alimentação equilibrada, saudável e longa.

Dentre as principais características da alimentação macrobiótica é que a única proteína animal na dieta que consomem é o

peixe, descartando qualquer outra possibilidade.

Levando em consideração as análises da nutricionista sobre a dieta macrobiótica se acrescenta a seguir os seus comentários:

“Essa dieta é predominante vegetariana, preza pela importância dos alimentos, dá prioridades aos produtos da safra, estimula a mastigação (50 vezes) e enfatiza a necessidade do ambiente tranquilo para fazer as refeições. O preparo dos alimentos também é um ponto importante: o cozimento é feito em pouca água e não utiliza micro-ondas e panelas elétricas”. Fonte: ROTHERHOOD, 2020

Como exemplo de cereais neutros sugeridos por essa corrente culinária cita-se o arroz, a cevada, a aveia, o milho, o centeio, o trigo, o trigo sarraceno e o painço. Nas sementes sugerem de gergelim, de girassol, de abóbora, de linhaça.

Referência:

ROTHERHOOD, Patricia B. Dieta macrobiótica: O que é? Saiba mais sobre esse tipo de alimentação. Página TAEQ. Disponível em:
https://www.conquistesuavida.com.br/noticia/dieta-macrobiotica-o-que-e-saiba-mais-sobre-esse-tipo-de-alimentacao_a5265/1#:~:text=Conhecida%20como%20o%20%22Yin%20e,alimenta%C3%A7%C3%A3o%20equilibrada%20para%20o%20organismo. Acessado em:09.08.20

Culinária vegetariana

O século XX ofereceu outros padrões alimentares diferenciados além dos macrobióticos. Exemplo é o vegetarianismo que se apresenta como um regime alimentar que se baseia no consumo de produtos com origem vegetal como cereais ou grãos, frutas, verduras, nozes e a prática de não consumir alimentos com origem animal.

Este grupo, denominado de vegetarianismo verdadeiro ou estrito, adotam uma dieta que exclui todos os produtos de origem animal como a carne, ovos, mel, laticínios.

Profissionais da gastronomia e culinária e suas atribuições

Para que se conheça um pouco mais sobre as atribuições dos profissionais da gastronomia e da culinária, se recorreu a pesquisas nos sites de faculdades do ramo para conhecer as disciplinas com seus conteúdos e que são oferecidas na grade curricular desses cursos.

Pesquisas na internet mostraram uma quantidade expressiva de faculdades ou empresas ofertando cursos na área. Na região de Florianópolis existem as escolas clássicas como os do SENAC em culinária e gastronomia (SENAC, 2020), ou os de Culinária do Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC, 2020), grandes universidades particulares presentes no mercado ou ainda, outras escolas particulares menores mas com características especiais como os cursos oferecidos pela Oficina Culinária (OFICINA, 2020).

Nas escolas de gastronomia vamos encontrar ensinamentos sobre a gestão de restaurantes, gestão de eventos, gerencia-

mento da cozinha, gerenciamento cultural de apresentações de música e dança e gerenciamento das compras, que são típicas da função de administração de empresas ou de negócios. Além dessa função gerencial os gastrônomos aprendem também técnicas apuradas de cortes, preparações e formas de cozimento. De forma complementar aprende também sobre a evolução da comida e do planejamento e preparo dos pratos ao longo da história.

De maneira bastante simplista se pode afirmar que em suas atribuições o culinária cuida da produção da comida do dia a dia, da comida caseira classificada em receitas e regiões gastronômicas. Enquanto ao profissional da gastronomia se acrescenta a gestão das pessoas e do negócio.

No desempenho das diversas atividades que são necessárias para o preparo dos alimentos podem ser encontradas algumas funções já bem definidas pela cultura e pela



necessidade de formar perfis profissionais no atendimento da demanda culinária. Dentre essas funções se destacam por exemplo os seguintes postos de trabalho:

- a) auxiliar de confeitiro
- b) auxiliar de cozinha
- c) auxiliar de padaria
- d) chefe confeitiro
- e) chefe de cozinha
- f) confeitiro profissional
- g) cozinheiro profissional
- h) culinária
- i) doceiro
- j) gourmet ou mestre gourmet
- k) nutricionista
- l) padeiro
- m) salgadeira
- n) somelier

Ao se deter a atenção sobre os diversos papéis que são encontrados nas atividades gastronômicas e culinárias, percebe-se uma gama de atividades que vão desde a gestão administrativa e financeira das atividades do empreendimento até a prestação de serviços no fornecimento de alimentos.

Interessante as informações sobre a gastronomia contidas na obra da Collaço (COLLAÇO, 2013), para obtenção de melhor compreensão desse mundo profissional e que apresenta comentários mais elucidativos sobre suas atribuições.

Inicialmente, quem pretende se instalar com a produção de alimentos, deve procurar um escritório de contabilidade para efetuar o registro da empresa e conseguir o “Alvará de funcionamento”. As regras impostas fazem a exigência de inúmeros documentos, registros e taxas como as li-

cenças da Prefeitura, bombeiros, do meio ambiente, da polícia, do conselho de classe, do MAPA e naturalmente a licença da Vigilância Sanitária.

De posse da documentação de instalação do negócio, aparecem as atividades de gestão do seu funcionamento como outro papel importante para o empreendedor. Aqui vamos encontrar a condução e liderança de pessoas para obtenção de melhor desempenho, ou ainda a gestão das compras dos ingredientes, das bebidas e outros materiais de apoio. Neste grupo de atividades estão os treinamentos, capacitações ou mesmo a escolha dos uniformes e apresentação dos colaboradores.

Importante se lembrar da importância que ganha a escolha e seleção das matérias primas pelas exigências de qualidade para cada um dos ingredientes da comida a ser elaborada.

De forma criteriosa também deverão estar presentes as atividades de gestão financeira, como o caixa, as contas a pagar, as contas a receber e os custos por produto ou serviço para se ter um efetivo controle financeiro das atividades e uma melhoria nas expectativas de sobrevivência da organização.

A atualidade do mercado também coloca a necessidade de se ter boas comunicações institucionais com a publicidade aliada ao gerenciamento da propaganda dos produtos e serviços oferecidos.

