COZINHA FRIA

Garde Manger

Saladas e Molhos

Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial | Departamento Regional de Roraima
Rua Doutor Araújo Filho, 947/A, Centro, Boa Vista, Roraima - CEP 69301-090 | Contato +55 95 3212-2829
www.rr.senac.br

Apresentação da Cozinha Profissional

Para uma boa dinâmica na cozinha profissional é muito importante observar o seu porte e respeitar sua hierarquia. A conduta profissional da Brigada de Cozinha[1] é primordial para a organização e fluidez do trabalho.
Além de observar as normas do estabelecimento em que trabalha, o profissional da cozinha não coleciona apenas técnicas e receitas. O bom cozinheiro utiliza seus cinco sentidos para transformar o ato de cozinhar em arte culinária.
O bom profissional sabe que é necessário estar sempre aprendendo, experimentando, corrigindo e principalmente se auto aperfeiçoando.
O bom profissional é aquele que promove seu próprio crescimento e o crescimento de toda a equipe em que trabalha. É aquele que trabalha observando a Ética.[2]

Cada estabelecimento cria e desenvolve suas próprias regras e normas para o bom desenvolvimento da cozinha, porém existe um consenso nos princípios básicos para manter a organização da cozinha, seja em seus aspectos físicos, seja em seus aspectos de organização da brigada de cozinha:

Limpeza – A cozinha deve ser mantida em ordem e limpa, durante toda a sua rotina de trabalho. Cada objeto, utensílio ou gênero deve ser mantido no seu devido lugar e conservados limpos. É importante lembrar que a cozinha representa um trabalho de equipe e que a limpeza do local de trabalho e a higiene pessoal é primordial para a manutenção da saúde daqueles que manipulam e consomem os alimentos produzidos. Neste sentido existem normas legais dos organismos oficiais que regulamentam o funcionamento de uma cozinha profissional. Estas normas serão expostas no capítulo 5.

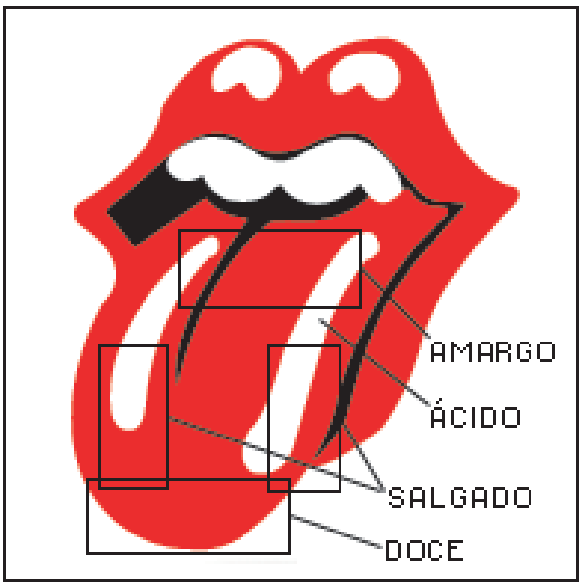
Planejamento – Todas as atividades a serem desenvolvidas na cozinha devem ser planejadas e distribuídas para toda a equipe. O planejamento da cozinha profissional deve compreender desde a programação de um cardápio, da definição dos cargos e atividades até a organização da limpeza, da manutenção e do abastecimento. Para a produção das receitas, planejamento significa providenciar, com antecedência todos os ingredientes, os utensílios e equipamentos necessários. Se a equipe de trabalho planeja suas atividades, consequentemente, o resultado será harmonia e profissionalismo, isto é, excelência na qualidade das produções culinárias, respeito mútuo e condições de desenvolver um trabalho cada vez melhor.

[1] Brigada de cozinha - A Brigada de uma cozinha é formada por um grupo de profissionais, sob comando de um chefe de cozinha, com o objetivo de preparar as iguarias a serem servidas no restaurante, nos banquetes e em outros pontos de venda.
[2] Ética - Parte da filosofia que aborda os fundamentos da Moral. Moral é o corpo de preceitos e regras que visa dirigir as ações do homem, segundo a justiça e a equidade natural, princípios da honestidade.

O Despertar da Consciência dos Sentidos através da Alimentação

"A alimentação consciente nos permite entrar em contato com nossos sentidos e desfrutar plenamente de diversas sensações como gostos e sabores, cores, aromas e perfumes presentes nos alimentos".

PALADAR
Como sentimos os gostos?



Tendo procurado saber como saboreamos os pratos, os Fisiologistas descobriram primeiramente que a formação do gosto é atribuída ao sistema bucal e das papilas gustativas, isto é, grupos de células sensíveis que, asseguram a detecção das moléculas sápidas.
Em todos os mamíferos, o gosto é assegurado por estes receptores, distribuído pela boca, no véu do palato, na epiglote, na faringe e, sobretudo, na língua. Contribuem igualmente para o paladar um conjunto de sensações olfativas, tácteis, visuais, de textura, temperatura, além dos valores históricos, culturais e afetivos.
Conhecendo nosso paladar: cada região da nossa língua é mais sensível a um desses gostos e tentar reconhecer em que região da língua os sabores são absorvidos é um bom exercício de apuração do paladar.
Alguns cientistas já detectaram o quinto sabor chamado umami – que em japonês significa saboroso – é detectado pelas papilas gustativas por meio do contato com o glutamato, um tipo de aminoácido. Todo o alimento tanto de origem animal quanto vegetal tem glutamato em sua composição, só que em menor ou maior grau.
Além de peixes, caldos e algas, outros alimentos bem comuns à nossa mesa, como o queijo parmesão, o tomate maduro, carnes defumadas, sardinha, cogumelos, brócolis, ervilha e frutos do mar também são ricas fontes de glutamato e, portanto, de umami.

OLFATO
A influência do olfato sobre o gosto

Grande parte do que chamamos de sabor sensorial, de fato vem do nosso sistema nasal que pode detectar milhões de distintos aromas e sabores carregados através do ar de bebida e comida. Somos orientados pelo nosso nariz do que qualquer outra coisa. Os cheiros carregam imediatamente de um lugar e de tempo para outro.
Precisamos da ajuda do olfato para identificar os sabores. Tanto é que, quando

Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial | Departamento Regional de Roraima
Rua Doutor Araújo Filho, 947/A, Centro, Boa Vista, Roraima - CEP 69301-090 | Contato +55 95 3212-2829
www.rr.senac.br

estamos muito gripados, não sentimos direito o gosto das coisas.

TATO
A consistência, textura e formato dos alimentos

A aplicação de técnicas de cocção e processos de preparação nos leva a experimentar e perceber os contrastes das diferentes texturas, de variações temperatura e formas num mesmo alimento. Ex: crocante-macio, doce- amargo, quente - frio.
A relação tempo e temperatura é aplicada na cozinha, muitas vezes, de forma automática, mas seu domínio se traduz em uma das mais importantes leis da gastronomia.
Exemplo: o cozimento do ovo ideal

A aplicação de técnicas e “truques” em receitas:
Processo de branqueamento: controle de texturas e cores do alimento
Reação de Maillard: efeito de caramelização (cor e sabor).

Uso de ingredientes ácidos
Diferentes aplicações da manteiga em molhos e suas propriedades no controle dos sabores.

AUDIÇÃO
O ambiente e a música

O impulso acústico é importantíssimo para acalmar o sistema nervoso, e, portanto, também do restante dos sentidos que ficam mais sensíveis e prontos para receber novas sensações.

VISÃO
A forma como você vê é correta?

A boa impressão causada por um prato colorido e bem-arrumado estimula o apetite e facilita a digestão. Criar receitas, combinando vários tipos de alimentos desperta a criatividade e garante a presença dos nutrientes essenciais ao bom funcionamento do organismo. Através da história, da cultura socioeconômica, dos desenvolvimentos tecnológicos e descoberta de novos ingredientes podemos visualizar a evolução e tendências no design dos pratos no decorrer da história.
Haute Cuisine foi criada pelo cozinheiro francês Carême que desenvolveu uma cozinha caracterizada por preparações e apresentações elaboradas e ostensivas. O estilo monumental de suas criações se expressou na arquitetura da época. A seguir, a Nouvelle Cuisine um dos estilos de cozinha que influenciou o mundo todo. Foi desenvolvida na década de 1970 em reação à cozinha tradicional clássica francesa. Teve a através de chefes como Paul Bocuse e Pierre Troisgros. Este estilo novo apresenta - se em porções menores com preparações mais delicadas e criativas priorizando o uso de ingredientes frescos.

Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial | Departamento Regional de Roraima
Rua Doutor Araújo Filho, 947/A, Centro, Boa Vista, Roraima - CEP 69301-090 | Contato +55 95 3212-2829
www.rr.senac.br

Alguns chefes estrelados da Cozinha Contemporânea:

- ✓ Jöel Robuchon foi o chef francês que mais influenciou o estilo da cozinha contemporânea.
- ✓ Daniel Boulud é considerado atualmente como o melhor chef de Nova Iorque.
- ✓ Nigella Lawson ganhou status de pop-star da cozinha pelo mundo.
- ✓ Jamie Oliver: é um chefe de cozinha britânico, conhecido por programas televisivos e por seus livros e a introdução de alimentos orgânicos em sua cozinha.

A gastronomia molecular propõe um enfoque radicalmente novo da cozinha. Ela procura compreender os tradicionais métodos empíricos da culinária com os recursos de ciências como a química, a física e a biologia.
Esse suporte científico permite a aplicação de novas tecnologias para a criação de pratos e aperfeiçoamento de receitas tradicionais.
Hervé This e Ferran Adrià são os precursores deste novo estilo de cozinha.

“Perceber os sentidos é o caminho para que a Gastronomia revele os seus segredos...”

Mise en place

“Expressão francesa muito utilizada na cozinha profissional, que significa ter todos os ingredientes necessários para um preparo de um prato, a disposição e devidamente cortados, limpos e porcionados, apenas a espera da finalização. Está diretamente ligado à organização do cozinheiro no exercício do seu ofício, ou seja, o seu nível de prática, metodologia e organização.”

-Roberta Sudbrack-

É um termo francês que significa, literalmente, "posta no lugar". Consiste em uma etapa inicial para o preparo de um prato, na qual você separa todos os utensílios e ingredientes necessários para executá-lo. Os ingredientes devem ser medidos, e, se necessário, descascados, cortados, etc. É fundamental fazer a mise en place para a boa execução de qualquer receita, assim você não sai correndo atrás dos ingredientes quando as coisas já estão na panela. Um cozinheiro profissional não sobrevive sem a “mise en place”. Este termo também pode ser utilizado para a montagem da mesa, ou seja, colocar os talheres, taças e pratos, etc... Usando o exemplo de um restaurante, o maitre sempre pede aos garçons para alinharem o mise en place, desta forma será verificado se os talheres estão devidamente alinhados com os demais utensílios da mesa.

Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial | Departamento Regional de Roraima
Rua Doutor Araújo Filho, 947/A, Centro, Boa Vista, Roraima - CEP 69301-090 | Contato +55 95 3212-2829
www.rr.senac.br

Garde Manger

Conteúdo Teórico

DEFINIÇÃO e ORIGEM

Garde manger é um termo de origem francesa da época medieval que literalmente significa: lugar para armazenar alimentos. Originalmente, os alimentos perecíveis eram armazenados na área mais fria do castelo. No decorrer do tempo, a mesma sala fria foi sendo utilizada para as preparações que necessitavam baixas temperaturas devido às dificuldades de preservação desses alimentos.

Eventualmente, esta mesma área de armazenamento transformou-se em "cozinha fria", sendo atualmente uma das praças mais importantes de uma cozinha profissional. No Brasil, o termo Cozinha Fria é utilizado como a denominação francesa Garde Manger.

Denomina-se também Garde Manger o profissional que trabalha nesta praça, sendo responsável por todas as preparações frias, incluindo saladas, charcutaria, patês, galantines, hours d´oeuvre, e algumas sobremesas e decorações.

EVOLUÇÃO HISTÓRICA

A origem do garde manger ou cozinha fria deve-se à preocupação de conservação dos alimentos desde a época medieval. Além da área especificamente fria designada para armazenamento dos alimentos, foram desenvolvidas novas técnicas para conservar os mesmos, como por exemplo as marinadas, os defumados, os produtos de charcuteria, etc. Com o advento e o domínio destas novas técnicas e ingredientes, o foco de atenção dessa área da cozinha profissional foi sendo direcionado a outros horizontes.

A atenção voltou-se à apresentação e decoração dos pratos a serem servidos. Eram produzidos alimentos ornamentados, até com um certo grau de excentricidade. Consideradas obras de arte gastronômicas, verdadeiras esculturas eram apresentadas em travessas e/ou espelhos e apreciadas em banquetes luxuosos.

A demanda por grandes montagens nas produções da época era suprida por mão de obra abundante e especializada, quando não havia dificuldade em encontrá-la e muito menos a preocupação com os custos. O desejo por apresentações em grande estilo, verdadeiros mosaicos, colocava em segundo plano a praticidade para os comensais, priorizando excessivamente o caráter decorativo.

