

Manual de

Técnicas Básicas de Cozinha

Marcus Vinicius Alves da Silva

Carlos Henrique de Miranda Ferreira

Patrícia Costa Lemos

Aline Almeida

Manual de Técnicas Básicas de Cozinha

“Desenvolver-se como profissional da Gastronomia é uma viagem que leva a vida toda, exigindo o aprendizado de muitos detalhes e anos de experiência. É desafiador e absorvente. Técnicas específicas e os conhecimentos adquiridos são ininterruptamente testados e melhorados. O treinamento necessário é intrincado e preciso. Decidir onde começar a estudar é tão importante quanto o processo de aprendizado em si”. (CHEF PROFISSIONAL, INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. 2009).

APRESENTAÇÃO

A comida é um elemento fundamental que dá identidade a um povo. É uma série de conhecimentos que se aderem de tal forma que, quando uma sociedade se dissemina quer seja por motivos políticos ou por domínio militar de alguns outros países ou até por outros fatores, mesmo assim, os conhecimentos culinários prevalecem e são mais fortes do que a própria língua materna.

A alta gastronomia surgiu com a marcante influência de Catarina de Médici, florentina nascida na Itália, que se casou com aquele que seria o futuro rei francês, Henrique II, e foi morar em Paris. Catarina de Médici levou com ela luxuosos aparelhos de mesa, como porcelanas, toalhas, objetos de ouro e prata e copos de cristal. Para propagar os novos hábitos renascentistas, vieram com a corte de Catarina cozinheiros italianos, que agraciavam as nobres mesas francesas com pratos mais elaborados e requintados. Nos séculos seguintes as famílias reais começaram a valorizar o “chef” e técnicas culinárias do mais alto grau de refinamento foram desenvolvidas, e o ato de comer se tornou uma arte.

Cozinhar é uma das mais gratificantes atividades humanas, onde a atenção, a sensibilidade e o prazer de receber e servir são ingredientes fundamentais.

Dessa forma, a gastronomia vem, nesses últimos tempos, arrebatando adeptos em todo o planeta, são pessoas que a cada dia buscam conhecimentos técnicos e os mesclam com talento, sensibilidade e um toque de audácia para montar pratos de se comer com os olhos, antes de mais nada.

Nesta apostila, abordaremos técnicas essenciais para seu desempenho na arte de escolher melhores ingredientes, utensílios necessários, cortes básicos, higienização e muitas dicas e curiosidades para os que ainda não estão acostumados com a linguagem deste fantástico mundo da cozinha.

GASTRONOMIA

A palavra gastronomia vem do grego *gaster* (ventre, estômago) e *nomo* (lei). Traduzindo, literalmente, “as leis do estômago”.

O criador do termo foi o poeta viajante grego Arquestratus, no século IV a.C. Apreciador de boa mesa, ele percorreu vastos territórios, observando e provando as especialidades das cozinhas locais. O resultado de suas experiências foi compilado no *Hedypatheiā*, um tratado dos prazeres da comida, com conselhos de como comer bem e a primeira definição de gastronomia.

Muitotempo depois, no final do século XVIII, a palavra voltou à tona e o conceito se expandiu graças a um escritor apaixonado pelos prazeres da mesa, o francês Brillat-Savarin. Em *A fisiologia do gosto*, ele diz:

“... gastronomia é o conhecimento fundamentado de tudo que se refere ao homem na medida em que ele se alimenta. Assim, é ela, a bem dizer, que move os lavradores, os vinhateiros, os pescadores, os caçadores e a numerosa família de cozinheiros, seja qual for o título ou a qualificação sob a qual disfarçam sua tarefa de preparar alimentos ... a gastronomia governa a vida inteira do homem”. (BRILLAT-SAVARIN, 1995, p. 57-58).

Hoje, a gastronomia continua se expressando por meio dos hábitos alimentares de cada povo, legado que passa de geração em geração desde a pré-história, quando os nossos antepassados partilhavam a comida que preparavam de acordo com os seus recursos alimentares disponíveis nas regiões onde viviam. Cada comunidade foi criando sua cozinha, cuja seleção de alimentos era ditada pela tradição e pela cultura.

A gastronomia também está ligada as técnicas de cocção e ao preparo dos alimentos, ao serviço, às maneiras à mesa e ao ritual da refeição.

MISE EN PLACE

O termo francês, “*mise en place*”, significa colocar no lugar, ou seja, organizar o trabalho antes de começar. Apanhar o material necessário, separar os ingredientes que serão utilizados, conhecer a receita em questão e ter em mente a ordem de trabalho.

HIGIENE E SEGURANÇA NA COZINHA

Hábitos de higiene pessoal indispensável no setor gastronômico

A boa apresentação do profissional é fator indispensável, pois reflete sua preocupação e seus cuidados com a higiene. O uniforme deve estar completo, bem conservado e limpo, com troca diária e sua utilização deve ser somente nas dependências internas do estabelecimento (Universidade). O aluno deve exercer suas atividades dentro da cozinha sempre respeitando horário e as seguintes normas:

- ✓ Tomar banho diariamente;
- ✓ Manter os cabelos limpos e protegidos com touca para cabelo e toque de chef;
- ✓ Fazer e/ou aparar barba diariamente;
- ✓ Manter as unhas curtas, limpas, sem esmalte ou base;
- ✓ Usar o uniforme completo;
- ✓ Lavar as mãos sempre que se ausentar da cozinha ou após tossir, tocar no cabelo, no nariz, espirrar etc;
- ✓ Não é permitido o uso de maquiagem;
- ✓ Não é permitido o uso de adornos (colares, amuletos, pulseiras ou fitas de promessas, brincos, relógios, anéis, aliança, piercing).

Além dessas recomendações, é preciso evitar:

- ✓ Falar, cantar, assobiar, tossir ou espirrar perto dos alimentos;
- ✓ Mascar goma, palito, chupar balas ou comer durante as produções;
- ✓ Experimentar alimentos com as mãos, somente com talheres;
- ✓ Tocar o corpo;
- ✓ Enxugar suor com as mãos, panos ou qualquer peça da vestimenta;
- ✓ Manipular dinheiro.

Todo profissional de cozinha deve sempre ter em mente que seu trabalho envolve a elaboração de alimentos, por isso, o cuidado com a higiene deve ser um hábito diário.

BRIGADA DE COZINHA – equipe

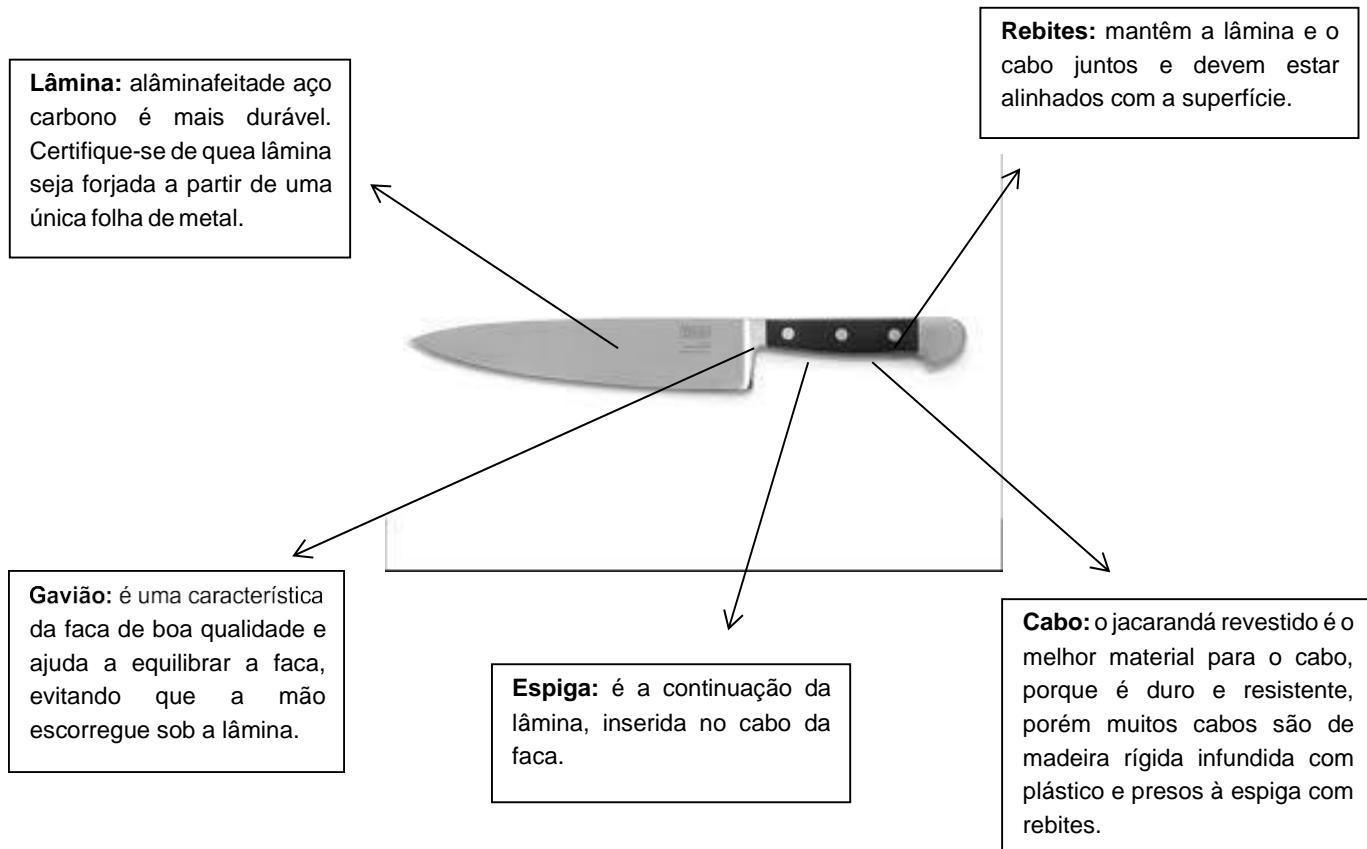
Georges-Auguste Escoffier (1847-1935) é considerado o maior chef de sua época e ainda é reverenciado por gastrônomos de todo o mundo como o pai da cozinha do século XX. Uma das principais contribuições de Escoffier foi simplificar o local de trabalho e apresentar o sistema de “brigada”. Ao introduzir uma hierarquia na cozinha, foram atribuídas responsabilidades claras para cada membro da equipe.

Cargo	Função
Chef	Principal executivo da cozinha. Responsável por todos os aspectos de produção, planejamento do menu, contratação e treinamento da equipe e orçamento.
Sous-chef	O assistente do chef de cozinha. Suas responsabilidades incluem escalar a equipe e as operações cotidianas que envolvem a produção de alimento.
Chef de partie	Chef da praça. É o encarregado de uma área específica.
Saucier	Um chef de partie. Profissional responsável pelo preparo dos salteados, braseados e molhos.
Rotisseur	Responsável pelo preparo de carnes e aves assadas.
Grillardin	Prepara os grelhados.
Poissonier	Prepara os peixes.
Potager	Responsável pelo preparo das sopas.
Garde manger	Responsável pela cozinha fria - preparo de patês, terrines, canapés, saladas e molhos frios.
Legumier	Prepara legumes para a cocção.
Entremetier	Responsável pelo cozimento dos legumes, massas, ovos e frituras por imersão.
Tournant	Não tem uma praça específica, trabalha onde for necessário.
Pâtissier	Prepara massas e doces. Chef Confeiteiro.
Expediteur	Recebe os pedidos dos garçons e os encaminha para cada setor.
Commiss Chef	Ajudante da cozinha. Trabalha com os chefs de parte para aprender como funcionam cada setor.

Outras funções do chef de cozinha:

- Responsável pelo planejamento, direção e supervisão dos demais colaboradores;
- Assegurar a qualidade na execução dos pratos e supervisionar a qualidade da apresentação dos mesmos;
- Supervisionar os produtos estocados, observando, qualidade de conservação e as necessidades de compra;
- Organizar manual de controle higiênico sanitário;
- Estar aberto a novos aprendizados, corrigir imperfeições, experimentar e etc;
- Manter e aumentar o nível de motivação e comprometimento da equipe.

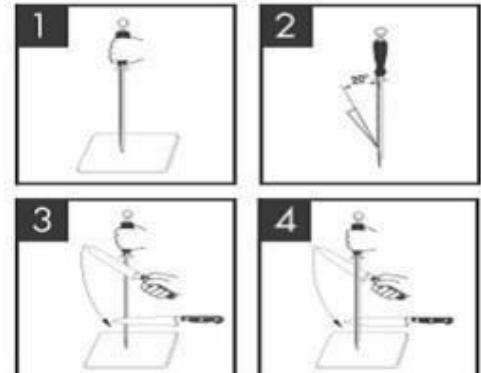
USO DA FACA DE CHEF



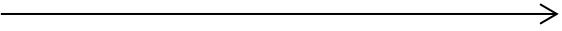
A faca do chef é uma faca multiuso, própria para cortar, fatiar e picar. A lâmina geralmente mede de 20 a 30 cm de comprimento.

Para afiar uma faca:

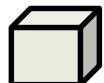
- Coloque a pedra de afiar sobre um pano umedecido para que não escorregue;
- Molhe a pedra;
- Com movimento de baixo para cima, deslize a faca sobre a pedra, mantendo pressão uniforme durante o processo;
- Vire a faca e repita o movimento;
- Para finalizar, acerte a lâmina com a chaira.



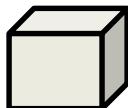
CORTES INICIAIS



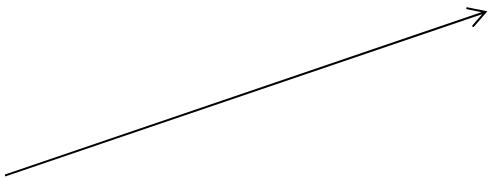
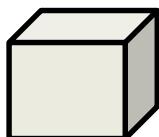
Brunoise: cubo minúsculo com 3mm x 3mm x 3mm. Em geral, este corte tem como 1ª parte o julienne fino.