Ainda na área da gestão, encontra-se outra atribuição para os profissionais da gastronomia que é a organização de eventos, protocolos e cerimoniais. Nessa linha os serviços poderão ser oferecidos em ho-

cessos, enfim servirão como parceiros para atingir um estado esperado para o alimento em elaboração. Como exemplo tem o fermento biológico, os agentes de clarificação, as enzimas ou os nutrientes para leveduras.

LISTA DE COADJUVANTES

Ainda baseado no regulamento técnico estabelecido pela Portaria 540, a lista de classes de coadjuvantes alimentares estabelecida é apresentada a seguir:

Coadjuvantes alimentares

- 1) Catalizador
- 2) Fermento biológico
- 3) Agente de clarificação ou filtração
- 4) Agente de coagulação
- 5) Agente de controle de microrganismos
- 6) Agente de floculação
- 7) Agente e suporte de imobilização de enzimas
- 8) Agente de lavagem ou descascamento
- 9) Agente de resfriamento ou congelamento por contato
- 10) Agente degomante
- 11) Enzima ou preparação enzimática
- 12) Gás para embalagem, gás propelente

- 13) Agente de moldagem ou desmoldagem, lubrificante
- 14) Nutrientes para leveduras
- 15) Resina de troca iônica, membranas e peneiras moleculares
- 16) Solvente de extração e processamento
- 17) Agente de inibição enzimática antes da etapa de branqueamento
- 18) Detergente

Fonte: BRASIL, 1997

Ao se verificar a variedade de agentes em utilização, se percebe que os coadjuvantes de tecnologia já conquistaram seu lugar na hora do preparo dos alimentos. Maiores esclarecimentos serão encontrados no capítulo 4.2-Técnicas culinárias, onde estão apresentados os conceitos e usos de cada agente.

Referências:

BRASIL, Portaria SVS/MS 540 de 27.10.97 Aditivos alimentares. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/391619/POR-TARIA_540_1997.pdf/3c55fd22-d503-4570-a98b-30e-63d85bdad. Acessado em: 21.07.2020

BRASIL Decreto 55.871 de 26.3.65 Normas reguladoras do emprego de aditivos para alimentos. DOU: 09.04.65. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/1950-1969/D55871.htm. Acessado em: 21.07.2020 (trata dos 11 aditivos)

BRASIL Decreto 986 de 21.10.69 Institui normas básicas sobre alimentos DOU: 21.10.69 Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/Del0986.htm Acessado em: 21.07.2020 (trata do registro e controle de alimentos, rotulagem, aditivos, padrões de identidade e fiscalização).

BRASIL Lei 9782 de 1999 Cria a ANVISA e suas atribuições. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19782.htm Acessado em: 24.12.20

Embalagens de alimentos

As regras de segurança alimentar, alinhadas com a preocupação com a aparência e sabor dos produtos levaram ao uso das embalagens que são os envoltórios onde são embalados e acondicionados os alimentos.

Graças às inúmeras funções que desempenham, essas ganharam um importante papel na manutenção da qualidade e segurança dos alimentos ao propiciarem uma barreira física contra os fatores ambientais responsáveis pela deterioração dos produtos.

De acordo com o Decreto 986/69 se pode definir as embalagens como qualquer forma pela qual o alimento tenha sido acondicionado, guardado, empacotado ou envasado. (BRASIL 1969)

TIPOS DE EMBALAGENS

O curso oferecido em EAD por um consócio entre a UFRPE, a UFRGN e a ETec do Brasil trouxe informações valiosas sobre conservação de alimentos mas também colaborou para esclarecer mais o uso das embalagens nos alimentos. A descoberta de material escrito sobre a elaboração e

finalidades das embalagens mostra que essas podem ser feitas com materiais diversos como papel kraft ou papelão, vidro, tetra pack, alumínio ou ainda materiais plásticos.

Dentre as diversas características que são esperadas como vantagens em seu uso se pode elencar as seguintes: a resistência mecânica, barreira ao oxigênio, à luz, à umidade e ainda permitir sua reciclagem ou reuso.

FINALIDADES E USOS

Segundo as informações contidas nesse curso EAD as principais funções para as embalagens são as seguintes:

- a) proteção - contra fatores externos como a luz, o oxigênio ou mesmo os choques ou pancadas que possam sofrer em durante sua “vida de prateleira”.
- b) conveniência - são as possibilidades oferecidas na embalagem como tampas dosadoras, uso de fecho durante os usos, facilidade de abrir, aquecer e servir na própria embalagem.
- c) comunicação - a embalagem deve vender o seu conteúdo e também as instruções de uso ou aproveitamento.



3

Ações e Técnicas Culinárias

Após a revisão nos capítulos anteriores da parte legalista e técnica de gestão na produção dos alimentos se chega finalmente a parte da comida propriamente dita, pois a partir deste capítulo se passa a abordar temas e assuntos que dizem respeito as ações e técnicas culinárias.

Este capítulo propiciou realmente aprender como é que se cozinha e se conservam os alimentos e para tanto ini-

cialmente foi abordado as regras de cozimento com as diversas formas de cocção e o tempo e temperatura necessário para terminar o cozimento bem feito.

De extrema utilidade, apoio indispensável, repositório de experiência são as “dicas” a serem aproveitadas no preparo e conservação dos alimentos e que são bastante esclarecedores ao longo deste capítulo.

Regras de cozimento

Embora alguns estudiosos chamem de técnicas culinárias voltadas para os cozimentos, neste capítulo serão denominadas de regras de cozimento. Para melhor estruturar a apresentação se abordou os temas das formas de cocção, do tempo necessário para cozinhar e a temperatura ideal para o cozimento dos alimentos.

FORMAS DE COCÇÃO

Para preparo de um alimento tem-se que seguir regras que começam pela seleção e higienização dos ingredientes, seu

preparo inicial para o caso de produtos que podem ser comidos crus e o cozimento daqueles que precisam.

Cabe lembrar que os peixes crus em “ceviche”, ou seja marinado em limão e condimentos, embora não sejam cozidos no fogo, também são considerados cozidos na química.