Nos dias atuais, a preocupação dos comensais volta-se ao consumo de alimentos mais saudáveis, além de desprezar elementos excessivos e supérfluos. Os profissionais contemporâneos de garde manger são obrigados na criação e execução de pratos, a conciliar a qualidade gustativa, com a otimização de custos e mão de obra, sem esquecer dos aspectos decorativos na montagem dos pratos.

RESPONSABILIDADES DO GARDE MANGER:

O profissional de garde manger é responsável por várias áreas e tarefas:

- Todas as preparações frias que abrange: saladas, aperitivos, entradas, canapés, patês, terrines, embutidos, queijos, defumados, marinados, etc.;

- Atualmente as áreas de abrangência modernizaram-se e alargaram-se um pouco, incluindo a preparação de sanduíches e finalização de algumas sobremesas quando não há uma praça específica de confeitaria;
- Inclui-se também algumas preparações quentes de entradas, canapés, aperitivos, sanduíches e café-da-manhã;
- Preparação de molhos frios, como vinagretes, maioneses, chutneys, relishes, dips e etc.;
- Planejar e organizar buffets, brunches, banquetes, coquetéis, recepções, etc.
- Executar pratos à la carte como entradas, saladas e algumas sobremesas;
- Produzir a decoração de pratos, bandejas e espelhos;
- Executar peças decorativas, como esculturas de legumes, frutas e gelo.

FUNDAMENTOS DA COZINHA FRIA

O profissional desta área deve preocupar-se principalmente com o sabor e apresentação das produções. Para que isto ocorra de maneira satisfatória e harmônica, deve ser levado em conta:

- Não priorizar a decoração em relação ao sabor;
- Não esquecer que o primeiro aspecto das preparações frias a ser abordado pelos comensais principalmente em buffets e coquetéis é o visual;
- Já para as preparações quentes o aroma é um importante atrativo;
- Quanto à montagem de pratos, bandejas e espelhos, preocupar-se com o fluxo visual, que deve ser agradável e natural, sem interrupções;
- Quanto à apresentação, preocupar-se com o foco principal. Evitar a decoração exagerada, ela deve valorizar a apresentação e jamais ser o foco principal;
- Evitar manipular demasiadamente os alimentos, que pode aumentar o risco de contaminação.

ÁREAS DIVERSAS DA COZINHA FRIA

1. Café-da-manhã:

Envolve variadas preparações, principalmente com ovos, incluindo: ovo frito, ovo mexido, omelete, ovo pochê, ovo cozido, etc.

Os cafés-da-manhã mais padronizados estão sofrendo uma valorização com o uso de ingredientes diversos como cereais, frutas, pães, quiches, crepes, bolos, doces e bebidas. Estão cada vez mais atraentes aos comensais e chegam a substituir refeições, tal como é oferecido em outro tipo de serviço como o brunch.

Atualmente muitos restaurantes estão descobrindo a potencialidade de oferecer este tipo de serviço, principalmente devido aos baixos custos e à alta rotatividade.

2. Hors d'oeuvre:

Denominação francesa para as preparações servidas fora da refeição, podendo ou não antecedê-las. Elas podem ser quentes ou frias.

Com poucas exceções, devem ter uma dimensão adequada de maneira que o comensal possa pegá-las com os dedos, denominando-se de "finger foods". Pode-se citar como exemplo, canapés e crudités. Devido a esta característica, são ideais para eventos como recepções e coquetéis.

As hors d'oeuvre dão a oportunidade ao profissional de combinar diferentes técnicas, ingredientes, sabores e texturas. Devem ser atrativas e despertar o interesse

inicialmente pelo apelo visual, no entanto não devem ter apresentações extravagantes.
O termo canapé é utilizado como referência a uma variedade de hors d'oeuvre. Antes uma denominação restrita aos pequenos sanduíches abertos, atualmente possui uma definição mais ampla. Na versão contemporânea, encontra-se uma variedade muito rica e montagens complexas, podendo existir desde pequenos espetinhos a canapés com base em legumes, frutas e variadas massas. Diferencia-se do tradicional que levava obrigatoriamente as bases de pão, variando apenas o formato (circulares, triangulares, retangulares e etc.).

3. Aperitivos:
Servidos tradicionalmente como início da refeição, antes da entrada ou do primeiro prato, podem ser preparações tais como patês, terrines, mousses, vegetais grelhados, etc. No Brasil, muitas vezes em restaurantes é servido como "couvert".
Geralmente servidos em porções pequenas, são preparações importantes, pois devem causar uma boa impressão, já que são os primeiros a serem servidos.

4. Entradas e Saladas:
As entradas são os primeiros pratos a serem servidos em uma refeição, podendo ser preparações quentes e frias. Como frias de responsabilidade do garde manger, encontram-se as sopas frias e principalmente as saladas, a opção mais lembrada e solicitada entre as entradas.
Existem inúmeras variedades de saladas, conforme a criatividade do profissional. Elas podem ser simples ou compostas, ás vezes, estas últimas acabam substituindo um prato principal em refeições mais rápidas e em dietas mais restritas, devido à sua complexidade na composição. Atualmente, para sua produção, conta-se com ofertas cada vez mais variadas de verduras e legumes, além de óleos, vinagres e especiarias para os molhos.

5. Charcuterie:
Literalmente é um termo francês que pode ser traduzido para "carnes cozidas". Originalmente este termo referia-se aos itens produzidos com carne de porco, incluindo presuntos, salsichas, linguiças, patês, terrines e etc.
Atualmente este conceito foi ampliado, abrangendo outros ingredientes e técnicas. Aves, peixes e vegetais também são utilizados em preparações de charcuterie. Além de variados tipos de misturas e recheios como salsichas e terrines, há outras técnicas como a defumação (presuntos e peixes) e de marinadas (peixes e vegetais).

Saladas e Molhos frios

Conteúdo Teórico

MOLHOS

Os molhos podem ser definidos como líquidos frios ou quentes condimentados, servidos como acompanhamento ou usados na cocção destes. A sua função é adicionar sabor aos pratos, sendo sempre compatível aos seus ingredientes. Segundo Curnonsky em *Cuisine et Vins de France*, “molhos são a orquestração e acompanhamento de uma refeição requintada e dá oportunidade ao chef ou cozinheiro demonstrar todo seu talento. ”

O êxito na combinação e escolha dos molhos é uma consequência da habilidade do profissional de cozinha e de sua capacidade para avaliar bem os ingredientes, os sabores, as texturas e as cores dos pratos.

MOLHOS FRIOS

Os molhos frios podem ser diluídos ou espessos e conter ingredientes visíveis ou ser peneirados. São utilizados em pratos crus, como saladas e crudités e em outros pratos frios em geral.

No garde manger, os molhos mais utilizados são as emulsões frias, incluindo os vinagretes e as maioneses. Atualmente, essas variedades clássicas francesas são acrescidas de molhos introduzidos por outras culturas e de molhos mais contemporâneos e leves, utilizando novas técnicas e ingredientes. Como exemplo, pode-se citar: molhos à base de laticínios (queijos e iogurtes), salsas, coulis, molhos de cobertura e etc.

EMULSÕES FRIAS

As emulsões são resultantes da combinação mecânica de dois ou mais elementos líquidos, como a água (e/ou ácido) e o óleo, que naturalmente permaneceriam em suspensão e não se misturariam. Nesta mistura ocorre a quebra das partículas de gordura, fazendo com que se englobe ao outro líquido. Dependendo da fragilidade desta combinação, podem ser divididos em:

- Temporária: vinagretes em geral;
- Semipermanente: molho Holandês (geralmente servido quente);
- Permanente: maioneses em geral.

VINAGRETES

Os mais utilizados das emulsões frias temporárias, os vinagretes são resultantes da mistura de ácidos em meio líquido com óleos variados. Podem ter inúmeras combinações, já que dependem da variedade de ácidos, óleos e condimentos. Apesar de existirem molhos vinagretes já definidos e clássicos com nomes específicos, não há limites para inovações.

Para a execução, deve-se estar atento às corretas proporções entre ácido e óleo, caracterizando um molho harmônico, sem que nenhum elemento se sobressaia. A proporção pode variar de acordo com a acidez ou força do vinagre ou do suco de um cítrico, mas é possível definir uma proporção genérica: 3 partes de óleo para 1 parte de ácido.

Apesar de sua composição ser quase que inteiramente de óleo, seu nome é dado geralmente pelo tipo de ácido ou condimento principal utilizado. Seu uso é associado principalmente às saladas, no entanto, também é utilizado em outros preparos, tais como: marinadas, grãos, vegetais, etc.

Como já foi citado, o tipo de óleo e ácido usados na produção terão influência direta no molho desejado. Portanto a escolha desses ingredientes deve ser cuidadosa.

O tipo de óleo mais comumente utilizado é o azeite de oliva, devido ao seu sabor característico e único e também por suas vantagens nutricionais. Como possui um alto teor de ácidos monoinsaturados, ajudam a regular os níveis de colesterol. Outros óleos usados em saladas e molhos são os de milho, canola, girassol, nozes, amendoim, amêndoas, avelãs, sementes de papoula e de uva, etc.

Os óleos ainda podem ser aromatizados, combinando sucos de vegetais, ervas, raízes e outras especiarias. São utilizados como molho, por si só, decorando e/ou finalizando produções, ou ainda na composição de outros molhos.

Já o vinagre é obtido através da fermentação principalmente de vinho (tinto ou branco) e também de outros ingredientes. Datado do tempo do Império Romano, o termo significa “vinho acre”, pois vem do latim “vinum acer”. Por isso, os tipos de vinagre dependem da matéria prima que sofre fermentação. Além de vinagres de vinhos tinto e branco, existem outras variedades feitas de tipos diferentes de vinho como o de Jerez (vinho fortificado do sul da Espanha) e também de outros ingredientes como arroz e maçã.

Os vinagres, como os óleos, podem variar de acordo com a adição de ingredientes, para tal utiliza-se o método de infusão. O vinagre é aquecido e o ingrediente desejado é adicionado, tais como, vegetais, ervas, raízes, etc. Essa variante auxilia ainda mais para que se obtenha uma gama ainda maior de combinações no momento de definição e execução do vinagrete ou de um molho em geral.

Método de preparo:

1. Combinar o vinagre com os condimentos;
2. Bater rapidamente, adicionando o óleo aos poucos, até formar uma mistura homogênea;
3. Pode ser servido imediatamente ou reservado;
4. Caso foi reservado, antes de usá-lo, bater novamente.

Cuidados no preparo:

- A proporção entre ácido e óleo pode variar de acordo com o grau de acidez do primeiro;
- Para os óleos como os azeites extra virgem ou os de oleaginosas em geral, que possuem aromas presentes e desejados no resultado final, os ácidos utilizados não devem mascarar tais aromas;
- É necessário mesclar um óleo de sabor mais neutro quando se deseja utilizar um mais intenso para que o vinagrete não fique muito forte;
- Como são emulsões temporárias, é necessário bater sempre antes de servir, para que não haja perda de sabor. Quando misturados às saladas, devem ser adicionados no momento de serviço, levando-se em conta que cada folha deve estar uniformemente coberta com o molho;

- Adicionando um pouco de água aumenta ligeiramente o grau de estabilidade da emulsão;
- É recomendável preparar o vinagrete com os ingredientes em temperatura ambiente, para que facilite a obtenção da emulsão.

MAIONESES

São as emulsões mais estáveis, sendo consideradas permanentes. O responsável por esta estabilidade é uma proteína encontrada na gema de ovo, denominada lecitina.

Produto da mistura de gema e óleo, as maioneses devem ser cremosas e de sabor neutro, geralmente de cor amarelo claro pálido e de consistência firme, porém leve, de tal modo que seja fácil espalhá-lo. As maioneses e os molhos derivados delas podem ser usados para saladas, como “dip” (Molho cremoso) em vegetais e peixes, para sanduíches, etc.

A proporção de gema e óleo recomendada deve ser: 1 gema para 180 a 240 ml de óleo.

Muitos tipos de ácido poderão ser utilizados para realçar o sabor e auxiliar na consistência da maionese, tais como: suco de limão, vinho, vinagre, mostarda, etc. Esta última, além do resultado no sabor, auxilia na estabilização da emulsão.

Método de Preparo:

1. Bater a gema com um pouco de sal, pimenta e de ácido até que fique aerado;
2. Continuar batendo, adicionando aos poucos o óleo;
3. Quando estiver mais espesso, adicionar mais ácido para acertar consistência e sabor;
4. Adicione ao final, condimentos extras;
5. Levar à refrigeração.

Cuidados no preparo:

- Adicionar um pouco de água com a gema para facilitar a emulsificação;
- A adição do óleo deve ser lenta e gradual, pois se for muito rápida, o molho poderá “quebrar”;
- Deverá haver acidez suficiente para que o sabor seja realçado, mas sem que este predomine;
- Por tratar-se também de um molho-base, o óleo deve ser preferencialmente neutro, salvo exceções;
- É recomendável preparar a maionese com os ingredientes em temperatura ambiente, para que facilite a obtenção da emulsão.

SALADAS

São preparações geralmente cruas e frias ou cozidas e quentes, compostas basicamente por folhas e legumes, servidas temperadas com molhos diversos. Ainda podem incluir outros ingredientes como frutas, massas, grãos, frango, peixe, etc.

