



PRÁCTICAS ALIMENTARES

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	3
1- BOAS PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO E HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS	8
2- AFIAÇÃO DE FACAS, CORTES E NOMENCLATURAS	12
3- FUNDAMENTOS BÁSICOS DE COZINHA	16
REFERÊNCIAS	

INTRODUÇÃO

Muitas vezes, no imaginário popular, ser chefe de cozinha é comandar um local de trabalho cheio de aromas e sabores, e, após a entrega de um belo prato, ser reconhecido pelos clientes por seu trabalho.

Embora isso possa até se concretizar, a verdade é que os deveres de um chefe de cozinha vão muito além da gastronomia, e concentra funções de cozinheiro, administrador, gestor de pessoas, inspetor sanitário etc.

Muito mais que exímios cozinheiros, os chefes de cozinha possuem uma série de atribuições essenciais para o bom funcionamento de um estabelecimento de comidas e bebidas.

Em uma área atualmente mais profissionalizada, essa é uma ocupação que exige uma mescla de estudos e experiência e que, por isso, vem sendo mais valorizada em um mercado a cada dia mais exigente.

Chefe X Chef: qual a forma correta?

Antes de nos aprofundarmos nas funções de um chefe de cozinha, vamos solucionar um dúvida muito comum no meio e que, quem deseja iniciar nessa carreira, precisa saber: afinal, o termo correto é chefe ou chef?

Como a prática surgiu na França, e lá o termo para descrever esse profissional era "chef de cuisine", a forma "chef de cozinha" acabou sendo dicionarizada no Brasil, e seu uso é bastante frequente e aceito.

Contudo, alguns gramáticos da língua portuguesa defendem que deve-se usar "chefe de cozinha", já que a palavra correspondente a chef, chefe, existe no português, e não compromete o significado da expressão.

Em suma, ambas as expressões podem ser usadas, e a escolha vai depender da intenção e prioridade de quem emprega: enquanto a expressão "chef de cozinha" pode passar uma impressão mais requintada e clássica, o termo "chefe de cozinha" remete a mais brasilidade, inovação e modernidade.

Quais as funções de um chefe de cozinha?

Afinal, o que faz um chefe de cozinha?

O chefe é a autoridade máxima e quem gerencia todos os afazeres dentro de uma

cozinha, supervisionando os diferentes profissionais que ali atuam e todos os processos do dia a dia, da compra dos insumos ao prato finalizado que será servido ao cliente.

Dentre as principais atribuições do chefe de cozinha, podemos destacar:

elaboração do cardápio;

criação dos pratos e elaboração de fichas técnicas;

administração do estoque (compra e saída de insumos e estocagem);

coordenação da equipe de cozinha;

verificação da qualidade de execução e apresentação dos pratos;

supervisão das boas práticas de higiene, segurança e apresentação pessoal, entre outros.

Como podemos observar, do bom chefe é exigido muito mais do que saber cozinhar. Ele é a figura em torno de quem todos os processos do cotidiano da cozinha vão girar.

Nesse contexto, é primordial que o profissional seja bem qualificado e mantenha-se em constante atualização e aprimoramento, realizando cursos e especializações que possam aprofundar seus conhecimentos, não apenas em Gastronomia, como também em áreas como Administração e Gestão de Pessoas.

A diferença entre chefe e cozinheiro

Como vimos, o chefe de cozinha é quem será responsável por organizar a cozinha de um restaurante; já o cozinheiro é quem efetivamente faz as preparações. Enquanto os chefes planejam o prato, o pré-preparo, o preparo, a finalização, a qualidade dos alimentos e os métodos de cozimento, são os cozinheiros que executarão o processo. Em outras palavras, é o chefe que comanda o trabalho dos cozinheiros.

Para ser um chefe de cozinha é preciso ter formação?

Muitas vezes, na descrição de cargo chefe de cozinha, exige-se que este tenha formação para exercer a atividade. E é claro que um diploma em uma escola de gastronomia pode ser importante para um chefe de cozinha, mas a verdade é que o que um chefe realmente precisa é ter dedicação, talento e ser capaz de gerenciar pessoas, tarefas e até conflitos. Aliás, muitos dos chefes de cozinha mais importantes do mundo nem chegaram a passar por uma escola de culinária – embora haja também aqueles que possuem uma formação profissional que ajudou muito em suas carreiras.

Sendo assim, é sim possível tornar-se um chefe de cozinha sem ter formação em culinária. Entretanto, principalmente hoje, a carreira acaba se tornando mais fácil para quem conhece e estuda as boas práticas da gastronomia e gestão de alimentos e

ambientes.

Mas engana-se quem pensa que para isso é preciso ir a instituições caras e conhecidas mundialmente, como a francesa Le Cordon Bleu. Há muitos cursos, como os do Senac e do Senai, que podem ajudar quem não tem condições financeiras ou tempo para procurar escolas com formações mais longas.

O aprendizado de atalhos, dicas, segredos e técnicas de chefes de cozinha renomados também pode ser o início da jornada, e colocar o futuro chefe em contato com o universo da gastronomia.

E qual o perfil profissional de um chefe de cozinha?

Veja a seguir alguns dos requisitos para chefe de cozinha que são essenciais para um profissional da área:

Criatividade e inovação

Em uma área que passa por constantes transformações e em que são lançadas novas tendências a cada instante, o bom chefe de cozinha é aquele que mantém sua criatividade aguçada, sempre em busca de inovações e aberto a mudanças, mas também sempre atento ao bom gosto e ao servir bem.

