

Auxiliar de Cozinha



Auxiliar de Cozinha

Chef ("chefe" em francês, por sua vez do latim caput, "cabeça", "líder") é o indivíduo que elabora os pratos e organiza toda a cozinha do restaurante além de supervisionar os serviços dos cozinheiros em hotéis, restaurantes, hospitais, residências e outros locais de refeições, planejando cardápios e elaborando o pré-preparo, o preparo e a finalização de alimentos, observando métodos de cocção e padrões de qualidade dos alimentos.

Chef se refere também à pessoa que cozinha profissionalmente para outras pessoas. O termo também é aplicado para descrever qualquer pessoa que cozinha para viver, tradicionalmente a um profissional qualificado que tem grande proficiência em todos os aspectos da preparação da comida.

Um cozinheiro é a pessoa que prepara a comida para o consumo; em geral os cozinheiros são comandados por um chef de cozinha.

A equipe de um restaurante ou uma cozinha industrial é formada por uma brigada de profissionais em que cada um tem sua tarefa bem definida dentro de sua especialidade, todos comandados pelo chef. Não é incomum referir-se a cada um deles pelo nome de sua profissão no idioma francês.

Chef

O chef de cozinha, ou chef executivo, é o responsável por todas as coisas relacionadas à cozinha, que normalmente inclui a criação de menus, gestão, programação e folha de pagamento dos funcionários da cozinha inteira; ordenação e chapeamento de design. supervisiona a saída de iguarias preparadas, assegurando que elas correspondam aos pedidos e sejam perfeitas sob todos os pontos de vista.

Souschef

O chef de cuisine, Souschef (sub-chefe da cozinha) é o assistente direto do chef executivo, o segundo no comando. Essa pessoa pode ser responsável por agendar a sua substituição quando o chef executivo está de folga. O souschef pode também substituir ou auxiliar o Chef de Partie quando

necessário. No entanto, não pode substituir posições menores na cozinha. Mantém o setor de mercadorias, conforme as necessidades do estabelecimento. Prepara todas as carnes (limpa, corta, etc.). Prepara todos os peixes. Confecciona os pratos frios, molhos frios e acepipes. Distribui os gêneros às restantes partidas durante o serviço, a medida que vão sendo encomendadas pelo chef. Confecciona e decora o buffet frio, tendo para efeito, nas grandes casas o "chef de froid".

Saucier

Confecciona as bases e molhos de carne. Confecciona todas as carnes e aves estufadas, salteadas e fritas. Confecciona a caça exceto a assada ou grelhada. Este cargo é ocupado pelo segundo chef nos estabelecimentos menores.

Chef de partie

O Chef de Partie, ou Chef de Partida, é o indivíduo encarregado a uma determinada área da produção. Nas grandes cozinhas, cada Chef de Partida pode ter vários cozinheiros e / ou assistentes.

Aboyeur

O Aboyeur é o responsável por levar o pedido da sala de jantar à cozinha, ou outro empregado da cozinha responsável por anunciar o pedido em voz alta para a brigada. Pode também dar uns retoques nos pratos antes de serem levados, embora em geral seja feito por um Souschef ou um Chef de Partie.

Boucher

O Boucher ou Buchet, é o açougueiro da cozinha.

Entremétier

Prepara petiscos, entradas quentes e muitas vezes prepara as sopas, ovos, legumes, caldos brancos, massas e féculas. Em um sistema completo de uma brigada, um Potagier prepara sopas e um Légumier iria preparar legumes.

Garde-Manger

Responsável pela preparação de alimentos frios, que incluem saladas, aperitivos frios, patês e outros itens de charcutaria.

Légumier

Entremétier que prepara legumes.

Pâtissier

Prepara massas, doces, gelados e sobremesas. Especializados na confecção de bolos, sobremesas e pães e outros assados e atuam em grandes hotéis e bistrôs e restaurantes e padarias.

Poissonier

Prepara os peixes, mas em geral não é o indivíduo que os abate. Prepara os molhos e o fumet. Confecciona o molho holandês e Bearnês. Confecciona Batatas à inglesa.

Potagier

Entremétier que prepara sopas.

Rôtisseur

Prepara carnes assadas e ao vapor e cozida também, com seu molho apropriado. Confecciona os grelhados e os fritos. Prepara e confecciona todas as batatas a serem fritas.

Trancheur

De acordo com Silva Filho (1996) existe ainda o Trancheur, que trabalha na sala, em colaboração ao maître, e é quem prepara algumas especialidades que são finalizadas à mesa, como destrinchar uma ave, ou preparar diante dos fregueses a Crepe Suzette ou camarão à Marie Stuart, por exemplo.

Tournant

O número de pessoas que integra a brigada da cozinha depende do tipo de estabelecimento, das instalações, da organização, do pessoal (a tempo parcial, em formação, ou já formado) e da seleção das ementas e tipos de confeção.

Basicamente diferenciam-se 3 tipos de brigada:

Brigada pequena (até 7 elementos)

Brigada média (no mínimo 8 elementos)

Brigada grande (no mínimo 15 elementos)

Gastronomia

A gastronomia (do grego gastronomía) é um ramo de conhecimento que abrange a culinária, as bebidas, os materiais usados na alimentação e, em geral, todos os aspectos culturais a ela associados. Um gastrônomo (gourmet, em francês) pode ser um(a) cozinheiro(a), mas pode igualmente ser uma pessoa que se preocupa com o refinamento da alimentação, incluindo não só a forma como os alimentos são preparados, mas também como são apresentados. Por exemplo, pode se preocupar com o vestuário, música ou dança que acompanham as refeições.

Manipulação de Alimentos

Toda manipulação de alimentos requer cuidados básicos para garantir a segurança alimentar e prevenir riscos à saúde dos consumidores. Quem produz, coleta, transporta, recebe, prepara e distribui o alimento é considerado manipulador de alimentos.

As fases de pré-preparo, preparo, manutenção e distribuição exigem cuidados por parte do manipulador como:

Cuidar bem da saúde;

Manter o uniforme sempre limpo e conservado;

Manter cabelos sempre cobertos por touca ou rede;

Evitar falar, tossir ou espirrar em cima dos alimentos;

Manter as unhas curtas e limpas;

Higienizar as mãos frequentemente;

Usar luvas ao manipular alimentos prontos para o consumo.

Deve-se evitar:

Provar alimentos com as mãos. Ao provar com uma colher, não colocá-la novamente no recipiente antes de lavá-la;

Fumar durante o trabalho;

Tocar em dinheiro;

Passar as mãos no cabelo durante a atividade;

Usar o uniforme fora da área de trabalho;

Enxugar o suor do rosto com as mãos, pano de prato ou avental;

Coçar-se ou assoar o nariz durante a manipulação de alimentos;

Usar cabelos compridos e barba;

Anéis, brincos, pulseiras e roupas com botões para que não caiam sobre os alimentos.

Técnicas de Cozinha

Conservar, macerar ou marinar

São três verbos muito semelhantes entre si e as três são técnicas muito habituais na cozinha. Vejamos o seu significado! Conservar é colocar um alimento cru, inteiro ou em partes, num preparado denominado conserva

(composto especialmente por vinagre, sal, orégãos, alhos e/ou pimentão-doce), com o objetivo de lhe conferir um aroma especial, amolecê-lo ou, simplesmente, conservá-lo (por exemplo, conservam-se peças de caça). Macerar quer dizer impregnar diferentes alimentos com vinho ou licores para que adquiram o seu sabor (ou seja, o macerado costuma ser feito com álcool). E, finalmente, marinar significa introduzir peixe ou carne num líquido (vinhos, vinagre com ervas, especiarias, salmouras, etc.) durante determinado tempo, para que amoleçam e adquiram aroma. Portanto, a marinada é sempre líquida, a conserva pode ser sólida ou líquida.

Banho-maria

Consiste em inserir um recipiente com o alimento dentro de um outro recipiente com água ao lume, para que o seu conteúdo receba um calor suave e constante. Utiliza-se o banho-maria para preparar conservas e sobremesas, tais como pudim-flan e outros. Também é o método ideal para aquecer alimentos mais delicados, por exemplo para fundir chocolate sem que este queime ou toste.

Branquear ou escaldar

Na cozinha dá-se o nome de escaldar a colocar algo, durante muito pouco tempo, em água a ferver. Depois esfria-se em água com gelo (para parar rapidamente a sua cozedura). O objetivo costuma ser tornar mais fácil a tarefa de descascar o alimento, como acontece com os tomates, ou evitar alterações na cor, como ocorre com alguns legumes, se forem escaldados antes de serem congelados.

Panar

É simplesmente passar um alimento previamente temperado por farinha, ovo batido e pão ralado, com o objetivo de o fritar. É utilizado com, por exemplo, carne, peixe ou legumes.

Escalfar

Trata-se da cozedura de um alimento em água ou em caldo sem que chegue a ferver e faz-se, especialmente, com ovos sem a casca. O ato de passar os ovos por água antes que esta comece a ferver (ou precisamente nesse momento) evita que a clara se espalhe na água.

Flambar ou flamar

Regar um preparado ou um prato com licor e pegar-lhe fogo. Quando se adiciona licor a um preparado, a diferença de sabor entre um alimento que foi flambado e outro que não o foi é notável, por isso utiliza-se esta técnica (sempre com muito cuidado!) tanto com pratos salgados, como carnes, como com pratos doces, como sobremesas.

Guisar, refogar ou fritar

Guisar é, simplesmente, preparar os alimentos submetendo-os à ação do fogo. Refogar e fritar são termos mais concretos, pois significam cozinhar um alimento em lume brando, sem que ganhe cor ou deixando-o alourar parcialmente. Trata-se de fritar ou cozinhar os alimentos em lume brando para que fiquem mais escuros mas sem que ganhem demasiada cor.

Reduzir

Diminuir o volume de um preparado líquido pela evaporação. Esta técnica é geralmente realizada fervendo o líquido ao lume e fazendo com que fique mais concentrado. Os preparados culinários mais comuns com os quais se utiliza uma redução são consomês provenientes de caldos, salteados e caldas.

Saltear

Cozinhar um alimento em lume forte, durante um curto espaço de tempo (geralmente numa frigideira), para que fique dourado por fora e suculento por dentro. Vê a diferença entre refogar ou fritar?