Apesar da existência de saladas clássicas como Caesar, Caprese, Grega, Niçoise, Alemã, Waldorf e Cole Slaw, há uma grande variedade delas mais contemporâneas. Dependendo da disponibilidade sazonal e da criatividade do profissional de garde manger, responsável por criá-las e prepará-las, há infinitas possibilidades de combinação de ingredientes.

As saladas são componentes importantes de todos os cardápios, podendo ser servidas como entrada, acompanhamento ou até como prato principal. Elas são divididas em:

- Saladas verdes;
- Saladas simples;
- Saladas compostas.

SALADAS VERDES / SIMPLES

São compostas por folhas ou verduras cruas, tais como: alface, repolho, rúcula, acelga, endívia, agrião, escarola, espinafre, radicchio, etc. Elas são servidas como entradas ou acompanhando carnes, aves, peixes e omeletes. Geralmente são temperadas com vinagrete e podem levar croutôns, chips de bacon ou queijo ralado.

A escolha das folhas deve levar em conta a textura (suave/crocante), contraste de sabores (picante/amarga/ácida/doce) e de cores. Ainda é possível adicionar mais ingredientes aumentando a variedade, tais como: ervas e flores.

SALADAS ACOMPANHAMENTO

São saladas preparadas com ingredientes tais como: vegetais, batatas, grãos, leguminosas, frutas, etc. Elas podem ser cruas ou cozidas e geralmente são servidas frias temperadas com molhos frios, como entrada ou acompanhamento.

SALADAS COMPOSTAS

São mais elaboradas e permitem uma variedade maior de combinações de ingredientes, levando-se em conta o contraste de sabores, texturas e cores. Sua preparação é cuidadosa, pois os ingredientes não são apenas misturados no prato, são arrumados cuidadosamente.

É possível que sejam apreciadas como prato principal, por isso não é difícil encontrar um ingrediente principal como frango grelhado, camarão salteado, salmão defumado ou queijo empanado, no centro do prato, sobre uma “cama” de folhas verdes temperadas.

CUIDADOS NO PREPARO

Alguns cuidados são essenciais na produção de saladas em geral. O sucesso do resultado final da produção está diretamente ligado a estes fatores:

- Após higienização correta das folhas, secá-las e armazená-las sob refrigeração;
- De preferência, “rasgar” (com a mão) as folhas no tamanho adequado a uma mordida;
- Evitar cortar as folhas com a faca, pois elas podem oxidar;
- Caso a salada seja servida fria, manter os ingredientes resfriados até o momento de servir;
- Evitar excessos ao adicionar molho às saladas, usar somente a quantidade necessária: aproximadamente 10 ml de molho para cada 30 g de salada;
- A escolha da decoração deve estar de acordo com os ingredientes utilizados na salada. Ela deve ser um complemento, sem entrar em conflito com os demais ingredientes do prato.
- Os ingredientes devem combinar entre si. O contraste de sabores é desejável, mas nunca devem ser conflitantes;

Saladas Clássicas e Molhos Frios

Aula Prática

- AZEITE DE MANJERICÃO

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Manjericão fresco	01	Maço pequeno
Azeite virgem	200	Mililitros

Preparo:

1. Branquear o manjericão no azeite aquecido a 80ºC, no máximo.
2. Bater no liquidificador com o azeite.
3. Deixe em infusão por 12 horas.
4. Coe (opcional) e conserve por até 2 semanas sob refrigeração.

- MANTEIGA COM ERVAS

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Manteiga sem sal	200	Gramas
Salsa	Q/B	
Ceboulette	Q/B	
Tomilho limão	Q/B	
Suco de limão	½	Unid.
Sal	Q/B	
Pimenta do reino	Q/B	

Preparo:

1. Combinar todos os ingredientes com parcimônia.
2. Colocar a manteiga em uma manga de confeitar com o bico perlê.
3. Formar pequenas rosetas e levar para gelar.
4. Utilizar em buffet ou como pasta para canapés ou finger food.

- MANTEIGA COM LIMÃO SICILIANO E ALECRIM

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Manteiga sem sal	200	Gramas
Alecrim fresco	Q/B	
Zestes de limão siciliano	1	Unid.
Suco de limão	½	Unid.
Sal	Q/B	
Pimenta do reino	Q/B	

Preparo:

5. Combinar todos os ingredientes com parcimônia.
6. Colocar a manteiga em uma manga de confeitar com o bico perlê.
7. Formar pequenas rosetas e levar para gelar.
8. Utilizar em buffet ou como pasta para canapés ou finger food.

- VINAGRE C/ MIX DE ERVAS E ESPECIARIAS

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Vinagre de vinho branco	200	Mililitros
Canela em pau	2	Unidades
Cravo da Índia	4	Unidades
Anis estrelado	2	Unidades
Louro seco	2	Folhas
Pimenta do reino preta em grão	6	Unidades
Alho fresco	1	Dente
Tomilho fresco	5	Ramos
Alecrim fresco	3	Ramos
Manjericão fresco	1	Ramo
Hortelã fresco	1	Ramo

Preparo:

1. Aquecer o vinagre, levando-o a +/- 50ºC
2. Colocar os ingredientes no recipiente escolhido.
3. Adicionar o vinagre morno sobre elas. Deixar esfriar e tampar.
4. Manter sob refrigeração, usar após 5 a 6 dias e conservar em vidro por até 2 meses.

- VINAGRETE BÁSICA

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Azeite extra virgem	45	Mililitros
Vinagre de vinho branco	15	Mililitros
Sal refinado	Q.B	--
Pimenta do reino branca	Q.B.	--

Preparo:

1. Num bowl, combine o vinagre, o sal e a pimenta.
2. Com um batedor de arame, bata a mistura e despeje o azeite em fio, aos poucos, emulsionando.
3. Reserve para o serviço.

- SALADA CAPRESE

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Tomate débora fatiado	2	Unidades
Mozzarela de búfala	2	Unidades
Manjericão fresco	20	Folhas
Sal refinado	Q.B.	--
Pimenta do reino branca	Q.B.	--
Azeite extra virgem	30	Mililitros

Preparo:

1. Higienize os vegetais utilizando hipoclorito.
2. Montar a salada alternando 1 fatia de tomate, 1 fatia de mozzarela e uma folha de manjericão em cada dupla de tomate e mozzarela.
3. Tempere apenas na hora do serviço com sal, pimenta e azeite.

- SALADA CAESAR

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Alface romana	¼	Maço
Lascas de parmesão	15	Gramas
Croutons de alho	20	Gramas

Montagem da salada :

1. Faça uma base com alface romana, parmesão em lascas e croutons.
1. Sirva com o molho.

- CROUTONS DE ALHO

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Pão de forma branco s/ casca	1	Fatia
Alho amassado	¼	*Dente*
Azeite virgem	15	Mililitros
Sal refinado	Q.B.	--
Pimenta do reino preta	Q.B.	--

Preparo:

1. Misture o alho, sal, pimenta e azeite.
2. Corte o pão de forma em cubos e passe na mistura anterior.
3. Asse em forno pré aquecido até dourar.

- MOLHO CAESAR

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Alho picado	½	Colher de chá
Sal refinado	Q.B.	--
Pimenta do reino preta	Q.B.	--
Suco de Limão	30	Mililitros
Azeite extra virgem	150	Mililitros
Filé de Anchova em conserva	2 a 3	Unidades
Queijo parmesão ralado	50	Gramas
Gema de ovo extra semi-cozida ou pasteurizada	1	Unidade
Molho inglês	1	Colher de chá

Preparo:

1. Misture a gema com sal e pimenta.
2. Emulisone com azeite acrescentando em fio.
3. À parte, amasse bem o alho com duas anchovas e adicione à emulsão.
4. Acrescente suco de limão e o queijo parmesão ralado encorporando-os.
5. Ajuste os temperos.

- SALADA GREGA

Ingredientes:	Quantidade	Unidade
Tomate Débora	1	Unidade
Pepino japonês	½	Unidade
Pimentão verde e vermelho	½	Unidade
Cebola roxa	½	Unidade
Queijo feta ou de cabra fresco	50	Gramas
Azeitonas gregas ou portuguesas	50	Gramas

Preparo:

1. Corte o tomate em quatro partes iguais e depois, cada uma delas ao meio.
2. Descasque o pepino, corte ao meio e corte em cubos grandes.
3. Corte os pimentões em cubos grandes.
4. Corte a cebola em cubos grandes.
5. Misture todos os vegetais.
6. Adicione azeitona inteira e tempere com a vinagrete de ervas e adicione o queijo feta ao final, cortado também em cubos médios.

- VINAGRETE COM ERVAS

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Hortelã fresca	2	Ramos
Orégano fresco	2	Ramos
Salsinha fresca	4	Ramos
Vinagre de Vinho Tinto	15	Mililitros
Sal refinado	a gosto	--
Pimenta do reino preta	a gosto	--
Azeite extra virgem	45	Mililitros

Preparo:

1. Pique bem todas as ervas e reserve.
2. Bata o vinagre com o sal e a pimenta. Depois de bem misturados, adicione o azeite aos poucos até emulsionar.
3. Adicione as ervas e ajuste o tempero.

- MAIONESE

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Gema pasteurizada	1	Unidade
Óleo de milho	200	Mililitros
Pimenta do reino branca	Q.B.	--
Sal refinado	Q.B.	--
Suco de limão	5	Mililitros
Água	10	Mililitros

Preparo:

1. Combine as gemas, o sal, a pimenta e algumas gotas de suco de limão num bowl.
2. Com um batedor de arame, bata continuadamente e adicione o óleo em fio, aos poucos.
3. Quando começar a ficar espesso, adicione o restante do suco de limão.
4. Ajuste os temperos e refrigere.

- COLESLAW

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Maionese	60	Gramas
Vinagre de vinho branco	10	Mililitros
Mostarda em pó	Q.B.	--
Açúcar refinado	5	Gramas
Sal refinado	Q.B.	--
Pimenta do reino branca moída	Q.B.	--
Repolho roxo	40	Gramas
Repolho branco	60	Gramas
Cenoura média em julienne	50	Gramas
Uva passa preta s/ semente	20	Gramas

Preparo:

1. Higienize os vegetais, utilizando hipoclorito.
2. Corte os repolhos em chiffonade e a cenoura em julienne.
3. Misture bem maionese, vinagre, mostarda, açúcar, sal e pimenta.
4. Acrescente a esta mistura os vegetais.
5. Ajuste os temperos com sal e pimenta e refrigere.

- WALDORF SALAD

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Maçã verde	½	Unidade
Salsão	25	Gramas
Maionese	40	Gramas
Folhas de alface lisa	8	Unidades
Nozes sem casca	15	Gramas
Sal refinado	Q.B.	--

Preparo:

1. Higienize os vegetais utilizando hipoclorito.
2. Fatie o salsão e a maçã. Pique as nozes.
3. Combine a maçã, salsão, maionese e as nozes.
4. Tempere com sal e sirva numa cama de alface.

Saladas Contemporâneas

Aula Prática

- SALADA DE ARROZ SELVAGEM E SALMÃO

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Arroz selvagem	50	Gramas
Sal fino	a gosto	--
Pimenta do reino preta	a gosto	--
Pepino japonês em julienne	½	Unidade
Salmão em posta	150	Gramas
Radicchio	2	Folha
Dill	1	Ramo
Erva doce	¼	Bulbo

Preparo:

1. Cozinhe o arroz selvagem em água salgada, resfrie e reserve.
2. Misture o pepino, erva doce, arroz selvagem.
3. Formar uma cama com o radicchio picado e o arroz selvagem misturado.
4. Regar o molho de iogurte, dispor os pedaços de salmão grelhado. Se necessário, ajustar os temperos. Decore com dill. Sirva gelado.

- MOLHO DE IOGURTE

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Iogurte integral	50	Mililitros
Cebola em brunoise	30	Gramas
Suco de limão Tahiti	Q.B.	--
Azeite extra virgem	30	Mililitros
Sal refinado	a gosto	--
Pimenta do reino preta	a gosto	--

Preparo:

1. Misture o iogurte com o limão, sal e pimenta.
2. Emulsione com o azeite até ficar homogêneo.
3. Adicione a cebola e misture bem.
4. Ajuste os temperos e reserve.

- SALADA DE RÚCULA E QUEIJO DE CABRA

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Queijo de cabra firme (cortar em triângulos)	2	Unidades
Farinha de rosca	50	Gramas
Óleo de soja	15	Mililitros
Rúcula	8	Folhas
Alface crespa	2	Folhas
Endivia	2	Folhas
Farinha de amêndoas	30	Gramas

Preparo:

1. Higienize as folhas e reserve.
2. Empane o queijo com uma mistura de farinha de rosca e farinha de amêndoas e leve à sauteuse anti-aderente para fritar rapidamente com pouco óleo.
3. Arrume no prato uma cama de folhas, decore com o brie empanado e tempere a salada com o vinagrete de mostarda.

- VINAGRETE DE MOSTARDA

Ingredientes	**Quantidade**	**Unidade**
Mostarda Dijon	5	Mililitros
Mel de abelha	5	Gramas
Vinagre de vinho branco	15	Mililitros
Sal refinado	a gosto	--
Pimenta do reino preta	a gosto	--
Azeite extra virgem	60	Mililitros

Preparo:

1. Misture a mostarda e o mel junto com o vinagre até se diluírem.
2. Tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Emulsione a vinagrete adicionando aos poucos o azeite.