O líder da cozinha

Além das características da experiência no dia a dia de uma cozinha, do bom chefe é exigida uma série de habilidades interpessoais indispensáveis para sua profissão, características que vão além das habilidades adquiridas em cursos e que devem ser trabalhadas e aprimoradas diariamente.

Uma delas é compreender que trabalhar em uma cozinha é, sobretudo, um trabalho em equipe. Sendo assim, é fundamental que o chefe seja um profissional com capacidade de liderança, flexível e paciente, que saiba suportar pressões, resolver conflitos e estar disposto a aprender e a ensinar todos os dias.

Prazer em servir os outros

Se há um clichê válido no meio gastronômico é aquele que diz que, acima de tudo, o profissional deve ter prazer em servir os outros.

Apesar de lidar grande parte do tempo com a equipe de cozinha, frequentemente o chefe interage com clientes, o que torna essencial que ele seja sempre cordial, respeitoso e simpático.

Perfil empreendedor

Por fim, é essencial que o chefe de cozinha tenha um perfil profissional empreendedor, com visão de negócios e com intimidade com os números.

Afinal, por ele passam as compras, as fichas técnicas e o controle de cada insumo na cozinha.

Dicas para quem deseja se tornar um chefe de cozinha

1. A cobrança é constante

Se você quer se tornar chefe de cozinha, saiba que a cobrança é constante – e pesada. Muitas vezes, os profissionais desta área precisam visar à perfeição para serem reconhecidos. E, quanto menos experiente você for, mais será cobrado. Os erros não passam despercebidos, principalmente pelo próprio chefe e pelos clientes, e a autocobrança e a autocrítica se tornam rotina.

2. A pia faz parte do processo de formação do chefe de cozinha

É claro que todo chefe já quer começar sua carreira cozinhando ou comandando uma cozinha, mas não é assim que a coisa acontece. Em geral, os novatos começam de baixo, lavando pratos, participando das pré-preparações (lavando e cortando alimentos, por exemplo), varrendo o chão etc.

Mas, se você quer ser um chefe, precisa entender que tudo isso faz parte do seu processo de formação. Esteja preparado também para o ritmo de trabalho intenso, quase nenhum descanso, salários baixos e um estresse constante. Porém, a sensação de um trabalho bem feito é recompensadora.

3. A realidade é diferente da visão romântica

A visão romântica do trabalho de um chefe de cozinha é que ele é livre para criar e desenvolver as mais diferentes receitas com ingredientes inusitados. Isso pode até ser verdade mas, junto com essa oportunidade, há também uma enorme cobrança em fazer uma comida bem-feita, boa, dentro das leis e normas, saudável e segura.

Além disso, é preciso estar preparado para enfrentar todo o tipo de profissional que trabalhará com você, o que muitas vezes não é tarefa fácil, pois requer muita paciência para lidar com egos exaltados.

4. Conquiste seu espaço

O trabalho na cozinha tem um ritmo alucinante, que pode intimidar quem está começando ou querendo começar. Mas é preciso encontrar seu espaço na correria do dia a dia de uma cozinha.

Por isso, por mais corrido que seja o seu trabalho, esteja sempre alerta para aprender o máximo que puder com seus colegas e superiores, para que possa ir, aos poucos, construindo sua trajetória e ascendendo na carreira.

5. O glamour é coisa rara

Com a popularização de programas de TV de culinária, surgiu a ideia de que o trabalho de um chefe de cozinha é puro glamour. Pode até existir glamour, mas ele é apenas a ponta do iceberg; sob a superfície, há muito trabalho, gritos de cobrança, tempos de preparo muito curtos, condições não ideais para realizar as preparações etc. É uma das profissões mais estressantes do mundo.

—

Para que o chefe e sua equipe possam desenvolver plenamente as suas atividades todos os dias, é importante que o ambiente de trabalho esteja à altura das demandas e das exigências do estabelecimento em que trabalham.

Para isso, é importante contar com uma cozinha moderna e bem equipada, que ajude não apenas no preparo de cada prato, mas também que facilite as boas práticas de higiene e favoreça a segurança de todos, é o que veremos nos capítulos a seguir desse curso. Abordaremos também alguns conceitos importantes que todo chef de cozinha deve saber. Bons estudos.

1- BOAS PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO E HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS

Seguir o que chamamos de boas práticas significa garantir a correta higienização tanto do manipulador quanto dos alimentos, não só porque é importante zelar pela saúde e cuidados daqueles que irão consumi-los, mas também em respeito ao exigido pelas determinações da Anvisa.

A manipulação dos alimentos nem sempre é vista pelo consumidor final. Apesar disso, é importante que haja um compromisso e respeito com aqueles que, em meio a tantas opções, nos escolhem para preparar a sua refeição. Nos acompanhe neste artigo e siga as nossas orientações para aumentar e melhorar as práticas de higienização, seja na sua casa ou no seu negócio.

O local da higienização: como deve ser?

Pode parecer que “estar limpo” é o bastante para definir como deve estar o local onde a higienização dos alimentos é feita, mas não é.

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária, Anvisa, recomenda, por exemplo, que a estrutura do local também seja um dos aspectos considerados para um ambiente adequado. Por isso, paredes, tetos e pisos devem estar conservados. Isso evita possíveis infiltrações, mofo e impede a entrada de insetos e de alguns animais.

É recomendado, também, que sejam utilizadas telas nas janelas e aberturas que têm contato com outros espaços. É preciso garantir que nesse ambiente estejam apenas os objetos que são utilizados para o processo relacionado à manipulação do alimento, porque isso ajudará a evitar o acúmulo de materiais desnecessários e que podem se tornar um ambiente para insetos, bactérias, fungos etc. visto que tais materiais não serão usados com frequência.