Outra consideração é a de que embora não seja considerado por alguns como uma forma de cozimento, a prática costumeira de usar o “banho maria” no preparo de alimentos exige também a sua inclusão neste grupo.

Seja em fogo alto, fogo baixo ou em fogo médio, o cozimento dos alimentos possibilita ganhos que vão da sanidade dos alimentos consumidos até a inclusão de ganhos no sabor, no aroma e modificações nos atributos físicos do alimento em preparo.

Na Roma antiga também eram difundidos métodos diferentes de cocção como o assado (método básico já existente de cocção com transferência de calor por radiação), os fornos (transmissão de calor por convecção com cocção por calor seco sem gordura) e através da condução como o cozimento em fogo brando de carnes e legumes em panelas (cozimento com calor seco com gordura ou cozimento com calor úmido). (COLETTI, 2016)

Ao se buscar as origens dos cozimentos de alimentos, observou-se que houve uma evolução nos métodos e nos equipamentos de cocção, os quais tem seguido um padrão evolucionário com base nos conhecimentos adquiridos e adotados ao longo do tempo, tendo esses incrementos se consolidado fortemente na segunda metade do século XX.

Esta evolução se intensificou na medida que aumentou a população mundial e junto trouxe maior demanda para suas necessidades produtivas e de consumo, no que foram influenciadas pelas transformações técnicas e sociais dos últimos anos.

Após estes esclarecimentos iniciais, a seguir cabe serem apreciados os diversos tipos de cozimento tradicionais de que dispomos ou praticamos na atualidade. Embora as informações expostas a seguir tenham fontes da própria pesquisa, cabe lembrar do artigo do Gabriel Coletti (COLETTI, 2016) com o título de “Gastronomia, história e tecnologia: a evolução dos métodos de cocção” que apresenta muitas informações sobre os métodos de cocção.

Assados

O preparo dos assados sejam eles de carnes ou de legumes podem ser feitos na assadeira ao forno, que deverá estar previamente untada em gordura ou óleo. Enquanto se realiza o cozimento a peça deve ser regada frequentemente para evitar seu ressecamento.

Vire a peça na assadeira evitando perfura-la. Após ser assada a peça deverá ser disposta para descaçar, coberta de papel alumínio, até esfriar.

Outra forma de assar carnes é no espeto ou na grelha. Nesse caso a vantagem está em não acumular gorduras na assadeira enquanto o alimento é assado, dar uma coloração uniforme na carne e obter uma maior concentração de sucos da carne.

Cozido de panela

O preparo de carnes na forma de “cozido de panela” é recomendado para peças grandes, ou ainda pedaços menores, mas com carnes mais duras e fibrosas. O cozimento deverá ser feito em fogo moderado, imersos em água até a metade das peças e em recipiente que possa ser bem tampado.

Cozido em Banho Maria

Com o alimento a ser preparado dentro de um recipiente, coloca este dentro de outro recipiente com água quente. Com este procedimento é possível regular a temperatura do preparo, o que permite manter a temperatura equilibrada sem risco de queimar no contato com o fogo direto. Cozimento apropriado para pudins e flans ou mesmo para derreter chocolate em barra.

Conservação de alimentos

Historicamente, a preservação ou conservação dos alimentos, tem início com a descoberta do fogo e o seu uso pelos homens. Na fumaça do fogo, a princípio por medida de segurança contra os predadores, criaram a defumação dos alimentos, processo que é utilizado até a atualidade.

Caracterizadas pelo seu uso estão as regiões mais frias, que necessitam estocar alimentos produzidos no verão para o consumo no período de inverno. Entretanto, as características dos produtos obtidos acabaram incorporando-se ao paladar e as regras de conservação de alimentos em outras regiões onde o clima é mais ameno.

Na evolução da conservação dos alimentos surge o sal como ingrediente revolucionário, pois trouxe melhorias na palatabilidade dos alimentos e também a possibilidade de ser usado para desidratar e conservar carnes.

O aumento da população e mudanças culturais, propiciou à humanidade agregar conhecimentos e novas descobertas como o

uso das fermentações em processos de conservação de alimentos. Nesse caso temos como exemplo, os de origem animal como os queijos e iogurtes ou ainda, os de origem vegetal como a cerveja ou o vinho.

Analisando essa evolução, se constata que a necessidade de conservação dos alimentos se origina no fato de que as matérias primas utilizadas na elaboração de alimentos são de origem vegetal ou animal e essas duas categorias estão sujeitas a sofrerem diversos tipos de alterações.

Com base nas informações contidas no curso ministrada por Vasconcellos no EAD do MEC para formação de técnicos em culinária, os tipos de alterações passíveis de ocorrer nos alimentos basicamente são os seguintes.

“Essas alterações podem ser produzidas por vários agentes, sejam eles físicos (luz e calor), químicos (oxigênio e água), ou biológicos (microrganismos e enzimas). Essas alterações se iniciam desde a colheita dos vegetais ou no abate dos animais. Os



métodos de conservação de alimentos têm o objetivo de aumentar a vida útil dos alimentos através de técnicas que evitam alterações microbianas, enzimáticas, químicas e físicas, entretanto, mantendo seus nutrientes e suas características organolépticas que são o aroma, o sabor e a textura.” (Fonte: VASCONCELLOS, 2010)

Nesse cenário, ganham destaque as alterações de origem microbiana, pois além de alterarem os alimentos também podem causar doenças graves nos indivíduos. Para este grupo, as recomendações para a sua conservação são a adoção de processos baseados na eliminação total ou baixar a níveis não perigosos as colônias desses microrganismos.

O método escolhido deverá levar em consideração o tempo ou período de conservação requerido, que será diferente entre os que precisam uma semana de outros que demandam três meses sob armazenamento. Outro fator a se considerar diz respeito à natureza do alimento que pode ser líquido, sólido ou pastoso e com isso possibilitar diversas formas de se fazer a sua conservação.

Após sofrer algum desses tratamentos, o alimento deverá receber uma embalagem apropriada para garantir sua conservação.

A realidade nos coloca frente a frente com o desafio de conhecer e escolher qual o método a ser utilizado nos procedimentos para obter maior e melhor conservação dos alimentos e ainda oferecer boas condições de regeneração para o produto.