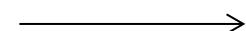
Cubos pequenos: 6mmx 6mmx 6mm.



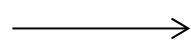
Cubos médios: 9mm x 9mm x 9mm.



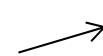
Cubos grandes: 1,5cm x 1,5cm x 1,5cm.



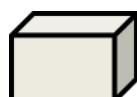
Julienne fina: corte com a espessura muito fina, com o mesmo processo do julienne.



Julienne: corta-se o legume em fatias longitudinais, que depois são cortados em bastões com 3mm x 3mm x 2.5 a 5 cm.



Bastonetes: corte longitudinal com 6mm x 6mm x 5 a 6cm.



Paysanne: corte com 1.2cm x 1.2 cmx 6mm.

ERVAS

São fundamentais na cozinha. Elas tanto temperam e aromatizam as bases, quando formam um fundo de aroma especial, quanto podem ser o toque final de um prato. Por terem propriedades muito peculiares devem ser usadas com muito cuidado.

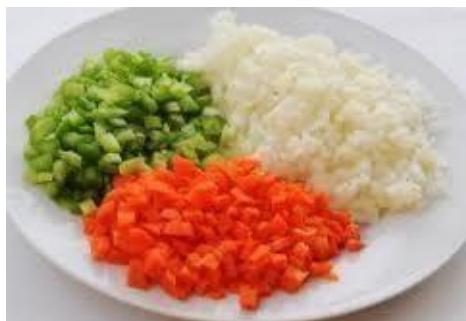
As ervas mais utilizadas na cozinha são:

- Coentro, hortelã, sálvia, salsinha, alecrim, tomilho, orégano fresco, manjericão, manjericão roxo, louro e etc.

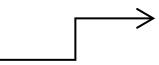
AGENTES AROMÁTICOS

São misturas de ingredientes (normalmente legumes, ervas e especiarias) utilizadas para dar sabor às receitas. É importante observar a proporção de cada ingrediente na combinação, já que o objetivo é realçar o sabor das preparações, e não dominar.

Os principais agentes aromáticos são:



Mirepoix: mistura de vegetais usada para dar sabor aos fundos, molhos e outras preparações culinárias. O tamanho dos vegetais é diretamente proporcional ao tempo de cocção e ao tipo de produto final. Porcentagem básica: 50% de cebola + 25% de salsão + 25% de cenoura. **Mirepoix branco:** é usado para garantir que a preparação final mantenha a coloração clara. Porcentagem: 25% de cebola + 25% de salsão + 25% de alho poró + 25% de nabo + 20% de cabos de cogumelos (opcional.)



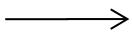
Bouquet garni: combinação de vegetais e ervas, cuja composição básica contém talos desalgados cortados em bastonetes, talos de salsinha, tomilho e louro, amarradas por um barbante, com uma folha de alho poró.



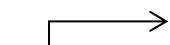
Cebola brûlé: cebola cortada ao meio e caramelizada, usada para dar sabor e, principalmente, cor a preparações como consommées e fundos.



Cebola piquée: cebola espetada com uma folha de louro e cravo. Usada na produção de molho béchamel e algumas sopas.



Sachet d'épices: saquinho de especiarias composto de louro, pimenta em grãos, talos de salsinha e tomilho. Opcionalmente, pode-se ainda acrescentar cravo e alho.



Matignon: mirepoix acrescido de bacon ou presunto, na seguinte proporção: 2 partes de cenoura, 1 parte de salsão, 1 parte de alho poró, 1 parte de cebola e 1 parte de bacon ou presunto (opcional: 1 parte de cogumelo, ervas e especiarias). Geralmente é servido com a preparação, portanto, os itens devem ser descascados e cortados em tamanhos uniformes.

Marinada: utilizada para dar sabor a carnes, peixes e vegetais. É composta basicamente de óleos, ácidos (vinho, sucos cítricos, vinagre) e aromatizantes (ervas, especiarias e vegetais). Normalmente não leva sal, para não desidratar a peça a ser temperada – o sal é adicionado apenas próximo à hora do preparo.

LEGUMES E VERDURAS

Como escolher legumes e verduras?

Procure por legumes e verduras da estação, quando estão mais frescos e são encontrados com mais facilidade; é quando são mais saborosos e conservam todo o seu teor nutritivo. Prefira sempre os legumes de aparência firme e fresca, que tenham folhas brilhantes. Evite os que apresentem manchas escuras, folhas murchas, estejam esfolados ou com a polpa amassada.

Variedades

Raízes e tubérculos

Crescem debaixo ou a flor da terra, os mais utilizados na cozinha são: cenoura, batata, beterraba, nabo, rabanete, mandioca e etc.

Bulbo

Desenvolvem na superfície da terra ou como trepadeiras, os mais conhecidos são: cebola, cebola roxa, alho, alho-poró, échalote, erva doce e etc.

Frutas e legumes

Desenvolvem na superfície da terra ou como trepadeiras, os mais conhecidos são: tomate, berinjela, pimentões, abóbora, chuchu, pepino e etc.

Talo

Quando a parte nobre e comestível é o talo, os mais utilizados na cozinha são: aspargos, palmitos, aipo e funcho.

Crucífera

Crescem destacados na terra e os mais conhecidos são: couve-flor, alcachofra e brócolis.

Folhadas

Produtos de hortas, que possuem folhas comestíveis, os mais utilizados são: repolho, alface, chicória, almerão, rúcula, agrião, acelga, espinafre entre outros.

FUNDOS

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

Os fundos podem ser classificados em duas principais categorias:

Por cor:

- Claro: ossos + água + mirepoix + aromáticos.
- Escuro: ossos assados + água + mirepoix caramelizado + purê de tomate + aromáticos.

Por ingredientes:

- Vegetais;
- Aves;
- Carnes;
- Peixes.

Passos importantes para o preparo de fundos:

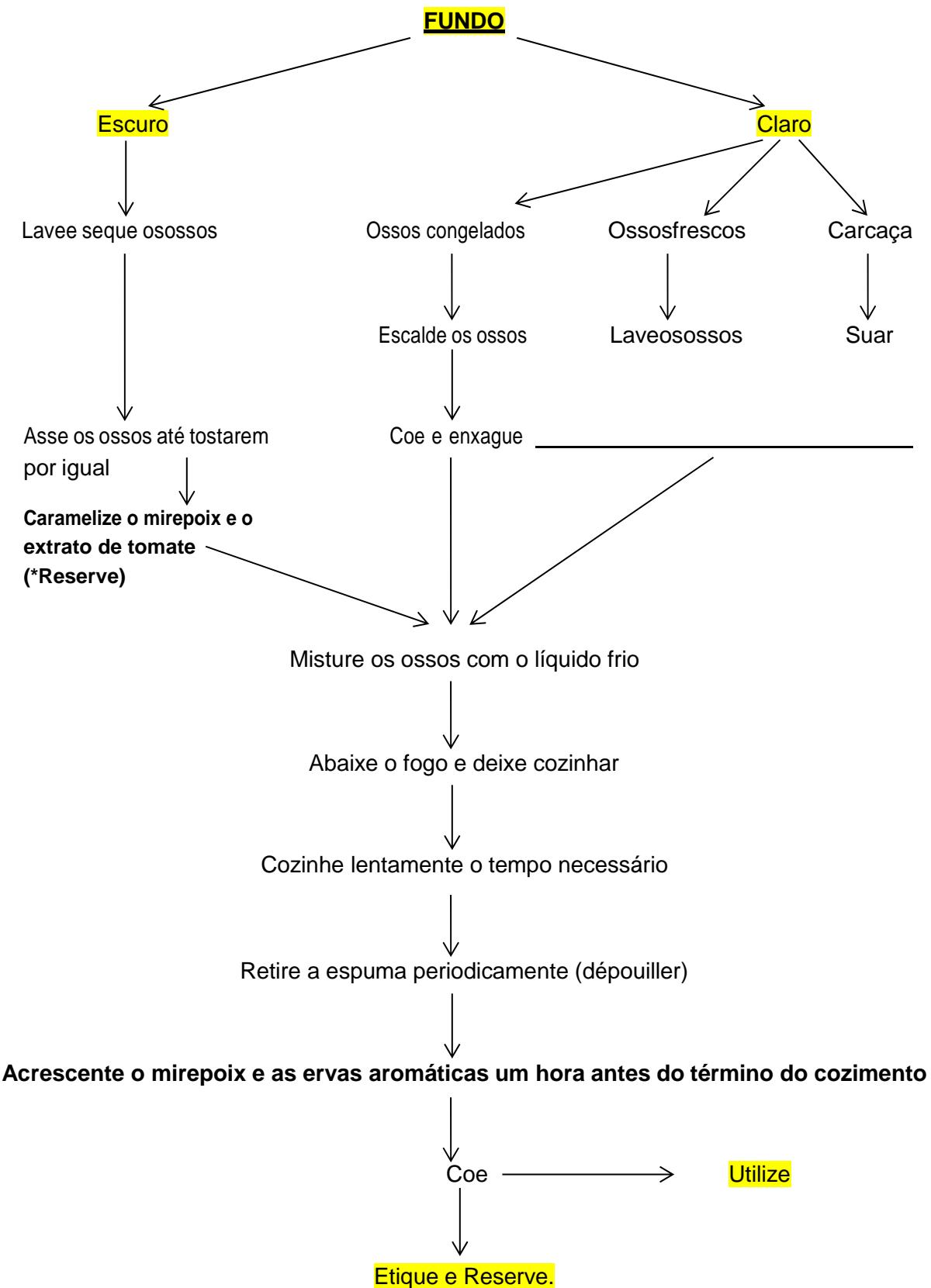
1. Começar sempre com o líquido frio, para possibilitar a liberação de sucos e nutrientes;
2. Cozinhar adequadamente em fogolento, sem ferver, para não turvar, o líquido enão reduzi-lo antes de todos os ingredientes serem extraídos dos componentes;
3. Cozinhar durante o tempo adequado, para que o sabor e os nutrientes sejam liberados;
4. Retirar as impurezas sempre que necessário, escumando;
5. Não adicionar sal, pois se trata de uma base;
6. Não tampar;
7. Coar, resfriar, etiquetar e armazenar adequadamente.

Critérios de avaliação dos fundos

1. Condimentos bem balanceados;
2. Aroma agradável;
3. Cor apropriada.

Proporções padrão para fundos

Tipo de osso	Tempo	Líquido	Mirepoix	Ossos	Sachet d'épices
Boi/vaca	8 horas	5.750 l	450 gr	3.600 kg	1
Vitela	6 horas	5.750 l	450 gr	3.600 kg	1
Frango	5 horas	5.750 l	450 gr	3.600 kg	1
Peixe	30 a 45 min	5.750 l	450 gr	3.600 kg	1
Carneiro/Porco	5 horas	5.750 l	450 gr	3.600 kg	1



Fumet de peixe

O fumet de peixe não é classificado como fundo, no entanto, é utilizado de maneira muito similar.

Trata-se de uma preparação em que a carcaça do peixe e o mirepoix são suados em gordura antes da adição de água fria e de um ácido (vinho branco). A seqüência de preparo é idêntica a do fundo de peixe. Ofumet é bem mais saboroso do que ofundo de peixe, porém o resultado não é tão claro.

Devido a estrutura frágil, as carcaças de peixes e crustáceos requerem um tempo de cozimento curto, cerca de 30 a 45 minutos, tempo suficiente para extrair todo o seu sabor. Para este tipo de preparação o mirepoix deve ser cortado em pedaços pequenos, para poder transferir suas propriedades para o fumet em um curto período de cozimento.

Court Bouillon

Assim como o fummet de peixe o court bouillon também não é classificado como um fundo.

É um líquido muito saboroso, feito de vegetais e ervas aromáticas, especiarias e um ácido (vinho, suco de frutas cítricas, vinagre, etc.) e água. Serve para cozinhar determinados alimentos, como por exemplo, peixes e crustáceos, carnes brancas e vegetais, que absorvem o sabor dos ingredientes aromáticos do líquido. Depois, esse líquido pode ser usado em outras preparações.

Consommé

Caldo preparado com base em um fundo de carne, ave, peixe ou legumes, reduzido, fortificado e clarificado.

Tem por característica ser cristalino, saboroso e livre de gorduras. Geralmente é servido no início da refeição, podendo ser quente ou frio.

Princípios da clarificação

Para fazer um bom consommé é necessário partir de um bom fundo. Antes de preparar o consommé, verifique a qualidade do fundo, levando uma pequena quantidade à fervura para testar seu aroma e sabor.

A clarificação é um processo feito mediante uma mistura de carne moída, clara de ovos, mirepoix, ervas e temperos, tomate ou algum outro ácido. Esta combinação de ingredientes é responsável pelo sabor e aparência final do consommé.

O processo de clarificação deve começar a frio, com os ingredientes preferencialmente gelados para que a proteína coagule lentamente, possibilitando, assim, a extração de mais sabor e nutrientes, bem como a absorção de impurezas.

O tamanho do corte do mirepoix é fundamental, devendo ser pequeno a fim de possibilitar sua aglutinação junto com as claras e a carne. Se os pedaços estiverem grandes, eles não ficarão presos ao “tampão”.

Independentemente do tipo de consommée, é importante notar que:

- A guarnição do consommée deve ser tão bem preparada quanto o consommée;
- O corte dos vegetais deve ser pequeno e uniforme;
- Os temperos utilizados devem realçar o sabor do consommée, e nunca dominar.

AGENTES ESPESSANTES

Os agentes espessantes servem para dar mais corpo a molhos, sopas e cozidos. O tipo de espessante utilizado em cada preparação terá um efeito definitivo no prato final.

A tendência atual é o uso de molhos com pouco volume e muito sabor, basicamente reduções.

Entre os agentes espessantes, temos:

Roux

Combinação em proporções iguais de um amido e uma gordura, quase sempre farinha de trigo e manteiga. O tipo de gordura influenciará sutilmente no prato final.