O descarte de todo resto alimentar deve ser feito de forma que se mantenha afastado dos alimentos que serão direcionados para consumo. Caixas de gordura e esgoto também devem estar distantes da área de manipulação dos alimentos.

Alguns cuidados para o manipulador de alimentos

O manipulador de alimentos é aquele que participa de alguma etapa relacionada à preparação da comida ou da bebida. Seja lavando, cortando, ralando ou cozinhando, todas as pessoas envolvidas nesse processo devem seguir as recomendações previstas pela Anvisa.

Portanto, esteja atendo aos seguintes pontos:

- **Mantenha-se limpo:** pode até parecer que isso é óbvio, mas a higiene pessoal é o primeiro aspecto que deve ser considerado quando falamos de preparação dos alimentos. Afinal, não faria sentido tentar limpar algo se nós não estamos higienizados para isso.
- **Cubra os cabelos:** isso vale até mesmo para os homens que costumam usar o cabelo bem curto. Independentemente do tamanho, não seria nada agradável os clientes encontrarem um fio de cabelo nas suas refeições. Por isso, use toucas ou redes para cobrir a cabeça. Destacamos que aqueles que trabalham com a manipulação dos alimentos não devem usar barbas e afins.
- **Roupas e acessórios:** o ideal é que haja uma roupa específica para ser usada no momento da manipulação. Ela deve ser trocada diariamente, deve estar sempre limpa e deve ser usada apenas no local em que os alimentos são preparados. Além disso, todo tipo de acessório pessoal deve ser retirado para a manipulação dos alimentos: anéis, alianças, *piercings*, brincos e relógios. Maquiagens e unhas grandes devem ser evitadas.

No dia a dia do manipulador, é preciso, ainda, lavar bem as mãos, evitar tossir ou espirrar próximo aos alimentos e, em caso de ferimentos, o ideal é não fazer a manipulação. Para ser um manipulador com maestria, é preciso ter consciência de que a própria higienização é o primeiro passo para uma manipulação de alimentos segura.

É válido destacar que não apenas o manipulador, mas todos aqueles que visitarem a área em que os alimentos são higienizados devem seguir as orientações mencionadas acima.

Alguns cuidados com os alimentos

O primeiro cuidado com os alimentos é no momento da compra. É preciso conhecer muito bem os seus fornecedores e questioná-los sobre os critérios de segurança que são adotados por eles: como são feitos o armazenamento e o transporte, por exemplo.

No momento da compra ou do recebimento dos produtos, analise as embalagens. No caso dos enlatados, verifique se há algum ferrugem, se a lata está amassada, se há algum furo. Tenha certeza de que está intacta e que não há nenhum risco de contato entre o ambiente externo e o alimento embalado.

As frutas, legumes e verduras geralmente não são embaladas, então preste atenção se elas não estão ruídas, em estado de apodrecimento ou mordidas.

Fornecedores de congelados ou refrigerados precisam garantir que esses não passaram pelo processo de descongelamento ou aquecimento e voltou a ser congelado ou refrigerado. Em alguns produtos, passar por essas etapas pode resultar no estrago desses alimentos.

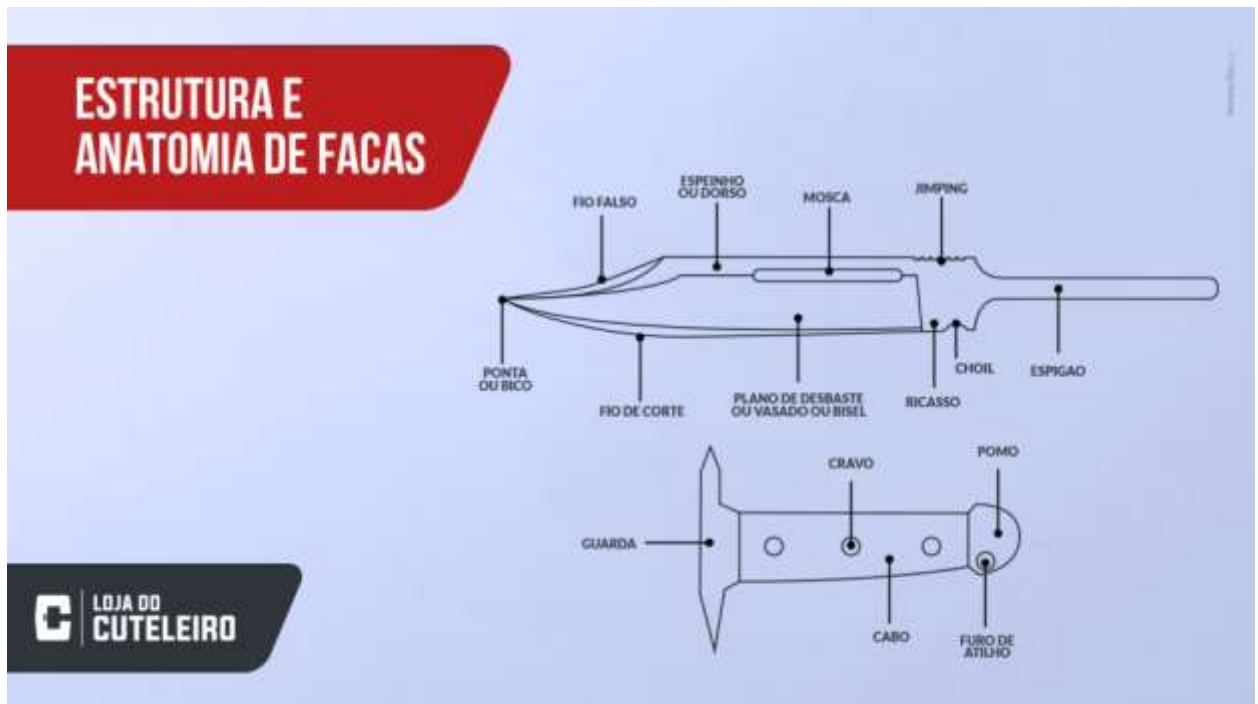
Esteja atento, ainda, ao prazo de validade do que você vai adquirir para o seu estabelecimento. Jamais adquira produtos vencidos.