Os principais métodos de conservação são o calor, o frio, o controle da umidade com a concentração e desidratação, a aplicação de aditivos, a fermentação, a salga, a defumação e a irradiação.

Com maiores detalhes, estão descritos a seguir, os processos que poderão ser utilizados:

CONSERVAÇÃO PELO USO DO CALOR

Um produto alimentício recebe um tratamento com o uso do calor com o objetivo de inativar enzimas ou organismos indesejáveis e assim permanecer seguro e com suas características originais inalteradas por mais tempo.

Os métodos que utilizam o calor para a conservação são mais eficientes, mas lamentavelmente se apresentam como prejudiciais aos nutrientes dos alimentos.

Os processos controlados com uso do calor são:

Branqueamento

Embora alguns classifiquem esta atividade como de pre preparo de alimento, se pode incluir como um processo de conservação. Trata-se de um tratamento térmico brando de 70 a 100 graus centígrados por curto período de tempo de 1 a 5 minutos e que podem ser feitos por meio de vapor saturado ou do uso de água quente por um tempo determinado. Logo após receber a caloria é retirado da panela e colocado em recipiente com água fria ou gelada para cessar o cozimento do alimento ou sob efeito de ar frio para resfriar e reter maior número de nutrientes.

Seu uso tem como principal objetivo a inativação de enzimas naturais nos alimentos. Esse método tem forte aplicação com frutas e hortaliças, antes do congelamento ou desidratação, mas está bastante popularizada na extração de cascas.

4 Receitas escolhidas

A ideia inicial que norteou a criação deste estudo nasceu de um pressuposto básico: a partida de tudo são os ingredientes e não as receitas. Assim sendo, no capítulo anterior se tratou de identificar e mostrar os diversos ingredientes disponíveis para utilização culinária na região sul do Brasil.

Com base no que temos a disposição no mercado e nos exemplos do cotidiano, é que se buscou o que fazer e como fazer na escolha e no preparo das receitas que serão oferecidas. Nesse momento fica nítido que determinados ingredientes devem ter um tipo de preparo e manuseio específicos, o que determinará o seu uso e aproveitamento.

A organização dessa pesquisa tem uma visão utilitária e funcional, o que leva a uma estruturação que inicialmente mostra as investigações e sugestões de petiscos e entradas quentes e frias, o que compõe os pratos iniciais para qualquer encontro culinário. Juntamente com esses aperitivos iniciais, se inclui os coquetéis etílicos, os sucos e os refrescos.

Feito o atendimento dos comensais com o “tira gosto” e as bebidas, chega a hora de se apresentar as atividades que normalmente são de pré-preparo e posterior uso no acompanhamento, em guarnição ou no preparo específico dos pratos. Cabe

serem destacados os preparos dos molhos quentes e frios, das pastas, patês, purês ou ainda dos brodos, dos caldos e dos cremes.

Na mesma família está presente o preparo de saladas frias com vegetais e legumes combinados com frutos do mar ou ainda outras carnes cozidas e frias em diversas e apetitosas opções.

Na sequência da apresentação deste capítulo, se reforça a perspectiva de aproveitamento dos ingredientes com suas diversas formas de preparo e aproveitamento, e também com as sugestões das receitas e pratos específicos para cada fonte de matéria prima disponibilizada para os consumidores do sul do Brasil.

Com inúmeras fontes de matéria prima para seu preparo, mas com uma única maneira de elaboração clássica e insubstituível, optou-se por criar uma categoria denominada de “pratos únicos”, onde se vai encontrar os crepes, as panquecas, as fondues, as moquecas ou os suflês.

Com o uso mais tradicional aparecem as carnes suínas, bovinas, de aves e outras de criação se contrapondo as carnes de animais ou aves de caça.

Complementar a disponibilidade da proteína animal obtidas da terra firme se aborda e sugere-se preparos também para

os frutos do mar e dos rios que são os peixes, crustáceos, ou moluscos como ostras, polvos ou lulas.

Ainda na mesma perspectiva de aproveitamento das diversas fontes de matérias primas, cabe analisar e apresentar o uso dos grãos, das farinhas e ovos nas receitas do dia a dia.

O exame das possibilidades de uso dos materiais disponíveis no mercado, cria uma

janela culinária onde é possível vislumbrar se não todas, mas pelo menos uma grande parte de nossa cultura culinária.

Para finalizar esta introdução e na tentativa de mostrar os aproveitamentos específicos que se pode obter para cada tipo de ingrediente, é que nasceram as sugestões de receitas e pratos que estão organizados e apresentados na estrutura do roteiro a seguir.

Receitas do Brasil

APPETIZERS

Apesar do nome *appetizers* sofisticado e saudosista, neste grupo se encontram reunidos uma variedade grande de produtos que são geralmente consumidos em pequenas porções, acompanhados ou não por bebidas, nos momentos que antecedem o prato principal ser servido em um almoço ou jantar.

Entretanto, o oferecimento e o consumo desses petiscos, aperitivos ou também conhecidos como “tira gosto” não tem seu consumo restrito como antepasto ou entrada fria em refeições. Seu consumo se po-



pularizou e alguns deles são encontrados em horários diversos e sob nomes e denominações exóticas também nos botecos das cidades brasileiras.

Petiscos

Os petiscos são alimentos servidos em porções de pequenas bocadas e serem consumidos como aperitivos servidos frios no prato ou no palito. Cumpre a finalidade de mudar o gosto da boca, de amaciar o “gole”, de sentir prazer em degustar as iguarias. Para atender a esse seletor comedores de petiscos se sugere entre outros, os seguintes produtos:

Alho assado, alho cozido no leite, amêndoas, amendoim cozido, amendoim torrado, azeitonas pretas, azeitona verde, batatas chips, conservas de cebolinha, conserva de ovos de codorna, damasco seco, frutas frescas picadas, nozes, passas, palmito em rodela, peras passa, pistache, presunto em cubos, rolmops, queijos em cubos, uvas frescas.