Peneirar

Passar determinados alimentos por um coador ou peneira, tal como a farinha, para a tornar mais fina e retirar as impurezas.

Higiene

As mãos e os antebraços devem ser higienizados antes do profissional entrar na área de preparo dos alimentos, sempre que trocar de atividade, ao utilizar saco de lixo, após manipular alimentos crus ou não higienizados, ao tocar em alimentos estragados e, é claro, após sair do banheiro.

As luvas são usadas para proteger os funcionários dos utensílios e de substâncias que possam causar danos ou irritação; para reduzir a contaminação cruzada de micro-organismos presentes tanto nas mãos de pessoas quanto nos alimentos. O material deve ser substituído quando se romper, após tocar qualquer superfície possivelmente contaminada como puxadores, produtos de limpeza, latas de lixo, rosto, cabelo e também depois de ter tossido ou espirrado.

O lixo acumulado na cozinha é uma fonte de micro-organismos, por isso deve ser removido sempre que necessário. O lixo deve ser armazenado de forma a evitar presença de insetos, roedores e outras pragas.

Doenças transmitidas por alimentos

Ao tomar esses cuidados, os manipuladores de alimentos evitam as chamadas doenças causadas pelo consumo de alimentos contaminados (DTA) e por perigos biológicos (bactérias, vírus, parasitas e fungos). São exemplos, salmonelose, hepatite A, giardíase, gastroenterite etc.

As doenças transmitidas por alimentos ocorrem devido à falta de higiene, ao cruzamento entre alimentos crus e cozidos, ao uso de alimentos contaminados e à exposição prolongada dos alimentos a temperatura ambiente.

Benefícios das boas práticas manipulação de alimentos Para a implantação das boas práticas de manipulação dos alimentos, algumas mudanças são necessárias e podem trazer benefícios para o estabelecimento, equipe de trabalho e aos consumidores. Vejamos algumas delas: Credibilidade dos clientes em saber que o estabelecimento segue os procedimentos descritos pela Anvisa; Motivação por parte da equipe, onde o responsável se preocupa com seus funcionários e com o ambiente; Aumento do lucro e redução de custos (multas aplicadas pela ANVISA quando há fiscalização); Redução da exposição do estabelecimento com pontos negativos em redes sociais. Prevenção de doenças DTA (Doenças Transmitidas por Alimentos) e contaminações da equipe de trabalho e clientes; Além dos benefícios da implantação das boas práticas, outras medidas são de extrema importância para manter o ambiente longe das contaminações que podem prejudicar a saúde de todos os envolvidos, não apenas dos alimentos em si, mas de toda a estrutura física que compõem o estabelecimento. Como por exemplo, deve-se observar se a água fornecida para o estabelecimento é potável e tratada e os banheiros devem ficar longe do local de preparo dos alimentos.

Dicas práticas de como evitar a contaminação nos alimentos Mais importante

de tudo é manter a devida higiene e cuidados na manipulação dos alimentos, o pessoal responsável pelo local de preparo também deverá seguir algumas regras para evitar qualquer tipo de contaminação sendo elas: Lavar sempre as mãos depois de ir ao banheiro; Não usar acessórios quando estiver manipulando os alimentos (brincos, pulseiras, anéis, etc); Usar uniforme apropriado composto de avental, luvas e touca, se necessário máscaras; Lavar bem as hortaliças, legumes e verduras com água corrente; Manter os alimentos sob refrigeração adequada; Manter as unhas sem esmalte e aparadas; Não usar os mesmos utensílios (facas, tábuas) sem lavá-los antes de manipular carnes; Acondicionar os alimentos em recipientes e embalagens apropriadas e identificadas

Cozinha

A preparação de alimentos em qualquer estabelecimento de restauração é sempre assegurada por um grupo de cozinheiros, denominado de brigada. A brigada é dirigida por um chefe de cozinha, que tem sob as suas ordens chefes de partida, cozinheiros, chefes de confeitaria, ajudantes e estagiários. As várias designações variam mediante a importância e tamanho do estabelecimento.

Cozinheiro

A definição de cozinheiro é muito ampla, em todo o seu contexto. Entretanto, pode-se generalizar como sendo todos os profissionais de cozinha que: - Preparam, cozinham e apresentam os pratos. -Substituem os chefes de partida com a autorização do chefe da cozinha. -Fazem uso dos ajudantes para a elaboração de atividades simples, procurando sempre oferecer a melhor informação e conteúdo para ajudar na sua formação. A formação num campo específico é uma opção do cozinheiro, já que seus conhecimentos são gerais, e podem ser aplicados em qualquer das partidas, com exceção da confeitaria.

Ajudante de Cozinha

Como o nome indica, a missão do ajudante consiste em prestar uma ajuda ao cozinheiro, uma vez que seus conhecimentos ainda são limitados. Desempenham atividades que pela sua simplicidade não apresentam nenhum perigo. Preparam toda a mise-en-place (preparação prévia) da cozinha, bem

como a mantém organizada e limpa. É função primordial para se chegar ao posto de cozinheiro.

Áreas da Cozinha

Para proporcionar melhor disposição dos equipamentos e maior circulação dos funcionários e ainda facilitar a supervisão dos trabalhadores, a estrutura física do ambiente deve ser isenta de obstáculos, paredes ou bancadas que reduzam a circulação. Devem ser isoladas as áreas de recebimento de matérias-primas, de preparo, de armazenamento e de distribuição dos alimentos. O alimento deve sempre seguir o fluxo “Marcha em frente”, ou seja, o alimento que uma vez chegar à área de cocção, por exemplo, jamais pode voltar para o pré-preparo, a fim de garantir eventuais danos relativos à contaminação cruzada. O alimento deve sempre seguir um fluxo sempre contínuo.

Instalações Sanitárias

Lavabos, vestiários e WC não devem ter comunicação direta para as salas de trabalho (cozinha). Devem conservar-se sempre impecavelmente limpos e munidos dos materiais necessários (papel, matérias de higiene...).

Carnes

A carne é a parte comestível dos músculos dos animais de açougue (bovinos, suínos, aves, ovinos, caprinos), saudáveis e abatidos. Pode-se também considerar a carne de animais provenientes da caça. 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 apropriado e escolher o preparo mais adequado para a peça que se tem.

Métodos de cocção de alimentos

Cozinhar é transformar alimentos crus em algo totalmente diferente. O principal agente nesse processo físico-químico é o calor, que atua de formas diversas

nos vários métodos de cocção - cozimento em água, frituras, assados, grelhados e micro-ondas.

Cozidos

A maior parte dos alimentos não pode ser consumida in natura: eles precisam ser submetidos a um processamento para se tornarem digestivos. E a água é um meio essencial neste processo – é potável, inodora, insípida e, salvo em regiões áridas, abundante e de fácil obtenção. Cozinhar em água (ou vapor, que é água em estado gasoso) tem uma limitação: a temperatura, que, a não ser em condições extraordinárias de pressão, não ultrapassa os 100 °C. Isso não permite a ocorrência de alguns fenômenos, característicos de assados e frituras, que precisam de muito mais calor. Resumindo: um alimento cozido nunca será crocante como uma batatinha chips. Mas a água é o meio ideal e indispensável para a preparação de certos alimentos: feijoada frita e macarrão grelhado, por exemplo, são coisas impensáveis.

Na pressão

Se você mora no litoral, a água vai ferver a 100 °C – e esse é o ponto em que ela vai transmitir o máximo de calor ao alimento que está cozinhando. Não adianta aumentar a chama do fogão, pois a temperatura na panela não vai se alterar. A variação de pressão atmosférica, porém, modifica o ponto de ebulição. Quanto mais alto, mais baixa a pressão atmosférica. E mais baixo o ponto de fervura: em São Paulo, a água ferve a 97 °C. Essa diferença ocorre porque, para que suas moléculas se libertem na forma de vapor, elas precisam ter energia suficiente para vencer a maior ou menor pressão exercida pelo ar. A panela de pressão é fechada de maneira que, quando a água se aquece, o vapor se expande, mas não consegue escapar. Assim, a pressão aumenta em seu interior. As moléculas precisam, então, de mais energia para vencer essa barreira mais “pesada”. Isso eleva o ponto de ebulição da água para 120 °C, acelerando o cozimento.

Assados

Um ambiente fechado e quentíssimo é o ideal para o cozimento de grandes peças de carne, massas e pães. O calor é intenso: o ar do interior do forno se aquece e conduz o processo de convecção – o ar quente perto das chamas sobe, enquanto o ar mais frio ocupa o seu lugar, criando uma circulação de calor e aquecimento uniforme. Como o ambiente é fechado, quase não há perda de matéria: os alimentos encolhem pouco. Ao assar uma carne, por

exemplo, o calor lhe é transmitido pela irradiação das chamas, pela circulação do ar inerente à convecção e por condução – quando as partes externas aquecidas transmitem calor ao centro da peça. Todo esse calor pode ressecar o alimento. Algumas receitas de carnes assadas proíbem que se abra o forno durante o cozimento, para evitar a perda de vapor – e, conseqüentemente, umidade e sucos do próprio assado. Já outras recomendam o contrário: regar o assado várias vezes com líquidos, o que implica abrir a porta do forno outras tantas vezes.

Grelhados

Se você fica com água na boca só de pensar no gostinho típico do churrasco, saiba que o segredo deste sabor único não vem da fumaça ou do tipo de carvão usado. O responsável é o douramento intenso que a alta temperatura provoca na superfície do alimento. E, para completar – aí sim –, a gordura que pinga na superfície quente é vaporizada e se condensa no alimento, completando a operação. Mas é fácil constatar na prática que gordura demais cria labaredas que podem esturricar a carne ou prejudicar seu sabor. A diferença entre assar no forno e grelhar está na perda de material de vapor e umidade nos grelhados: a umidade do alimento se vaporiza e vai embora – permitindo a formação da casquinha crocante e tostada –, o tecido se contrai e reduz. E mais: grelhar sobre brasas possibilita uma uniformidade na temperatura de cozimento, enquanto numa chapa obtém-se uma temperatura muito mais alta nos pontos de contato dela com o alimento.