No momento em que você for armazenar o que você comprou, é preciso que alguns cuidados sejam tomados. Por exemplo:

- Limpe as embalagens;
- Identifique produtos que foram retirados da embalagem original com nome, data em que foi tirado da embalagem e o prazo de validade após a abertura.
- Preste atenção na temperatura adequada para o armazenamento dos alimentos.

As orientações relacionadas à efetiva preparação dos alimentos dependerão do que você vende como alimento final. Por isso, é importante fazer cursos relacionados ao tema e ter um acompanhamento de assessoria voltada para o controle de qualidade e segurança alimentar. Com isso, não só você se sentirá seguro, mas também os seus clientes.

2- AFIAÇÃO DE FACAS, CORTES E NOMENCLATURAS



A cutelaria artesanal tem contribuído cada vez mais para manter viva a tradição de fazer facas, fazendo surgir um universo de colecionadores e interessados nas técnicas aplicadas na confecção de ferramentas de corte.

Por isso, se você é um apreciador de facas ou está em busca de conhecimento para fazer suas primeiras lâminas, este post é para você.

Embora existam muitos tipos diferentes de facas, a maioria delas é construída a partir de características semelhantes.

Conhecer estas estruturas possibilita ao cuteleiro confeccionar peças mais funcionais, focadas em parâmetros como a usabilidade, segurança e conforto para o usuário.

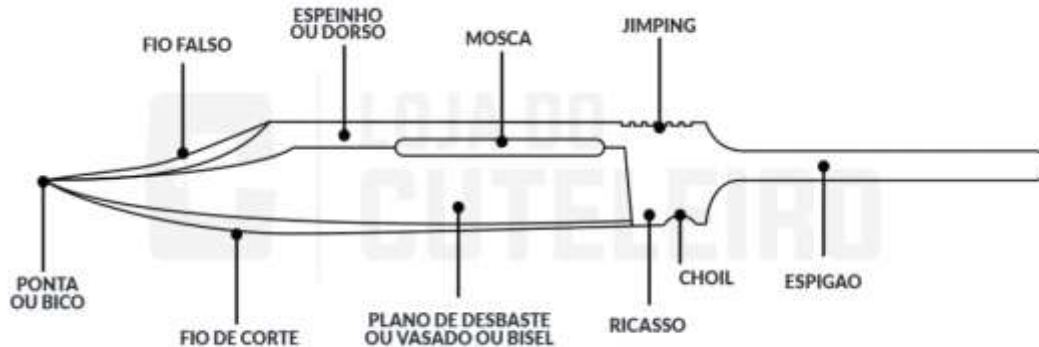
Basicamente, uma faca é composta por duas seções fundamentais: a **lâmina** e a **empunhadura**.

Essas duas seções se dividem em diversas partes com funções específicas, que contribuem para a confecção de uma peça que atenda às necessidades para as quais foi desenvolvida.

Não existe um consenso geral em relação à nomenclatura das partes de uma faca, uma vez que elas variam de acordo com o país, a região e até mesmo com a vivência do cuteleiro. Esta é apenas uma visão geral das diferentes características que você verá na maioria das facas básicas.

Confira abaixo a denominação e funcionalidade das principais partes da anatomia de facas e instrumentos de corte:

ANATOMIA DA LÂMINA



PONTA (POINT): Parte fundamental e posterior da lâmina que se destina a perfurar e onde geralmente convergem as linhas de desbaste do gume.

FIO DE CORTE OU GUME (EDGE): Parte afiada destinada ao corte. Resulta do processo de desbaste da lâmina num ou em ambos os lados da folha de metal.

PLANO DE DESBASTE OU BISEL (GRIND OU BEVEL): Área que vai desde o dorso até ao fio de forma progressiva e que é determinante quanto à resistência da lâmina e ao seu poder de corte.

RICASSO (RICASSO): Área anterior da lâmina (geralmente junto à guarda do punho) que mantém a espessura original e confere uma resistência extra à lâmina e ainda possibilita mais segurança em seu uso.

ESPIGÃO (TANG): Parte da lâmina que percorre parte ou a totalidade do punho. Serve como união entre a lâmina e o cabo.

FALSO FIO (FALSE EDGE): Resulta da convergência de um segundo desbaste, mas embora pareça, não corta. Serve apenas como auxiliar na penetração da ponta.

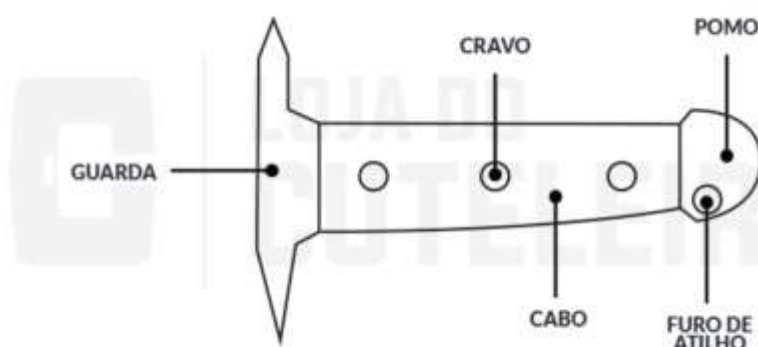
ESPINHA OU DORSO (BACK OU SPINE): Parte mais larga da lâmina e que garante a resistência da mesma. Chama-se espinha por se encontrar no centro de uma lâmina de dois fios (como numa adaga).