- SALADA DE FRANGO DEFUMADO COM KINKAN CONFIT.

Ingredientes	**Quantidade**	**Unidade**
Alface americana	2	Folhas
Rúcula	6	Folhas
Agrião	6	Folhas
Radicchio	1	Folha
Endivia	1	Folha
Laranja kinkan	70	Gramas
Açúcar	20	Gramas
Parmesão em lascas	30	Gramas
Sal refinado	a gosto	--
Pimenta do reino preta	a gosto	--
Frango defumado	50	Gramas
Tomate cereja	5	Unidades
Azeite	10	Mililitros

Preparo:

1. Higienizar as folhas e reservar
2. Confitar a laranja kinkan: em uma panela pequena colocar as laranjas com o açúcar e levar em fogo baixo (simmer) para que as laranjas cozinhem em seu próprio suco.
3. Cortar o frango defumado em fatias finas ou em lascas.
4. Em um bowl colocar as folhas verdes com o tomate cereja e temperar com sal, pimenta e azeite.
5. Montar as folhas em um prato, dispor o frango, as lascas de parmesão e laranja confitada.

- SALADE DE CALAMARS A LA MARSEILLAIS

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Lulas inteiras	3	Unidades
Azeite extravirgem de oliva	50	Mililitros
Alho poro	1	Talo
Cenoura	1	Unidade
Tomates Débora	2	Unidades
Salsão	1	Talo
Dente de alho	1	Unidade
Raspas de limão	QB	
Caldo de peixe (ou caldo de camarão)	50	Mililitros
Suco de 1 limão	10	Mililitros
Ciboulette picada	QB	Q/B
Gemas de ovo cozidas e peneiradas	1	Unidade
Sal e pimenta branca moída	Q/B	

Preparo:

1. Cortar os vegetais em julièNne e o tomate concassé.
2. saltear os vegetais em ponto ao dente, temperar com sal e pimenta.
3. Limpar a lula e cortar em anéis temperar com sal e pimenta e saltear.
4. Na sautesse colocar o caldo de peixe com o restante do azeite deixar reduzir em seguida colocar as raspas de limão e suco.
5. Dispor os vegetais no prato em seguida a lula regar o molho ainda morno, e finalizar com a gema peneirada e ceboulette picada.

Sopas frias

Conteúdo Teórico

SOPAS

Podem ser definidas como preparações líquidas aromatizadas e saborosas, servidas geralmente no início de uma refeição. Existe uma variedade enorme de sopas, das mais leves às mais consistentes, estas últimas podem até tornar-se o prato principal. A disponibilidade de diferentes ingredientes utilizados em sopas aumentam ainda mais a variedade destas.

SOPAS FRIAS

Em Garde Manger, as sopas produzidas são servidas frias como entrada ou até pode-se encontrá-las em coquetéis, servidas em pequenas xícaras, numa apresentação mais contemporânea.

Abaixo segue alguns exemplos de sopas frias que são encontradas ao redor do mundo:

- BORSCH

Conhecida também como Borscht, é uma sopa popular em países como a Ucrânia, Rússia, Polônia e em comunidades judaicas Ashkenazes. Feita basicamente com beterraba que lhe dá uma cor rosa bem viva, pode ser servida fria ou quente. Dependendo da receita, esta sopa pode levar carnes ou frango, além de diferentes vegetais, tais como repolho, alho poró e cebola. Numa refeição mais tradicional, é acompanhada de sour cream (creme azedo) e carnes fatiadas.

- GASPACHO

Prato típico espanhol, criado no sul do país (Sevilha), que já foi um reduto árabe. Fato que justifica a origem árabe do nome, que significa pão amassado. Feita com pão e legumes como pepino, tomate, cebola e pimentão vermelho, é servida gelada com diferentes guarnições que variam conforme a sofisticação do prato. Atualmente é possível encontrar croûtons, azeitonas e os próprios legumes picados.

- VICHYSSOISE

Criado nos EUA, pelo chef francês chamado Louis Diat, inspirado em memórias de infância da sua terra natal, de sopas tomadas no café da manhã em um vilarejo perto da cidade de Vichy. Feita originalmente de alho poró e batata e finalizada com creme de leite, atualmente, o nome é utilizado em outras sopras frias com base de batata e outros vegetais, como por exemplo, a abobrinha.

CUIDADOS NO PREPARO:

- Sempre que possível utilize bons fundos ao invés da água para a base das sopas, valorizando ainda mais o sabor;
- No caso de sopas cremes:
  - Utilize o agente espessante adequado para se obter uma boa aparência, textura e sabor;
  - Evite adicionar leite ou creme de leite frio diretamente à sopa quente, pois pode talhar. Por isso utilize o método de temperagem, ou seja,

adicionar ao ingrediente frio, 1/3 da preparação quente e depois retornar tudo à preparação quente;
    - Adicionar o leite ou creme de leite apenas no final do preparo;
    - Ajustar a consistência para que fique **NAPPÉ** leve, ou seja, **ALONGAR** ou **ESPESSAR/REDUZIR**;
- Após o preparo resfrie e mantenha gelado antes de servir;
- Utilize um dos ingredientes para a decoração como por exemplo legumes em brunoise.

Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial | Departamento Regional de Roraima
Rua Doutor Araújo Filho, 947/A, Centro, Boa Vista, Roraima - CEP 69301-090 | Contato +55 95 3212-2829
www.rr.senac.br

Sopas Frias

Aula Prática

- GASPACHO

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Tomate Débora concassé	80	Gramas
Pepino caipira sem casca	50	Gramas
Pimentão vermelho	20	Gramas
Cebola	20	Gramas
Pão de forma branco sem casca	30	Gramas
Azeite extra virgem	10	Mililitros
Vinagre de vinho branco	15	Mililitros
Sal refinado	a gosto	--
Alho	¼	Dente
Suco de tomate	60	Mililitros
Pão de forma branco sem casca	1	Fatia
Alho amassado	¼	Dente
Azeite virgem	10	Mililitros
Pimentão verde (só p/ decoração)	10	Gramas
Molho de pimenta Tabasco	a gosto	--

Preparo:

1. Faça croûtons de alho com 1 fatia de pão e azeite de alho e reserve.
2. Reserve 1/2 colher de chá (de cada) tomate, pepino, pimentão verde, cortados em brunoise para decoração.
3. Amoleça o pão em suco de tomate e reserve.
4. Bata no liqüidificador até virar purê: o pão amolecido, os vegetais (exceto o pimentão verde), o sal, o vinagre, o azeite e o alho.
5. Tempere com tabasco e acerte o sal, se necessário.
6. Sirva gelado, decorado com a brunoise de vegetais e croûtons de alho.

- BORSCH

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Beterraba	100	Gramas
Cebola em cubos médios	10	Gramas
Manteiga integral sem sal	8	Gramas
Fundo claro de carne	300	Mililitros
Suco de limão Tahiti	5	Mililitros
Sal refinado	a gosto	--
Pimenta do reino preta	a gosto	--
Creme de leite fresco	50	Mililitros

Preparo:

1. Sue a cebola na manteiga. Adicione a beterraba sem casca em fatias.
2. Acrescente o fundo de carne e cozinhe a beterraba até ficar macia.
3. Corte uma parte da beterraba cozida em brunoise, deixando 1 colher de sopa para decoração.

4. Bata a beterraba no liquidificador, adicionando o líquido da cocção aos poucos, até virar purê. Adicione o suco de limão.
5. Volte a sopa ao fogo baixo e tempere com sal e pimenta do reino.
6. Misture o creme de leite à sopa, fazendo a temperagem antes, e resfrie.
7. Ajuste os temperos, se necessário e sirva gelado decorado com a beterraba em brunoise.

- VICHYSSOISE

Ingredientes	**Quantidade**	**Unidade**
Alho poro (parte branca)	50	Gramas
Manteiga integral sem sal	8	Gramas
Batata em cubos grandes	50	Gramas
Fundo claro de ave	200	Mililitros
Sal refinado	a gosto	--
Pimenta do reino branca	a gosto	--
Creme de leite fresco	35	Mililitros
Ciboulette	a gosto	--

Preparo:
1. Fatie a parte branca do alho poró em meias rodelas finas.
2. Em uma panela grande sue o alho poró com manteiga.
3. Acrescente as batatas e o fundo de ave.
4. Cozinhe em fogo baixo (simmer) até as batatas ficarem macias. Escume regularmente.
5. Peneire os ingredientes sólidos, reservando o líquido do cozimento.
6. Bata no liquidificador a parte sólida, ajustando a consistência com o líquido reservado.
7. Retorne a sopa ao fogo baixo e tempere com sal e pimenta. Se necessário, adicione mais um pouco do líquido do cozimento.
8. Misture o creme de leite à sopa, fazendo a temperagem antes e resfrie.
9. Ajuste os temperos, se necessário e sirva gelado decorado com ciboulette.

- SOPA DE CENOURA E LARANJA

Ingredientes	**Quantidade**	**Unidade**
Caldo de frango	300	Mililitros
Cebola	½	Unidade
Alho poro	½	Unidade
Cenoura	2	Unidades
Gengibre	20	Gramas
Tomate maduro	1	Unidade
Suco de laranja	100	Mililitros
Sal	Q/B	
Pimenta do reino	Q/B	
Hortelã	Q/B	
Laranja para decorar	1	Unidade
Azeite	10	Mililitros

Preparo:

1. Sue a cebola e o gengibre na manteiga. Adicione os vegetais e o fundo de ave.
2. Cozinhe em simmer por 10 minutos.
3. Bata a sopa no liquidificador até virar purê.
4. Volte a sopa ao fogo baixo e tempere com sal e pimenta do reino.
5. Misture o suco de laranja à sopa.
6. Ajuste os temperos, se necessário e sirva gelado decorado com hortelã e laranja.

Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial | Departamento Regional de Roraima
Rua Doutor Araújo Filho, 947/A, Centro, Boa Vista, Roraima - CEP 69301-090 | Contato +55 95 3212-2829
www.rr.senac.br

Antepastos e Queijos

Conteúdo Teórico

QUEIJOS: HISTÓRICO

Vinhos, embutidos, alimentos desidratados e queijos são o resultado da prática de preservação dos alimentos conhecidos desde a antiguidade, os quais, ao invés de serem esquecidos, foram resgatados e refinados ao longo do tempo.

Sabe-se que os queijos foram produzidos e apreciados pelos Sumérios, que deixaram textos datados de 3000 A.C. Vestígios de queijo foram encontrados em recipientes de barro em tumbas egípcias datadas como anteriores a 2300 A.C. Podemos encontrar inúmeras referências ao consumo de queijo inclusive na Bíblia, em passagens como a Gênese e em fatos anteriores ao confronto entre Davi e Golias.

Os Romanos foram os primeiros a produzir queijos em grande escala, para serem levados em longas jornadas como uma forma conveniente de alimento. Além disso, eles levaram suas fórmulas para as terras recém conquistadas, amalgamando suas receitas aos queijos produzidos pelos povos conquistados, chegando assim a novas fórmulas. Durante o período da história Europeia conhecido como Idade Média, a tradição de produzir queijos foi preservada e refinada por religiosos nos monastérios, concomitantemente à arte dos vinhos e destilados. Ainda hoje, algumas ordens de religiosos criam seus queijos artesanalmente usando a mesma fórmula e métodos originais de séculos atrás.

Até meados do século 19, a produção de queijo continuou sendo explorada artesanalmente em um nível familiar por conglomerados familiares mais afortunados que mantinham rebanhos de ovelhas, cabras e/ou vacas.

Porém, após a metade do século 19, cientistas identificaram as muitas bactérias presentes no leite, no ar e nos locais onde os queijos eram armazenados. As bactérias que interferiam com o processo de fabricação e maturação dos queijos podiam, então, ser eliminadas, e as cepas que contribuíam para as características desejadas passaram a ser cultivadas e padronizadas.

QUEIJOS: DEFINIÇÃO

De uma forma geral, o queijo pode ser definido como um produto produzido a partir da prensagem do leite coalhado. Como o vinho, o queijo é encarado como um alimento vivo, uma vez que as bactérias presentes nesses alimentos estão em contínuo processo de “maturação”, com exceção de queijos altamente processados, os quais não apresentam organismos vivos viáveis.

Acredita-se que o leite de ovelha e de cabra foram os primeiros a serem utilizados na produção de queijos, pois esses animais, muito provavelmente, foram domesticados primeiramente. Atualmente, o leite de vaca é a base para a maioria dos queijos, seguido pelo leite de cabra e ovelha. O leite de búfala, iaque, camelo, lhama e égua também são utilizados para criar queijos especiais nas sociedades onde esses animais encontram-se domesticados.