Frituras

O método mais rápido de preparar um alimento é a fritura por imersão, na qual o alimento é mergulhado em óleo a uma temperatura em torno dos 160 °C. Embora um forno convencional possa ficar ainda mais quente (acima de 200 °C), o aquecimento nas frituras é mais rápido e intenso, uma vez que as moléculas do óleo estão mais próximas umas das outras do que aquelas do ar do forno. Quando a batata mergulha no óleo fervente, sua água começa a evaporar. Por isso se vê aquele mar de bolhinhas. É um processo de secagem que permite a formação da casquinha crocante. E essa crosta dificulta a saída de vapor: a água em estado gasoso gera pressão dentro do alimento e acaba por cozinhá-lo. Por isso, uma batatinha bem frita é crocante por fora e macia por dentro. Na fritura em pouco óleo, combina-se fritura com cozimento: a alta temperatura da frigideira se irradia para dentro do alimento, cozinhando-o. É o que ocorre no salteado. Para quem não é mestre na cozinha, a “tradução” de Paula Lazzarini, chef-proprietária do restaurante Spadaccino, em São Paulo: “Saltear vem do francês sauter, ou saltar, pois se cozinha agitando a caçarola,

sem mexer nos alimentos para não machucá-los. É um método usado para coisas delicadas, como legumes”.

Princípios de Cocção

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

Uma vez entendidos os princípios de cocção e as transformações pelas quais os alimentos passam a serem submetidos ao calor, é possível escolher a melhor forma de cozinhá-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 condicionados a transmissão de calor, que pode ser 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. Existem diversos materiais condutores, alguns melhores do que outros. A água conduz calor melhor do que o ar. Metais como 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.

Cocção por microondas

Se dá por meio da radiação de ondas geradas pelo forno de microondas que aquecem as partículas de água presentes no alimento. A velocidade de cocção é muito alta, pois a radiação atinge todo o alimento e aquece de uma vez só todas as partículas de água. Materiais como papel, plástico, cerâmica e porcelana não são afetados pelas microondas, já que não contêm água em sua composição.

O domínio dos métodos de cocção e a escolha adequada são essenciais para o sucesso na cozinha. Diferentes técnicas produzem diferentes resultados conforme o tipo de alimento, podendo ser usadas indistintamente para carnes, ovos ou legumes.

Os alimentos transformam-se sob a ação do calor: as texturas e os sabores mudam, as cores se alteram, há liberação de aromas e eles se tornam aptos a ser consumidos.

A cocção também serve para esterilizar a grande maioria deles. Distinguem-se alguns métodos de cocção: por meio de calor seco, úmido, misto ou combinado e por aplicação direta ou indireta de calor.

Calor seco

Pode ser com ou sem gordura. O termo "calor seco sem gordura" é empregado quando se aplica apenas o ar seco e nenhum líquido é acrescentado: assar, grelhar e defumar.

No caso do "calor seco com gordura", a gordura adicionada tem função diferente dos líquidos de cocção, daí não ser considerada elemento umedecedor: saltear, fritar com pouca gordura, e fritar por imersão de gordura.

Calor seco sem gordura

Assar no forno: mediante aplicação de ar quente e calor direto. O tempo de permanência varia de acordo com o peso e as características do alimento.

- Alimentos frescos: carnes, ovos e legumes ou outros alimentos crus vão ao forno previamente aquecido. Alguns devem ser branqueados, operação que consiste em mergulhar o alimento em água fervente, escorrer e enxaguar sob água fria ou gelada.

- Bolos, tortas, masas, etc.: massas folhadas, brioches, bombas, biscoitos e pudins são colocados em formas ou recipientes de metal, cerâmica ou vidro refratário. A temperatura do forno deve ser determinada e várias produções pedem o uso de placa adicional com banho maria. Algumas dessas preparações aumentam de volume durante a cocção.

Alguns cuidados imprescindíveis ao assar no forno são:

- Preaquecer o forno na temperatura de acordo com o tamanho e a característica do alimento.

- Regular a temperatura de acordo com o tamanho e a característica do alimento.
- Marinar previamente alimentos duros ou fibrosos.
- Cobrir ou lardear (enfiar tiras de toucinho/bacon) carnes que não forem suficientemente gordurosas.
- Dourar previamente alguns alimentos em gordura quente, sobre a chapa ou boca do fogão, levando depois ao forno.
- Assar alimentos gordurosos sobre grelhas colocadas dentro de assadeiras, aproveitando os fundos de cocção para untar.
- Deixar descansar o alimento antes de cortá-lo.
- Evitar furar as carnes.
- Não derramar líquidos frios nos alimentos durante a cocção.

Assar ao ar livre: utiliza-se uma churrasqueira cuja fonte de calor seja carvão ou lenha. A intensidade do calor deve ser regulada de acordo com a carne, havendo maneiras específicas para cada tipo. Assar no espeto, apesar de ser hábito muito difundido, é objeto de controvérsias, já que a corrente dos "grelheiros" prefere o uso das grelhas. A palavra assar, neste método de cocção é até discutível, pois algumas correntes consideram "grelhar no espeto" o termo mais apropriado.

Grelhar: consiste em preparar os alimentos por exposição direta ao calor seco e forte, utilizando-se grelha, chapa ou broiler. Esta técnica requer carnes bem macias, que devem ser pinceladas com óleo ou manteiga para não grudar nem ressecar. Algumas carnes podem ser também marinadas com antecedência.

- Grelha ou chapa: a ação do calor age diretamente por baixo e é repartida igualmente entre as grelhas ou a chapa.

- Broiler: a ação do calor vindo de cima age diretamente sobre o alimento, não sendo repartida uniformemente.

Defumar: método usado antigamente para conservação. Penduravam-se pedaços de carnes nas chaminés e a fumaça, além de conserar, lhes dava um aroma especial. Atualmente, entende-se por defumar o processo de expor o alimento à fumaça proveniente de madeiras aromáticas. Em baixa temperatura (defumação a frio), a defumação realça ou conserva o sabor natural; em alta temperatura (defumação a quente), consiste de fato em um método de cocção. Praticamente, qualquer alimento pode ser defumado - peixes, aves, crustáceos, queijos e oleaginosas. É importante usar madeira que não seja perfumada e que esteja seca.

Calor seco com gordura

Saltear: de sauter (pular, em francês). Este método consiste em preparar o alimento em frigideiras apropriadas - sautese ou sautoir -, em altas temperaturas, sem tampa, agitando-as em movimentos contínuos e ascendentes, fazendo com que os alimentos "pulem". uma boa maneira de treinar é com feijões ou outros grãos, impedindo-os de cair. São salteados alimentos em pequenas quantidades, em gordura muito quente.

Alguns cuidados imprescindíveis para saltear são:

- Cortar os alimentos de maneira uniforme em pedaços pequenos.
- Usar pouca quantidade de gordura.
- Evitar saltear grandes quantidades de alimento de uma só vez.
- Manter a frigideira em constante movimento.
- Dourar bem em fogo alto, sem cobrir.

Fritar com pouca gordura:

- Frigir: com pouca gordura, sempre muito quente, sem movimentar o recipiente de cocção, ao contrário do processo de saltear.
- Frigir à chinesa: cozinhar rapidamente pequenas porções de alimento em pouca gordura, mantendo o recipiente em constante movimento. utiliza-se o wok, tipo de frigideira chinesa, que deve se adaptar à boca do fogão e intensidade da chama.

Alguns cuidados imprescindíveis ao fritar com pouca gordura são:

- Nunca encher um frigideira ou fritadeira com mais de 1/3 de sua capacidade.
- Enxugar bem os alimentos antes de fritar, algumas vezes devem ser previamente enfarinhados.
- Após a fritura, escorrer bem os alimentos em papel absorvente.
- Empanar alguns alimentos antes de fritar.

Fritar por imersão: mergulhar completamente o alimento em grande quantidade de gordura, utilizando recipientes adequados, grandes frigideiras ou fritadeiras industriais.

Alguns cuidados ao fritar por imersão são:

- Empanar alguns alimentos.
- Manter a gordura limpa, trocando-a sempre que necessário.

Nas fritadeiras, dois processos são utilizados: o de cesta, em que se mergulham os alimentos na gordura quente em cestas de metal, e o de pesca, em que se colocam os alimentos diretamente na gordura quente, retirando-os com auxílio de uma escumadeira.

Empanar consiste em passar o recobrir alimentos crus ou cozidos em misturas diferentes. O alimento fica assim protegido, tendo o seu sabor aprimorado ou modificado. Segundo a Larousse Gastronomique, tradicionalmente os métodos para empanar eram os seguintes:

- À inglesa: miolo de pão adormecido em leite, ovos batidos em omelete, sal, pimenta-do-reino.
- Na manteiga: miolo de pão embebido em manteiga clarificada.
- À milanesa: à inglesa com parmesão ralado.

Atualmente os métodos mais utilizados são:

- À francesa: empanar em farinha de trigo, passar no ovo e fritar na manteiga.
- À inglesa (1): empanar em farinha de trigo, passar em uma mistura de ovos batidos, azeite, sal e pimenta-do-reino e em seguida na farinha de rosca.
- À inglesa (2): empanar em farinha de trigo, passar em uma mistura de ovos batidos e leite e em seguida na farinha de rosca.
- À milanesa: passar na farinha de trigo, ovo batido, farinha de rosca e queijo parmesão ralado e em seguida fritar na manteiga.
- À vienense: à milanesa sem queijo parmesão ralado.
- À romana: passar na farinha de trigo e em seguida numa mistura de ovo, leite parmesão ralado e salsa.
- Com massa: cobrir o alimento com massa feita de farinha de trigo, ovo, água, leite ou vinho. Chama-se à Orly quando a massa é misturada com cerveja.
- Exóticos orientais: utilizando coco ralado, farinhas condimentadas, grãos, aletria (macarrão cabelo-de-anjo moído), crackers (biscoitos "água e sal"), etc.

Calor úmido

Termo utilizado para designar o método de cocção em que vapor, água e outro líquido estão envolvidos. A cocção úmida geralmente é lenta, na qual o vapor penetra no alimento amolecendo as fibras.

Pode-se cozinhar em líquido ou cozinhar a vapor.

Cozinhar em líquido:

- Escalfar (pocher): consiste em cozinhar em líquido, lenta e delicadamente, sem tampar o recipiente, numa temperatura entre 65 °C e 80 °C, ou seja, sem fervura.