MOSCA (FULLER): Reentrância longitudinal na lâmina que retira peso da faca e de evita a geração de vácuo, facilitando o manuseio da faca, caso ela penetre totalmente algum objeto.

CHOIL: O Choil é um recorte não afiado da lâmina localizado próximo ao cabo, para proporcionar mais conforto ao dedo indicador, facilitando a empunhadura.

JIMPING (APERTO DE POLEGAR): Pequenos entalhes ou filamentos cortados na parte de trás de uma lâmina ou em outras partes da faca, para dar mais precisão ao uso e evitar que os dedos escorreguem ao usar a faca.

ANATOMIA DA EMPUNHADURA



GUARDA (GUARD): Protege a mão do utilizador de deslizar para a lâmina, possibilitando que este exerça mais força no ato e evitando acidentes.

CABO (GRIP): Parte fundamental cuja ergonomia proporciona um manuseio confortável e prático da faca.

FURO DE ATILHO (LANYARD HOLE): Também conhecido como passador de fiel, é destinado a prender um atilho ou corrente que facilite o acesso à faca ou permitindo que ela possa ser pendurada.

CRAVO (NAIL): Parte metálica facultativa que faz a união entre o punho e o espigão, também conhecida popularmente pelos couteiros como pinos ou fixadores.

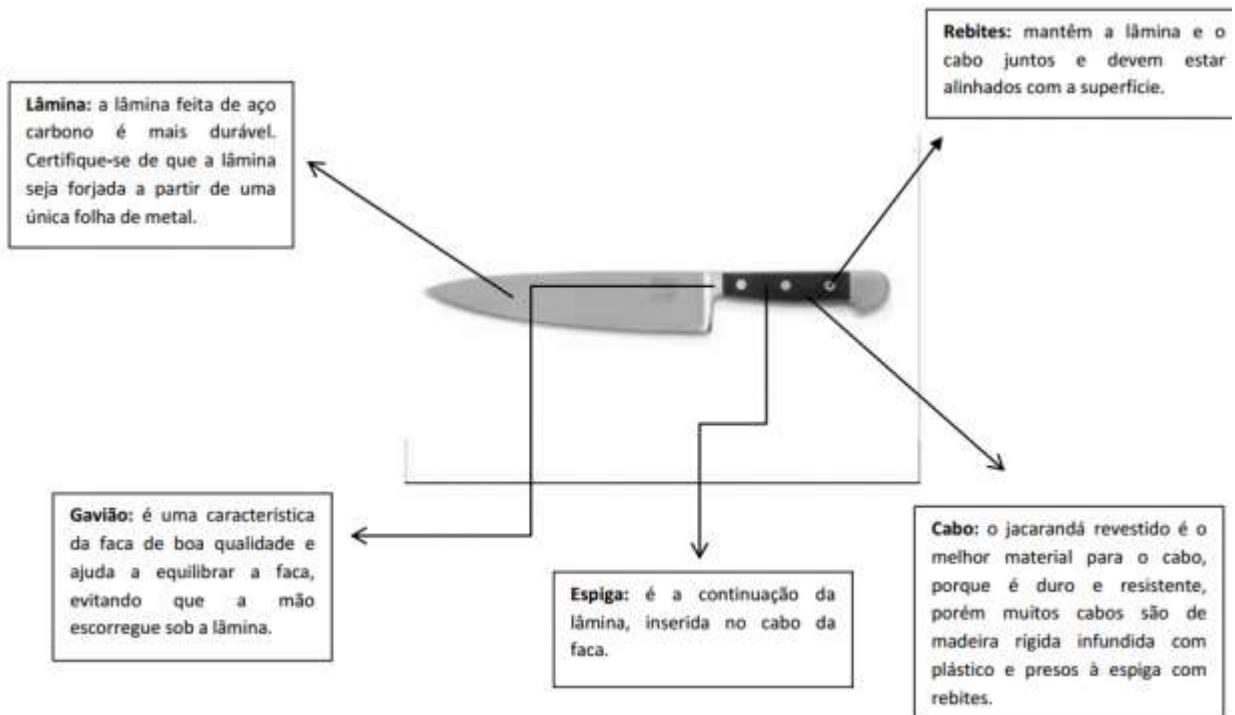
POMO (BUTT OU PUMMEL): Parte mais anterior da faca. Pode ajudar a fixar o espigão ou simplesmente possibilitar mais ergonomia à peça. Alguns pomos têm características funcionais como em facas de combate e podem servir de martelo em facas de sobrevivência.

BOLSTER: É um reforço entre a lâmina e a empunhadura, usado para apoiar (ou “sustentar”) a transição entre a lâmina e o cabo, ajudando no equilíbrio da lâmina fixa. Em canivetes, esta parte geralmente é apenas decorativa para embelezar a alça e dar uma certa aparência à faca.

PINOS: Os pinos são peças cilíndricas, normalmente de metal, usadas para fixar cabos e outras peças à lâmina.