Normalmente, deve-se combinar o roux ao líquido da seguinte maneira:

- Roux frio, líquido quente, ou;
- Roux quente em líquido frio.

Este procedimento deve ser realizado lentamente, sem parar de mexer, evitando a formação de grumos e garantindo um bom resultado final. Após a adição do roux a um líquido, deve-se cozinhar esta preparação por pelo menos 5 minutos, mexendo ocasionalmente, a fim de que todo o sabor da farinha de trigo crua desapareça.

Podemos preparar 4 tipos de roux, que terão sabor e poder espessante diferentes.

A coloração dependerá do tempo de cozimento da mistura degordura e amido. Quanto mais claro for o roux, mais suave será seu sabor e mais forte seu poder espessante.

O **roux branco** é deixado no fogo apenas até que a mistura esteja bem quente, sem deixar dourar. Os demais são deixados por mais tempo até atingirem a coloração desejada. Cozinhe o roux branco por aproximadamente 3 minutos a partir da adição de farinha de trigo, em fogo baixo e sem parar de mexer, ou até que adquira uma coloração marfim.

Para o **roux amarelo** deve-se seguir as instruções do roux branco, cozinhando por mais 2 a 3 minutos, até que fique dourado claro.

O **roux marron** ou escuro deve ser cozido até que adquira um tom dourado escuro e um aroma próximo ao de oleaginosas (avelã/amêndoas) tostadas.

O **roux negro** é a etapa final, quando o roux estiver um ponto antes de queimar (não deve soltar fumaça e ter aroma acre – se isso acontecer, despreze e faça outro), com uma cor marrom bem escura, quase negra, deve ser retirado imediatamente do fogo.

Slurry

É um amido (araruta, amido de milho ou farinha de arroz) dissolvido em um líquido frio na proporção de 1 amido:2 líquido. A aparência e textura do slurry devem ser de creme de leite fresco e a mistura deve sempre ser adicionada lentamente a um líquido quente, mexendo-se constantemente para evitar a formação de grumos. Deve-se cozinhar o slurry na preparação apenas até que se atinja a consistência desejada.

Beurre Manié

Literalmente “manteiga trabalhada”, é uma mistura de 50% manteiga em ponto de pomada e 50% de farinha de trigo, utilizada fria em pequenas quantidades. Também conhecida como “roux cru”. Utilizada para finalizações ou ajustes à la minute.

Liaision – ligação

Mistura de 20% de gemas e 80% de creme de leite, utilizada na finalização de preparações. Não deve ser diretamente adicionada ao líquido quente, mas sim temperada gradualmente. Depois de adicionada ao líquido a preparação não pode ferver. Muito empregada para ajuste de textura e para enriquecer produções.

Legumes

Alguns legumes em forma de purê também agem como agentes espessantes.

Gelatina

Utilizada para dar corpo a líquidos ou preparações que forem servidas frias. Quanto maior a quantidade de açúcar ou de ingredientes ácidos, maior a quantidade de gelatina necessária.

Manteiga

É usada fria em líquidos quentes para encorpá-los ligeiramente no momento final do preparo. Isso se deve à emulsificação da manteiga no líquido, que não pode ser levado à fervura, já que a emulsão se desfaz e o molho se separa.

Creme de leite

Atua como espessante quando colocado para reduzir-se juntamente como o líquido que se deseja espessar. Altera significativamente o sabor, a cor e a textura da preparação.

Ágar-ágár

É um agente espessante estabilizante preparado a partir de algas marinhas. Pode ser encontrado em pó e, quando dissolvido em água aquecida e depois resfriado, o ágar-ágár gelifica, espessando a preparação, que será servida.

Sangue

Atua como espessante ao coagular-se junto com um líquido quente. Também não deve ser fervido. O prato mais conhecido que se utiliza esse recurso é agalinha ao molho pardo.

MOLHOS

Os molhos são frequentemente considerados uma das melhores provas de talento de um profissional. Molhos não são uma solução de última hora e desempenham uma função especial na composição de um prato. A percepção de nuances nas combinações de um molho com determinado tipo de alimento é algo que um profissional desenvolve no decorrer da carreira.

História

Molho é um meio líquido utilizado para adicionar sabor, umidade, aparência e ajustar o sabor e a textura de preparações culinárias. Pode ser quente, frio, doce, salgado, liso ou com pedaços. A palavra molho, que deriva do latim *salsus* (salgado), nasceu da necessidade de salgar, temperar por igual um alimento. Depois o molho passou apenas a umedecer e complementar as preparações.

Deve-se observar os seguintes aspectos em um bom molho:

- Sabor;
- Umidade;
- Riqueza (proteína, sais, etc.);
- Apelo visual atraente.

Com raras exceções, o preparo dos molhos se baseia em alguns preceitos importantes:

1. Uso de equipamentos adequados, como panelas de fundo grosso para garantir a distribuição uniforme de calor e evitar que o molho queime ou talhe;
2. Uso de fundos de boa qualidade;
3. Uso dos agentes espessantes apropriados para se obter boa textura, sabor e aparência;
4. Temperar corretamente, buscando um sabor adequado.

Além disso, os molhos devem ser compatíveis com o prato, com o estilo de serviço, com o método de cocção e com o sabor final da preparação.

Classificação dos molhos

O francês Antoine Carême foi o responsável pela criação da metodologia de classificação dos molhos. Os molhos **mãe** e os molhos **compostos** são as principais categorias. Há também os molhos **contemporâneos**, que incluem uma série de molhos variados, como os *relishes*, as *salsas*, as compotas, etc.

Molhos Mãe

Um molho é considerado molho mãe quando puder ser preparado em grandes quantidades, e depois aromatizado, finalizado e guarnecido de inúmeras maneiras, produzindo os famosos molhos compostos. Tem sabor básico, possibilitando adição de outros ingredientes e possui durabilidade.

Os 5 molhos mãe são:

- Béchamel (leite + roux branco + cebola piquée);
- Velouté (fundo claro + roux amarelo);
- Espanhol (fundo escuro + roux escuro + mirepoix);
- Tomate (tomate +roux/optional)
- Holândes (manteiga +gemas).

Béchamel

Com textura cremosa e sabor suave, é base para diversas preparações na cozinha, como recheios e molhos. É um molho de grande importância devido a seu caráter neutro. Se preparado corretamente, o resultado do béchamel deve ter um sabor suave e uma coloração clara, que reflete seu ingrediente principal, o leite. Deve ser cozido durante o tempo necessário, em fogo brando, para não ficar com gosto defarinha ou grumos. Embora se trate

de um molho opaco, o béchamel deverá ter uma coloração final brilhante e ligeiramente marfim.

Molhos derivados do béchamel

Para cada litro de béchamel, adicione:

- Molho Creme – 250 a 360 ml de creme de leite + gotas de limão;
- Molho Mornay – 120 gr de gruyère ralado + 30 gr de parmesão ralado + 60 gr de manteiga;
- Molho Nantua – 120 ml de creme de leite + 180 gr de manteiga de lagostim;
- Molho Soubise – 500 gr de cebola picada suada em 30 gr de manteiga;
- Molho Mostarda – 80 gr de mostarda de dijon ou mostarda escura inglesa;
- Molho Aurora – 60 gr de purê de tomate ou purê de tomate seco + 60 gr de manteiga na hora de servir.

Velouté

O nome deste molho, que é a base para inúmeros molhos, é traduzido do francês como “aveludado, suave emocio ao paladar”. Ovelouté éfeito à base de fundo claro, roux amarelo e ingredientes aromáticos, e deve seguir alguns padrões de qualidade:

- Seu sabor deve refletir o sabor do fundo utilizado, ou seja, quase neutro;
- Deve ter coloração pálida em tons marfim, nunca acinzentada;
- Sua aparência deve ser translúcida e brilhante;
- A textura deve ser aveludada, sem grumos ou traços de farinha de trigo;
- O molho deve ser encorpado, ter consistência de nappé leve.

Derivados do Velouté

Para cada litro de velouté, adicione:

- Molho Bercy – 60 gr de échalotes salteadas na manteiga + 250 ml de vinho branco + 250 gr de fundo de peixe;
- Molho Cardinal – 250 ml de fundo de peixe + 1 lt de velouté de peixe reduzido a metade + 500 gr de creme de leite + Q.b de pimenta caiena (leve para ferver) + 45 gr de manteiga de lagostim;
- Molho Normandy – 120 gr de cogumelos + 120 ml de fundo de peixe + 1 lt de velouté de peixe (reduzir) + gema de ovos e liason.

Molho Espanhol

É o molho base para o preparo de todos os molhos escuros clássicos. Não costuma ser servido em seu formato original, mas sim empregado como base para molhos derivados. É usado para preparar demi-glace e tem como característica um sabor encorpado e intenso devido à caramelização do mirepoix e ao pinçage com o purê de tomate.

Derivados do Espanhol

O demi-glace e o jus lié são dois molhos derivados do espanhol que produzem muitos outros molhos.

Para cada litro de espanhol, adicione:

- Molho Bordelaise: 250 ml de vinho tinto seco + 60 gr de cebolas picadas + 1 folha de louro + Q.b de pimenta preta + 60 gr de manteiga derretida;
- Molho Chateaubriand: 500 ml de vinho branco + 60 gr de cebolas picadas + gotas de limão + pimenta caiena + 120 gr de manteiga + estragão picado;
- Molho Madeira: fervir demi-glace (reduzir) + 120 ml de vinho madeira.

Demi-glace: Molho feito com partes iguais de molho espanhol e fundo escuro, reduzido à metade. Os mais utilizados dos derivados do espanhol. Um bom demi-glace deve ter um sabor rico, aroma de “assado”, coloração escura, aparência translúcida e brilhante e consistência nappé.

Molho de Tomate

De todos os molhos mãe, é o único que não obedece a “fórmulas” e quantidades pré-estabelecidas, existindo assim, várias formas de produzi-lo.

Em algumas versões, utiliza-se o azeite de oliva como gordura (cozinha italiana do Sul), em outras, banha de porco (cozinha clássica francesa). Sua textura é menos aveludada e mais rústica do que os outros molhos mãe e quando cozido apropriadamente apresenta coloração vermelha intensa e um leve brilho. Apresenta sabor forte de tomate, sem acidez excessiva e pode ser acrescido de outros ingredientes para que haja uma complementação de sabor, dando sempre ênfase ao tomate.

Derivados do Tomate

Para cada litro de tomate, adicione:

- Molho Creole: 170 gr de cebola em cubos pequenos + 120 gr de salsão fatiado + 5 gr de alho + 30 ml de óleo + molho de tomate + louro + cravo + 120 gr de pimenta verde picada + molho picante de pimenta;
- Molho Milanaise: 140 gr de cogumelos fatiados + 15 gr de manteiga + molho de tomate + 140 gr de presunto cozido cortado em julienne + 140 gr de linguiça cortada em julienne.

Molho Holandês

Molho clássico Francês elaborado com manteiga clarificada, gemas, ácido, sal e pimenta. Este molho transformou os pratos cozidos à base de ingredientes como vegetais e peixes em algo

especial. O molho holandês pertence ao grupo de molhos emulsionados (emulsão é a mistura mecânica de dois líquidos que não se misturam naturalmente, como por exemplo água e óleo), e é um molho bastante frágil por não se tratar de uma verdadeira mistura, podendo separar-se facilmente. O molho deve ter uma mistura aveludada e macia, coloração ligeiramente amarelada e sabor marcante de manteiga, levemente ácido.

Derivados do Holandês

Para cada litro de holandês, adicione:

- Molho Béarnaise: 60 gr de échalotes picadas + 75 gr de estragão picado + 5 gr de pimenta branca + 250 ml de vinagre de vinho branco + gemas (processo do molho holandês) + coe e termine temperando com sal e pimenta caiena;
- Molho Grimrod: molho holandês + açafrão;
- Molho Mousseline: 250mldecremedeleitebatidoem chantilly(junte aoholandêsnha hora do serviço).

Molhos Contemporâneos

Estes molhos não pertencem nem à categoria de molhos mãe, nem a categoria de molhos compostos, e costumam ser preparações que exibem uma variedade muito grande de ingredientes, possibilitando uma série de novas criações.

A função dos molhos contemporâneos, entretanto, é a mesma dos molhos mãe e seus compostos – dar sabor, textura, umidade e cor às preparações.

Distinguem-se dos molhos mãe nos seguintes aspectos:

- Demoram menos tempo para serem preparados;
- São específicos para algumas preparações e/ou técnicas específicas;
- Podem ser engrossados e finalizados mediante o uso de emulsões, amidos ou reduções;
- Não permitem derivações.

Os molhos contemporâneos incluem:

Jus lié;

Beurre blanc;

Manteiga composta;

Coulis: purê de legumes de frutas, aquecido em banho-maria ou cozido em fogo lento, que, no final, pode ou não receber manteiga ou creme de leite.

Compota: preparação à base de legumes ou frutas inteiras, geralmente banhados em uma calda, azeite ou vinagre, com ervas e/ou especiarias.

Relish: preparação de origem indiana que se assemelha ao chutney, mas é mais condimentada. Trata-se de um purê agridoce feito de frutas e vegetais ao qual se adicionam condimentos e especiarias.

Vinagrete: emulsão temporária de ácido e óleo, originalmente preparada com vinagre, azeite, sal e pimenta. Pode-se produzir inúmeras variedades de vinagrete, dependendo do tipo de ingrediente adicionado à composição inicial.

Infusão de óleos: óleos aromatizados com ervas, especiarias, etc.

A maioria dos molhos, tanto mãe quanto seus derivados e os contemporâneos, podem ser preparados com antecedência, resfriados e armazenados adequadamente. Na hora de servir, basta apenas esquentá-los sob fogo direto. Entretanto, alguns molhos mais delicados, como os à base de creme de leite devem ser aquecidos em banho-maria.

Por mais simples que pareça a preparação de um molho, o chef que os prepara deve ser extremamente habilidoso e seguir os princípios básicos de preparo e de armazenamento, o que resultará em molho perfeito.

OVOS

Os ovos são um dos ingredientes mais úteis e valiosos na cozinha – muitas receitas não seriam possíveis sem suas qualidades de aerar, engrossar e emulsificar.