Pode-se cozinhar à poché sobre fonte de calor utilizando-se:

- Fundos claros: para aves, peixes e frutos do mar.
- Água e sal: para ovos, defumados, miúdos e quenelles (massa cozida de frango triturado).

- Leite: para ovos e miúdos.

- Fervura branda (cozinhar em fogo lento, simmer): método de cocção demorado, usando líquido suficiente apenas para cobrir o alimento. A temperatura não deve ultrapassar 95 °C. Ideal para carnes duras ou alimentos que devam ser cozidos por muito tempo a fim de adquirirem sabor e maciez. Normalmente inicia-se a cocção com água fria; o calor progressivo aumenta a concentração de sucos. Pode-se tampar o recipiente de cocção ou cobrir o alimento com papel untado com manteiga ou outra gordura.

- Ferver (boil): consiste em cozinhar em água a uma temperatura de 100 °C. Os procedimentos variam de acordo com as características dos alimentos:

- Cozinhar inicialmente em água fria e sem tampa (levados à ebulição):

leguminosas, tubérculos e raízes.

- Cozinhar inicialmente em água fria e com tampa: batatas e leguminosas secas.

- Cozinhar em líquido fervendo e sem tampa: massas.

- Cozinhar em líquido fervente e com tampa: batatas e legumes à inglesa.

Obs: a pressão atmosférica retarda o ponto de ebulição: quanto maior a altitude, mais tempo o alimento levará para cozinhar.

Cozinhar a vapor:

Consiste em cozinhar no vapor que envolve o alimento, sem que o líquido entre em contato com o mesmo. Este método reduz a perda de vitaminas e

conserva o valor nutritivo, sendo indicado para uma alimentação mais saudável e em dietas.

O cozimento a vapor pode ser feito de três maneiras:

- Sem pressão: utiliza-se recipiente com grelha no fundo, onde os alimentos são colocados para cozer no vapor do líquido em ebulição. Ex.: trutas cozidas no vapor (truites au bleu).
- Com pressão: feito em panelas especiais: de pressão, basculantes ou autoclaves, steamers.
- Em papillotte ou al Cartocchio (em italiano): consiste em colocar alimentos junto com temperos ou ingredientes líquidos em pequenos saquinhos de papel-manteiga ou alumínio, ou sacos de asar previamente untados e levados ao forno quente. Os alimentos estarão prontos quando o saquinho estiver inflado, podendo ser levados à mesa. Alguns alimentos podem ser pré-cozidos. Em outra técnica bastante saudável, recomenda-se a substituição do papel por folhas de couve, videira ou repolho, contudo, as folhas não incham e deve-se prestar atenção ao ponto de cocção.

Calor misto ou combinado

A cocção por calor misto realiza-se em duas etapas: inicialmente com calor seco, em corpo gorduroso, com a finalidade de criar uma crosta protetora em volta do alimento, impedindo a saída dos sucos, em seguida acrescentando-se líquido aromatizado em maior ou menor quantidade, dependendo do método.

Brasear:

Deriva do francês braiser, ou seja, cozinhar em braisière - uma panela oval ou retangular provida de tampa e duas alças laterais. Por esse método, o alimento é previamente dourado em gordura quente e em seguida cozido em um líquido aromatizado. O braseado aplica-se a grandes peças de carne, que podem eventualmente ser marinadas em vinho d'alhos. É importante que o tamanho do alimento seja proporcional à braisière.

Estufar:

Método de cocção lento no qual os alimentos são cozidos no próprio suco ou com adição de muito pouco líquido ou gordura. Entouffer ou à l'étouffer dos franceses. Alguns estufados podem ser preparados em panelas de barro

refratário hermeticamente fechadas e seladas com uma pasta feita á base de farinha de trigo e água, atualmente substituída pela folha de papel alumínio. O barreado, prato típico do Paraná, é um bom exemplo nacional.

Guisar, refogar, ensopar:

Na prática confunde-se guisar com ensopar ou refogar. Em Portugal, a palavra guisar é sinônimo de ensopar, e no Brasil guisar fica entre refogar e ensopar. A diferença está na quantidade do líquido (nos ensopados utiliza-se mais nos líquidos que nos guisados).

- Guisar: refogar o alimento, em geral carnes mais duras e gordurosas cortadas em pequenos pedaços, cozinhando em pouco líquido para formar um molho grosso e geralmente gorduroso.

- Refogar: fritar o alimento em pouca gordura e terminar no vapor que dele se desprende, cozinhando em fogo brando e panela tampada ou semi-tampada.

Pode-se acrescentar um mínimo de líquido.

- Ensopar: refogar o alimento em gordura quente , em seguida, acrescentar líquido e cozinhar em panela bem tampada.

Poêler:

O poêlage é uma cocção lenta em recipiente fechado, a poêle - frigideira pouco profunda, redonda ou oval com cabo longo -, utilizando elemento gorduroso (manteiga ou gordura animal), que serve também para regar o alimento.

Fricassê

O fricassê é um método francês para preparar aves, carne de carneiro ou vitela. Consiste em deixar a carne apurar em um caldo básico antes de misturá-la ao molho branco.

Gratinar:

Algumas correntes gastronômicas não consideram gratinar um método de cocção, sendo mais um acabamento. O gratinado caracteriza-se por uma crosta geralmente dourada, obtida por polvilhamento de queijo ralado ou farinha de rosca. Pode ser feito ao forno, salamandra ou grill. Os alimentos devem ser cozidos antes de ser levados a gratinar; uma bela cor dourada não significa que o mesmo esteja pronto.

Banho-maria:

Utilizado como auxiliar de cocção. Coloca-se o alimento em um recipiente que, por sua vez, é colocado em outro com água quente ou fervente. Utiliza-se forno ou fonte de calor. Esse método é ideal para alimentos delicados que não podem ir direto ao calor forte, em especial o molho holandês, que talha ou resseca se submetido ao calor direto. O banho-maria é também utilizado para a conservação dos alimentos (chafing dishes e equipamento de cozinha acoplado ao fogão) a uma temperatura constante. Deve-se contudo prestar muita atenção ao tempo de permanência, uma vez que a cocção continua, o que pode alterar o sabor e a textura dos alimentos.

Branquear Legumes

Esta técnica é utilizada pra dar uma pré-cocção e avivar a cor em legumes verdes (ervilha, vagem, aspargo, brócolis...), vermelhos (beterraba, repolho roxo...) e brancos (couve-flor...).

Legumes Verdes: Coloque os legumes em água fervente com sal, em uma panela destampada, por alguns segundos (dependendo da consistência dos talos dos legumes, o tempo pode ser maior) e imediatamente dê-lhes um choque térmico com água gelada.

Legumes Brancos: Coloque os legumes em água fervente com sal e vinagre, tampe a panela e deixe-os por alguns segundos. Em seguida, dê-lhes um choque térmico com água gelada.

Legumes Vermelhos: Em pouca água fervente (quantidade suficiente para cobrir os legumes), coloque os legumes por alguns segundos. Não é necessário dar choque térmico.

Técnicas culinárias

assar lentamente

Este método é todo por conta do forno, que dá mais sabor aos assados, além de um acabamento muito melhor para as carnes. Assar rápido e em altas temperaturas nunca dá certo porque as bordas secam antes do centro ficar bem cozido. Você vai precisar de tempo, mas eu garanto que vai valer à pena porque essa técnica pode transformar ingredientes difíceis. Um exemplo são os tomates, que mesmo não sendo tão difíceis, ficam muito mais suculentos quando assados em temperaturas baixas

selar

Uma camada exterior dourada é bem atrativa, né? Você provavelmente já deve ter ouvido falar dessa técnica ou deve ter feito em casa sem perceber. Para deixar a sua carne mais suculenta, é só adicionar um pouquinho de água e, quando ela estiver secando, esfregar a carne no fundo da panela para que ela absorva todo o caldo que está grudado. Mas atenção: a caramelização tem que acontecer rápido para que a carne não perca suculência. Além disso só coloque pimenta depois que ela já esteja fatiada e pronta para ser servida. O gostoso da pimenta é sentir o seu sabor fresco, por isso nunca devemos apimentar nada que ainda será cozido.

choque térmico

A melhor maneira de preservar a cor e os nutrientes dos vegetais é fervê-los rapidamente em água e, em seguida, resfriá-los rapidamente com um banho de gelo. Esta técnica também ajuda a firmar a casca de uma fruta, evitando que ela descasque (pêssegos ou tomates, por exemplo).

Com essas técnicas (e muitas outras) o seu sucesso na cozinha será garantido e você vai conseguir explorar muito melhor os alimentos.

Escalfamento

Escalfar consiste em manipular alimentos em ácido. Aplica-se a alimentos ricos em proteínas, como carnes e ovos. O meio ácido em que é feita a manipulação é geralmente o vinagre ou o suco de limão. A razão de se escalfar, é de que ácido (juntamente com o calor) facilita o processo de transformação físico-química das proteínas.

Assado

O assado é uma técnica culinária que consiste em preparar alimentos com calor seco, seja no forno, numa grelha sobre um fogão, numa churrasqueira, ou mesmo numa panela com pouco líquido.

A palavra assado significa igualmente o prato preparado de uma daquelas formas, mas a técnica utilizada varia de uma região para outra: no Rio Grande do Sul, provavelmente por influência dos vizinhos de língua espanhola, o assado é tipicamente carne(geralmente de vaca) assada na grelha ou numa churrasqueira. Em outras regiões, a palavra assado designa carne assada no forno, em contraste com o estufado que, por vezes se diz assado na panela.

Em Moçambique refere-se normalmente a peixe ou carne assado no forno ou assado na brasa ou no carvão. Aos alimentos assados na grelha também se chamam grelhados.

Em Portugal, embora o pão e os bolos sejam tipicamente feitos no forno, geralmente não se usa a palavra assar para designar o seu processo de fabricação, mas sim a palavra cozer. E quando se submete pão já cozido a este processo usa-se a palavra torrar, como em fazer torradas.