3- FUNDAMENTOS BÁSICOS DE COZINHA

Sobre a Faca Chef



A faca do chef é a faca básica. É uma faca multiuso, própria para cortar, fatiar e picar. A lâmina geralmente tem de 20 a 30 cm de comprimento. Além da mão humana, a faca é o principal instrumento de trabalho de um chef de cozinha. Deve-se portanto, tratá-la com grande respeito e mantê-la bem cuidada e afiada.

Lâmina

a lâmina feita de aço carbono é mais durável. Certifique-se de que a lâmina seja forjada a partir de uma única folha de metal.

Rebites

mantêm a lâmina e o cabo juntos e devem estar alinhados com a superfície.

Gavião

é uma característica da faca de boa qualidade e ajuda a equilibrar a faca, evitando que a mão escorregue sob a lâmina.

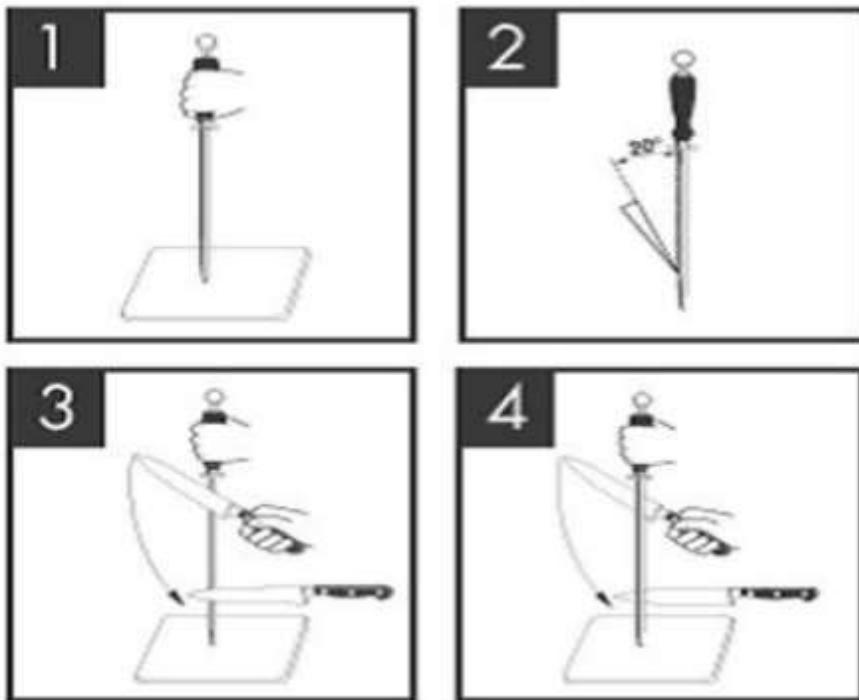
Espiga

é a continuação da lâmina, inserida no cabo da faca.

Cabo

o jacarandá revestido é o melhor material para o cabo, porque é duro e resistente, porém muitos cabos são de madeira rígida infundida com.

Para afiar a faca chef



- 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.

Principais facas e utensílios de cozinha

- **Faca de desossar**

Cortar em volta dos ossos. Ideal para desossar aves e peixes.

- **Faca de pão**

Lâmina serrilhada.

- **Cutelo**

Cortar ossos e fatiar ingredientes.

- **Faca do chef**

Faz cortes diversos e é a faca mais versátil.

- **Faca de fatiar**

Lâmina longa. Possibilita fatiar finamente curas e defumados.

- **Faca de açougue**

Pesada. Utilizada para cortar ossos e fatiar carnes.

- **Faca de vegetais**

Pequena, para cortes menores, para frutas e vegetais.

- **Descascador de legumes**

Remove a pele e a casca de vegetais e frutas.

- **Chaira**

Acerta, da acabamento ao fio da faca.

- **Pedra**

Afia a faca. Possui um lado mais abrasivo do que o outro. Existe em diversos tamanhos e é feita de diferentes materiais, como, por exemplo, cerâmica, diamante industrial, alumínio, etc.

Utensílios de uso geral

- Copos e colheres de medidas;
- Balança;
- Termômetro;
- Tesoura de cozinha;
- Descascador de legumes;

- Tábuas de cortes;
- Pegadores;
- Concha;
- Escumadeira;
- Ralador;
- Pinça;
- Boleador;
- Espátula de silicone;
- Espátula de confeitaria;
- Bicos e saco de confeitar;
- Fouet;
- Pincel;
- Mandolin.

Equipamentos de refrigeração

- Câmara fria;
- Geladeira;
- Freezer.