Brodos

Receita de brodo de carne

Rendimento: 6 xícaras de chá

Ingredientes: 3 pedaços de uns 5 cm de osso de boi, com o tutano, 2 talos de salsão, 2 ramos de salsa, 1 cebola inteira, bem lavada, com a casca, 1 cenoura média, cortada em rodela, 3 ramos de cebolinha verde, 10 grãos inteiros de pimenta do reino branca, ½ quilo de músculo magro cordado em pedaços, 3 litros de água quente.

Preparo: Coloque todos os ingredientes numa panela grande. Cozinhe durante 3 horas no fogo bem baixo e tampa semiaberta. Vá retirando a gordura que se forma a superfície. Pode-se colocar um ovo com casca, que irá ajudar a limpar o caldo. Coe numa peneira e deixa esfriar. Depois de 2 horas, coe novamente, descarte os ingredientes e aqueça em fogo médio, com tampa fechada por uns 10 minutos. Sirva quente.

Acompanhamento: torradas, cebolinha verde e salsa picada.

Receita de brodo de galinha

Rendimento: 6 xícaras de chá

Preparo: mesmo processo do brodo de carne, substituindo a carne por uma carcaça de frango, 4 asas, e 2 pés e um peito de frango

Acompanhamento: torradas, cebolinha verde e salsa.

Caldos e consomês

O caldo é uma base, preparado com água, legumes ou carne, temperos e especiarias e é fervido até ficar com o sabor dos ingredientes e depois coado. Pode-se usar os caldos como base para risotos, sopas, ensopados ou saboreado em caneca.

O consome é o caldo clarificado mais agregado de hortaliças cortadas em cubos pequenos (brunoise). O processo de preparação é o mesmo para ambos.

Sugere-se outros tipos como:

– Consomé de camarão. Consomé de carne bovina (músculo). Consomé de carne de caça. Consomé de frango. Consomé de legumes. Consomé de peixe.

Receita de caldo de carne ou galinha

Rendimento: 7 xícaras de chá

Ingredientes: 1 cenoura, 1 cebola média inteira, 4 cravos, 3 a 3 ½ kg de carne magra (ou galinha) com ossos, 10 grãos inteiros, sem moer, de pimenta do reino preta, 1 Bouquet Garni feito com 6 ramos de salsa, 1 folha de louro, 1 raminho de tomilho e 1 cebolinha verde, folhas de 1 alho porró, e/ou 1 talo de salsão picado, 3 litros de água quente, 1 colher rasa de sal.

Pré-preparo: lave bem a cenoura e corte em rodela. Retire a casca da cebola, lave bem e corte ao meio. Espete os cravos na casca da cebola. Lavar as folhas e o bouquet garni.

Preparo: numa panela grande, leve os ingredientes e a água quente para ferver, em fogo baixo, com tampa semiaberta retirando, em intervalos a espuma que se formar. O caldo reduzirá pela metade. Retire a carne (ou a galinha) os ossos e os temperos. Para desengordurar o caldo, deixe esfriar em temperatura ambiente e depois leve a geladeira por 6 a 8 horas. Após com uma escumadeira retire a gordura que se solidificou na superfície. Servir quente ou frio.

Acompanhamentos: pode-se servir somente o caldo em cumbucas acompanhados de torradas ou crôtons, queijo ralado, salsa e cebolinha verde

Marinada para carne bovina

O processo para marinar carne bovina requer a utilização de temperos e ingredientes líquidos como o vinho branco, vinho tinto, cerveja preta, cerveja branca, vinagre de maçã, limão, laranja, água.

As especiarias podem ser o alho, a cebola, o orégano, a páprica doce, o manjeriço, a sálvia, o curry, o louro, o tomate, a noz moscada, o sal, a pimenta e as ervas aromáticas.

A escolha dos temperos e ingredientes se faz de acordo com a preferência e que combinem com o tipo de preparo. Pode-se acrescentar aromas de vegetais frescos como salsa, cenoura, alho porró e ervas aromáticas.

O preparo da marinada pede primeiro a separação e escolha de temperos e vegetais frescos, acrescentando um líquido ácido.

Temperar a carne com sal e colocar em recipiente fechado com a marinada. Deixar na geladeira. O tempo de marinada é de acordo com o tipo de corte escolhido e do tamanho da peça.

Deve-se dar preferência aos assados de forno ou grelhados e por último o cozido, com exceção do lagarto e cupim de panela, que devem ser cozidos adotando o processo de marinação.

Cabe lembrar, que além do uso da técnica para saborizar as carnes, existem também outros pré-preparo que são executados para limpeza e adequação do ingrediente para o uso. Como exemplo, temos ingredientes como a dobradinha, a língua, o rabo ou o fígado marinado no leite.

Na sequência deste tópico estão abordados os diversos aproveitamentos dos ingredientes que se pode obter da matéria prima carne bovina e bubalina no preparo dos alimentos.

Cortes nobres de carne bovina fresca

A primeira assertiva é que as carnes nobres, tem preparos específicos e tradicionais em seu aproveitamento. Neste grupo estão os cortes com as seguintes denominações: a alcatra, o contrafilé com osso (chuleta), o contrafilé sem osso, a costela, a costela ponta de agulha, o coxão mole (chã de dentro), o cupim, o entrecot, o filé mignon, a fraldinha, a maminha, o matambre (capa da costela), o medalhão de carne, a picanha, a raquete, o vazio.

Os preparos encontrados para esses cortes são os assados no forno ou no espeto, fritas, grelhadas, cozidas na panela ou ensopadas.

As receitas apresentadas como exemplo no preparo desses cortes estão descritas a seguir:



Miúdos suínos frescos, salgados ou defumados

Mesmo parecendo ser as sobras de todos os outros aproveitamentos da carne os miúdos suínos, tem o seu papel garantido na cozinha brasileira.

Na hora da identificação dos miúdos suínos se descobre que são diversas as peças que compõe essa coleção. Podemos listar as seguintes: a cara ou máscara, o coração, o fígado, os joelhos, as orelhas, a papada, os pés, a pele ou couro, o rabo e os rins.

Essas peças são utilizadas e consumidas de várias maneiras e suas formas de preparo são primeiro dessalgar e após cozer ou ensopar.