Como saber se o ovo está fresco:

Primeiro cheque a data de validade. Se não houver data de validade, faça o teste de flutuação, colocando o ovo em um copo de água. Quanto mais velho, mais leve é o ovo, pois perde água através da casca, aumentando a bolsa de ar.



O ovo fresco é pesado devido ao maior volume de água. Pousará horizontalmente no fundo do copo.



Se o ovo não é fresco, a bolsa de ar se expande fazendo o ovo boiar na água, com a ponta para baixo.



O ovo velho e estragado contém muito ar e irá boiar até a superfície da água. Não use este ovo.

Ovos do tipo caipira

Hoje a maioria dos ovos (cerca de 85%) é produzida em incubadoras ou métodos artificiais. Para que os ovos sejam do tipo caipira, as galinhas devem poder correr livremente e ter um variedade de vegetação para comer, como grama e milho. Embora sejam mais livres, essas galinhas são mais vulneráveis às condições climáticas e a predadores e, por isso, os ovos custam um pouco mais caro.

As cores das cascas

A cor da casca do ovo é determinada pela raça da galinha e sua dieta. A cor varia desde casca com pintas (ovo de codorna) até azulada (ovo de pata). Os ovos de galinha, brancos, vermelhos, são os mais utilizados – têm o mesmo gosto, pois a diferença da cor não afeta seu sabor.

Segurança em primeiro lugar

- Use ovos com data de validade;
- A bactéria salmonela pode entrar nos ovos, através de rachaduras na casca, portanto, só compre ovos com cascas limpas e perfeitas;
- Lave as mãos antes e depois de pegar na casca dos ovos;
- Os idosos, pessoas doentes, mulheres grávidas, bebês e crianças são mais vulneráveis aos riscos de salmonela. Eles devem evitar comer ovos crus ou pratos que os contenham.

Gema

Porção amarela do ovo constitui apenas um terço deste, mas contém três quartos de suas calorias, a maior parte dos minerais e vitaminas, além de toda a gordura. Também contém lecitina, complexo responsável pela emulsificação em produções como a *sauce hollandaise* e a maionese.

A gema se solidifica em temperaturas entre 75°C e 80°C, e sua cor pode variar de acordo com a alimentação da galinha.

Clara

Constitui dois terços do ovo e contém água e albumina. Esta é a proteína responsável pela retração de ar em cápsulas quando as claras são batidas. A albumina se coagula, tornando-se firme e opaca em temperaturas entre 65°C e 70°C.

GRÃOS E CEREAIS

Por sua característica neutra e por seus subprodutos, os grãos são muito importantes quando falamos de acompanhamentos.

Arroz

Assim como a batata, o arroz é um alimento bastante versátil. Seu sabor suave possibilita a criação de uma variedade de pratos, podendo ser ingrediente principal, acompanhamento ou até componente de outras preparações.

De maneira geral, pode-se classificar o arroz em duas variedades: grão longo e grão duro. Dessa maneira, conhecendo a reação desses grãos à cocção, podemos sempre avaliar a maneira mais adequada de preparar o arroz, visando o resultado desejado.

O arroz de grão longo, quando cozido, fica leve, macio e solto, e o de grão curto fica úmido e ligado. Os grãos também se diferenciam segundo o tipo de processamento recebido. Assim, temos:

Arroz basmati: grão longo e perfumado (cresce nos arrozais aos pés do Himalaia), que fica bem solto depois de cozido. É muito utilizado na culinária indiana.

Arroz branco (arroz polido): passa por um processo que remove a casca, o germe e, consequentemente, muitos de seus nutrientes. O polimento muda a aparência, suaviza o sabor e amacia os grãos. Esse arroz também recebe a adição de ferro e vitaminas durante o processo de polimento.

Arroz integral: é o grão descascado não-polido, que preserva os nutrientes. Tem sabor amendoado e textura fibrosa e requer uma cocção mais longa.

Arroz italiano: grãos curtos, ricos em amido e muito utilizados na produção de risottos. Entre eles estão às variedades arbório, carnaroli e vialone nano.

Arroz jasmin: grão longo, cristalino e muito aromático, cultivado nos planaltos da Tailândia, é muito utilizado na culinária do Sudeste Asiático.

Arroz parboilizado: grãos uniformes que, ainda com casca, são submetidos a um processo de pré-cozimento em água e posteriormente a pressão de vapor a altas temperaturas para que as vitaminas e sais minerais contidos em sua casca e germe penetrem e se fixem em seu interior. O grão é então descascado. Esse processo altera a estrutura do amido contido no grão, conferindo uma textura mais compacta.

Arroz selvagem: não é variedade de arroz, mas sim uma gramínea cujo formato e modo de cocção são semelhantes aos do arroz. Tem cor marrom escura, sabor forte e acastanhado e requer um tempo de cocção prolongado.

Técnicas de cocção do arroz

Pilaf

Técnica originária da Pérsia e da Turquia, consiste na cocção de grãos no intuito de deixá-los tenros, soltos e leves. Em uma panela aquecida, com ou sem gordura, coloque o arroz, acrescente óleo quente e cozinhe-o com a panela tampada direto no fogão ou no forno.

Risotto

Esta técnica explora as propriedades de certas variedades de arroz italiano (riso) cujos grãos são envoltos por um amido macio conhecido como amilopectina. Durante a cocção, este amido se dissolve, ligando-se cremosamente aos grãos e fundindo-os.

Para se produzir um bom risotto, deve-se seguir corretamente seu método de preparo, mexendo constantemente para que o amido se solte e se torne um agente aglutinador.

TIPOS DE ARROZ, TEMPO DE COZIMENTO E RENDIMENTO

Tipo	Quantidade seca*	Quantidade de líquido*	Tempo de cocção (em minutos)	Rendimento*
Polido	1	2	15 a 20	3
Enriquecido	1	2	15 a 20	3
Parboilizado	1	2	20 a 25	3 a 4
Integral	1	3	40 a 45	4
Selvagem	1	3	30 a 45	4

*em xícaras.

Feijão

Muito rico em proteínas, é o ingrediente principal de um dos pratos mais consumidos em nosso país, para o qual é cozido, com caldo e temperos.

O feijão cozido pode entrar na preparação de saladas, acompanhamentos, purês ou como ingredientes em sopas e cozidos.

As variações mais facilmente encontradas no Brasil são o carioca, o preto, o roixinho, o fradinho, o feijão-de-corda, omulatinho, o branco, ojalo, orosinha, orajado (feijão verde) e o canário.

Trigo

O trigo é muito utilizado na cozinha na forma de farinha, no preparo de pães e massas. O trigo integral aparece cozido em saladas, granolas e mingaus. Seus principais subprodutos são:

Produto	Descrição	Principais usos
Grão integral	Inteiro com casca, quase sem nenhum refinamento.	Cozido, em saladas; como acompanhamento para carnes.
Grão quebrado	Grão integral quebrado em pedaços grandes encontra-se nas versões mais grosso ou fino.	Em cozidos.
Semolina	Grão de trigo polido epeneirado, sem o germe e casca, éencontrado em diferentes granulações.	Kibe, saladas, cozido e etc.
Germe	Farelo do germe, em flocos.	Massas, couscous, polentas.
Farinha integral	Grão inteiro transformado em farinha por moagem.	Em pães, cereais matinais, sopas e como suplemento de fibras.
Farinha branca	Grãos polidos, moídos finamente.	Pães e massas.

Grão de bico

Leguminosa de grãos arredondados é rica em amido e proteínas. Encontrada apenas seca, deve ser colocada de molho por algumas horas e cozida por tempo suficiente para que fique macia. É ingrediente importante na cozinha árabe.

Lentilha

Leguminosa de sabor marcante, rica em amido, a lentilha pode ser consumida em sopas, cozidos, saladas ou caldos, como acompanhamento e no preparo de purês.

Milho

Grão que pode ser consumido fresco, seco, ou na forma de seus muitos derivados: farinha de milho, fubá, farinha flocada, quirela, canjiquinha etc.

Soja

Assim como otrigo, a sojaproduz muitos derivados, seu consumo émais disseminado queo do grão inteiro. Muito presente na cozinha vegetariana, os principais subprodutos da soja são oleite, o óleo, a proteína texturizada (ou carne de soja), afarinha, o queijo (tofu) e o molho de soja.

MASSAS

A massa de macarrão é feita de farinha de trigo misturada a algum elemento líquido, que pode ser água ou ovos, a massa de melhor qualidade é aquela feita a partir da farinha do trigo de grão duro.

Há duas categorias de massas: as industrializadas e as feitas à mão (fresca).

Industrializada

A massa industrializada é feita com a farinha de trigo duro ou semolina e água, ou trigo comum e ovos. Também podem ser coloridas com purê de vegetais (espinafre, tomate, beterraba etc.). Ambas são comercializadas secas, em diferentes formatos.

Fresca

Amassa feita à mão é sempre feita com farinha e ovos e pode também ser colorida ou conter um pouco de óleo ou azeite.

Em geral, usa-se 100g de farinha para cada ovo inteiro. É possível também substituir o ovo inteiro por 50ml de água ou duas gemas, diminuindo progressivamente até chegar a 1kg de farinha para 7 ovos.

Amassa é feita manualmente, aberta à mão (com rolo de macarrão) ou no cilindro, cortada e recheada, se necessário.

Prato muito comum em diversos países, a massa é muito consumida e apreciada. Em países como a Itália, onde o consumo ocorre em larga escala, muitas variações foram criadas através do incremento de outros ingredientes, tais como a farinha de semolina, o trigo de grano duro e o trigo-sarraceno.

As massas italianas podem ser divididas em quatro grupos:

- Longas (tiras): fettuccine, spaghetti, capellini, lasagna, tagliatelle etc.
- Curtas (tubos): rigatoni, manicotti, ziti, penne, spira etc.
- Formato: conchiglie, farfalle, fusilli, rotelle, orzo etc.
- Recheadas: ravioli, capelletti, cannelloni etc.

Molho para massas

A escolha do tipo de molho é fundamental para o sucesso da massa. Prefira sempre um molho que complemente o sabor da massa escolhida, evitando grandes contrastes ou molhos que roubem o seu sabor.

Massas longas pedem molhos de textura leve, pois este adere melhor à massa, massas e tubos curtos pedem molhos mais ricos e “pedaçudos”, que entram nas cavidades e podem ser espetados com ogarfo.

Para cozinhar amassa deve-se:

1. Usar 1 litro de água para cada 100g de massa a ser cozida;
2. Salgar a água (1 colher de chá de sal por litro de água);
3. Mergulhar a massa na água apenas quando esta estiver em ebulação;
4. Cozinhar durante o tempo necessário deixando a massa cozida, mas ainda resistente à mordida (al dente);
5. Após cozida, escorrer imediatamente a massa.

CARNE BOVINA

Todas as partes dos animais que servem de alimento ao homem são chamadas de carne a partir do momento que são cortadas. Esse conceito abrange a carne de aves, mamíferos, caças e peixes. Cada animal e seus cortes resultam em carnes de características diferentes. Mais ou menos gordas, duras ou macias, de sabor mais marcante ou mais suave. Não existe carne ruim, o que se deve considerar é o tipo de carne e corte mais apropriados para o preparo que se deseja fazer ou escolher o preparo mais adequado para a peça que se tem.

Escolha

Comece pela cor da carne, que deve estar sempre muito vermelha, com veios de gordura brancos ou ligeiramente amarelados. Cortes menos irrigados, como o lagarto, por exemplo, têm a carne mais rosada.

Qualidade da carne

O estado de maturação influí sobre a consistência da carne. O glicogênio, encontrado no músculo, continua desdobrando-se e, mal produz glicose e ácidos lácticos. Por não haver circulação, ambos depositam-se, fazendo com que a carcaça torne-se rígida; uma condição conhecida como *rigor mortis* ou rigidez cadavérica. O ácido láctico, porém, tem uma ação reversível, agindo depois sobre as proteínas e hidrolisando-as, fazendo com que o músculo volte a tornar-se macio, resultando em abrandamento da carne.

Teste do toque

Se a carne for elástica (ceder ao toque e imediatamente voltar ao normal) estará adequada para o consumo.

Teste do odor

O odor deve ser suave, fresco e agradável.

Conservação

O tempo de conservação depende do peso e do tipo de carne. A moída, por exemplo, deteriora muito mais rapidamente que a carne cortada em pedaços maiores e deve ser consumida, de preferência, no mesmo dia da compra.

Peças com até 500g conservam-se de três a quatro dias na geladeira. As peças com mais de 750g conservam-se até em uma semana, desde que devidamente embaladas (envoltas em um filme plástico) e refrigeradas. A temperatura de armazenagem deve oscilar entre 0°C e 4°C, e as carnes só devem ser retiradas da refrigeração 1 hora antes do preparo, para readquirir a consistência original. Carnes embaladas avácuo têm durabilidade três vezes maior.

Carnes congeladas (a -18°C) duram até três meses e devem ser descongeladas sob refrigeração.

Cortes

Depois de abatido no matadouro, o animal é dividido ao meio, no sentido do comprimento, desde o pescoço até a extremidade da carcaça. Essas metades são então subdivididas em quartos (traseiro e dianteiro).

No quarto dianteiro ficam as carnes menos tenras do animal, classificadas de segunda categoria.

No quarto traseiro estão os cortes mais macios, ou de primeira.

Carnes de primeira

Contrafilé, filé mignon, alcatra, coxão mole, coxão duro, lagarto, patinho, picanha e maminha.

Carnes de segunda

Aba de filé, capa de filé, músculo, acém, paleta, peito, ponta de agulha, ossobuco, filé de costela, fraldinha.

Cortes bovinos

Rabo: corte que não se enquadra em nenhuma classificação. A peça inteira se compõe de diversos ossos encobertos de carne e bastante gordura. É especialmente indicado para guisados e braseados ou cozido em cocção lenta.

Lagarto: corte de primeira, arredondada e formada por fibras longas e magras, tem gordura concentrada na parte externa. Adequado para assados, cozidos, braseados e rosbife.