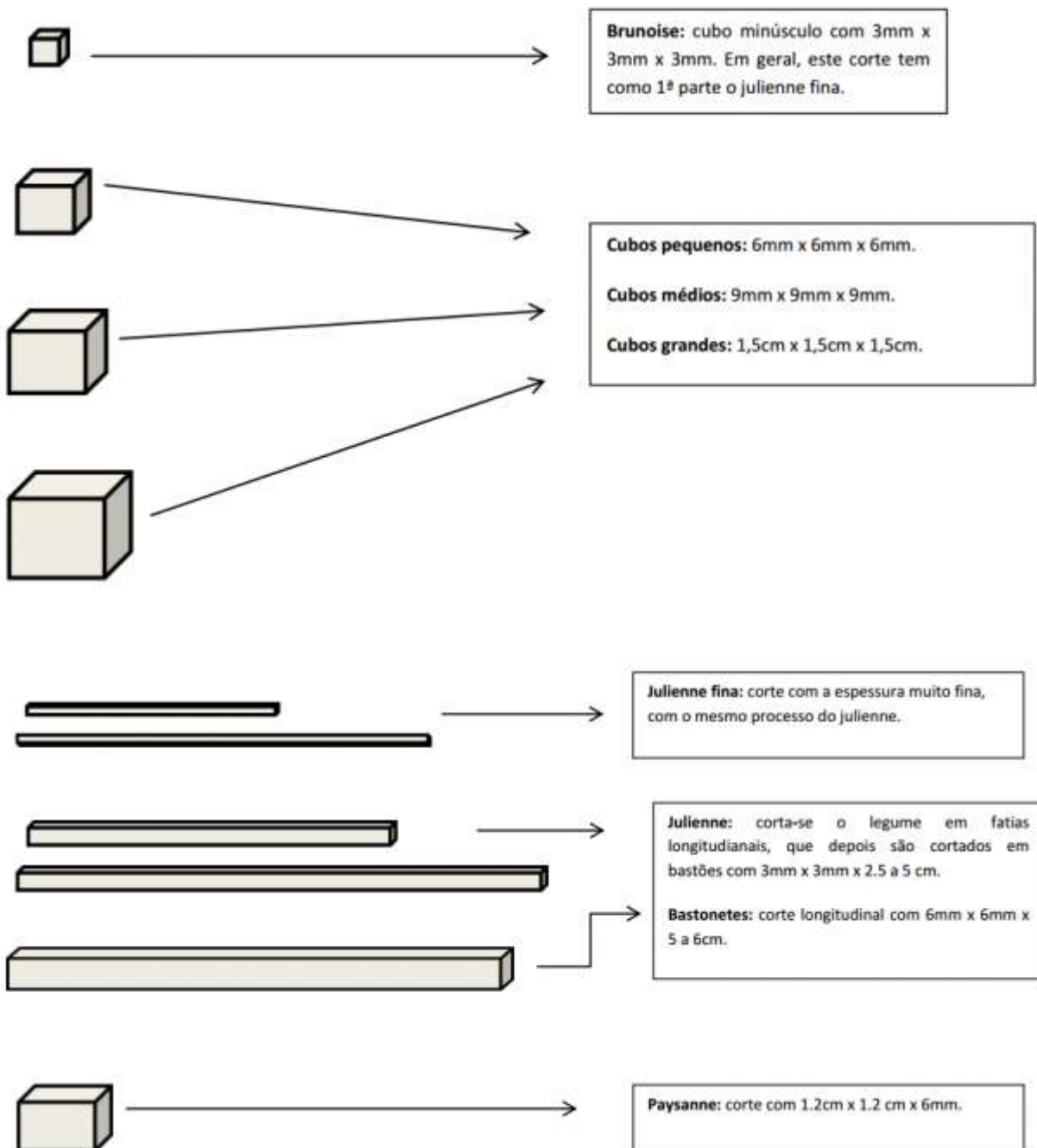
Equipamento de cocção

- Fogão;
- Grelha;
- Chapa;
- Frigideira – sautese e sautoir;
- Forno e forno combinado;
- Salamandra.

Equipamentos de preparação

- Moedor de carne;
- Cilindro;
- Processador;
- Liquidificador;
- Batedeira.

Cortes iniciais



Agora, vamos falar sobre **ervas, legumes e verduras**.

Ervas

São fundamentais na cozinha. Elas tanto temperam e aromatizam as bases quando formam um fundo de aroma especial, mas indistinguível – quanto podem ser o toque final

de um prato. Por terem propriedades muito peculiares devem ser usadas com muito cuidado.

Quando falamos em ervas, não há regras. O importante é ter bom senso e provar cada uma delas, observe suas características e crie suas próprias combinações.

As ervas mais utilizadas na cozinha são:
Coentro, hortelã, sálvia, salsinha, alecrim, tomilho, orégano fresco, manjerição,
manjerição roxo
e louro.

Legumes e Verduras



Como escolher os 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.

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

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 do fundo

1. Começar sempre com o líquido frio, para possibilitar a liberação de sucos e nutrientes no fundo produzido;
2. Cozinhar adequadamente em fogo lento, sem ferver, para não turvar, o líquido e não 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.