Brasear

Brasear ou estufar é uma técnica de culinária. No braseado, cozinham-se peças inteiras ou cortadas em pedaços grandes, em fogo baixo e muito devagar, selando-as primeiro. Os alimentos ficam cobertos até a metade de sua altura com um caldo (ligado ou não) e um conjunto de guarnição aromática e vinho. O resultado é uma carne macia e um molho perfumado.

É uma combinação de ambos os métodos de cocção, úmido e calor seco. Brasear se baseia em calor, tempo e umidade para amolecer os tecidos e colágenos da carne, criando uma maneira ideal para cozinhar peças de carnes mais duras. Entre os pratos clássicos que usam o procedimento citamos o Coq Au Vin, Ossobuco. Cocção com panela de pressão ou equipamentos “slow cooking” são formas de brasear.

A maioria dos braseados seguem os mesmos princípios básicos. O alimento a ser braseado é inicialmente selado para realçar o sabor e manter a umidade interna no alimento. Um líquido para a cocção é adicionado à panela que em geral inclui um elemento ácido como tomate, vinho ou até cerveja, junto com um fundo ou caldo, mas que não deve cobrir totalmente o alimento. A cocção é feita com fogo bem baixo até que a carne esteja macia, sentida com um garfo, que pode levar de 1 a 6 horas, dependendo do que se está cozinhando. Em geral o líquido do cozimento é então usado para preparar um molho de acompanhamento.

Após selar a carne, o resto do processo não requer muita atenção, já que o fogo é reduzido para bem baixo, podendo então passar para outras preparações durante o cozimento.

Para que o braseado seja perfeito, deve misturar os sabores da carne com os sabores do líquido de cozimento, além deste líquido ser enriquecido com o colágeno e gelatina dissolvidos da carne. Ao aplicar calor úmido à carne, os ligamentos se decompõem se transformando em colágeno, com mais calor ainda, o colágeno se decompõe e se dissolve como gelatina.

Brasear é bem econômico, já que permite que se use cortes de carne mais baratos, além de ser eficiente, já que se usa um mesmo recipiente para toda a preparação.

Cozedura

Cozedura, cozimento ou cocção é uma técnica culinária que consiste na preparação de alimentos mediante a utilização de calor, com o intuito de viabilizar ou facilitar a ingestão.

Dentre as fontes de calor mais utilizadas, a mais antiga é o fogo. Posteriormente passaram a ser utilizadas também a energia elétrica e as microondas.

Além da fonte de calor, muitas vezes será necessária a utilização de um ambiente de preparação dos alimentos. O utensílio culinário mais utilizado com esta finalidade é a panela. A panela permite reter os alimentos em posição tal que a fonte de calor tenha condições de transferir energia térmica para os mesmos.

Também é comum a utilização de um catalisador físico, cuja função é agir na interface entre a fonte de calor e o(s) alimento(s) para, deste modo, facilitar a transferência de calor. O catalisador mais comumente utilizado é a água, mas também é comum a utilização de catalisadores tais como o vapor d'água, o azeite, a manteiga, os óleos de sementes, o leite etc.

Muitos alimentos são cozinhados praticamente só com água (como o cozido à portuguesa), porém outros podem receber alguns temperos, além do sal de cozinha, com a finalidade de regular o sabor do produto final (o alimento preparado e pronto para consumo). Assim, o catalisador (no caso, a água) pode ser utilizado para permitir que os alimentos absorvam não apenas calor, mas também o sabor de produtos auxiliares (temperos) utilizados no processo de cozedura.

A explicação para esta ação da água e de outros líquidos está em suas propriedades solventes: tais propriedades, aliadas a uma elevada temperatura, conduzem à redução das proteínas e dos carboidratos dos alimentos, o que os torna mais macios e, conseqüentemente, mais fáceis de se mastigar e digerir.

Tipos de cozedura

Tendo em vista as diferentes fontes de calor existentes, a variedade de utensílios de culinária e os diversos catalisadores que podem ser utilizados, há diferentes formas de se cozinhar os alimentos. Eis alguns exemplos:

Ao vapor – em que os alimentos (geralmente vegetais) cozem dentro de um recipiente que, por sua vez, é colocado dentro de uma panela com água fervente (mas sem contacto direto com o líquido). Neste caso, o catalisador (vapor d'água) exerce sobre os alimentos uma pressão menor que a exercida pela água, por exemplo.

À pressão – cozedura mais rápida, dentro de uma panela de pressão. Neste caso, o catalisador (água sob pressão) exerce sobre os alimentos uma pressão maior que a exercida pela água fervente a céu aberto (a pressão dentro da panela é aproximadamente o dobro da pressão atmosférica ao nível do mar). A vantagem da panela de pressão reside no fato de que a água, sob pressão atmosférica normal, entra em ebulição a 100 °C. Porém, sob pressão maior, a temperatura necessária para ferver a água também passa a ser maior (cerca de 120 °C). Como a água absorve mais calor e só começa a ferver depois que passa dos 120 °C, os alimentos são cozidos a uma temperatura mais elevada e, conseqüentemente, cozinham mais rápido.

Estufado

O ensopado ou estufado é uma técnica culinária que consiste em preparar alimentos, principalmente carne, numa panela com pouco líquido, geralmente uma pequena quantidade de gordura e, por vezes, cebola cortada. Distingue-se do assado, por este ser cozinhado em calor seco, dentro dum forno ou na brasa.

Normalmente, a peça de carne – tipicamente uma peça de carne para assar como por exemplo uma perna de borrego ou um acém – é passada rapidamente pela gordura quente para adquirir uma capa tostada e depois juntam-se os restantes ingredientes que fornecem a umidade e deixa-se cozinhar em fogo brando. Os ingredientes extra podem ir de apenas cebola cortada, que fornece um molho grosso e escuro, ervas aromáticas ou alho, até uma variedade de vegetais, grãos previamente cozidos, mariscos e até vinho ou caldo.

Um estufado com a quantidade de ingredientes referida acima assemelha-se a um guisado mas, por não iniciar com um refogado e ter uma cozedura lenta para apurar o molho, tem geralmente um sabor bem diferente do guisado. Em língua inglesa, a palavra que melhor descreve este processo é pot roast (que significa exatamente assar na panela) mas, por não haver na cultura da Europa do norte uma forma de cozinhar com base no refogado, a palavra braising refere-se a todos os alimentos preparados numa panela, incluindo os guisados. Este tipo de estufados tem um grande refinamento na

cultura afrikaner (dos sul-africanos de origem francesa ou holandesa) – o potjiekos que significa cozinhar numa panela, mas referindo-se à antiga panela de ferro, o potjie.

Fritura

A fritura é uma técnica culinária que consiste em preparar alimentos mergulhando os ingredientes (massas, peixe, carne, legumes) em óleo (ou outra gordura) a alta temperatura. Como os óleos entram em ebulição a uma temperatura muito mais alta que a água, este processo tem resultados muito diferentes da cozedura, principalmente na parte exterior dos alimentos que fica parcialmente caramelizada.

Grelhado

Grelhar é uma técnica culinária que consiste em cozinhar os alimentos em lume vivo, como no churrasco, ou dentro de um forno. O nome desta técnica vem da grelha, o utensílio culinário mais usado para esta forma de cozinhar.

Em algumas formas, pode considerar-se que grelhar é sinónimo de assar, mas nos grelhados, os alimentos não podem cozinhar dentro de líquido ou junto com outros alimentos que deitem líquidos. No entanto, é normal pincelar o alimento na grelha com um óleo, a mistura da marinada, ou outro molho, que não deixe o alimento secar e, ao mesmo tempo, lhe melhore o sabor.

Os grelhados podem ser carnes, peixes ou vegetais e algumas formas muito típicas de juntar na mesma refeição vários tipos de alimentos todos grelhados são, por exemplo o bacalhau assado e a sardinha assada da culinária de Portugal, em que o peixe é muitas vezes servido com batatas e pimentos também grelhados.

Guisado

O guisado, também chamado de fervido ou cozido, é uma técnica culinária que consiste em cozinhar peixe ou carne e, por vezes, legumes com base num refogado. Geralmente o guisado é feito dentro duma panela tapada, deixando os ingredientes cozerem em lume (fogo) brando e misturarem os seus sabores de modo bem lento. Pode ser feito com água, leite, vinho, etc. Neste tipo de cocção obtêm-se carne e molho muito saborosos que ficam ainda melhores no dia seguinte.

O guisado difere da caldeirada brasileira (e do cozido pernambucano) pelo facto de algum dos ingredientes ter uma primeira cozedura ou fritura, enquanto que na caldeirada todos os ingredientes são colocados crus na panela, para cozinhareem ao mesmo tempo.

No estado brasileiro do Rio Grande do Sul, o termo "guisado" refere-se à carne moída.

Marinada

A marinada é uma técnica culinária que consiste em colocar um alimento, geralmente uma peça de carne, numa mistura de água, sal, temperos e algum componente ácido, como o vinagre.

Os ingredientes podem ficar a marinar desde alguns minutos até várias horas. A marinada era, primitivamente, uma forma de conservar os alimentos. Atualmente, é usada com diferentes fins, como amaciar a carne, realçar sabor e adicionar (ou retirar) umidade, conforme o tipo de tempero utilizado. Também é uma forma de cozedura ou pré-cozedura, já que o ácido age sobre a carne, desnaturando as proteínas.

Outra técnica, usada no México pré-colombiano, é temperar a carne com mamão cru. A papaína, presente na polpa da fruta, rompe as fibras da carne, que assim solta o seu caldo.

Uma marinada muito simples é limão com sal – a base do ceviche, em que o alimento principal (geralmente peixe ou marisco) não necessita sequer ser cozido. Podem ser utilizados como líquido da marinada o vinagre, o vinho, o iogurte e sumos (sucos) de vários frutos. Os temperos também variam segundo o resultado final que se pretende: desde o alho à pimenta, passando por várias especiarias, eles vão igualmente fornecer ao ingrediente principal o seu sabor específico.

O Escabeche é outra forma de marinada, em vinagre, semelhante ao ceviche. A vinhadalhos é uma marinada típica de Portugal, mas que deu origem a um prato da culinária da Índia, o vindaloo.

Redução (cozinha)

Em culinária, chama-se redução ao processo de concentração dos sabores e espessamento de um caldo, sopa ou molho, através de uma ebulição lenta. Os caldos reduzidos são designados “fundos” (com

exceção do caldo de peixe reduzido que se chama “fumet”) e são utilizados como base para molhos: o molho velouté, feito com um “fundo claro” e o molho espanhol, com o “fundo escuro”.