Coxão duro: corte de primeira, formado por fibras grossas e pouco macias (menos macia que as do coxão mole). Corte adequado para preparar guisados, braseados, assados, moído, sopas e caldos.

Coxão mole: corte de primeira, formado por fibras curtas e macias. Possui gordura e nervos. Adequado para assados, guisados e braseados.

Músculo: corte de segunda, possui muitos tendões, fibras grossas e duras. Corte adequado para preparar braseados, guisados, sopas, caldos e molhos. Quando contém osso, passa a ser chamado de ossobuco.

Patinho: carne de primeira, formada por fibras macias. Adequado para braseados, guisados, e para ser moído, deve ser cortado no sentido da fibra.

Picanha: corte de primeira, macio com capa de gordura. Indicado para assar ao ar livre (churrasco), grelhar, assar e brasear.

Alcatra: corte de primeira, tem fibras relativamente curtas e macias, sobretudo quando provém de animais gordos. Adequado para grelhados, assados e guisados.

Maminha de alcatra: corte de primeira bastante macia e irrigada. Adequado para grelhados e assados.

Filé mignon: corte de primeira, muito macia e magra. Adequado para grelhar e assar.

Contra filé: corte de primeira, macia e magra, mas com uma espessa camada de gordura externa. Adequado para grelhar, churrasco e assar.

Costela: corte com osso, em geral é utilizado no preparo de guisados e braseados.

Fraldinha: corte de segunda, constituído de fibras grossas e longas, entremeadas por gorduras e nervos. Corte adequado para preparar assados e grelhados.

Ponta de agulha: corte de terceira, constituído pelas últimas costelas do boi. Tem músculos e fibras grossas, duras e compridas. Necessita de cozimento longo em calor úmido. Adequado para preparar caldos, sopas, guisados e braseados.

Acém: corte de segunda, relativamente magra e devendo passar por processo de cocção longo e em calor úmido para amaciar seu tecido. Adequado para moer, assar, brasear e guisar.

Paleta: corte de segunda, formado por músculos, com muitos nervos e gorduras. Adequado para guisar, brasear, fazer molhos, sopas. Também pode ser moído.

Peito: corte de segunda, constituído de músculos e fibras grossas, longas e duras que requer cozimento prolongado em calor úmido. Adequado para o preparo de caldos, guisados e braseados.

Pescoço: corte de terceira, contém muita gordura e necessita cozimento longo. Adequado para guisados e sopas.

Bisteca: de sabor delicado e suave, é uma carne bastante saborosa, boa para fritar e grelhar.

Capa de filé: corte de segunda, com muitos nervos. Requer cozimento longo em calor úmido. Adequado para guisados, assados e braseados.

Cupim: corte de segunda, formado pela corcova dos bois da raça zebu, contém muitas fibras entremeadas de gordura. Necessita de cozimento longo.

1-Rabo/rabada

2- Lagarto

3- Coxão duro

4- Coxão mole

5- Músculo e ossobuco

6- Patinho

7- Picanha

8- Alcatra

9- Maminha de alcatra

10- Filé mignon

11- Filé de lombo ou contra filé

12- Costela

13- Fraldinha

14- Ponta de agulha

15- Acém

16- Braço ou paleta

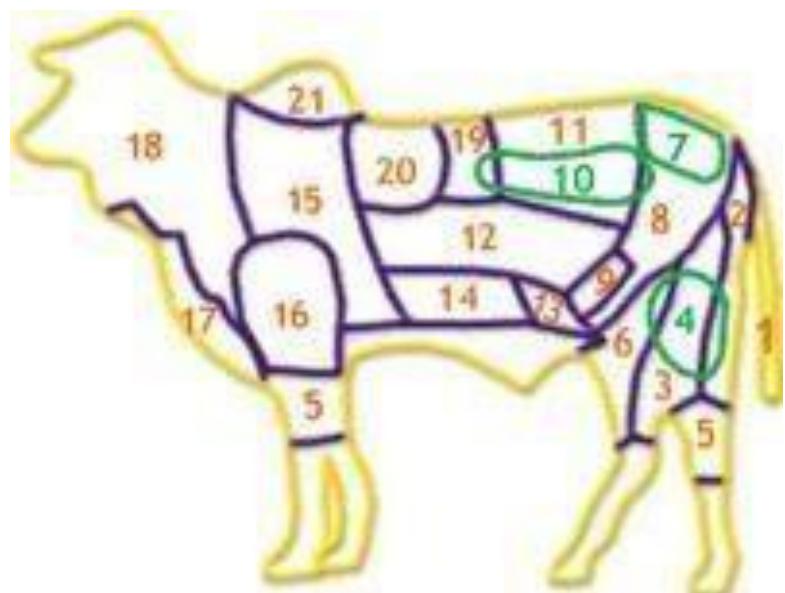
17- Peito

18- Pescoço

19- Filé de costela ou bisteca

20- Capa de filé

21- Cupim



Essa é a divisão do animal feita no Brasil. Em outras regiões (notadamente Argentina, América do Norte e Europa) o boi é dividido de outra maneira. As principais diferenças são no corte do contra filé (na Argentina, bife ancho; nos Estados Unidos, prime rib; na Europa côte de boeuf), que muda de nome conforme a altura e posicionamento do corte e a divisão do quarto traseiro.

Vitelo

É o bezerro (boimacho) que é abatido na 14ª semana de vida e é alimentado com leite de sua mãe durante esse período. Nesta idade, o bezerro chega a pesar 130kg e sua carne é excepcionalmente macia, magra e com alto teor protéico.

Pontos de cocção da carne bovina

As carnes bovinas têm quatro pontos de cocção. Para averiguar o ponto de cocção da carne é necessário ter muita experiência, um termômetro ou a identificação através do toque.

PONTO	TEMPERATURA INTERNA	TOQUE
BLUE	50°C	MUITO MACIO
MAL PASSADA	55 A 60°C	MACIO
AO PONTO	60 A 65°C	LEVEMENTE FIRME
BEM PASSADA	65 A 74°C	FIRME

CARNE SUÍNA

O porco é um mamífero adulto descendente do javali e criado para alimentação humana. Quando novo, chama-se leitão. Ao longo dos séculos, o porco foi um animal apreciado e desprezado por muitos povos. Os egípcios consideravam-no impuro e os hebreus e muçulmanos ainda o consideravam; os romanos e outros europeus sempre apreciavam o porco assado erechado.

Com a evolução dos tempos, o porco tornou-se um alimento básico para o homem, devido à fácil reprodução, capacidade de adaptação e às numerosas possibilidades de consumo.

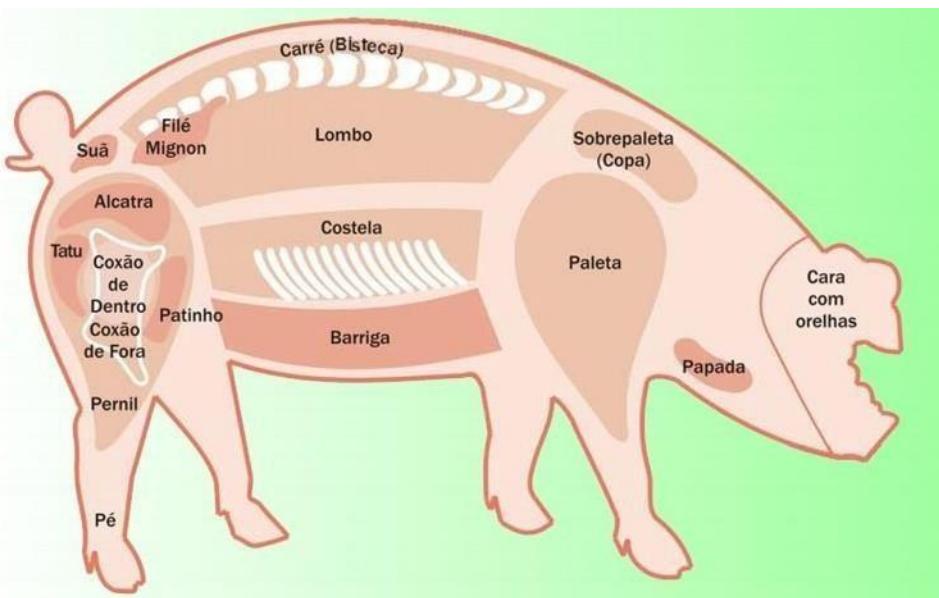
A carne de porco é muito nutritiva e saborosa, fonte de vitaminas A e B₂, cálcio, ferro e fósforo. Do porco, além da carne, retiram-se subprodutos como toucinho, presunto, miúdos, ossos e uma variedade de embutidos e defumados.

Atualmente, os porcos são criados em condições de absoluta higiene; no entanto, a carne de porco ainda possa transmitir parasitoses (teníase e triquinose). Por essa razão, aconselha-se o consumo de carnes submetidas ao controle sanitário oficial. Deve-se cozinhar bastante a carne de porco até atingir a temperatura interna de 75°C, e jamais consumi-la com sangue. A carne de porco deve ser rosada, firme, com gordura branca e consistente; a carne com qualidade inferior apresenta muita gordura, é menos firme e os ossos são menos vermelhos.

No Brasil, a carne de porco é encontrada em cortes tradicionais, e cada corte tem sua utilização específica e maneira adequada de preparo.

Os cortes mais conhecidos são lombo, pernil, paleta, carré e costeletas. A carne suína se presta para quase todos os tipos de preparação. As técnicas de calor úmido (braseado e guisado) e a técnica de calor seco são indicadas.

Cortes suínos



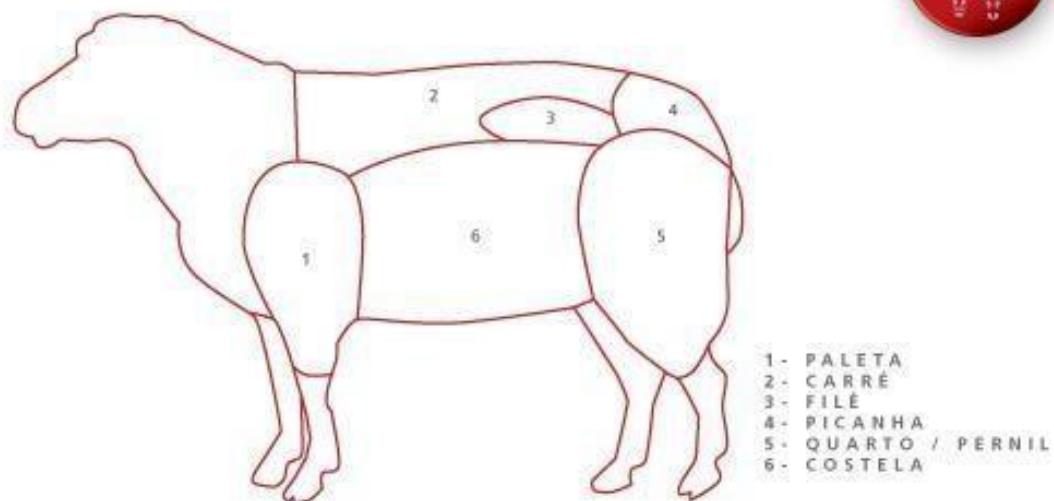
CARNE OVINA

A carne ovina abrange três tipos de animais: cordeiro de leite, animal de até três meses, que ainda não desmamou; ocordeiro, entre quatro meses e um ano; eo carneiro, animal adulto e castrado. A ovelha é a fêmea adulta, que fornece leite e lã.

A carne mais consumida e mais fácil de encontrar é a de cordeiro. É de textura lisa, macia, coloração rosa - avermelhada, de consistência firme com pouca gordura, a gordura é mais escura e abundante; e a carne, bem mais vermelha. Tem valor nutritivo semelhante aos das outras carnes.

No norte da França, na região próxima à costa da Normandia encontra-se o agneau des prés salés, uma raça de cordeiro que se alimenta em pastos cujo solo tem grande quantidade de sal. Isso faz com que o alimento que esses animais ingerem seja mais saturado de sal, o que os faz reter mais líquido, deixando assim sua carne mais suculenta. Os cortes desse cordeiro são altamente disputados, uma iguaria apreciada pelos grandes chefs franceses, que colocam em destaque no cardápio quando o prato é preparado por eles.

Cortes ovinos

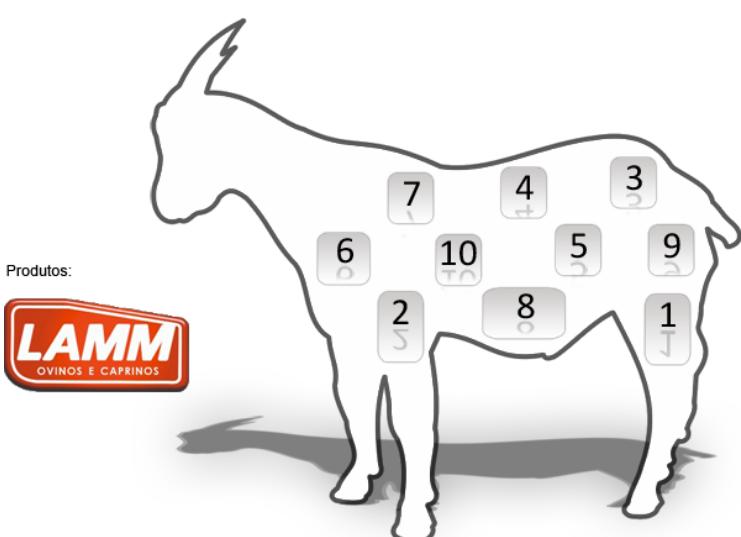


CAPRINOS

A carne caprina é, geralmente, a carne de cabrito, o animal de dois a três meses de idade. Essa carne deve ser bem lavada para se retirar a mucosidade que a envolve, devendo-se extrair glândulas, manchas e coágulos. Animais muito jovens possuem carne insípida e os muito velhos, carne escura e desagradável.

A cabra e o bode são, respectivamente, a fêmea e o macho adultos. São apreciados em algumas cozinhas típicas, principalmente, a buchada de bode. O leite de cabra e seus derivados também são muito utilizados.