QUEIJOS: PROCESSO DE PRODUÇÃO

Basicamente, as únicas alterações na fabricação de queijos ao longo dos anos recaem sobre o conhecimento científico do processo biológico envolvido na produção

dos queijos. Porém, apesar dos avanços nessa área, as etapas conhecidas e utilizadas na atualidade permanecem inalteradas há séculos:

1) Pré tratamento do leite
2) Acidificação do leite
3) Salga
4) Coagulação do leite
5) Separação do coalho e soro
6) Moldagem
7) Maturação (exceção – queijos frescos)

Considerando a pequena quantidade de ingredientes utilizados na fabricação dos queijos, é impressionante a enorme variedade de tipos produzidos. Centenas de variações podem ser desenvolvidas somente com modificações sutis: substituição do tipo de leite, utilização de culturas diferentes de microorganismos, alteração no tempo da drenagem, tratamento diferenciado ao coalho, momento que ocorre a salga, alteração nos formatos finais, acréscimo de aromáticos e/ou corantes e outras manipulações adicionais no processo de maturação.

1. Pré tratamento do leite:

A escolha do leite é uma etapa importante no desenvolvimento dos queijos. Além da existência de leites de diferentes animais, existe variação na maneira que esse leite é coletado, como ele é combinado e tratado. Por exemplo, um Parmigiano-Reggiano, é produzido combinando o leite da ordenha ao entardecer com a primeira ordenha do dia seguinte.

Na produção de queijo em grande escala, após o leite ser testado no que concerne a sua qualidade, ele é pasteurizado, homogeneizado e tem a sua quantidade de gordura padronizada.

A pasteurização é um processo no qual um líquido é aquecido a uma determinada temperatura que é mantida por um período específico de tempo para que ocorra a eliminação de bactérias patogênicas. Esse processo, porém, apresenta alguns inconvenientes, pois elimina bactérias que posteriormente desempenhariam um importante papel na produção dos queijos e dá aos queijos um sabor de leite cozido, o que nem sempre é um aspecto procurado pelos produtores.

Inegavelmente, a pasteurização é um processo importantíssimo quando pensamos em segurança alimentar, e resta aos produtores compensar essas perdas com novas técnicas industriais.

2. Acidificação do Leite:

A acidificação do leite é um processo crucial na obtenção de diferentes tipos de queijo. Assim que o leite é aquecido a uma temperatura específica, acrescenta-se ao leite um ácido ou uma enzima que promova a produção de ácido ou algum microorganismo que por meio de seu metabolismo produza ácido láctico.

Na produção de uma grande família de queijos frescos, o ácido utilizado pode ser suco de limão, vinagre, ácido cítrico ou ácido tartárico. Em outros queijos mais complexos há a adição de uma cultura de microorganismos produtores de ácido láctico, um ácido capaz de coagular o leite. Além disso, pode-se acrescentar enzimas como a renina, capazes de promover a coagulação do leite. A renina foi originalmente obtida do estômago de ruminantes, mas também pode ser derivada de algumas plantas.

A quantidade de ácido adicionada ou produzida por uma cultura é importante, pois o ácido altera a taxa de coagulação do leite e controla o crescimento de microorganismos indesejados.

3. Salga:

O sal pode ser adicionado em várias etapas do processo de produção do queijo. Pode ser acrescentado ao leite juntamente com o agente coagulante, ou logo após. Sal pode ser polvilhado na superfície da massa coagulada, ou o coalho assim que cortado e dessorado pode ser submerso em salmoura.

O sal apresenta uma série de aspectos – adiciona sabor, controla a fermentação, impede o crescimento de microorganismos indesejados, altera a textura final do queijo tornando-o mais úmido ou mais seco. Quanto mais seco é um queijo, sua vida útil é maior. Alguns queijos extremamente secos, como o Pecorino Romano, são tão salgados que podem certamente substituir o sal na preparação de algum prato.

4. Coagulação do Leite:

O ácido introduzido no leite age rapidamente, fazendo com que a proteína se separe da água presente no leite, ou seja, há formação de uma massa coagulada (o coalho) e de soro (a parte líquida). A coagulação iniciada por renina ou microorganismos resulta em um coalho mais adocicado quando comparado ao coalho iniciado pela adição de ácido.

5. Separação do Coalho e Soro:

Assim que ocorre a formação da massa coagulada – coalho – este deve ser quebrado (cortado) para que a porção do leite não coagulada pode ser drenada. Se o coalho for levemente cortado, pode-se criar queijos cremosos e macios. Contrariamente, se o coalho for cortado em pedaços bem pequenos, mais soro será drenado, acarretando em um queijo mais seco. Na fabricação de alguns tipos de queijo, o soro e o coalho são aquecidos para ajudar na quebra do coalho e permitir que mais soro seja drenado.

6. Moldagem:

Existe uma infinidade de métodos utilizados na drenagem e moldagem de queijos, o que altera dramaticamente tanto o sabor como a textura do produto final. Após a drenagem do coalho, essa massa pode ser colocada em sacos de tecido, cestos ou moldes suspensos para permitir uma drenagem pelo tempo determinado para cada queijo. Na fabricação de queijos frescos, a drenagem e a moldagem são etapas concomitantes, enquanto que outros queijos são drenados por um tempo maior, moldados e prensados em seguida.

7. Maturação:

O último estágio na fabricação dos queijos, também conhecido como cura ou envelhecimento. Essa é a etapa onde a magia dos aromas e sabores se completa. O processo de maturação pode levar de 30 dias a vários anos, dependendo do queijo fabricado. Durante esse tempo, o queijo passa por alterações de sabor, aroma, textura e até mesmo cor.

No passado, os queijos eram maturados em *caves*, onde as condições eram perfeitas para esse processo. Atualmente, a maioria dos queijos é maturada em ambientes com temperatura e umidade controlados.

Os queijos podem ser envelhecidos envoltos em folhas, cinzas ou cera. Alguns são lavados, perfurados para que os gases produzidos por bactérias escapem, em outros, os gases são deliberadamente deixados no interior do queijo para que se obtenha orifícios, como em vários dos queijos Suíços. Em muitos tipos de queijo, culturas de bactérias ou fungos são introduzidas no interior dos queijos com a ajuda de agulhas – Gorgonzola, Roquefort, ou podem ser simplesmente adicionadas à superfície – Brie, Camembert.

QUEIJOS: CLASSIFICAÇÃO

Os queijos podem ser classificados de diferentes maneiras, com base em uma série de aspectos, tais como: tipo de leite, país ou região de origem, manuseio, maturação e textura. Apesar dessa classificação ser uma ferramenta que leva a um melhor entendimento do mundo dos queijos, muitos conhecedores e experts entram em divergência sobre qual a melhor maneira de classificar alguns tipos de queijos e até mesmo discordam entre si sobre qual seria a melhor classificação, se é que alguma delas seja a mais adequada.

Segue abaixo vários grandes grupos de queijos categorizados, principalmente, de acordo com a sua textura.

- **Queijos Frescos:**

São queijos não envelhecidos e não fermentados de sabor suave e fresco. Sua textura também é delicada, pois esses queijos não são prensados. Geralmente são bem úmidos, algumas vezes mantidos e comercializados imersos em salmoura. No que concerne a vida útil, fazem parte de um dos grupos de queijos mais perecíveis. Os queijos frescos podem receber a adição de agentes aromatizantes como ervas, pimenta, especiarias ou alho.

Fazem parte desse grupo o queijo branco (Frescal), o cottage, a ricota fresca, o petit suisse, o mascarpone (ingrediente principal do famoso Tiramisù), o cream cheese e os queijos frescos de cabra, entre outros.

- **Queijos com bolores à superfície:**

Também conhecidos como queijos de pasta mole maturados.
Fazem parte dessa classificação os queijos macios recobertos por uma camada de bolor – *Penicillium candidum* – e que passam por períodos variáveis de maturação.

As duas variedades mais conhecidas são o Brie e o Camembert.

Os queijos que pertencem a essa categoria apresentam alta porcentagem de gordura (de 50% a 70%) e são extremamente cremosos quando envelhecidos durante o tempo correto, dificultando inclusive o corte.

Esses queijos devem ser servidos sempre à temperatura ambiente e podem entrar na composição de canapés. Para tanto, devem ser servidos aquecidos acompanhados de geleias de frutas vermelhas ou mel e amêndoas tostadas.

- **Tipo Azul:**

Acredita-se que os queijos azuis estão entre os primeiros queijos produzidos pelo homem. Apesar de não haver uma teoria consistente a respeito da veracidade

dessa hipótese, pensa-se que o bolor de pães envelhecidos tenha passado aos queijos por meio do contato, dando origem a uma nova linhagem de queijos.

Atualmente, esse bolor é introduzido no interior dos queijos através de agulhas, originando o queijo Roquefort, Gorgonzola, Stilton, Bleu d' Auvergne entre outros. Após a introdução do bolor no interior dos queijos, permite-se que passem por diferentes períodos de maturação. O que diferencia o Gorgonzola do Roquefort – os dois queijos azuis mais populares - é a utilização de leite de diferentes animais e de cepas distintas de microorganismos, enquanto o Gorgonzola leva leite de vaca, o Roquefort é fabricado com leite de ovelha.

- **Queijos de Massa Filada:**

São queijos de consistência elástica, adquirida durante o manuseio do coalho, que é aquecido e trabalhado até adquirir elasticidade.

O queijo mais popular dessa categoria é a Mozzarela, seguido pelo Provolone e Caciocavallo.

Os queijos de massa filada podem variar enormemente de textura – macios até firmes, e apresentam desde um sabor fresco e suave até defumado, como no caso do provolone defumado.

- **Queijos Fundidos ou Processados:**

Estes queijos são resultado da mistura de um ou mais queijos com leite, creme de leite, manteiga e em alguns casos aromatizantes e corantes. Alguns deles são enriquecidos com nozes, presunto processado, alho, ervas ou especiarias. O resultando é sempre um queijo macio e cremoso.

Como exemplo temos o Cheddar cremoso, o Gruyère fundido e no Brasil o polenguinho.

- **Queijos Semiduros:**

Essa classificação inclui uma grande variedade de queijos que apresentam desde um sabor suave até um sabor pungente e extremamente aromático. São queijos que passam por processos de maturação totalmente distintos:

- Queijos com a crosta lavada – Esses queijos são lavados periodicamente com salmoura, cerveja, cidra, vinho, brandy ou óleos durante o período de maturação, o que lhes dá um forte aroma e sabor suave. Alguns exemplos: Munster, Maroilles, Epoisses, entre outros.
- Queijos com a crosta seca – Durante o período de maturação, esses queijos formam uma crosta seca e interior macio. Entre esses temos o Bel Paese (Belo País em italiano) e o Havarti.
- Queijos com a crosta parafinada – São queijos que são selados com parafina antes de passarem pelo processo de maturação. Os dois exemplos clássicos são o Gouda e o Edam, ambos fabricados há 800 anos e originários de duas cidades holandesas de mesmo nome.

- **Queijos Duros**

Também conhecidos como queijos de pasta cozida e prensada.

Entram nessa família os queijos conhecidos popularmente como queijos Suíços. Esses queijos são categorizados pelos orifícios, chamados algumas vezes de olhos. Variam enormemente de tamanho, podendo chegar a 100 kg. Apresentam um sabor suave e podem ser derretidos muito facilmente.

Algumas das variedades mais conhecidas são o Gruyère e o Emmental

- **Queijos Extremamente Duros**

Na Itália esses queijos são conhecidos como *granas* – granulosos, devido a sua textura arenosa. O exemplo clássico é o Parmesão.

O verdadeiro Parmesão é o Parmigiano-Reggiano, freqüentemente aclamado como o reio dos queijos. Acredita-se que a sua fórmula permaneça inalterada por mais de 700 anos. Esse lendário queijo é produzido lenta e cuidadosamente, chegando a envelhecer de quatorze meses a três anos. Seu sabor é complexo e único – pungente, picante e doce ao mesmo tempo.

Outro exemplo é o Pecorino, também um queijo duro, porém fabricado com leite de ovelha.

QUEIJOS: SERVIÇO

Seleção dos queijos:

Uma variedade de abordagens pode ser utilizada na montagem de um prato de queijos. Os queijos podem ser selecionados baseados em sua cor, formato, textura, sabor e intensidade. Uma seleção mais modesta poderia simplesmente incluir um tipo de queijo de ótima qualidade de três categorias – por exemplo, um queijo suave, um azul e um duro. Seleções mais extensas poderiam oferecer queijos de todas as categorias e desenvolver ainda uma seleção especial favorecendo algum país ou região.

Em algumas degustações de queijos é interessante compor um prato de queijos produzidos somente com um tipo de leite – cabra, por exemplo – oferecendo aos convidados ou clientes a chance de degustar e comparar uma variedade de queijos produzidos com o mesmo ingrediente.

Apresentação dos queijos:

Os queijos devem ser levados a temperatura ambiente antes de serem servidos. Este processo, conhecido como aromatização, resgata toda a amplitude de sabor do queijo, trazendo à tona uma grande gama de nuances.

Estilos de apresentação:

Os queijos podem ser servidos como um dos pratos em um serviço completo ou podem eles mesmos compor uma refeição ou serviço. Quando servidos como um dos pratos, devem ser oferecidos precedendo a sobremesa ou no lugar dela. Em alguns restaurantes, o cliente pode escolher alguns tipos de queijo em uma carta de queijos, sendo então montado um prato com os queijos selecionados, pães, biscoitos e ocasionalmente frutas.