Uma redução maior de um “fundo de cozinha”, principalmente de um caldo de carne, dá origem a uma “glace” (ou “demi-glace”, em língua francesa), por vezes chamado extrato de carne, que é uma pasta que se pode conservar durante bastante tempo e usar para preparar ou aromatizar sopas ou molhos, ou para preparar os cubos-de-caldo.

Uma inovação é a redução de vinho tinto, usada diretamente como aromatizante em vários pratos, ou para preparar um molho em que se mistura o vinho já reduzido com caldo de carne e se engrossa com um roux. Uma variante é a redução de vinagre balsâmico, que consiste na redução simples do vinagre em lume brando até formar uma pasta.

Refogado

O refogado é uma das principais técnicas da culinária mediterrânica que os portugueses e espanhóis espalharam pelo mundo, durante o processo de colonização. É basicamente um molho feito com cebola e tomate, fritos em azeite ou outra gordura e geralmente aromatizado com alho e outras ervas aromáticas. Este molho serve de base aos guisados, feijoadas, etc.

Em alguns países de língua espanhola é comum fazer o sofrito em grande quantidade para ir utilizando; o molho de tomate, que é uma variante mais apurada do refogado, é atualmente vendido pronto a utilizar em muitos supermercados.

Salteamento

Saltear (do Francês sauté, "pulou, saltou" em referência a jogar durante o cozimento) é uma técnica da culinária muito semelhante à fritura mas que utiliza pouca quantidade de óleo, consiste em evitar que o alimento perca seu líquido e dessa forma preservar seu sabor. Para tanto é necessário submeter a carne, peixe ou legume à alta temperatura para poder criar uma camada protetora em volta da superfície do alimento. Após saltear, pode-se ou não partir para as demais formas de cocção.

Auxiliar e Ajudante de cozinha

O perfil de ambas as profissões é bem parecido, assim como o de todos os que trabalham nas cozinhas de hotéis e pousadas. Para ser um bom ajudante ou auxiliar de cozinha, é necessário:

Ter habilidade com utensílios de cozinha, principalmente os cortantes, como facas;

Ser organizado;

Ser responsável;

Ter higiene;

Ser atento;

Ter bom psicológico para trabalhar sobre pressão;

Ser metódico;

Ter paciência;

Ter boa memória;

Ter tranquilidade para executar duas ou mais tarefas simultaneamente;

Ser ágil;

Ser dinâmico.

Como o auxiliar de cozinha também realiza os estágios iniciais da preparação dos alimentos, também é necessário ter noção de cozimento e corte, assim como manipulação de ingredientes em geral.

Para ambas as ocupações, porém, um tópico muito importante é gostar de cozinhar e do ambiente da cozinha. Assim, na hora de contratar qualquer funcionário para lidar com as refeições de seus hóspedes, ter e comprovar essa informação é fundamental.

Afinal, independentemente do tipo de comida servida, essa, como lembrado no início do texto, é uma das principais lembranças de uma viagem, seja ela turística ou de negócios.

Cortes Culinários

Chiffonnade

Este corte especial para folhas consiste em colocá-las uma em cima da outra enroladas e fatiá-las em tiras finas. Normalmente este corte é utilizado para saladas, como alface, couve, almeirão, repolho ou espinafre.

Brunoise

Utilizado principalmente para legumes, o Brunoise é o corte em cubos pequenos, 4 a 5 mm de lado. Usado em sopas, recheios, molhos e salpicões, os legumes cortados a Brunoise normalmente dispensam o cozimento e são salteados na manteiga.

Parmentier ou Macedoine

Usado em guarnições de carnes ou pratos com o mesmo nome, o Parmentier é o corte em forma de cubos um pouco maiores que o Brunoise, de 12mm ou mais de lado.

Julienne

Este corte consiste em fatias longas e finas, como palitos de fósforo. Os bastonetes devem ter de 4 a 5cm de comprimento. Pode ser usado em legumes e vegetais, em pratos como sopas e saladas.

Paysanne

O termo em francês Paysanne significa à camponesa. O alimento é cortado de forma irregular, variando entre quadrado, arredondado ou ovalado, por exemplo. Os vegetais assim cortados são utilizados em sopas, como guarnições ou em carnes.

Jardinière

Corte em forma de bastõezinhos quadrados ou retangulares, de 5 a 6mm de lado e 2 cm de comprimento. Usado normalmente em acompanhamento de carnes assadas, escaldadas ou braseadas e de aves salteadas em frigideira.

Boleados

Com o uso de um boleador, consegue-se fazer um corte em formato de esfera em batatas, frutas, abobrinha, cenoura, entre outros. De acordo com o tamanho do boleador utilizado, o corte pode ser denominado Parisiense (1,5cm), Noisette (1cm), Printanière (8mm) e Royale (6mm). Este corte é especialmente utilizado para decoração.

Bâstonnet

Corte em forma de bastõezinhos quadrados ou retangulares de 8 a 10mm de lado e 3 cm de comprimento. Usado em sopas ou guarnições de carnes.

Olivettes

Recorte feito em batatas, em forma de azeitonas de 2,5 a 3 cm de comprimento. Geralmente usado em guarnições de carnes e frango.

Château

Corte utilizado especialmente para batatas, em fatias de 7cm de comprimento. Normalmente salteadas ou assadas, são feitas em formato ovalado com sete lados.

Corte em cubos

É um tipo de corte que poderá ser realizado na maioria dos legumes. Para obter partes de legumes em formato de cubos, todas as partes cortadas devem ter as mesmas dimensões, ou seja, todos os lados devem ter a mesma medida. Essas medidas são estabelecidas conforme a preferência do chef, ou que sejam mais adequadas para a elaboração do prato que se deseja preparar. Os principais cortes em cubos são: Brunoise, Printanier e Macedoine.

Corte em bastão

Para realizar o corte tipo bastão, retiram-se as extremidades e as laterais do

legume. Para isso, deve-se utilizar uma faca própria de cortar legumes, para obter as partes com as dimensões desejadas. O corte Julienne é o corte em bastão mais utilizado. Quando esse corte é utilizado em folhas vegetais, ele passa a ser chamado de Chifounad. Os principais cortes em bastão são: Jardinière, Paille e Julienne.

Corte torneado

Para preparar legumes em corte do tipo torneamento, primeiramente, deve-se partir o legume em tamanhos que lhe permitam obter partes torneadas. Isso deve ser feito com cuidado para tornear a porção do legume, de tal maneira que ela fique com sete lados e que fiquem bem uniformes. Os principais cortes torneados são: Fondant, Château e Olivette.

Corte em boleado

Nesse tipo de corte, ao invés de utilizar a faca, utiliza-se uma ferramenta simples, chamada de boleador, para obter cortes do tipo boleado. Os principais cortes em boleado são: Royale, Noisette e Parisienne.

Gastronomia Sustentável

Em primeiro lugar, é preciso ser sustentável não apenas dentro de seu restaurante. É preciso observar o meio ambiente e aproveitar o melhor dele, sem causar danos. Todos sabem que frutas, legumes e verduras, ao menos em sua maioria, são colhidos ou apresentam maior produção em determinadas épocas do ano.

Alinhar seu cardápio a essas particularidades é uma excelente forma de dar o pontapé inicial. Ter cardápios de verão e inverno, alinhados com os produtos mais abundantes dessas estações é algo que irá certamente manter a qualidade de seu produto, reduzir custos com insumos e agradar mais o cliente.

Consulte as épocas para cada alimento que você utiliza em seu restaurante e monte cardápios fixos e rotativos com base na lista de compras que você idealizar.

A sustentabilidade começa na região na qual você opera. Tente buscar fornecedores locais, reforçando o vínculo com a população que você atende e ao mesmo tempo eliminando a necessidade do gerenciamento de estoques complexos – que são um convite para o desperdício.

O uso de fornecedores locais permite que você, inclusive, renove compras todos os dias, sem ter de trabalhar 18 horas seguidas para administrar seus insumos.

Todo alimento, por assim dizer, possui “partes”. Usar todas essas partes, ainda que em pratos e preparos distintos, é a chave da gastronomia sustentável. Por exemplo, limões podem ter seu sumo usado para sucos e molhos, ou amaciar e marinar proteínas, mas também podem ter sua casca utilizada como raspas em diversos pratos e doces, e seu bagaço pode ser usado para produzir defumações que afastam insetos e animais.

Carnes e proteínas possuem ossos e gordura, geralmente descartados no preparo. Esses componentes, no entanto, podem ser usados na produção de caldos e molhos, ou até mesmo sopas. O tutano presente nos ossos bovinos, por exemplo, é usado no preparo de sopas e caldos que são considerados verdadeiras iguarias na Europa.

Mesmo aquelas partes de alimentos que não cabem muito no preparo de pratos e refeições podem ser usadas como enfeite e decoração.

Existem, hoje em dia, chefs e cozinheiros especializados em culinária e gastronomia sustentável. Talvez a contratação de um deles seja a saída mais rápida e também mais barata para adequar seu restaurante ou estabelecimento ao preparo de pratos e refeições mais “verdes”.

Se o seu estabelecimento permitir, é sempre de bom tom oferecer algum preparo a partir de ingredientes cultivados no local. Mesmo em casas nas quais o espaço é reduzido, em ambientes mais urbanos, é possível manter pequenas hortas e vasos com temperos frescos.

Esse tipo de prática pode mudar a imagem de seu restaurante, facilitar o acesso a ervas e temperos aromáticos e, certamente, irá melhorar o sabor de seus pratos. Comece com ervas que você usa de modo mais frequente no

restaurante e evolua para temperos mais aromáticos, que além de tudo melhorem a atmosfera do local.

Todo restaurante lida com sobras. Algumas delas simplesmente não podem ser utilizadas, como verduras e legumes, por exemplo. Contudo, algumas das sobras podem ser usadas de modo criativo, mantendo a higiene e refletindo não de forma negativa – mas de modo positivo para os clientes. O vinho que sobra nas garrafas ou mesmo a cerveja podem ser utilizados com facilidade no preparo de molhos, por exemplo.