1. Pernil
2. Paleta
3. Picanha
4. Lombo
5. Filé mignon
6. Carne para ensopado
7. Carré francês
8. Costela
9. Lingüiça
10. Buchada



CARNES DE CAÇA

Além das carnes tradicionalmente criadas para consumo, existem os animais da fauna silvestre que já foram as mais importantes fontes de carne para o homem. Com o desenvolvimento das cidades e, consequentemente, da pecuária, as caças perderam muito da sua importância como base na alimentação, passando a ser consideradas “iguarias”.

Atualmente, muitos animais silvestres são criados em cativeiro, tanto para consumo da carne como para uso da pele. No Brasil, essa atividade depende de licença do IBAMA.

As carnes de caça se dividem em dois grupos principais: caças de pluma e caças de pelo, que por sua vez se subdividem em grandes e miúdas.

Assim como ocorre com as outras carnes, a alimentação e os hábitos de vida dos animais interferem em seu sabor. A idade também tende a acentuar a cor e o sabor forte das caças, além de provocar o enrijecimento das fibras musculares.

Antes da cocção, geralmente as caças são maturadas para se tornarem mais macias. O processotradicional consiste em eviscerá-las o mais rápido possível pendurá-las pelas pernas traseiras (no caso dos animais de pelo) num lugar fresco e escuro. O couro só é retirado no momento do uso.

Os cortes de carne e os métodos culinários são os mesmos usados para as outras carnes, porém, as caças são normalmente marinadas para terem o sabor atenuado e ficarem mais macias.

Das caças com pelo destacam-se:

- Roedores – coelho selvagem, a lebre, a pacá e a preá.
- Veados, cervo, queixada, anta e capivara, javali, cavalo, búfalo.

AVES

Quando se fala em ave, pensa-se logo em frango, no entanto, hoje em dia, a variedade de aves disponível é muitogrande.

Codorna, perdiz, pato, galinha-d'angola são facilmente encontrados. O aumento da demanda incentivou os produtores a criarem essas aves originariamente selvagens. Como cada ave tem sua particularidade, é importante descobrir o sabor e a textura de cada uma delas.

As aves são todos os animais de penas usados na alimentação. Os mais usados na gastronomia são frango, galinha, peru, galinha-d'angola, pato, marreco, codorna, perdiz, faisão e avestruz. Podem ser encontrados resfriados (abatidos, resfriados e vendidos para consumo em no máximo 5 dias) ou congelados (submetidos à ação do frio até alcançar a temperatura interna de -18°C).

A limpeza das várias espécies de ave é muito semelhante, diferenciando-se basicamente pelo tamanho. Portanto, tendo aprendido a limpar, trinchar e desossar um frango, com algum treino e cuidado você será capaz de fazer isso com qualquer outra ave.

É possível encontrar aves inteiras ou porcionadas. No entanto, é necessário avaliar antes se todas as partes serão mesmo utilizadas. Do contrário, a compra de partes separadas da ave pode ser mais interessante.

A compra do animal inteiro será compensadora se, por exemplo, usarmos os ossos e pés para um fundo; o peito, as coxas e sobre coxas em pratos; as asas grelhadas para um aperitivo; as rebarbas da limpeza; e os miúdos para recheios.

A manipulação de aves requer cuidado redobrado, já que há o risco constante de contaminação por bactérias do gênero *Salmonella*.

Cuidados a serem tomados:

- Verifique a procedência do animal no momento da compra e recebimento (só compre aves criadas em avícolas certificadas e confira a temperatura do produto no momento da entrega);
- Armazene sob refrigeração ou congele imediatamente após o recebimento;
- Retire da geladeira apenas no momento de iniciar a manipulação e apenas a porção a ser usada;
- Tome medidas para impedir a contaminação cruzada: assegure-se da limpeza de todos os utensílios e superfícies utilizados para a manipulação de aves (facas, tábuas, bancadas etc.), não coloque aves cruas sobre alimentos já prontos ou que não serão cozidos (saladas, por exemplo), e higienize muito bem as mãos imediatamente após a manipulação de aves cruas.

Variedades

Frango: é o mais comum das aves utilizadas na culinária. Entretanto, o que chamamos genericamente de frango pode ser classificado em cinco categorias, conforme o tamanho e a idade do animal.

Frango de leite ou galeto: ave de até 3 meses de idade, e com peso entre 400 e 800g. Tem carne macia, com cartilagens e ossos moles, pouca gordura e sabor suave. Cozinha com bastante rapidez e as melhores formas de prepará-lo são grelhado, frito ou assado.

Frango comum: geralmente animais machos, entre 3 e 7 meses, e com peso entre 1 a 1,5kg. Possui carne mais suculenta, cartilagens firmes e ossos mais resistentes. Presta-se a

praticamente todos os modos de preparo. As fêmeas normalmente são destinadas à postura de ovos e só costumam ser abatidas em idade adulta.

Galinha ou galo: aves adultas com mais de 7 meses, pesando de 1,5 a 4 kg. Podem ser preparadas de diversas maneiras. A carne é bem saborosa, variando de acordo com a raça e o tipo de alimentação. Ogalo tem a carne mais firme e com menos gordura do que agalinha, e precisa de mais tempo de cozimento. Carne adequada para guisados e sopas.

Frango caipira: é o frango criado solto, com alimentação natural ou mista, muito saboroso e com forte apelo mercadológico. No entanto, sua carne é mais rija e a pele, além de mais corada, não desmancha no cozimento; prestando-se mais aos assados no forno ou espeto, guisados e braseados.

Frango capão: o costume de capar frango data da Grécia Antiga, sendo ainda hoje muito difundido no Nordeste brasileiro. A ave castrada é gorda, saborosa e possui uma camada de gordura que derrete durante o cozimento. É melhor para assados.

Compra

Assegure-se de que o produto tenha:

- Cheiro suave;
- Pele macia e seca (se estiver úmida é sinal de que o animal já esteve congelado);
- Pele de cor clara, entre o amarelo e o branco, sem manchas escuras;
- Carne com consistência elástica, nem dura nem mole demais, deve ceder ao toque e voltar à forma quando interrompida a pressão;
- Bico e pés flexíveis quando apertados, assim como o osso do peito.

Cortes

Peito: carne branca e macia, muito boa para grelhar, assar, fritar e saltear.

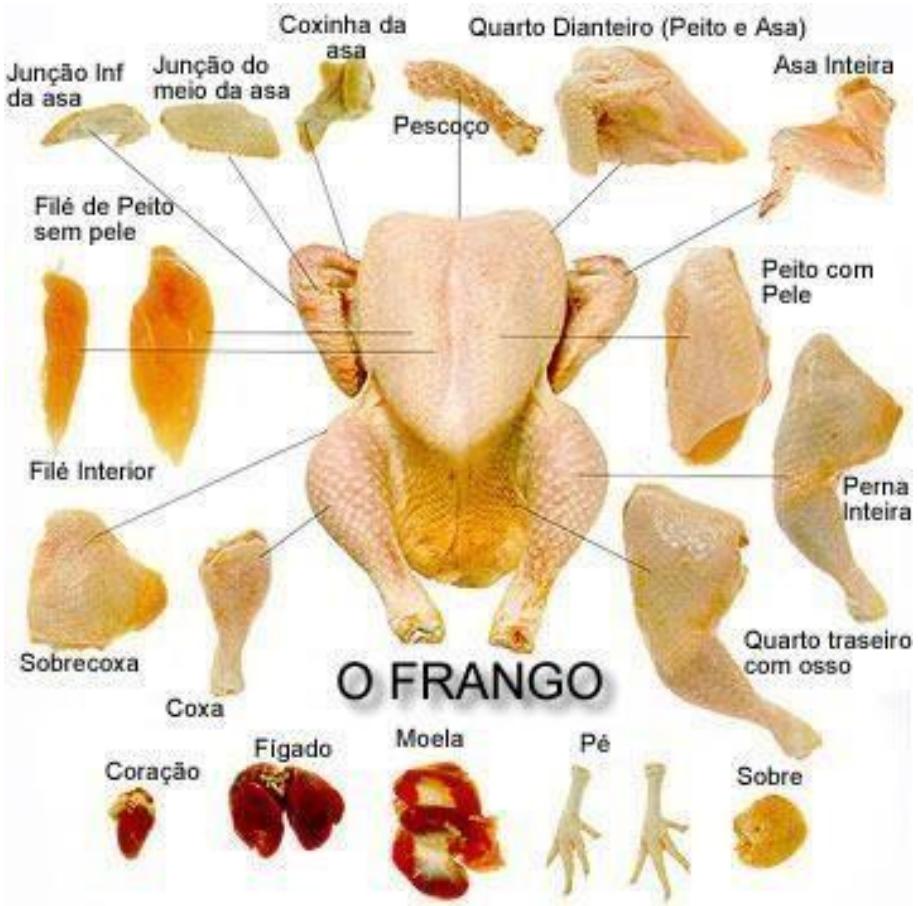
Sobrecoxa: carne mais escura e de muito sabor, pode ser preparada de todas as formas, com osso ou desossada.

Coxa: carne muito saborosa. Pode ser guisada, grelhada, salteada ou assada.

Asa: contém uma pequena coxa e ante asa. É muito macia, de carne branca e saborosa, sendo boa para assar, grelhar ou guisar.

Pescoço: carne saborosa, usada em sopas, fundos e caldos.

Miúdos: ofígado, o coração e amoela são ótimos para refogados ou como recheio de outros pratos. O pé serve para fazer caldos ou sopas.



Outras aves

Patos e outras aves encontrados no comércio brasileiro são sempre advindos de criação em cativeiro. Essas são espécies trazidas de fora e aclimatizadas aqui.

Há também uma pequena atividade de caça a algumas dessas aves em nosso território. Os animais mais populares para caça por aqui são os nativos como a pomba-rola.

Pato: carne escura de sabor mais intenso que a do frango, a carne de pato pode apresentar diferentes sabores e texturas, de acordo com a raça, alimentação e preparo. Pode ser assado, braseado, guisado, ensopado, confitado (o confit de canard). Seu peito (magret) pode ser grelhado como steak. Um importante subproduto do pato é o fígado gordo (foie gras), obtido através da engorda forçada do animal.

Perdiz: ave de plumagem cinza com pontinhos pretos, a perdiz tem a carne escura e tenra (especialmente a dos animais mais novos). A carne da fêmea é mais suculenta e macia que a dos machos, chamado perdigão. Pode ser guisada, braseada ou assada.

Pombo: o pombo selvagem tem uso na culinária semelhante ao da perdiz. É uma espécie específica, caçada em determinadas regiões (pombos de igreja não servem). Esse animal ainda não é criado no Brasil. Pode ser guisado ou braseado.

Faisão: uma das mais carnudas aves de caça pode ser assada ou braseada. Quando criada em cativeiro, tem sabor menos pronunciado que o do faisão selvagem. A carne da fêmea do faisão é inferior em qualidade. O faisão é um animal que não se adaptou bem à criação no Brasil e sua carne é seca e de qualidade inferior.

Codorna: espécie da família das perdizes, mas um pouco menor. Pode ser guisada, braseada, assada ou salteada.

Peru: originário das Américas, entre as aves comestíveis é uma das maiores. Tem carne delicada e de sabor suave. Seu peso varia de 4 a 10 kg. A carne da fêmea é mais saborosa que a do macho. A forma ideal de prepará-lo é assado.

Preparo

Cada ave tem sabor e textura particulares, mas no preparo de todas elas há dois aspectos com que se deve tomar muito cuidado: o possível ressecamento do peito e a necessidade de temperar com antecedência.

Por ser uma carne extremamente magra (à exceção do pato), pode-se lançar mão de alguns recursos a fim de torná-la mais suculenta:

- Assá-la com ossos e pele, mesmo que estes sejam removidos depois;
- Empanar a carne para protegê-la;
- Bardeá-la com bacon para que a gordura deste lhe confira umidade;
- Utilizar métodos de cozimento que envolvam líquido (braseado, guisado, ensopado).

A necessidade de temperar com antecedência se deve ao formato irregular e ao tamanho de certas aves (por exemplo, o peru). Há também aquelas cujo sabor da carne é muito suave.

Para resolver essa questão, pode-se:

- Temperar as aves com ingredientes secos com antecedência proporcional ao tamanho da ave (quanto maior mais tempo);
- Marinhar as aves com antecedência para agregar sabor.

PEIXES E FRUTOS DOMAR

Há peixes e peixes, e entre eles enormes diferenças de sabor, aroma e textura. Antes de decidir como preparar um peixe, é importante conhecemos muito bem suas características. O mesmo acontece quando se tem uma boa receita na mão ou até uma boa ideia na cabeça e é preciso ir atrás do peixe que melhor se adapte a ela.

É fundamental não se deixar restringir aos peixes mais conhecidos. Esse é um universo muito vasto para ficarmos limitados ao linguado, ao salmão e aos nossos peixes de água doce.

Os peixes, bem como outros animais, que vivem em água doce ou salgada e que sejam usados na alimentação são classificados pelo termo genérico “pescados”.

Os peixes têm carne muito delicada e extremamente perecível, por isso, o ideal seria comprarmos diretamente do barco de pesca e prepará-los em seguida. Como isso quase nunca é possível é preciso conhecer os melhores fornecedores e mais importantes, saber avaliar o estado geral de um peixe.

O primeiro passo é avaliar o fornecedor, saber se ele transporta, manuseia e refrigera o peixe de maneira correta e se é capaz de responder a qualquer pergunta sobre a origem e as características do peixe. Lembre-se de que o pescado transportado de grande distância é normalmente congelado ou acondicionado em gelo.

Depois de ter encontrado um bom fornecedor, é preciso saber reconhecer os sinais que indicam se o peixe está em perfeito estado:

Cheiro: o peixe realmente fresco não tem praticamente cheiro algum. Cheiro forte, acre e desagradável é um indício de que o produto já está deteriorado e impróprio para o consumo.