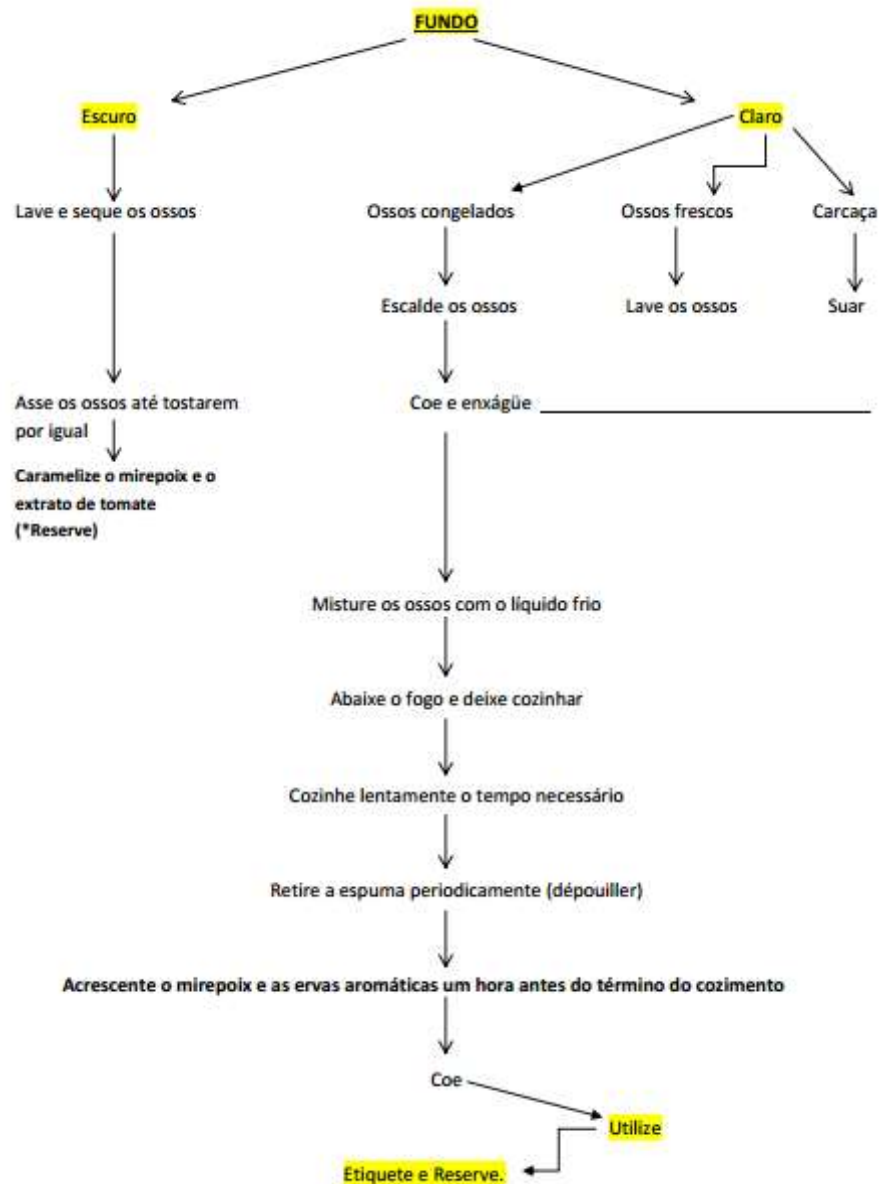
Critérios de avaliação dos fundos

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

*Para produzir fundo escuro, adicionar 180 gr de purê de tomate.



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 sequência de preparo é idêntica a do fundo de peixe. O fumet é bem mais saboroso do que o fundo 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 fumet 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.
Consommée



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 se fazer um bom consommée é necessário partir de um bom fundo. Antes de preparar o consommée, 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 consommé, é importante notar que:

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

Agentes espessantes

Servem para dar mais corpo a molhos, sopas, cozidos e braseados. 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.

Nomalmente, 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 de gordura 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.

Liaison

–

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, para evitar que as gemas talhem, 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 com o líquido que se deseja espessar. Altera significativamente o sabor, a cor e a textura da preparação.

Ágar-ágar

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-ágar 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 a galinha ao molho pardo.

OBS: Embora semelhantes, esses agentes espessantes levam a resultados diferentes, portanto, é preciso experimentar antes para que se possa sempre fazer a melhor escolha.

Molhos

Os molhos são freqüentemente 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, chegando até a ser mais importante que o próprio alimento.

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/opcional)
- 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 reflita seu ingrediente principal, o leite. Deve ser cozido durante o tempo necessário, em fogo brando, para não ficar com gosto de farinha 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 e macio ao paladar”. O velouté é feito 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 lie 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 échalotes 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 échalotes picadas + gotas de limão + pimenta caiena + 120 gr de manteiga + estragão picado;
- Molho Madeira: ferver demi-glace (reduzir) + 120 ml de vinho madeira.

Demi-glace: Molho feito com partes iguais de molho espanhol e fundo escuro, reduzido à metade. O 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 (Débora ou italiano)

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 + molhopicante 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 língua 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: 250 ml de creme de leite batido em chantilly (junte ao holândes na 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:
<u>Jus</u>			<u>lié;</u>
<u>Beurre</u>			<u>blanc;</u>
<u>Manteiga</u>			<u>composta;</u>

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.

Ovos do tipo caipira

Hoje a maioria dos ovos (cerca de 85%) é produzida em incubadeiras 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 de 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 uma 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, conseqüentemente, 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 as variedades arborio, carnaroli e vialone nano.
- Arroz jasmine: 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 posterior 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 o líquido 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.

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 roxinho, o fradinho, o feijão-decorda, o mulatinho, o branco, o jalo, o rosinha, o rajado (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 e peneirado, sem o germe e casca, é encontrado 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.

Quinoa

Considerada um pseudocereal, possui valor protético incomparável ao da caseína do leite e não contém glúten. Pode ser encontrada em grãos, flocos e farinha.

Soja

Assim como o trigo, a soja produz muitos derivados, seu consumo é mais disseminado que o do grão inteiro. Muito presente na cozinha vegetariana, os principais subprodutos da soja são o leite, o óleo, a proteína texturizada (ou carne de soja), a farinha, 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

A massa 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.

A massa 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.
- Formas: 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 “pedaços”, que entram nas cavidades e podem ser espetados com o garfo.

Para cozinhar a massa 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 ebulição;
4. Cozinhar durante o tempo necessário deixando a massa cozida, mas ainda resistente à mordida (al dente);
5. Após cozida, escorrer imediatamente a massa.

REFERÊNCIAS

<https://www.lojabrazil.com.br/blog/chefe-de-cozinha/><acesso em 23/03/2022>

<https://www.controlare.com.br/blog/boas-praticas/boas-praticas-na-manipulacao-de-alimentos-dicas-fundamentais/><acesso em 23/03/2022>

<https://www.espacodogourmet.com.br/blogedg/tecnicas-basicas-da-cozinha/><acesso em 23/03/2022>