Das sobras em seu estoque, é possível usar tomates, por exemplo, para produzir catchup caseiro – que com os temperos certos dura mais de uma semana. Outras possibilidades existem.

Carnes que estão próximas do vencimento em estoque podem ser transformadas em embutidos e defumados, que duram muitas vezes por meses. Frutas podem ser transformadas em doces e compotas. Legumes podem ser usados para pickles.

Essa é a grande diferença entre o reaproveitamento inteligente da gastronomia sustentável e a “economia porca” de usar restos para o preparo de alimentos que deveriam ser frescos.

Receitas de Cozinheiros

Manjar de coco

Ingredientes

Manjar

1 litro de leite

1 lata de leite condensado

4 colheres de amido de milho

100g de coco ralado fino

1 pitada de sal

1 colher de sopa de açúcar

1/2 garrafa de leite de coco

2 colheres de sopa de creme de leite

Ameixa em calda

Modo de Preparo

Manjar

Em uma panela coloque o leite, leite de coco, sal e açúcar. Leve ao fogo até ficar no ponto. Depois, misture leite condensado e creme de leite.

Adicione 1 colher de sobremesa de manteiga e misture tudo até ficar bem cremoso.

Coloque 100g de coco e coloque na forma.

Leve à geladeira por 40 minutos, desenforme e sirva com ameixa em calda.

O restante do coco, coloque ao redor do manjar.

Caneloni de beterraba e queijo de cabra

Ingredientes

Preparo da beterraba

1kg beterraba

água fervente, quanto bastante

sal, a gosto

Massa

160g farinha de trigo

140g sêmola de trigo grano duro

2 unidades ovo

2 unidades gema

15ml redução de beterraba

1 colher de sopa azeite

sal, a gosto

água fervente, quanto bastante

Caneloni

200g queijo frescal de cabra

50g cream cheese

2 colheres de sopa cebolinha francesa picada

pimenta dedo-de-moça picada, a gosto

sal, a gosto

Molho

200g cubos de beterraba cozidos (passo 1)

1 unidade cebola roxa picada

2 dentes alho picado

12 unidades azeitonas pretas em lascas

1 unidade limão (suco)

100ml azeite

pimenta dedo-de-moça picada, a gosto

coentro em grãos, a gosto

sal, a gosto

pimenta-do-reino preta do moedor, a gosto

Montagem

folhas de manjeriço

Modo de Preparo

Preparo da beterraba

Descasque e corte a beterraba em cubinhos e cozinhe em água fervente com sal por 20 minutos. Peneire e reserve os cubos de beterraba para o molho.

Massa

Misture a farinha de trigo e a sêmola.

Em um bowl à parte, bata ligeiramente os ovos, as gemas e o caldo de beterraba e junte essa mistura às farinhas. Misture tudo muito bem e sove a massa até que fique lisa. Cubra a massa com um pano úmido e deixe descansar, fora da geladeira, por 30 minutos.

Com a ajuda da máquina, abra a massa no número zero, dobre três vezes, e passe novamente no número zero da máquina. Repita essa operação, aumentando os números após cada passada na máquina, até chegar ao número 7.

Corte a massa em quadrados de 8x8cm. Cozinheas em água fervente salgada por 2 minutos, retire da água e ponha em uma travessa com água e gelo. Seque a massa e reserve.

Caneloni

Em um bowl, misture bem o queijo de cabra, o cream cheese, a pimenta dedodemoça e a cebolinha e corrija o sal.

Recheie as massas com essa pasta de queijo e enrole como um caneloni.

Molho

Em um bowl, misture todos os ingredientes com uma colher.

Montagem

Leve os canelonis ao forno, por 4 minutos, a 180 graus.

Disponha o caneloni em um prato e regue com o molho.

Finalize com folhas de manjerição e sirva.

Bobó de camarão

Ingredientes

500g de mandioca cozida

500g de camarão rosa grande

1 cebola picada

1 pimentão vermelho picado

½ pimenta dedo de moça picada

1 vidro de leite de coco

1 colher de azeite de dendê

Coentro e sal à gosto

2 xícaras de farinha d'água com coco

Modo de Preparo

Temperar os camarões com sal e pimenta.

Saltear os camarões no azeite e alho. Reserve.

Refogar a cebola e o pimentão no azeite.

Bater no liquidificador esse refogado com a mandioca e o leite de coco.

Voltar para a panela, juntar os camarões, acertar o sal, colocar a pimenta, coentro e por último o dendê.

Farofa

Fritar ½ cebola em óleo até murchar. Colocar a farinha e acertar o sal.

Caldo verde

Ingredientes

1kg de batatas cortadas em cubos de 2cm

4 a 5 Folhas de couve manteiga picadas

2 gomos de linguiça calabresa cortadas em rodela finas

200g de bacon em cubos

3 dentes de alho

1/2 (meia) cebola picada

Sal a gosto

Temperos a gosto (usei açafrão-da-terra, folhas de louro, tempero baiano e claro, pimenta do reino)

Modo de preparo

1. Refogue o alho e a cebola em óleo ou azeite. Acrescente as batatas cruas cortadas em cubos, o sal e os temperos a gosto e refogue mais um pouco.
2. Coloque água suficiente para cobrir as batatas e deixe-as cozinhando até que fiquem bem macias a ponto de desmanchar. Após as batatas chegarem ao ponto, bata no liquidificador com o líquido do cozimento
3. Em outra panela frite o bacon e reserve. Na mesma panela que fritou o bacon, frite as rodelas de calabresa até dourarem levemente, em seguida, retorne o bacon na panela juntamente com a calabresa.
4. Acrescente a batata batida, mexa bem e acerte os temperos caso precise. Acrescente as folhas de couve picadas e deixe cozinhar por mais um minuto.

Organizar a Cozinha

Retire tudo o que tiver dentro dos armários e das gavetas, em seguida limpe os armários por dentro e por fora usando um pano úmido com água e sabão neutro. Quando o armário estiver totalmente seco, forre-o com um tecido emborrachado, assim evita que os armários fiquem riscados com o tempo e que itens como copos e pratos escorreguem.

Separe as louças e itens que usa com maior frequência daqueles que só utiliza em ocasiões especiais. Na parte mais alta do armário guarde o que você utilize menos, e deixe os acessórios e itens que utiliza com frequência nas partes mais baixas dos armários.

Se você não possui muitos armários e está pensando em como organizar uma cozinha pequena gastando pouco existem dois itens que podem te ajudar. Utilizar caixotes de feira como nichos é uma excelente forma de organizar uma cozinha pequena gastando pouco. A prateleira de vidro ou de outros materiais também pode te auxiliar nessa missão.

Muitos armários não vem com divisórias nas gavetas e se você quer saber como organizar uma cozinha pequena gastando pouco e manter as gavetas em ordem basta utilizar caixinhas, como as caixinhas de leite cortadas no sentido vertical. Depois encape as caixinhas com um papel de sua preferência e coloque-as dentro das gavetas dos armários para organizar os talheres.

A geladeira é indispensável em qualquer cozinha, por isso é tão importante mantê-la limpa e organizada. Para isso, siga as dicas a seguir:

Tire tudo de dentro da geladeira

Jogue fora os alimentos vencidos ou os que não forem possível ver a validade no rótulo

Desligue a geladeira para que possa descongelar

Utilize um pouco de bicarbonato misturado em água para poder fazer a limpeza da geladeira

Em seguida, passe um pano com água e sabão neutro

Coloque verduras, frutas e legumes na gaveta que fica na parte inferior da geladeira

Laticínios devem ficar na parte superior

Utilize potes transparentes e de vidro para manter a geladeira mais prática, organizada e visualmente mais bonita.

Organizar a Mesa

Aposte em uma toalha de mesa limpa ou jogos americanos.

Disponha os alimentos na mesa em travessas. Panelas podem ir à mesa desde que sejam lindas e elegantes

Prato no centro,

Garfo à esquerda

Faca à direita com cerdas voltadas para dentro

Colher de sobremesa na frente do prato, acima.

Copo acima à direita

Guardanapo de tecido (muito chic) ou papel de boa qualidade, dentro do prato ou ao lado do garfo. Você também pode deixar o guardanapo de papel no porta guardanapo.

O primeiro passo para arrumar uma mesa elegante é alinhar as cadeiras, toalhas e jogos americanos (ou sousplats), principalmente se for uma ocasião formal. Se esse for o caso, o melhor é optar por toalhas de cores claras e tecidos mais nobres, como o linho.

Alguns tipos de eventos ainda pedem que os lugares sejam previamente destinados. Esse planejamento é recomendado para ocasiões formais, com mais de 6 pessoas, e pode ajudar a garantir que a conversa flua bem e o ambiente seja agradável para todos.

Organizar uma boa mesa para receber visitas não quer dizer expor todas as suas louças e enfeites. O certo é utilizar somente aquilo que será, de fato, necessário para a refeição.

Assim, a mesa não ficará com aquela sensação de “amontoadas”, que pode ser bem desagradável para os convidados.

O sousplat serve de apoio para os pratos e fica diretamente sobre a toalha. Ele pode ser feito de diversos tipos de materiais (fibras, vidros, madeira etc) e dá um toque de elegância a mais para a decoração.

Com um formato similar ao de um prato como, normalmente ele tem 33 cm de diâmetro. Além de evitar que os pratos deslizem pela mesa ou que a comida respingue sobre a toalha, ele cumpre uma importante função estética e garante que a mesa nunca fique vazia durante a troca de pratos. Ele deve ser utilizado quando o evento servir uma refeição completa, com entrada, prato principal e sobremesa.

As louças e talheres devem ser organizados de acordo com a ordem em que serão utilizados. Além disso, as seguintes regrinhas devem ser observadas:

Talhares

O garfo fica do lado esquerdo do prato. Ao lado direito, a colher e a faca (com o corte virado para dentro), respectivamente. Os talheres de sobremesa ficam acima do prato na seguinte ordem: colher (com o cabo para a direita), garfo (com o cabo para a esquerda) e faca (cabo para a direita).

Pratos

Para os pratos, a regra é semelhante. Sobre o sousplat deve ser posicionado o prato raso e grande para a refeição principal. Em seguida, o raso e pequeno para a salada e sobre ele o prato fundo, para sopas (caso sejam servidas).