Textura: deve ser firme, elástica, escorregadia e úmida. Se o peixe estiver inteiro, a carne deverá ser bem aderida à espinha, e as escamas brilhantes e bem aderidas à pele. No caso de estarmos comprando um peixe já porcionado, além da elasticidade da carne, será preciso observar se esta está ligeiramente úmida, mas sem nenhum muco.

Ventre: em seu formato natural, sem estar afinado, flácido ou escurecido.

Olhos: vivos, grandes, brilhantes, salientes, ocupando todo o espaço da órbita.

Guelras: de um rosa - avermelhado, sem muco ou cheiro forte.

Classificação dos Peixes

Quanto à **origem** (o que influirá no sabor):

- De água doce;
- De água salgada;

Quanto ao teor de **gordura** (o que influirá na textura e no sabor – maior teor de gordura, sabor mais intenso):

- Magro: até 2% de gordura;
- Meio gordo: de 2% a 5% de gordura;
- Gordo: mais de 5% de gordura.

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

- Carne clara: menor irrigação sanguínea, sabor mais suave;
- Carne escura: maior irrigação sanguínea, sabor mais pronunciado.

Quanto à **rigidez** da carne:

- Carne firme: maior resistência ao cozimento, ideal para ensopados (cação);
- Carne macia: menor resistência ao cozimento, desmancha-se com facilidade, ideal para métodos de cozimento rápido (badejo, linguado).

Quanto ao **formato** (o que influirá na limpeza e no porcionamento):

- Peixes redondos: têm espinha ao longo da extremidade superior, dois filés (um de cada lado), além de um olho de cada lado da cabeça (truta, badejo, salmão, anchova, atum, bagre, dourado, garoupa, peixe espada, truta, vermelho, peixes de água doce);
- Peixes achatados: têm espinha no centro e quatro filés (dois em cima e dois embaixo), os olhos ficam no mesmo lado da cabeça (vários tipos de linguado, robovalho).

Quanto à **composição**:

- Peixes com ossos;
- Peixes sem ossos: têm cartilagem ao invés de ossos. Ex: arraia, tubarão.

Cortes de peixe

Inteiro: peixe inteiro e eviscerado.

Filé: lâmina de carne retirada por inteiro, sem espinhas, podendo ser com ou sem pele. Dos peixes redondos retiram-se dois filés, e dos peixes achatados, quatro.

Filé em forma de borboleta: os dois filés são deixados presos à pele pelo dorso e o esqueleto é retirado. Geralmente usado para peixes pequenos.

Goujonette (iscas): nome que vem do francês para um peixe pequeno, o goujon. São tiras cortadas de um filé na diagonal, com aproximadamente 6–7 cm de comprimento. É um corte apropriado para peixes magros, de carne branca, servido com molho.

Paupiette: filé fino e enrolado, geralmente recheado.

Postas: são cortes transversais do peixe, a espessura é variável, de acordo com o uso. Geralmente, os peixes redondos são mais compatíveis com este tipo de corte.

Tranche: porções cortadas de filés grossos na diagonal.

Seco e salgado

Método de conservação que muda o sabor e a textura do peixe. O peixe salgado e seco mais conhecido no Brasil é o bacalhau. É um método de preparo usado para alguns tipos de peixe, pelo qual estes são salgados e secos. A espécie mais adequada para a produção do bacalhau é o **gadus morhua**, mas há ainda outras quatro. Como cada espécie tem características próprias, é importante saber reconhecê-las para fazer o uso mais adequado e também pagar um preço justo. O ideal para isso é ter o peixe inteiro ou pelo menos o filé com cauda, diferente em cada espécie. Caso isso não seja possível, a compra deve ser feita num fornecedor de confiança, pois é difícil identificar a espécie apenas pelo tamanho e coloração das postas.

Gadus morhua: também conhecido como bacalhau do Porto, é pescado no Atlântico Norte e considerado o mais nobre. Possui postas largas e coloração amarelo palha uniforme quando seco e salgado e se desfaz em lascas claras e tenras quando cozido. Tem a cauda quase reta.

Gadus macrocephalus: também conhecido como bacalhau do Pacífico. Possui carne mais clara que a dos gadus morhua, porém mais fibrosa, não se desfazendo em lascas. Ótimo para ser desfiado. A cauda do macrocephalus é semelhante ao do gadus morhua, reta, porém possui um bordado branco.

Saithe: possui a carne mais escura e de sabor mais forte, que fica macia e desfia facilmente depois de cozida. É perfeito para bolinhos. Sua cauda tem duas pontas.

Ling: possui carne clara e postas mais estreitas, pode ser usado para ensopados e grelhados, mas não é macio como o gadus morhua. Tem cauda mais fina e ligeiramente arredondada. É o mais comum no Brasil.

Zarbo: é o menor de todos e pode ser reconhecido pela sua barbatana dorsal contínua. Fica melhor desfiado. Tem cauda ligeiramente arredondada e menos estreita que a do ling.

Frutos do mar

Apesar de chamarmos genericamente de frutos do mar, os moluscos e crustáceos possuem características tão peculiares que merecem ser tratados de forma individual.

Por terem a carne muito delicada, exigem cuidados especiais no preparo. O cozimento no tempo correto é importantíssimo, pois em poucos segundos passam de uma consistência

macia para outra dura e, muitas vezes “borrachuda”. Os sabores são normalmente intensos e muito característicos, o que requer mais cuidado na escolha de molhos e acompanhamento e do método de cocção a ser utilizado. Ao falar em frutos do mar, não se pode esquecer a simplicidade: ela valoriza o ingrediente.

Moluscos

Caracterizam-se por possuírem uma concha, às vezes duas, que lhes protege o corpo, com exceção apenas do polvo e da lula, que possuem tentáculos. Dividem-se em univalves, bivalves e cefalópodes.

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

Crustáceos

Caracterizam-se por possuírem carapaça (e/ou esqueleto externo), onde se prendem os músculos. Em geral, têm um par de mandíbulas, dois pares de antenas e dois pares de maxilas.

Os exemplos mais conhecidos são: lagosta, camarão, lagostim, caranguejo.

Como comprar frutos do mar

Ao comprar frutos do mar é preciso antes de mais nada sentir o cheiro, que deve ser neutro e agradável. Se forem comprados congelados, sua embalagem deve estar em perfeitas condições e eles devem estar armazenados à temperatura de -18°C ou mais frio.

Como limpar camarão

Deve-se retirar a casca e então a veia que corre ao longo das costas do camarão antes ou depois da cocção. Se tiver sido fervido ou cozido no vapor dentro da casca, o camarão estará mais úmido e mais dilatado do que se tivesse sido descascado e eviscerado antes de cozido. Se for servido frio, em aperitivos e saladas, pode ser cozido na casca. Se o camarão for salteado ou grelhado, deve ser descascado na cozinha antes de ser servido. Se deixado na casca para ser servido com molho, o cliente terá problemas e desconforto ao manuseá-lo. A maior vantagem de descascar e eviscerar o camarão cru antes de salteá-lo, é que o risco de cozinhá-lo demais é menor do que se estivesse na casca.

Como limpar lagostim

O lagostim tem muitas semelhanças com a lagosta, mas é bem menor. Como acontece com o camarão, lagostim deve ser simplesmente fervido ou cozido no vapor, então descascado. Neste ponto, a carne será retirada facilmente da casca. É relativamente simples eviscerar o lagostim antes da cocção, embora isso possa ser feito depois, se você preferir. Os procedimentos para eviscerar e descascar a carne da cauda:

1. Parar de tirar o intestino do lagostim cru, gire delicadamente a parte medianada cauda para a esquerda para a direita, e então arranque da cauda. O intestino sairá junto;
2. Escalde ou deixe o lagostim no vapor, e deixe esfriar até poder manuseá-lo. Arranque a cauda do resto do corpo;
3. Quebre a casca para abri-la e puxe a carne da cauda para fora.

Como limpar um caranguejo de carne macia (siri mole)

Prato bastante apreciado, o caranguejo de casca macia é considerado uma especialidade. Não é difícil de limpar, uma vez que todas as suas partes sejam identificadas. Em geral, o siri mole é salteado ou frito, e a casca pode ser comida junto com a carne. Os procedimentos para limpá-lo são:

1. Retire a casca pontuda e arranque o filamento da guela de cada lado;
2. Corte a cabeça cerca de 6mm atrás dos olhos e aperte delicadamente para que a bolha verde saia (este fluido tem cheiro desagradável);
3. Dobre de volta a abadaca da cauda (ou a ventral) e puxe com um leve movimento circular. A veia intestinal vai sair do corpo ao mesmo tempo.

Como limpar e abrir mariscos, ostras e mexilhões

Mariscos e ostras são frequentemente servidos em uma metade de concha, portanto, é importante saber abri-los com facilidade. Além disso, ostras e mariscos recém retirados das cascas são muitos usados para vários pratos, como ostras Rockefeller e mariscos Cassino.

Mexilhões quase nunca são servidos crus, mas o método para limpá-los antes de escalfá-los ou cozinhá-los no vapor é semelhante ao usado para os mariscos. Ao contrário dos mariscos e das ostras, os mexilhões têm uma barba áspera e escura, que geralmente é retirada antes da cocção.

Deve-se esfregar bem todos os moluscos com uma escova sob água corrente antes de abri-los. Caso algum se abra ao ser tocado, deve ser jogado fora, pois está morto. Se a concha estiver especialmente pesada ou leve, deve ser verificada. Ocionalmente, pode-se encontrar conchas vazias, ou conchas cheias de barro ou areia.

As técnicas para abrir e limpar estes moluscos são:

Mariscos

1. Segure o marisco de forma que a extremidade da articulação fique sobre a palma da sua mão. Enfie a ponta de uma faca para mariscos entre as duas metades da concha. Use os dedos que estão segurando o marisco para forçar bem a faca dentro da concha. Gire a faca levemente para abrir a concha.
2. Use a ponta da faca para raspar a carne para uma das conchas. Arranque a metade superior da concha.
3. Retire cuidadosamente o marisco da concha inferior, raspando com a ponta da faca.

Ostras

1. Esfregue bem a concha com uma escova para retirar sujeira e areia.
2. Mantendo a ostra sobre um guardanapo para evitar que escorregue. Enfie a ponta de uma faca para ostras na “articulação” da concha.
3. Use um lado do guardanapo para segurar a ostra quando for enfiada na concha. Gire a faca para a concha superior.
4. Use a ponta da faca para soltar a carne. Observe a grande quantidade de líquido na concha da ostra fresca. Coloque a ostra sobre gelo picado ou moído sobre algas, para manter o nível da concha e evitar perda de líquido.

Mexilhões

1. Com uma escova dura, esfregue bem o mexilhão para retirar areia ou lama da concha externa.
2. Arranque a veia da concha.

Como limpar lula e polvo

Lulas e polvos estão sendo cada vez mais incorporados e aceitos nos cardápios, demonstrando assim sua crescente popularidade nos últimos anos. Quando cortados e preparados adequadamente, são macios, doces e saborosos: a pele pode ser cortada em anéis e salteadas, frita ou frita por imersão; também pode ser deixada inteira para grelhar ou brasear, com ou sem recheio. Pode-se guardar a bolsa de tinta para preparar vários pratos, como massas, calamares em su tinta, ou risotos (arroz preto à Catalão).

Lula

1. Tire a pele externa da lula e os tentáculos sob água corrente. O olho, a bolsa de tinta e os intestinos virão juntos com os tentáculos.
2. Arranque tanta pele quanto for possível da parte externa. Jogue a pele fora.
3. Retire o invólucro transparente da parte externa e jogue fora.
4. Retire os tentáculos da cabeça através de um corte bem acima do olho. Se quiser, a bolsa de tinta pode ser reservada. O resto da cabeça deve ser jogada fora.
5. Abra os tentáculos de modo a expor o bico. Retire-o e jogue fora. Os tentáculos podem ser deixados inteiros, se forem pequenos, ou cortados em pedaços de tamanho apropriado para as diversas preparações.

Polvo

1. Use a ponta de uma faca para filé para cortar em volta do olho e retire-o do polvo.
2. Retire a pele do corpo puxando firmemente.
3. Retire as ventosas dos tentáculos. O polvo está agora limpo e pronto para ser usado.

TÉCNICAS DE COCÇÃO

Princípios de cocção

A cocção é um processo pelo qual se aplica calor ao alimento a fim de modificar-lhe a estrutura, alterar ou acentuar seu sabor etorná-lo adequado à digestão. O calor é um tipo de energia que faz as moléculas do alimento vibrarem, expandirem-se e chocarem-se umas com as outras, transferindo esse calor entre elas. Quanto mais às moléculas se moverem, mais quente ficará o alimento. Acima de 75°C, o calor elimina bactérias patogênicas.

O calor é o princípio básico utilizado na cocção de alimentos. Pode ser direto ou indireto e gerado a partir de diversas fontes, entre elas, gás, eletricidade, ondas eletromagnéticas etc.

Uma vez entendidos os princípios de cocção e as transformações pelas quais os alimentos passam ao serem submetidos ao calor, é possível escolher a melhor forma de cozinhar-los de acordo com o resultado desejado.

É importante entender que cozinhar pode ser uma tarefa mais intuitiva ou mais técnica, mas, de nenhum modo, se pode ignorar a necessidade de dominar estes conceitos.

Transmissão de calor

Todos os métodos de cocção estão acondicionados à transmissão de calor, que pode se dar através de *condução*, *convecção* ou *radiação*.

Condução(transmissão direta): é a propagação do calor, do exterior para o interior, numa superfície sólida, por meio do contato direto, nesse caso, do alimento com o calor. Esse é o meio mais lento de transmissão de calor (pois necessita de contato físico direto).

Existem diversos materiais condutores, alguns melhores do que outros. Metais como o cobre e alumínio são ótimos condutores. Um exemplo prático: o fogo aquece uma chapa e nela se cozinha um bife.

Convecção(transferência de calor através de um fluido líquido ou gasoso): é um método pelo qual as moléculas de um fluido, líquido ou gasoso, se movem de uma área mais quente para uma mais fria.