Sugere-se a elaboração das seguintes receitas como exemplo na preparação e uso dos miúdos:



Receita de feijoada a brasileira com carne de porco

Rendimento: 4 pessoas

Ingredientes do feijão: ½ kg de feijão preto, água o suficiente para o cozimento, sal, cebolinha verde, 2 cebolas médias, 6 a 8 dentes de alho, 2 folhas de louro, 1 pimenta malagueta, amassada e sem semente, 3 colheres de óleo ou banha, 2 maços de couve, 3 laranjas, ½ copo de cachaça.

Ingredientes defumados: 250 gramas de lombo, 300 gramas de costelinha de porco, 1 linguiça calabresa média, 1 linguiça paio pequena, 1 linguiça portuguesa pequena, 200 gramas de bacon picado.

Ingredientes salgados: 300 gramas de carne seca, 1 pé de porco, 1 orelha de porco, 1 rabo de porco, 1 língua de porco.

Pré-preparo dos salgados: deixar de molho os salgados, (menos as linguiças) trocando a água duas vezes de 4 em 4 horas. Após, colocar os salgados em uma panela com água e aferventar durante 20 minutos. Descartar a água do cozimento e reservar as peças para acrescentar na feijoada.

Pré-preparo dos defumados: deixar de molho e trocar a água três vezes de 4 em 4 horas. Após colocar em uma panela com água. Tampar a panela e deixar cozinhar por meia hora, mais ou menos. Descartar a água e reservar as peças para acrescentar na feijoada.

Pré-preparo do feijão: deixar o feijão de molho da noite para o dia. Descartar a água e reservar. Picar a cebola, o alho, a pimenta malagueta sem semente e a cebolinha verde. Cortar o bacon e as linguiças em rodelas grossas. Reservar.

Preparo do feijão: em uma panela grande de 5 litros derreta a banha e refogue a cebola, 3 dentes de alho e o louro juntos. Colocar as linguiças, os defumados e salgados. Cobrir com água. Cozinhar em fogo alto em panela com tampa aberta. Após ferver deixar cozer durante 2 a 3 horas, com tampa fechada, colocando “pingos” de água quente sempre que necessário.

No meio do cozimento colocar os alhos restantes, um pouco de cebolinha verde e a cachaça em fogo médio com a tampa aberta

LIBRI ILLUSTRATI, Pasta Ripiena - Ricette e Consigli di Buona Cucina, Milano-IT, Ed. Stock Libri Italia S.r.l., 1988.

RANGONI, Laura 500 Ricette di Zuppe e Minestre, Roma-IT, Ed. Newton & Compton Editori s.r.l., 2004.

1000 Ricette de Antipasto, Emilio Valli.

COMIDA URUGUAIA

Neste grupo estão incluídos os pratos que mais caracterizam a alimentação no país vizinho. Por certo que comem também feijão e arroz, mas a excelência no preparo de pratos especiais está contemplada no preparo dos doces derivados do leite, das carnes assadas e no uso do condimento “chimichurri”.

Dentre a variedade de pratos oferecidos selecionou-se primeiramente os que são feitos com carne de ovinos ou de bovinos e em seguida juntou-se os pães e doces.

Dentre muitos lembra-se os seguintes:

a) cordeiro inteiro assado, pernil de cordeiro com molho de mostarda e hortelã,

carré de cordeiro assado ou frito, “chinchulines” -intestino cozido e assado, paleta de cordeiro assada, “choto” -tripa gorda enrolada com tripa fina.

b) “parrilha” uruguaia completa com assado de vazio, assado de tira, linguças campeiras, “morcillas de sangre” doces ou salgadas e sob a forma cozida ou assada estão os rins, coração, fígado, úbere, testículos e a tripa gorda recheada.

c) “pancho” cachorro quente com salsicha, “choripan” cachorro quente com linguça assada, “milanesas” bifes batidos enormes, “paella uruguaia”, “chivitos”.

d) “alfajor” doce recheado, “chajá” recheada como sobremesa faz um belo “postre”, doce de leite verdadeiro, “hellado” sorvete de doce de leite, “bizcacho” vários tipos de biscoitos, “medialuna” clássica em suas várias versões.

Referencias:

COMIDAS DO URUGUAI, Disponível em: www.buenas-dicas.com, www.mapadomundo.org ou www.portalsaofrancisco.com.br

MATAMBRE, Disponível em: www.pt.wikipedia.org

5

Glossário Gastronômico e Culinário

As atividades culinárias desenvolvidas dentro e fora de uma cozinha formam uma coleção de termos que são utilizados em um cotidiano bastante grande e interessante.

Como ilustração estes termos escolhidos tem o amparo nos verbos da língua brasileira no tempo infinitivo, gerúndio e particípio passado. Veja o

exemplo: fritar, fritando, frito ou empanar, empanando, empanado.

Neste primeiro momento vamos nos deter nos verbos que representam as ações dentro da cozinha no infinitivo e que pela sua quantidade significam uma verdadeira descoberta das atividades realizadas no cotidiano das atividades culinárias. Como a pesquisa não esgota o assunto, sugere-se as seguintes ações:

Lista das ações e técnicas culinárias

Abafar - maneira de cozinhar com a panela tampada (abafada)

Abrir – sovar e abrir uma massa com rolo, cortar e abrir uma carne com faca, abrir/destampar frascos, vidros e latas.

Acomodar – dispor em ordem, ajeitar, arrumar, as fatias de carne uma junto a outra.

Acrescentar – juntar, adicionar uma coisa à outra, como água na panela.

Adoçar – tornar doce, açucarar o suco ou café

Aerar – bater claras ou outro ingrediente para incorporar bolhas de ar e aumentar de volume.

Afofar – com uso de colher tornar mais mole, mais macio, o arroz na travessa.

Agregar – acrescentar, juntar um ingrediente ou condimento ao preparo de receita.

Ajustar – forma de harmonizar um prato ao afinar o paladar, ajustar o tempero.

Afinar – adicionar líquido em preparado mais denso para obter um produto final mais fino, menos denso.

Amaciar – método de preparar as carnes ou peixes de forma a ficarem mais macios. Se utiliza de processo físico químico para marinar em vinho-vinagre ou se utiliza do método de bater a carne até romper as fibras.

Amassar – trabalhar a farinha e os ingredientes com as mãos até obter uma massa para pão lisa e homogênea. Amassar uma cabeça de alho ou condimentos.