O pratinho de pão deve ser posicionado acima do prato principal, do lado esquerdo. Sobre ele, a faquinha equivalente.

Copos

Devem ser dispostos, pelos menos, dois copos para os convidados. O posicionamento deve ser à direita do prato, com a maior taça (a de água) do lado de dentro e alinhada à ponta da faca. As taças de vinho devem seguir a regra de tamanho.

Guardanapo

O guardanapo deve ser posicionado sobre o prato ou ao lado esquerdo do convidado. Por questão de higiene, as dobras decorativas não só muito recomendadas (quando menos manipulado, melhor), mas podem ajudar a deixar a mesa mais charmosa.

Na hora de decorar a mesa, evite arranjos e enfeites muito grandes. O ideal é optar por peças delicadas, que não atrapalhem a visão e a movimentação dos convidados à mesa. No caso das flores, escolha espécies sem perfume para não conflitar com o aroma dos pratos.

Sempre combine os enfeites com as cores da toalha de mesa, do sousplat e das louças.

Para organizar uma mesa adequada para receber visitas é preciso mais do que seguir as regras gerais de etiqueta. É necessário ter sensibilidade e saber como adaptar as orientações a cada situação e tipo de evento.

Algumas dicas que irão auxiliar na cozinha

O fundo do arroz queimou? Calma, nem tudo está perdido. Desligue a panela e coloque uma fatia de pão branco por cima do arroz. Tampe e espere 5 minutos. O pão irá absorver o gosto de queimado. Depois, é só servir o arroz, dispensando o fundo queimado. Se ele ainda não estiver pronto, transfira a parte utilizável para outra panela, adicione água fervente e termine de cozinhar.

Na hora de cozinhar o feijão, descarte a água do molho e lave-o. Em uma panela, coloque 1 medida de feijão para 6 de água fria sem sal. Deixe ferver até amolecer o feijão e acrescente sal. Em uma frigideira separada, aqueça óleo, refogue cebola e, depois, alho. Coloque um pouco do feijão, refogue e, com as costas da colher, amasse os grãos. Acrescente essa papa ao restante do feijão e continue cozinhando até que o caldo engrosse.

Outra dica para o molho de tomate é acrescentar um pedaço de cenoura durante o cozimento. Ela não modifica o sabor da preparação e adiciona muito mais nutriente ao prato. Além disso, deixa o molho com uma cor mais viva. Retire o pedaço antes de servir.

A maneira certa de empanar carne, frango, peixe ou qualquer outro alimento é: passe o produto primeiro na farinha de trigo, depois no ovo batido e temperado com sal e, por fim, na farinha de rosca, pressionando bem. Depois, é só fritar em imersão.

Outro método é: depois de fritar as batatas pela metade do tempo, leve-as ao congelador por 1 a 2 horas. Em seguida, mergulhe as batatas congeladas no óleo quente. Quando estiverem douradas, seque em papel absorvente e salgue quando ainda estiverem bem quentes.

Se a receita levar raspas de laranja ou limão, certifique-se de raspar somente a camada colorida da casca. A parte branca, que fica logo abaixo, irá amargar seu prato.

É melhor que seu prato fique sem sal do que salgado demais, pois, assim, é possível corrigi-lo. Tome o hábito de ir provando o alimento durante a preparação para ver se é preciso colocar mais tempero.

Na cozinha, mais do que em qualquer outro lugar, a pressa é inimiga da perfeição. Não queira aumentar o fogo para acelerar o processo, pois, muito provavelmente, você acabará com um alimento queimado por fora e cru por dentro. Fogo baixo é o mais indicado para os iniciantes.

Menu

Cozinhar é uma arte, mas é também uma ciência. E bem exata. Uma receita, principalmente daquelas encontradas em bons livros e sites de culinária, já foi testada e retestada várias vezes. Não tente, pelo menos da primeira vez, mudar a quantidade e o tipo de ingrediente, pois a chance de erro é muito grande. Aos poucos você entenderá melhor a receita e poderá fazer improvisações que não irão atrapalhar o resultado final.

Corte e prepare os ingredientes como indicado na receita. Um ingrediente cortado de forma uniforme não vai ficar com alguns pedaços queimados e outros pedaços crus, além de ter um aspecto muito mais atraente no prato.

A maioria dos fornos demora um bom tempo para ficar na temperatura ideal. Em geral você precisa de pelo menos 15 minutos para deixar o forno preparado. Se você não esquentar seu forno de forma adequada, seu prato precisará de mais tempo para cozinhar e com isso vai ficar ficando ressecado e vai passar do ponto. Lembre-se também de colocar o prato na altura recomendada. Pratos que precisam ficar na parte de baixo do forno não vão cozinhar adequadamente na altura mediana.

O tamanho da panela, de uma forma de bolo, etc, fazem uma grande diferença! Se você colocar muitas peças de peito de frango em uma frigideira pequena sabe o que vai acontecer? As peças vão cozinhar no vapor ao invés de grelharem. Portanto siga lembre-se de seguir as instruções não apenas para os ingredientes, mas para o equipamento também

Existem tantas variáveis que alteram o tempo de preparo de um alimento! Mais importante que seguir o tempo de preparo indicado é seguir as dicas visuais que a receita indica. Se a receita diz que o açúcar deve aquecer por 10 minutos até adquirir a coloração de caramelo, e você perceber que o açúcar já adquiriu a coloração com 8 minutos, então está na hora de tirar do fogo! Por isso é importante acompanhar o cozimento, não confie apenas no relógio.

Não existe outra forma de saber se a receita está boa. Você tem que experimentar. A melhor dica é temperar parcialmente durante o preparo e deixar para o final para ajustar o tempero ao seu gosto, principalmente o sal. Comidas servidas frias, como gazpacho, precisam ser experimentadas logo antes de servidas, pois o frio altera o sabor do alimento e você pode precisar de mais sal e pimenta.

Auxiliar de Cozinha

O Auxiliar de Cozinha é o profissional responsável pelo pré-preparo, higienização, organização e pequenas produções de alimentos dos vários setores de cozinha.

Um Auxiliar de Cozinha lava, descasca, corta, rala os alimentos sob a orientação do cozinheiro e nutricionista.

Está sob as responsabilidades de um Auxiliar de Cozinha cortar, lavar, separar, escolher legumes, carnes, grãos, cebola, alho, tomates, colocar a água para ferver, fazer arroz, escolher os alimentos, escorrer, colocar para cozinhar, temperar e experimentar, cuidando da higienização do local de trabalho, recebendo e armazenando gêneros alimentícios é responsável por garantir alimentos mais seguros e proteger a saúde dos consumidores.

Para que o profissional tenha um bom desempenho como Auxiliar de Cozinha é essencial ter boas práticas de cozinha, ou seja, conhecer normas da Vigilância Sanitária, obedecendo às práticas de higiene para evitar a ocorrência de doenças provocadas pelo consumo de alimentos contaminados.

O Auxiliar de Cozinha por ser o profissional responsável pelo pré-preparo, higienização, organização e pequenas produções de alimentos dos vários setores de cozinha se relaciona com toda área operacional da cozinha.

Algumas Receitas para se destacar na Cozinha

Pavê de chocolate

Ingredientes

5 colheres de sopa chocolate em pó (de preferência todty) bem cheia

2 colheres de sopa de manteiga ou margarina

1 lata de creme de leite (pode ser a de caixinha também, mas a de lata é melhor)

1/2 lata de leite condensado

6 colheres de sopa, não muito cheia, de amido de milho

1 litro de leite

1 colher de sobremesa de açúcar

2 pacotes de biscoito de maizena (de preferência a da piraquê)

Modo de preparo

Primeiramente, pegue um copo de aproximadamente 250 ml a 300 ml, coloque o leite nesse copo e o guarde (para molhar os biscoitos)

Coloque o restante de leite na panela juntando o chocolate em pó, a manteiga ou margarina, o leite condensado e o amido de milho

Mexa bem, sem parar, até formar um creme

Pegue o creme de leite, coloque em um recipiente e coloque o açúcar

Para a montagem, coloque uma camada de creme de chocolate, a outra de biscoito, depois novamente de chocolate, outra de biscoito, depois coloque o creme de leite, logo o biscoito, depois o creme de chocolate, outra de biscoito e por fim o chocolate novamente

Não se esqueçam de molhar cada biscoito copo

Tender natalino

Ingredientes

1 tender redondo

4 colheres de sopa de mel

4 colheres de sopa de mostarda

1 saquinho de cravos

Rodelas de abacaxi para enfeitar

Cerejas para enfeitar

Uvas para enfeitar

Modo de preparo

Prepare uma misturinha com a mostarda e o mel e mexa bem

Reserve

Faça cortes quadriculares no tender

Espete cravos nas junções

Lambuze-o com esta mistura de mostarda e mel e leve ao forno até que fique douradinho

Enfeite a travesse com rodela de abacaxi, uvas e cerejas

Frango na cerveja

Ingredientes

1 kg de sobrecoxas de frango sem pele

2 dentes de alho amassados

suco de 1 limão

alecrim a gosto

1 pacote de creme de cebola

350 ml de cerveja

Modo de preparo

Tempere as sobrecoxas com o alho e o suco de limão

Passe no creme de cebola e coloque em um refratário

Regue com a cerveja e salpique alecrim

Leve para assar por 60 minutos ou até dourar

Almôndegas

Ingredientes

500 g de carne moída

2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30 ml)

1 xícara de cebola bem picada (60 g)

1 ovo

150 g de farinha de rosca

sal a gosto

pimenta-do-reino a gosto

395 g de molho de tomate

Modo de preparo

Misture a carne com o ovo, a cebola, o sal, um pouco de azeite de oliva (ou óleo) e a pimenta

Agregue a farinha até dar o ponto de enrolar as almôndegas

Faça pequenas bolinhas

Em uma panela com um pouco de azeite, frite as almôndegas selando-as em fogo alto

Retire as almôndegas e reserve

Em outra panela, esquente o molho de tomate em fogo baixo

Na mesma panela da almôndega, elimine o excesso de azeite e coloque o molho de tomate, colocando as almôndegas para cozinhar por alguns minutos

Em cerca de 15 minutos as almôndegas estarão totalmente cozidas e o prato estará pronto