Em um serviço de buffet, pratos de queijos são extremamente populares e cativam a maioria dos convidados. Nesse caso, os queijos são montados em tábuas, baixelas, espelhos, lâminas de vidro ou pedra, que podem ser decoradas com tecidos finos e até mesmo folhas naturais.

Acompanhamentos:

Três alimentos apresentam grande afinidade por queijos: vinho ou cerveja, pães ou biscoitos e frutas, secas ou frescas. O pão e o vinho, obviamente, são os acompanhamentos mais utilizados.

A variedade de vinhos e de suas características tais como: acidez, doçura, amargor, corpo e adstringência, favorece a harmonização com infinitos queijos. Por exemplo, vinhos com alta concentração de taninos (de boa adstringência), oferecem um casamento perfeito à complexidade de sabores encontrados em queijos de maior peso. Além disso, a acidez de alguns vinhos contrasta com o teor de gordura de determinados queijos, suavizando a presença de manteiga. A cerveja, por outro lado, é um contraste perfeito ao sal.

O sabor adocicado de algumas frutas compartilha perfeitamente o sabor denso de alguns queijos. Exemplos clássicos são o casamento de maçãs com Cheddar e pêras com queijos azuis.

Antepastos e Queijos

Aula Prática

- TÁBUA DE QUEIJOS

Ingredientes	Unidade
Queijo Camembert	Peça (redonda)
Queijo Gorgonzola	Pedaço
Queijo Gruyère	Pedaço
Queijo Gouda	
Queijo Minas fresco	Peça
Queijo Parmesão	Pedaço
Queijo Provolone	Pedaço
Queijo fundido	Unidade

- PÃES DE ACOMPANHAMENTO

Ingredientes
Pão italiano
Baguettes variadas
Pães especiais
Torradas aperitivo

- DECORAÇÃO PARA A TÁBUA

Ingredientes
Damasco seco
Nozes sem casca
Uva rubi
Pêra Williams

Preparo:

1. Corte os queijos em formatos diversos e reserve.
2. Corte os pães em fatias ou em pedaços e reserve.
3. Higienize as frutas. Separe a uva em cachos pequenos e corte a pêra em fatias.
4. Monte a tábua de queijos decorando com as frutas secas e frescas.
5. Sirva com os pães.

- TAPENADE

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Azeitonas pretas sem caroço	45	Gramas
Azeitonas verdes sem caroço	45	Gramas
Filés de anchovas (aliche)	10	Gramas
Alcaparras dessalgadas	15	Gramas
Alho	10	Gramas
Suco de limão Tahiti	Q.B.	--
Azeite extra virgem	30	Mililitros
Pimenta do reino preta	Q.B.	--

Preparo:

1. Pique bem até virar uma pasta grossa, as azeitonas, as anchovas, as alcaparras e o alho.
2. Adicione o suco de limão e o azeite e misture bem.
3. Ajuste os temperos.

- CAPONATA

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Berinjela	100	Gramas
Abobrinha italiana	50	Gramas
Cebola	50	Gramas
Pimentão vermelho	50	Gramas
Pimentão amarelo	50	Gramas
Uva passa branca sem caroço	20	Gramas
Azeitona verde sem caroço	20	Gramas
Azeite virgem	30	Mililitros
Sal refinado	Q.B.	--
Pimenta do reino preta	Q.B.	--
Orégano seco	Q.B.	--
Vinagre de vinho branco	3	Mililitros

Preparo:

1. Corte os legumes em cubos médios.
2. Arrume-os em uma assadeira e tempere com azeite, sal, pimenta do reino e orégano.
3. Cubra com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC e asse até estarem macios.
4. Retire do forno, adicione o vinagre e misture.
5. Resfrie e sirva frio.

- SARDELA

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Pimentão vermelho	1	Unidade
Alho	1	Dente
Filés de anchova em óleo (aliche)	25	Gramas
Sardinha sem espinha	20	Gramas
Tomate pelado	100	Gramas
Azeite virgem	50	Mililitros
Molho de pimenta Tabasco	Q.B.	--

Preparo:

1. Lave os filés de anchova rapidamente para tirar o excesso de sal.
2. Queime a pele do pimentão usando fogo alto, coloque-o num bowl e abafe.
3. Retire toda a pele queimada e as sementes. Pique grosseiramente.
4. Processe o pimentão, o alho, a anchova, o extrato e o azeite.
5. Leve ao fogo baixo numa panela, até engrossar bem.
6. Tempere com o Tabasco e resfrie.

- ALICCELLA

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Filés de aliche em óleo (aliche)	50	Gramas
Salsinha finamente picada	Q.B.	---
Azeite de oliva	25	Mililitros
Alho	2	Dentes
Pimenta dedo de moça	Q.B.	---

Preparo:

1. Lave os filés de anchova rapidamente para tirar o excesso de sal.
2. Pique finamente na faca todos os ingredientes.
3. A textura final deve ser de uma “pasta” com bastante azeite e salsinha.

- GUACAMOLE

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Abacate (avocado)	2	Unidades
Tomate Débora concassé	100	Gramas
Cebola brunoise	50	Gramas
Pimenta chilli verde ou pimenta dedo de moça	1	Unidade
Coentro brunoise	Q.B.	---
Suco de limão	50	Mililitros
Azeite	30	Mililitros
Sal	Q/B	--

Preparo:

1. Cortar o avocado em cubos pequenos.
2. Incorporar a cebola, tomate, pimenta e suco de limão
3. Misturar todos os ingredientes.
4. Temperar com sal e coentro.
5. Servir como dips ou como acompanhamento.

Quiches e Sanduíches

Conteúdo Teórico

INTRODUÇÃO

Quiches e sanduíches são largamente apreciados no mundo todo. Servidos em diferentes ocasiões, desde festas infantis a coquetéis, passando por refeições informais, são preparações versáteis e de variedade infinita. As suas produções são de responsabilidade do Garde Manger, já que são servidas principalmente como entradas e canapés.

QUICHES

Podem ser definidas como tortas abertas, recheadas basicamente por uma mistura de ovos batidos e creme de leite. Apesar de ser um clássico francês, é mundialmente conhecida.

A criação da primeira quiche se dá no século XVI, por um padeiro da cidade de Nancy e recebe o nome da região na qual foi inventada, Lorraine. Região situada no norte da França, fronteira com a Alemanha, desde aquela época já era famosa por sua manteiga, seu creme de leite e seu bacon. Originalmente, a Quiche Lorraine era feita de massa de pão mais rústica e recheada com bacon. O nome Quiche é originário do alemão *Küchen*, que significa bolo/torta (cake).

Atualmente existem diversas quiches, a massa de pão foi substituída pelo patê brisée (massa podre) mais leve que a anterior e os recheios são variados, apesar do recheio base permanecer o mesmo (ovos e creme de leite).

Geralmente são servidas quentes na entrada, mas o serviço e a apresentação variam conforme o evento. Atualmente é fácil encontrar nos cardápios de restaurantes, principalmente nos fast-food ou nos mais informais, quiches acompanhados de saladas, sendo servidos como prato principal e único. Também é possível degustá-los em coquetéis, já que possuem o tamanho de um canapé (finger food).

SANDUÍCHES

Apesar do nome ter sido criado no início do século XIX, por John Montagu, um jogador de cartas inveterado, que não deixava a mesa de jogo nem para comer, pedindo portanto, qualquer tipo de carne fatiada entre duas fatias de pão. A sua origem é remota e controvertida, antigamente este tipo de preparação rápida e prática já era utilizado no interior da França pelos viajantes e trabalhadores rurais para levar sua refeição, geralmente fatias de carne no meio de fatias de pão rústico.

Este conceito antigo ainda permanece, os sanduíches são simplesmente duas fatias de pão recheadas com ingredientes diversos (ou a mistura destes), tais como, carnes cozidas, queijos, vegetais e etc., cortados finamente ou em pedaços pequenos. Mas esta simplicidade aparente passou por uma evolução, já que atualmente, a diversidade de combinações é impressionante e as combinações são cada vez mais sofisticadas, transformando-os não somente em preparações práticas e rápidas, mas também em refeições completas.

SANDUÍCHES - TIPOS

Existem vários tipos de sanduíches, quanto ao estilo de serviço, podendo ser frios, quentes ou canapés (finger ou tea sandwiches). Mas ainda é possível encontrar uma variedade de tipos quanto ao modo de preparação e apresentação:

- Sanduíches fechados:

São mais simples e consiste em duas fatias de pão recheadas. Ex: sanduíches de queijo, de mortadela, de salada de pepino (típico inglês), etc.

- Sanduíches recheados e/ou enrolados:

Nesta classificação se enquadram os sanduíches árabes e sírios, os pães não são totalmente abertos e são recheados e às vezes enrolados. O mesmo ocorre com os "submarinos" americanos.

- Sanduíches de várias camadas:

São sanduíches fechados, mas que possuem mais de uma camada de recheio. O mais famoso deles é o Club Sandwich, que consiste em 3 fatias de pão com 2 recheios diferentes (ovo, bacon, presunto, queijo, alface, tomate, etc.).

- Sanduíches abertos:

Consistem em fatias de pão cobertas com uma camada espessa de recheio e são comidas com auxílio de garfo e faca. Ex: sanduíches dinamarqueses (smørrebrød).

- Sanduíches tostados ou assados:

Apesar de serem classificados como quentes, são produções específicas. Ex: Croque Monsieur.

SANDUÍCHES - ELEMENTOS

Para a execução de sanduíche é necessário preocupar-se com os ingredientes a serem utilizados, tais como:

- Pães:

A escolha dependerá do tipo de sanduíche desejado bem como da apresentação. A variedade é grande, devido a matéria prima, preparo e formato. Podem ser: de fôrma, de leite, de cereais, baguette, sírio, focaccia, ciabatta, crepe, tortilla, etc.

- Pastas:

Consiste no elemento do recheio que são espalhados sobre o pão e fornece mais umidade e sabor ao sanduíche, principalmente, quando o pão e/ou recheio são secos. Podem ser: manteiga, maionese, cream cheese, requeijão, mostarda, azeite, geléias, vinagretes, molhos em geral, etc.

- Recheios:

A variedade é imensa, passando por carnes, queijos, vegetais, etc. Podem ser frios ou quentes e são os elementos mais importantes do sanduíche, sendo o seu foco principal. Podem ser: rosbife, presunto, mussarela, peru defumado, omelete, berinjela grelhada, alface, etc.

- Acompanhamentos:

Os sanduíches podem ser servidos sós ou com acompanhamentos, tais como: batata chips ou frita, saladas em geral, etc.

Quiches e Sanduíches

Aula Prática

- QUICHE - BASE P/ 2 UNIDADES

Ingredientes Massa	**Quantidade**	**Unidade**
Ovo extra	1	Unidade
Farinha de trigo	350	Gramas
Manteiga s/ sal integral	175	Gramas
Sal refinado	10	Gramas
Água gelada	Q.B.	--
Ingredientes Recheio	**Quantidade**	**Unidade**
Ovo extra	4	Unidades
Creme de leite fresco	400	Mililitros
Sal refinado	Q.B.	--
Pimenta do reino branca moída	Q.B.	--
Noz moscada	Q.B.	--

Preparo Massa (2 unidades):

1. Mantenha a manteiga sob refrigeração e corte em cubos de 3x3cm.
2. Num bowl, misture a farinha e o sal.
3. Adicione os cubos de manteiga um a um e desmanche com as pontas dos dedos, misturando com a farinha até virar uma farofa.
4. Adicione o ovo e amasse até ficar uniforme. Se necessário adicione água gelada para ajustar umidade da massa. Cuidado para não amassar em demasia.
5. Divida a massa em dois e faça duas bolas. Cubra com filme e deixe descansar no refrigerador por 30 minutos.
6. Abra a massa com rolo até uma espessura de 5mm. Caso a massa tenha ficado amolecida, leve para refrigerar.
7. Cubra a assadeiras. Reserve no refrigerador se não for usar imediatamente.

Preparo Recheio (2 unidades):

1. Bata com fouet os ovos e adicione o creme de leite.
2. Bata bem e acrescente os temperos.
3. Reserve o recheio base para adicionar os ingredientes extras desejados posteriormente.

- QUICHE LORRAINE

Ingredientes	**Quantidade**	**Unidade**
Massa base de quiche	250	Gramas
Recheio base de quiche	200	Mililitros
Bacon defumado	80	Gramas
Queijo gruyère ralado	60	Gramas
Sal refinado	Q.B.	--

Preparo:

1. Abra a massa e cubra a assadeira conforme receita base. Reserve.
2. Corte o bacon em cubos pequenos.

3. Doure levemente o bacon, iniciando na sauteuse fria com fogo baixo. Descarte a gordura e reserve o bacon.
4. Coloque o bacon e o gruyère sobre a massa reservada.
5. Coloque o recheio final sobre a massa e a mistura.
6. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180º C, até o recheio dourar levemente.
7. Sirva quente.

- QUICHE DE ALHO PORÓ

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Massa base de quiche	250	Gramas
Recheio base de quiche	200	Mililitros
Alho poro	140	Gramas
Manteiga sem sal integral	15	Gramas
Sal refinado	Q.B.	--

Preparo:
1. Abra a massa e cubra a assadeira conforme receita base. Reserve.
2. Corte ao alho poró em meias-rodelas finas.
3. Sue o alho poró na manteiga, até ficar bem macia.
4. Adicione ao recheio base e misture bem. Ajuste os temperos.
5. Coloque o recheio final sobre a massa reservada.
6. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180º C, até o recheio dourar levemente.
7. Sirva quente.