Amolecer – tornar mais flexível, tenra, mole, macia uma peça de carne em cozimento.

Aparar – cortar, suprimir excessos ou sobras (aparas) de uma carne, ou o contorno de um bolo ou sobremesa.

Apurar – concentrar por longa ebulição, reduzir, apurar o caldo.

Aquecer – aumentar a temperatura com calor para aquecer a água.

Assar – preparar alimento no calor do fogo, no forno, na grelha ou na panela. Na panela é indicado para carnes mais duras, aves mais velhas ou vegetais mais fibrosas, em geral pedaços grandes cozidos em pouca água e com reposição do líquido na panela em pequenas quantidades.

Atar uma ave – método utilizado para costurar com linha e agulha a carcaça e amarrar as patas antes do cozimento.

Aumentar – colocar mais, adquirir mais tamanho, aumentar o volume, redobrar o tamanho da massa.

Banhar – mergulhar, cobrir em água, calda, marinado ou outro líquido para obter suas características.

Bater – bater vigorosamente um ingrediente com a mão ou com o uso de instrumentos culinários para mudar de consistência ou cor, como as claras em neve feitas em batedeiras.

Besuntar – dotar de uma camada gordurosa o interior da fôrma antes de receber o conteúdo da massa para assar.

Borrifar – molhar aspergindo ou dispersando gotículas, como o vinagre na salada.

Branquear – a técnica consiste em mergulhar o alimento em água fervendo durante 1-2 min e após é retirado e colocado em água fria ou gelada, para cessar o cozimento e manter a cor e textura original. Serve também para pelar frutas, tomate ou preparar alimentos para congelamento.

Canelar – fazer pequenos sulcos em “v” e paralelos na casca de frutas para decoração.

Caramelizar, caramelizar – transformar em fogo baixo, açúcar em caramelo. Usado como ingrediente em doces e salgados

Chapear – passar o alimento, carne ou vegetais na chapa quente.

Chegar no ponto – apurar a mistura em cozimento até chegar no ponto desejado, seja mais duro, mais seco, mais mole.

Clarificar – tornar clara e límpida uma calda, ou ainda é o processo de derreter manteiga em banho-maria sem mexer para separar o soro da mistura.

Coar – passar um creme, caldo ou molho pelo coador para retirar impurezas.

Cobrir – dar a cobertura, o revestimento de prato ou assadeira com papel alumínio, ou de travessa com molho marinado.

Colocar porções – ato de assentar, depositar porções na panela ou na frigideira.

Colocar sal – ato de depositar pequenas porções de sal na comida para temperar.

Colorir – usar corante artificial ou natural como urucum ou beterraba para mudar ou realçar a cor de uma preparação.

Concentrar- ato de evaporar uma substância líquida para diminuir seu volume e aumentar sua concentração

Concluir- ação executada para terminar ou finalizar um cozimento ou prato.

Confeitar bolos – ato de ornamentar tortas, bolos e doces com glace, geleias ou chocolate, aplicando por vezes

Cortar – ato de separar, dividir em duas ou mais partes utilizando algum instrumento ou as próprias mãos. Cortar as barbatanas, a ponta do quiabo.

Cortar Brunoise – é a forma de cortar os legumes em cubos muito pequenos

Cortar Chiffonade – é a forma de cortar as folhas de verduras como alface, endívia, repolho em tirinhas de vários tamanhos.

Cortar a Julienne – é a forma de cortar os as verduras e legumes em palitos de 3 mm de largura.

Cortar em cubos – é a forma de cortar os legumes ou carne em pedaços uniformes de 5 cm.

Cortar em pequenos cubos – é a forma de cortar os legumes em cubos com 1 cm.

Cortar em escalopes – é a forma de cortar os legumes e carnes fatias diagonais

Cortar em fatias – é a forma de cortar os legumes em fatias.

Cortar em tiras – é a forma de cortar as verduras e os legumes em tiras.

Cortar em anéis – é a forma de cortar verduras e legumes em formato de anel.

Cozer até fazer crosta – forma de cozimento que o prato em elaboração necessita tempo no forno até que crie crosta na superfície.

Cozinhar em água fervendo – forma de cozimento em que o alimento tem que ser preparado em água fervendo. Massa por exemplo.

Cozinhar em Banho-Maria – maneira de cozinhar alimento delicado que é colocado em recipiente que fica imerso em água quente de recipiente maior.

Cozinhar em fogo brando – forma de cocção onde os alimentos cozinham lentamente em fogo brando, ou terminam de cozinhar em fogo baixo.

Cozinhar no bafo – é a forma de cozinhar de panela tampada e sem água. Exemplos são os camarões, mexilhões, vieiras, vôngolos.

Cozinhar no vapor – Maneira de preparar legumes com cozimento no vapor.

Cozinhar pochê – método de cozinhar em água quente sem fervura, prepara ovos, peixes, frangos, frutas.

Crescer: na preparação de massa, souffê ou bolo a mistura cresce na fermentação ou no cozimento,

Cristalizar- técnica de saturação de um alimento com açúcar em diversas etapas.

Dar consistência cremosa – amolecer os ingredientes, mexendo bem, até dar consistência de creme.

Dar corpo – trabalhar uma massa (sovar) para dar elasticidade.

Dar sabor – acrescentar condimentos, temperos ou iguarias para obter um sabor mais harmonioso.

Dar gosto – o mesmo que dar sabor.

Dar liga – dar uma certa consistência a um preparado líquido ou pastoso utilizando farinha, ou amido.

Decantar – passar um líquido de um recipiente para outro após um período de descanso para sedimentar as impurezas no fundo.

Decocção – extração dos princípios de uma substância por ebulição. Assim se obtém os caldos de carne ou de legumes.

Decorar pratos – atividade de finalização dos pratos para consumo utilizando vegetais, frutas e legumes em sua decoração.

Defumar – secar ou curar as carnes, queijos ou peixes expondo os produtos à fumaça quente.

Degelar – ato de deixar um produto ou prato que esteja resfriado em geladeira em temperatura ambiente para degelar e ficar em temperatura ambiente.