A convecção pode ser natural ou artificial

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

Radiação: a energia é transmitida por ondas de luz ou calor. Exemplo: microondas, salamandra, etc.

Efeitos do calor

Os alimentos são compostos de proteínas, carboidratos, água, gordura e minerais. As mudanças de textura, formato, cor e sabor ocorrem quando o calor é aplicado a cada um destes componentes.

Proteínas: nas proteínas o termo próprio para a cocção é a COAGULAÇÃO. Ao cozinhá-la perde-se muita umidade, a mesma encolhe-se, tornando-se firme. Carnes brancas, peixes e ovos, não devem ser expostos a calor intenso e/ou prolongado, pois as moléculas de proteína se rompem, deixando o alimento com textura borrachuda. A coagulação da proteína se dá entre 70°C e 85°C.

Amido: o termo próprio para a cocção do amido é GELATINIZAÇÃO. Quando o amido está em contato com um líquido e calor, suas moléculas “incham” fazendo com que cozinhem. A gelatinização se dá entre 66°C e 100°C.

Açúcar: o termo usado para a cocção do açúcar é CARAMELIZAÇÃO. Quando se dá a caramelização, os alimentos sofrem alteração de cor e sabor. A caramelização se dá a partir de 170°C.

Água: a água, quando submetida ao calor evapora. Todos os alimentos contêm água em sua composição em maior ou menor proporção. Quando a temperatura interna dos alimentos aumenta, as moléculas de água evaporam, causando desidratação.

Gordura: sua principal característica é a capacidade de reter calor, possibilitando o cozimento de alimento em altas temperaturas e favorecendo a caramelização.

A gordura presente na composição dos alimentos, como uma posta de salmão, por exemplo, derrete, amaciando o alimento e dando-lhe sabor e umidade.

Métodos de cocção

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

Os métodos apresentados a seguir são aplicáveis em quase todos os alimentos, devendo-se sempre considerar suas características e o resultado final desejado.

Cozimento em líquido

É o processo pelo qual se cozinha um alimento em líquido abundante (água, fundo ou outro líquido aromatizado). Pode-se cozinar um alimento em líquido em diferentes temperaturas, obtendo assim resultados diversos.

A 100°C acontece a fervura propriamente dita, na qual se pode cozinar vegetais, massas, raízes e algumas carnes. Essa temperatura não é ideal para alimentos mais sensíveis, como peixes, frutos do mar, frutas e ovos. Nesse caso, o melhor é usar a fervura branda, pois a rápida movimentação da água pode quebrá-los.

A fervura branda, conhecida em inglês como *simmer*, acontece quando o líquido atinge uma temperatura entre 85°C e 95°C (nesse ponto é possível ver apenas pequenas bolhas na superfície do líquido).

Passo a Passo

1. Aqueça o líquido escolhido para a cocção;
2. Adicione sal;
3. Quando o líquido atingir a temperatura correta (entre 85°C e 95°C, ou 100°C), junte o alimento a ser cozido;
4. Deixe ferver pelo tempo necessário;
5. Escorra, use ou guarde sob refrigeração para uso posterior.

Cozimento no vapor

É o processo de cocção no qual se cozinha os alimentos pelo contato apenas com o vapor criado através do aquecimento de algum líquido sem que o alimento entre em contato com ele, também chamado **cocção indireta**.

O alimento deve ser disposto numa cesta especial ou superfície vazada e pode ser coberto para acelerar o cozimento. Esse método visa à preservação dos nutrientes, da textura e do sabor dos alimentos e é o que mais preserva os componentes nutricionais.

Passo a Passo

1. Aqueça o líquido escolhido para a cocção;
2. Posicione a cesta, peneira ou tela para cozimento no vapor acima do líquido em ebulição;

3. Disponha os alimentos lado alado (sem sobrepor um ao outro) ecozinhe pelo tempo necessário.

OBS: tampar a panela faz acelerar a cocção do alimento, mas não é apropriado para vegetais clorofilados (verdes) pois esses oxidam e perdem mais a cor que os demais alimentos cozidos no vapor.

Grelhar

É o processo de cozinhar os alimentos em grelha sobre uma fonte de calor forte (gás, eletricidade ou brasa). O calor radiante da grelha forma uma camada caramelizada e dá um sabor levemente defumado ao alimento característico desse tipo de cocção. É indicado para alimentos naturalmente macios, ricos em gordura ou que tenham passado por cozimento prévio.

Passo a Passo

1. Aqueça muito bem a grelha;
2. Corte o alimento que será grelhado;
3. Marine ou tempere de acordo com a receita (evitando marinada com pedaços de ervas para que estes não queimem ao serem grelhados);
4. Retire o alimento do tempero e coloque na grelha aquecida;
5. Cozinhe até que esteja bem marcado e dourado pela grelha;
6. Vire apenas uma vez e cozinhe até o ponto desejado.

Chapear

É cozinhar alimentos, com ou sem adição de gordura, sobre uma superfície aquecida a gás ou eletricidade. Existem chapas lisas e estriadas, que imprimem as marcas da grelha no alimento. Pode-se também chapear alimentos numa panela ou frigideira de metal com alta retenção de calor (as de ferro, por exemplo).

Passo a Passo

1. Aqueça muito bem a chapa;
2. Corte o alimento que será chapeado;
3. Tempere ou marine de acordo com a receita;
4. Retire o alimento do tempero e coloque na chapa aquecida;
5. Se desejar, acrescente gordura à chapa ou frigideira;
6. Cozinhe até que esteja no ponto de cozimento desejado;
7. Vire apenas uma vez e finalize o cozimento.

Assar

É o processo de expor o alimento ao ar aquecido num forno com temperatura controlada pelo tempo necessário para atingir o ponto de cocção desejado. Pode ser coberto, que confere ao alimento mais umidade e menos cor, ou descoberto, para obter um resultado dourado, porém úmido.

Passo a Passo

1. Pré-aqueça o forno;
2. Disponha o alimento em uma forma ou outro recipiente adequado para resistir a altas temperaturas;
3. Coloque o alimento no forno e cozinhe até atingir o ponto de cocção desejado.

Brasear

É dourar previamente o alimento em gordura quente e em seguida cozinhar o alimento com pouco líquido em panela tampada.

A quantidade de líquido do braseado deve ser suficiente para apenas cobrir de 1/3 a metade da peça a ser cozida. O cozimento se dá pela fervura do líquido associada ao vapor criado por ele. O braseado é utilizado para porções grandes ou peças inteiras de alimento, e o sabor final proveniente desse método é muito rico. É servido com o molho formado durante a cocção. Este molho pode ser coado, batido e/ou espessado.

Passo a Passo

1. Aqueça um pouco de gordura e doure o ingrediente principal;
2. Retire o ingrediente principal da panela e aligue o ingrediente aromático;
3. Leve o ingrediente principal de volta à panela;
4. Deglaceie com o vinho e reduza;
5. Adicione o líquido escolhido e leve à fervura;
6. Tampe e cozinhe em fogo baixo até a cocção final do ingrediente principal, ou leve a panela ao forno para finalizar a cocção;
7. Retire o ingrediente principal e finalize o molho, ajustando o sal e a pimenta;
8. Sirva o ingrediente principal com o molho.

Guisar

É semelhante à brasear, diferindo apenas no tamanho do ingrediente a ser preparado, que deve estar em pedaços pequenos, do tamanho de uma mordida. O guisado possibilita a cocção de mais de um ingrediente. A quantidade de líquido é maior, e o alimento cozido é servido com o próprio molho, sem coar.

Passo a Passo

1. Aqueça a gordura e doure o ingrediente principal;
2. Adicione o ingrediente aromático e sue;
3. Deglaceie com vinho e reduza;
4. Adicione o líquido e leve à fervura;
5. Tampe e cozinhe em fogo baixo até a cocção total do ingrediente principal, ou leve a panela ao forno para finalizar a cocção;
6. Ajuste o tempero e sirva.

BRASEADO**x****GUIADO**

Porções maiores	Porções	Porções menores
Olíquidocobreo alimento de 1/3 a 1/2 durante acocção.	Líquido	O líquido cobre o alimento
O molho é coado	Molho	O molho não é coado
A cocção é feita geralmente no forno, podendo ser feita no fogão	Cocção	A cocção é geralmente feita no fogão, podendo ser feita no forno
A panela deve ser tampada	Utensílios	A panela não deve ser tampada

Fritar por imersão

É cozinhar um alimento em gordura quente própria para resistir a altas temperaturas. A fritura por imersão exige que o alimento seja completamente submerso em gordura, em geral, com uso de panelas ou frigideiras fundas. Produtos fritos por imersão podem ser coberto por algum tipo de empanamento, que agrupa cor e crocância ao produto final, além de proteger o alimento.

Os pedaços devem ser pequenos e uniformes para que cozinham de forma rápida e completamente e fiquem todos prontos ao mesmo tempo. A temperatura ideal para esse procedimento é de aproximadamente 180°C. O uso de fritadeira permite um controle de temperatura mais preciso.

Passo a Passo

1. Prepare o alimento (corte e, se necessário, empane);
2. Numa panela grande, aqueça uma quantidade abundante de gordura para que o alimento fique submerso e possa ser movimentado;
3. Adicione o alimento a ser frito;
4. Frite até obter um dourado firme;
5. Retire o alimento e deixe descansar em papel absorvente para eliminar o excesso de gordura;
6. Sirva imediatamente.

Fritar

Método similar à fritura por imersão, diferindo apenas na quantidade de gordura e no tipo de panela utilizada.

Neste caso, usa-se pouca gordura e esta deve cobrir apenas metade do alimento, que será frito em dois tempos, sendo virado no meio do processo. A fritura pode ser feita na frigideira.

Passo a Passo

1. Prepare o alimento (corte e, se necessário, empane);
2. Aqueça pouca gordura em uma panela pequena (frigideira ou sautoir);
3. Frite de um lado até dourar;
4. Vire o alimento para que doure do outro lado;
5. Retire o alimento da gordura e deixe reposar em papel absorvente para eliminar o excesso de gordura;
6. Sirva imediatamente.

Saltear

Método rápido, realizado em alta temperatura e com uso de pouca gordura.

Os alimentos devem ser naturalmente macios ou terem sido branqueados previamente. Devem ser salteados aos poucos, para que a cocção se dê em alta temperatura, e mexidos constantemente (ou seja, é preciso fazê-los saltear na panela).

Depois que um alimento é salteados, os sucos liberados durante a cocção, secos e grudados no fundo da panela, podem ser a base para o molho que acompanha o item salteado (em especial, carnes). Para isso, basta deglacear.

Passo a Passo

1. Prepare o alimento (corte ou branqueie);
2. Em panela adequada (sautoir ou sautese), aqueça pouca gordura;
3. Junte o alimento e cozinhe em fogo alto, mexendo constantemente;
4. Retire da panela e sirva;
5. Se quiser, prepare um molho a partir dos resíduos grudados ao fundo da panela e sirva junto.

Escalfar

É cozinhar alimentos lentamente em líquido com a adição de ácido em baixas temperaturas. O ácido (normalmente vinagre) acelera a cocção da proteína, além de intensificar o sabor. Adequado para a cocção de proteínas mais sensíveis como a dos pescados, ovos, frutas e vegetais. Existem duas maneiras de aplicar esse método de cocção:

- Em muito líquido: o alimento deve estar totalmente imerso em líquido (aromatizado de acordo com o resultado pretendido), que não pode estar em fervura plena, e deve ter espaço para ser movimentado, a temperatura adequada é entre 70°C e 82°C.

Passo a Passo

1. Prepare o alimento;
2. Aqueça o líquido (que deve conter ácido) suficiente para imergir o alimento a uma temperatura de 70°C a 82°C;
3. Adicione o alimento e cozinhe até o ponto adequado;

4. Retire do líquido e sirva com o molho escolhido.
- Em pouco líquido: considerado um método de cocção à la minute, é adequado para pequenas porções de alimentos macios. Consiste em cozinhar o alimento usando-se uma combinação de vapor (preferencialmente, tampa-se a panela como uma “tampa” de papel manteiga) e imersão de líquido combinado a ingredientes aromáticos e, impreterivelmente, um ácido. A temperatura da cocção não deve ultrapassar 75°C, portanto, em alguns casos pode ser conveniente terminar a cocção no forno, onde é mais fácil controlar a temperatura.

Passo a Passo

1. Prepare o alimento;
2. Unte uma sauteuse com manteiga e adicione cebola ou outro ingrediente aromático;
3. Junte o vinho e o líquido e aqueça;
4. Acrescente o alimento já temperado;
5. No fogão (até 75°C) ou no forno (pré-aquecido a 160°C), estabeleça uma fervura branda, cubra com papel-manteiga e cozinhe até que o ingrediente principal esteja macio;
6. Retire o alimento e finalize o prato.

Refogar

Método que consiste em saltear um alimento em pouca gordura e finalizar sua cocção através da adição de pouco líquido, tampando então a panela eformando um ambiente de vapor que finalizará a cocção.

Passo a Passo

1. Prepare o alimento;
2. Numa panela, aqueça a gordura e salteie o alimento;
3. Quando o alimento estiver levemente dourado, adicione o líquido;
4. Ao abrir fervura, tampe e cozinhe em fogo baixo até atingir o ponto desejado

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALLISON, MarkWilliam. 150Técnicas Para Dominar aArte da Culinária. São Paulo- SP: Editora Marco Zero, 2011.
- FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. História da Alimentação. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.
- FREIXAS, Dolores; CHAVES, Guta. Gastronomia no Brasil e no Mundo. São Paulo – SP: Editora SENAC, 2008.
- KOVESI, Betty [et. al.]. 400 G.2^a ed. São Paulo: Editora Nacional, 2007.
- PHILIPPI, Sonia Tucunduva. Nutrição e Técnica Dietética. 2^aed. Barueri – São Paulo: CIA Editorial, 2006.
- THE CULINARY INSTITUTE OF AMERICA.The Professional Chef. New York: CIA, 2002.
- TROTTER, Charlie; HALL, Lyn. Facas e Cortes. São Paulo – SP: Editora Publifolha, 2009.