- CROQUE MONSIEUR

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Fatias de brioche	2	Fatias
Queijo Gruyère	40	Gramas
Presunto cozido em fatias finas	30	Gramas
Manteiga sem sal integral	15	Gramas
Molho Béchamel	100	Gramas

Preparo:
1. Corte em cubos pequenos os tomates com pele e sem sementes. Pique o alho finamente.
2. Num bowl, tempere o tomate com alho, sal, pimenta, azeite (20 ml) e folhas de manjericão. Reserve no refrigerador.
3. Regue as fatias de pão com azeite (10 ml) e leve ao forno para torrar levemente.
4. Coloque o tomate temperado sobre as torradas e sirva imediatamente.

- WRAP DE PEITO DE PERU

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Pão folha	1/4	Unidade
Peito de peru em fatias finas	50	Gramas
Queijo cottage	40	Gramas
Mostarda amarela	5	Gramas
Azeitona verde sem caroço	30	Gramas
Alface americana	3	Folhas

Preparo:

1. Pique bem a azeitona verde. Misture com queijo cottage e a mostarda. Reserve refrigerado.
2. Arrume o pão folha delicadamente para não rasgar. Passe no pão, o queijo com a azeitona.
3. Arrume sobre as folhas de pão, as fatias de peito de peru e a alface rasgada grosseiramente.
4. Enrole as fatias separadamente como um rocambole.
5. Cubra com filme (para não ressecar o pão) e reserve refrigerado, caso não for servir imediatamente.
6. Corte em fatias apenas no momento do serviço.

Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial | Departamento Regional de Roraima
Rua Doutor Araújo Filho, 947/A, Centro, Boa Vista, Roraima - CEP 69301-090 | Contato +55 95 3212-2829
www.rr.senac.br

HORS D'OUVRES

Conteúdo Teórico

HORS D'OUVRES

São pequenas produções frias ou quentes, servidas antes da refeição principal num coquetel ou numa recepção e possuem tamanho reduzido para serem comidos com as mãos sem a utilização de louça, talher ou mesa. Geralmente são servidos para abrir o apetite dos comensais, possuindo grande apelo visual, com sabores e texturas variadas. Em francês significa "fora do trabalho" e é composto por petiscos variados: canapés, crudités, salgadinhos, etc.

Podem ser montados em bandejas oferecidas diretamente aos convidados ou montados em mesas decoradas em forma de buffet. Devem ser preparados e servidos adaptados às necessidades e à natureza de cada evento, tais como: casamentos, recepções, grandes banquetes, etc. São sempre uma escolha natural para ocasiões onde os convidados não estão sentados.

Tradicionalmente estes hors d'ouvres apresentam estilos diferentes baseados na característica culinária de cada país, mas sempre devem ser servidos em pequenas porções, possuir boa apresentação, diferentes texturas e tipos de cocção, temperatura e decoração adequados, além de sabor, textura e cor em harmonia para que nada sobreponha.

TIPOS

- **Salgadinhos:** são pequenas produções em tamanho adequado para 1 ou 2 mordidas. A eleição dos tipos é baseada nas características de cada país. No Brasil são comuns os salgadinhos fritos, empanados e assados, tais como: coxinhas, empadas, bolinhas de queijo, pastéis, croquetes, etc.
- **Canapés:** embora sejam usados para se referir a uma variedade de hors d'ouvres, são na verdade pequenos sanduíches abertos. Um canapé tradicional deve ter pão como base, cortado em formatos diferentes com um creme (em geral manteiga), um recheio e uma decoração.

Em preparações contemporâneas podem ser usadas diversos tipos de base como: tortinhas pré fabricadas, pães variados, biscoitos, legumes, massas (como patê brisée), massa choux, filo ou tortilhas.

- **Finger Sandwich**: similar ao canapé, são pequenos sanduíches fechados, preparados com diferentes pães, pastas e recheios.

ELEMENTOS

Os hors d´ouvres devem ter como elementos para sua composição:

- Base: pode ser qualquer tipo de pão cortado, bases industrializadas, bases de massas distintas, bases feitas com vegetais, frutas secas, etc.
- Pasta: ingrediente cremoso usado para dar umidade e proteção à base, além de agregar cor, sabor e textura.
- Recheio: ingrediente saboroso a ser utilizado, que pode ser único ou uma combinação de diversos ingredientes.
- Decoração: parte ou não do recheio, serve para dar apelo visual ao canapé ou finger sandwich montado.

Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial | Departamento Regional de Roraima
Rua Doutor Araújo Filho, 947/A, Centro, Boa Vista, Roraima - CEP 69301-090 | Contato +55 95 3212-2829
www.rr.senac.br

Canapés

Aula Prática

- CESTINHA DE MASSA FOLHADA COM CREME DE QUEIJO COM PASTRAMI

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Massa folhada industrializada	1	Pacote
Ovo	2	Unidades
Queijo gruyere	150	Gramas
Creme de leite	100	Mililitros
Noz moscada	Q.B.	--
Parmesão ralado	30	Gramas
PastramI	100	Gramas
Tomilho	Q.B.	--

Preparo:

1. Abra a massa e cortá-la em quadrados ou círculos de 3 cm.
2. Com um vazador menor, fazer um corte de 2 a 1,5cm de diâmetro ou largura, deixando o centro vazado.
3. Montar o vol-au-vent pincelando com a clara e colocando a massa vazada sobre a inteira.
4. Pincelar com ovo a superfície da massa vazada.
5. Assar em forno pré-aquecido a 180ºC, até ficar ligeiramente dourado.
6. Prepara um creme de queijo, aquecendo o creme de leite em seguida colocar os queijos e deixar reduzir e temperar com noz moscada.
7. Rechear os vol-au-vent com creme de queijo e levar para salamandra para gratinar.
8. retirar do forno e colocar fatias de pastrami e finalizar com tomilho em ramos.

- GOUGÈRES

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Farinha de trigo	70	Gramas
Água	120	Mililitros
Manteiga integral sem sal	40	Gramas
Sal refinado	1	Pitada
Ovos inteiros	120	Gramas
Queijo parmesão ralado	70	Gramas

Preparo:

1. Peneire a farinha de trigo. Reserve.
2. Leve à fervura completa a água, a manteiga e o sal.
3. Leve a farinha à panela e misture rapidamente até desprender do fundo e das laterais.
4. Transfira essa massa para a batedeira e espere esfriar levemente.
5. Com a raquete, comece a adicionar um ovo por vez até a massa ficar homogênea, macia e brilhante. A massa deve ficar firme o suficiente para que mantenha a sua forma assim que moldada. Adicione 50 g de queijo.
6. Coloque em um saco de confeitar e modele no formato desejado (sobre papel manteiga ou Silpat).

7. Asse a 220ºC até a massa expandir e apresentar um leve dourado.
8. Retire do forno e deixe esfriar sobre uma grade.
9. Rechear com o auxílio de um saco de confeitar.

➢ RECHEIO DE COGUMELO

Ingredientes	**Quantidade**	**Unidade**
Cogumelo paris ou champignon	120	Gramas
Alho fresco	1	Dente
Cebola	40	Gramas
Manteiga integral sem sal	20	Gramas
Vinho Branco Seco	30	Mililitros
Creme de leite fresco	50	Mililitros
Sal refinado	Q.B.	-
Pimenta do reino preta	Q.B.	-
Salsa picada	Q.B.	-

Preparo:

1. Corte o cogumelo e a cebola em brunoise. Pique o alho.
2. Sue o alho e a cebola na manteiga, adicione o cogumelo e deixe secar um pouco.
3. Deglaceie com o vinho e reduza a 2/3.
4. Misture o creme de leite e adicione o sal, pimenta e reduza mais 5 minutos.
5. Guarneça com a salsa picada, resfrie e reserve.
6. Recheie apenas na hora de servir. O recheio deve estar bem quente.

➢ TROUXINHA DE CREPE COM CARNE DE SIRI

Ingredientes: massa	**Quantidade**	**Unidade**
Farinha de trigo	150	Gramas
Leite	180	Mililitros
Ovos	50	Gramas
Sal	Q/B	---
Manteiga derretida	40	Gramas
Recheio:		
Alho	2	Unidades
Cebola	100	Gramas
Azeite	20	Mililitros
Azeite de dende	40	Mililitros
Pimentão verde picado	30	Gramas
Pimentão vermelho picado	30	Gramas
Tomate pelado	50	Gramas
Leite de coco	200	Mililitros
Carne de siri limpa	250	Gramas
Coentro	Q/B	---
Ramos de cebolinha	Q/B	---

Preparo:

1. Misturar todos os ingredientes e levar para a geladeira por 30 minutos
2. Fritar em frigideira levemente untada.
3. Aquecer o azeite com o dendê suar os vegetais e juntar a carne de siri e
4. Temperar com sal.

5. Juntar o leite de coco e deixar reduzir (caso necessário colocar um pouco de farinha de trigo).
6. Branquear os ramos de cebolinha.
7. Rechear os crepes com o creme de siri e amarrar com o ramo de cebolinha.

➢ FLOR DE MASSA FILO COM KANI KAMA, MANGA E PIMENTA ROSA

Ingredientes: massa	**Quantidade**	**Unidade**
Massa filo industrializada	½	Pacote
Manteiga derretida	40	Gramas
Kani kama	100	Gramas
Manga Tommy	½	Unidade
Pimenta rosa	Q/B	---
Ciboulette	Q/B	---

Preparo:
1. Abra a massa e passe manteiga derretida com o auxílio de um pincel.
2. Corte quadrados de 7 cm de largura.
3. Untar com manteiga derretida as forminhas.
4. Colocar 3 quadrados de massa filo dispostos em ângulos diferentes nas forminhas.
5. Assar em forno pré-aquecido a 180ºC, até ficar bem dourado (aprox. 6 a 8 minutos).
6. Desfiar o kani kama e temperar com pimenta rosa e ciboulette, cortar a manga em brunoise.
7. Colocar o kani temperado e finalizar com a manga.

➢ PASTEIZINHOS DE FILO COM RICOTA E ESPINAFRE

Ingredientes	**Quantidade**	**Unidade**
Massa filo	3	Folhas
Manteiga integral sem sal	40	Gramas
Ricota fresca	100	Gramas
Espinafre fresco	4	Talos
Alho fresco	1/2	Dente
Cebola	20	Gramas
Nozes sem casca	10	Gramas
Sal refinado	Q.B.	--
Pimenta do reino branca moída	Q.B.	--

Preparo:
1. Deixe a ricota numa peneira para que escorra todo seu líquido.
2. Sue na manteiga o alho picado e a cebola em brunoise.
3. Acrescente as folhas de espinafre e salteie rapidamente. Resfrie e pique. Reserve.
4. Pique grosseiramente as nozes.
5. Misture bem ricota, espinafre salteado picado e nozes picadas. Tempere com sal e pimenta. Reserve.
6. Abra as folhas de filo e passe manteiga derretida com o auxílio de um pincel.
7. Coloque 3 folhas umas sobre as outras.
8. Corte quadrados de 4 cm de largura.
9. Coloque o recheio de ricota e espinafre sobre cada quadrado e dobre formando triângulos. Feche as laterais passando manteiga derretida.
10. Assar em forno pré-aquecido a 180ºC, até ficar bem dourado.

➢ TARTE DE FRANGO AO CURRY COM MAÇÃ CARAMELIZADA

Ingredientes: massa	**Quantidade**	**Unidade**
Farinha de trigo	250	Gramas
Açúcar	25	Gramas
Manteiga	125	Gramas
Ovo	1	Unidade
Água	30	Mililitros
Sal	Q/b	---
Recheio		
Peito de frango cozido	1	Unidade
Cebola em brunoise	100	Gramas
Azeite	30	Mililitros
Creme de leite	50	Mililitros
Leite de coco	100	Mililitros
Sal	Q/B	---
Curry indiano	Q/B	---
Salsa	Q/B	---
Coentro	Q/B	---
Maçã	2	Unidades
Vinho branco	30	Mililitros
Açúcar refinado	100	Gramas

Preparo:

1. Colocar todos ingredientes secos em um bowl, agregar a manteiga gelada e misturar com cuidado para não desenvolver elasticidade.
2. Colocar o ovo e a água, levar para a geladeira por 30 minutos.
3. Abrir a massa em forminhas e levar para assar em 180ºc por 15 minutos.
4. Cortar o frango em cubos pequenos, suar a cebola e juntar o frango e refogar até dourar levemente.
5. Juntar os temperos e colocar o creme de leite e leite de coco, deixar cozinhar até engrossar.
6. Preparar uma calda em fio brando com vinho e açúcar, envolver a maçã na calda.