Deglaçar – é a ação de dissolver os sucos caramelizados de certos fundos de cozimento pela adição de vinho, água ou caldo, para fazer um molho.

Deixar pegar sabor – permitir maior tempo de cozimento para que adquira os sabores esperados.

Deixar em ebulição – permitir que a água fique fervendo ou acima de 100 graus.

Derramar – ato de deitar fora, despejar, lançar em dispersão líquidos ou granulados

Derreter (derretido) – técnica culinária que utilizando panela aquecida ou em banho maria amolece manteiga ou barras de chocolate até ficar líquido.

Descamar – atividade de retirar as escamas de um peixe.

Descansar – atividade culinária que permite dar um tempo nos ingredientes dos preparos para que adquiram certas características de manuseio como as massas, ou as batatas, ervilhas e milho cozidos.

Descartar – ato de selecionar e dispensar materiais inservíveis para os preparos ou aproveitamentos.

Descongelar – técnica culinária que consiste em retirar os alimentos congelados do freezer e colocar na geladeira para descongelamento lento ou colocar em temperatura ambiente e deixa descongelar.

Desenformar bolos – ação dentro das atividades de elaboração de um bolo que é a retirada da forma do produto recém assado.

Desengordurar – atividade de tirar o excesso de gordura de um caldo ou preparado, ou mesmo a gordura de um recipiente ou instrumento de cozinha.

- Impacto na saúde das pessoas, impregnar, individualidade bioquímica, incisão, índices mínimos de energia, indústria de alimentos, infusão, ingestão de alimentos, ingestão calórica equilibrada, ingrediente, in natura, instantâneo, intenso, integral, intolerância alimentar, intoxicação estafilocócica, irradiação, isolamento de animais em quarentena.
- Jantar, jogo de densidades.
- Lactovegetarianismo, lancharia ou lanchonete, larga escala, lavagem de mãos, lauto jantar, licopeno, light, limpeza utensílios, linguagem não verbal, lipídios, locomoção penosa para se alimentar, loja gourmet, lugar limpo e organizado, luteína, livres de contaminantes químicos.
- Macronutrientes, macrobióticos, mamite, manejo de culturas, manipulação de alimentos, manipuladores, manutenção corporal, mar, marmitaria, mão de garra, marmoreio, matéria-prima alimentar, material resistente, medicação preventiva, medicamentos veterinários, medidas ingredientes, medidas sanitárias, medidores, melhorador de farinhas, melhorar o sabor, membranas ou peneiras moleculares, metabolismo, micronutrientes, microrganismos “perigosos”, microrganismos “bons”, microrganismos “nocivos”, muito bom, músculos.
- Naturalistas, natureza, necessidades biológicas, necessidades culturais, necessidades calóricas diárias, necessidades especiais, níveis de confiança para consumir, níveis de colesterol, nutricionista, nutrição, nutrição naturalista, nutrientes, nutrientes para leveduras.
- Obesidade, obeso, obtenção de alimentos, OMS– organização mundial da saúde, ômega 3, 6, 9, onívoros, opções alimentares, origem controlada dos produtos, organismo humano, órgão competente, ovolactovegetarianismo,
- Padaria, padeiro, padrão alimentar, padrão de identidade e qualidade, padrão de qualidade, palatabilidade, pamonharia, parasitas, pastelaria, peculiar, perdas nos estoques, perecíveis, pescados, pertences, peso corporal, pesticidas, picância, pizzaria, placenta da pimenta, polióis, ponta de faca arredondada, ponta de faca pontiaguda, ponto de brigadeiro, ponto de ovo mexido, posto de trabalho, potencialização, pragas domésticas, práticas profiláticas, prazo de validade, pre aquecido, precauções de segurança, preferências alimentares, preparo, preparação (mistura), princípio orgânico da produção, princípios vegetarianos, probióticos, problemas cardiovasculares, problemas de AVC, processadores de alimentos, processos físico químicos nos alimentos, processos moleculares, produto alimentício, produtos da safra, produto deteriorado, propaganda, propriedades organolépticas, proteína de origem animal, proteína de origem vegetal, proteína vegetal, prova, provador, pungência.
- “Quantum satis”, qualidade dos alimentos, quantidades adequadas, quatro especiarias, questões sanitárias.
- Ranço, rancificação, rastreabilidade, realçador de sabor, receita fria, receitas genéricas, receitas minuciosas, receita quente, recheio, recheio frio, recheio quente, redução triglicérides, reeducação alimentar, refeições, refeições comemorativas ou festivas, refeições de convívio e amizade, refratário, regeneração de alimentos congelados, registro e controle da produção de alimentos, regras de etiqueta, regras de identificação de um produto, regulador de acidez, requisitos de higiene, reservas de energia, resíduos de agrotóxico nos vegetais, resíduos de fertilizantes nos alimentos (nPK), resíduos medicamentosos nos animais, resistência à pressão dos dedos nas frutas, restaurante, restrições alimentares, resultados esperados, ribanas (recorte das bordas de carnes), riscos à saúde, ritual para comer, rotisseria, rótulo.

- Sabor, sabor adocicado, sais minerais, salga seca, salga úmida, sápidas (saborosas), sazonalidade da produção, saúde das pessoas, secador, segurança alimentar, segurança nutricional, sentido das fibras, sequestrante, serviços de cozinha, slow food, similar, sobrevivência, soja transgênica, solvente de extração e processamento, supermercado, suplementos alimentares.
- Tabela nutricional, talhar o leite, talhar o creme de leite, tecido adiposo, tecnologia de alimentos, temperatura ambiente, temperatura do forno, temperatura segura, tempo de forno, tempo de vida na prateleira, tempo de vida pós colheita, terminação de engorde, textura da massa ou recheio, textura e firmeza da fruta, texturização do azeite, toxinas, traço de gordura, transporte de alimentos – logística do frio, transgênicos.
- Umectante, uniformes de cozinha (doma)
- Validade dos alimentos, valor alimentício, valores diários, valor energético, valorização, vazio, veganismo, vegetariano, vegetarianismo, vendedor ambulante com carrinho (sujinho), vírus, vitaminas nos alimentos, vitamina C.
- Zeaxantina – (alimentos funcionais)