➢ CANAPÉ DE GRAVILAX

Ingredientes	**Quantidade**	**Unidade**
Pão preto ou pão de centeio	5	Fatias
Cream cheese	100	Gramas
Limão siciliano	1	Unid
Dill	Q/B	---
Salmão gravilax	100	Gramas
Flor de sal	Q/B	---
Zestes de limão	Q/B	---

Preparo:

1. Cortar o pão com auxílio de cortador, levar para tostar.
2. Preparar o creme de queijo com suco de limão, zestes e dill.
3. Montar o canapé com pão tostado, o creme de queijo, gravilax.
4. Finalizar com flor de sal, folhas de dill e zestes.

➢ CANAPÉ DE MUSSARELA DE BUFALA COM TOMATE CEREJA E PESTO

Ingredientes:	**Quantidade:**	**Unidade:**
Pão de forma	5	Fatias
Requeijão	50	Gramas
Mussarela de búfala (bolinha)	100	Gramas
Tomate cereja	50	Gramas
Manjericão	Q/B	---
Azeite	50	Mililitros
Alho	½	Unidade
Parmesão	20	Gramas
Pinholes	10	gramas

Preparo:

1. Cortar o pão com auxílio de cortador, levar para tostar.
2. Passar requeijão, dispor a muçarela sobre o pão tostado.
3. Sobrepor com o tomate e colocar folhas de manjericão para decorar.

➢ TARTE DE QUEIJO DE CABRA COM FRUTAS

Ingredientes	**Quantidade**	**Unidade**
Massa folahada	½	Pacote
Queijo de cabra de massa firme	150	Gramas
Tomilho limão	Q/B	---
Maçã red	2	Unidades
Figo	2	Unidades
Damasco seco azedo	3	unidades

Preparo:

1. Cortar a massa folhada em quadrados, furar a massa com auxílio de um garfo.
2. passar o queijo de cabra.
3. Colocar as frutas cortadas e levar para assar.

Pâté en Croûte

Conteúdo Teórico

PÂTÉ EN CROÛTE

É o mais sofisticado dos pâtés, com elaboração complexa pois envolve várias etapas e técnicas. Literalmente o termo “en croûte” significa em casca, ou seja, o recheio (pâté) é assado coberto com massa. Além da massa, no pâté en croûte é adicionado aspic gelée, geralmente à base de consommé, para preencher todos os vazios. Esta soma de técnicas, demonstra a preocupação no passado com a conservação dos alimentos, como no caso do Salmão Koulibiac, visto anteriormente.

Geralmente, o recheio é composto de carne e gordura de porco. No entanto, atualmente encontra-se uma grande variedade de tipos de carne, como o uso de frango, peixe, vitelo, coelho, carne de caça, etc.. Mesmo com a substituição da carne de porco, a proporção de carne e gordura não deve variar.

Atualmente, o pâté en croûte é assado em formas retangulares, existe até uma forma especialmente criada para esta preparação, que possui várias peças desmontáveis, facilitando a montagem da massa com o recheio. É possível utilizar outros tipos de forma como as ovais que podem ter um apelo visual maior na montagem da travessa ou da mesa de buffet.

OUTROS RECHEIOS

Além das terrines e pâtés existem outras preparações para os recheios em charcuterie:

- **Galantine:** é uma preparação feita geralmente com frango misturada com outras carnes (outras aves, porco, coelho, caça, etc.) e enrolada em sua própria pele. O termo origina-se do francês arcaico que significa gelatina, já que era servido coberto com aspic. As galantines possuem o formato cilíndrico e são escalfadas em fundo claro de ave. Após resfriadas, são fatiadas e servidas como entrada fria;
- **Dodine:** são similares às galantines, a diferença é no método de cocção, já que são assadas e não escalfadas. Podem ser servidas quentes;
- **Ballotine:** também similares às galantines, só que são envoltas em plástico ou pano. Geralmente são escalfadas ou cozidas ao vapor. Podem ser servidas quentes ou frias.

Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial | Departamento Regional de Roraima
Rua Doutor Araújo Filho, 947/A, Centro, Boa Vista, Roraima - CEP 69301-090 | Contato +55 95 3212-2829
www.rr.senac.br

Pâté en Croûte

Aula Prática

- GALANTINE DE FRANGO

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Frango inteiro	½	Unidade
Lombo de porco em cubos	120	Gramas
Barriga de porco em cubos	120	Gramas
Óleo de milho	30	Mililitros
Cebola em brunoise	50	Gramas
Alho picado	2	Dente
Sálvia fresca picada	Q.B.	--
Tomilho fresco picado	Q.B.	--
Alecrim fresco picado	Q.B.	--
Pimenta da Jamaica moída	Q.B.	--
Sal refinado	Q.B.	--
Vinho tipo Madeira	30	Mililitros
Vinho do Porto	30	Mililitros
Molho tabasco	Q.B.	--
Damasco seco	30	Gramas
Salsa fresca picada	Q.B.	--
Presunto cozido em cubos	30	Gramas
Azeitonas pretas (chilenas – Azapa)	20	Gramas

Preparo:

1. Retire a pele do frango com cuidado para não rasgá-la e desosse-o. Reserve metade de um dos peitos para a decoração (cortado em cubos).
2. Corte grosseiramente, o restante do peito de frango, o lombo e a gordura de porco (barriga).
3. Sue a barriga para retirar a gordura. Em seguida, nessa gordura, sue a cebola e o alho (se necessário adicione o óleo). Reserve.
4. Misture a cebola e o alho suados com o restante dos ingredientes, exceto o presunto, o damasco, a salsa e o peito em cubos.
5. Processe esta mistura até obter uma massa lisa e homogênea. Teste e ajuste o tempero.
6. Misture então o damasco, a salsa, as azeitonas, os cubos de peito de frango e o presunto.
7. Coloque a pele sobre um pedaço de papel alumínio ou tecido e espalhe o recheio na parte central, dispondo os cubos de peito de frango no centro.
8. Enrole com a ajuda do papel alumínio ou tecido formando um cilindro bem firme.
9. Escalfe em fundo de ave, até a temperatura interna atingir 70º C.
10. Resfrie e mantenha refrigerado.
11. Na hora de servir, remova o papel alumínio ou tecido e fatie.

- MASSA DE PÂTÉ EN CROÛTE

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Farinha de Trigo	300	Gramas
Fermento químico	5	Gramas
Sal refinado	5	Gramas
Manteiga sem sal	90	Gramas
Leite em pó integral	25	Gramas
Ovo extra	1	Unidade
Vinagre de vinho branco	8	Mililitros
Leite integral	90	Mililitros
Papel manteiga	1	Folha

Preparo:

1. Processe a farinha, o fermento, o leite em pó, o sal e a manteiga no pulsar até estarem bem misturados.
2. Adicione 1/2 ovo e o vinagre e processe por mais por 5 segundos.
3. Coloque toda a massa na batedeira, acrescente o leite e bata por 3 a 4 minutos, em velocidade média, até que a massa forme uma bola.
4. Verifique a consistência e adicione mais leite se necessário.
5. Retire a massa da batedeira e sove a mão, até ficar macia e aveludada.
6. Embrulhe em filme plástico e deixe descansar por 30 minutos.
7. Abra com o rolo sobre o papel manteiga, até ficar com 3 mm de espessura.
8. Recorte a massa de forma a preencher a forma, seguindo as orientações do chefe.
9. Recheie e feche, utilizando a clara de ovo restante.

- RECHEIO DE PÂTÉ EN CROÛTE

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Peito de Frango	500	Gramas
Lombo de porco em cubos	120	Gramas
Barriga de porco em cubos	120	Gramas
Presunto cozido em cubos	30	Gramas
Óleo de milho (se necessário)	30	Mililitros
Cebola em brunoise	50	Gramas
Alho picado	2	Dente
Sálvia fresca picada	Q.B.	--
Tomilho fresco picado	Q.B.	--
Alecrim fresco picado	Q.B.	--
Pimenta da Jamaica moída	Q.B.	--
Sal refinado	Q.B.	--
Vinho tipo Madeira	30	Mililitros
Vinho do Porto	30	Mililitros
Molho tabasco	Q.B.	--
Damasco seco	30	Gramas
Salsa fresca picada	Q.B.	--
Presunto cozido magro	20	Fatias
Azeitonas pretas (chilenas – Azapa)	20	Gramas

Preparo:
1. Separe 250 gramas do peito do frango e corte em cubos médios. Reserve refrigerado, para decoração.
2. Corte grosseiramente, o restante do peito de frango, o lombo e a gordura de porco (barriga).
3. Sue a barriga para retirar a gordura. Em seguida, nessa gordura, sue a cebola e o alho (se necessário adicione o óleo). Reserve.
4. Misture a cebola e o alho suados com o restante dos ingredientes, exceto o presunto, o damasco, a salsa e o peito em cubos.
5. Processe esta mistura até obter uma massa lisa e homogênea. Teste e ajuste o tempero.
6. Misture então o damasco, a salsa, as azeitonas, os cubos de peito de frango e o presunto.
7. Mantenha refrigerado até o momento do uso.

- ASPIC GELÉE DO PÂTÉ EN CROÛTE

Ingredientes	**Quantidade**	**Unidade**
Patinho moído	125	Gramas
Claras de ovo extra	1 1/2	Unidades
Tomate Débora concassé em cubos pequenos	45	Gramas
Sachet d'épices	1	Unidade
Cebola Brûlé	½	Unidade
Fundo Claro de frango	600	Mililitros
Sal refinado	Q.B.	-
Cebola em cubos pequenos	30	Gramas
Salsão em cubos pequenos	30	Gramas
Cenoura em cubos pequenos	30	Gramas
Gelatina incolor em pó	15	Gramas
Filtro de papel nº103	01	Unidade

Preparo:
1. Misture todos os ingredientes gelados e leve ao fogo moderado mexendo sempre.
2. Traga à ebulição em fogo lento até que se forme uma espuma (impurezas coaguladas do tampão).
3. Faça um furo no tampão e siga com a cocção por 30 a 45 minutos.
4. Coe o consommé com cuidado com filtro de papel ou pano étamine e ajuste os temperos (sal e pimenta).
5. Resfrie um pouco o consommé, acrescente a gelatina hidratada, torne a resfriar o aspic, de maneira que este engrosse um pouco e encha a forma de patê conforme explicação do chef.

- MONTAGEM DO PÂTÉ EN CROÛTE

1. Preparar o recheio e refrigerar até o momento de rechear a forma.
2. Abrir a massa seguindo o processo de:
   - Medir o fundo e os lados da forma;
   - Cortar a massa com uma sobra de 2cm nos lados e nas pontas, para que posteriormente seja dobrado;
   - Cortar a cobertura que deve ser medida e ser grande o suficiente para cobrir completamente a parte superior da forma com sobra de 2 a 3 cm.
3. Colocar as peças na forma e aperte-as nos seus devidos lugares.

4. Use ovo batido para fazer as emendas (colar).
5. As sobras devem ser reservadas para a decoração final.
6. Forre o fundo e as laterais da massa as fatias de presunto.
7. Coloque o recheio na forma e decore-o como desejar, apertando para tirar as bolsas de ar e alisando a superfície com uma espátula.
8. Feche o recheio com o presunto e cubra com a massa.
9. Decore com motivos variados a sua escolha colocando-os com ovo batido na parte superior.
10. Usando um cortador circular, faça um orifício na superfície para que o vapor saia. Faça um anel de massa envolvendo a base do orifício e forre-o com papel alumínio para mantê-lo aberto enquanto assa.
11. Pincele a superfície com ovo batido.
12. Asse em forno pré-aquecido a 180ºC até atingir a temperatura interna de 70º C.
13. Retire do forno. Retire os líquidos da cocção se houver e resfrie.
14. Recheie a forma com aspic despejando o líquido pelo orifício.
15. Refrigere antes de cortá-lo.

Mousselines, mousse e Terrines

Conteúdo Teórico

CHARCUTERIE

É um termo francês para designar produtos oriundos de restos ou de carne, principalmente de porco. Serve também para designar o estabelecimento que vende tais produtos. O termo surgiu no início do século XVI, derivado de “chaircuitiers” que literalmente significa carne (chair) cozida (cuit). Nesta época, o profissional que se ocupava com o preparo das carnes com o objetivo de conservá-la e não apenas cortá-la, foi reconhecido, se separando então da categoria de açougueiro.

Ao longo dos anos, as técnicas de conservação dessas carnes foram se desenvolvendo e alcançaram grande sofisticação. No final do século XIX, as preparações de charcuterie eram apreciadas em eventos de gala e não podiam faltar em cardápios considerados de alta categoria.

Atualmente, as numerosas preparações de charcuterie incluem: carnes curadas, presuntos, salsichas, linguiças frescas e defumadas, pâtés, galantines e embutidos em geral. Em consequência da preocupação na conservação das carnes, algumas técnicas são bem utilizadas, tais como: curas, defumação, salmouras, marinadas e preparação de variados recheios.

EMBUTIDOS

Abrangem variados tipos de misturas de carnes moídas ou processadas e temperadas, geralmente embutidas em finas “peles” que podem ser tripas naturais (porco ou carneiro) ou sintéticas. As preparações podem ser frescas, curadas, secas, defumadas e cozidas.

A variedade de embutidos é muito grande, é possível encontrar ingredientes diferentes, tais como: aves, peixes e vegetais. E também larguras distintas, desde as mais finas até bem grossas. Na maioria das vezes, os embutidos são redondos e possuem finas peles nas quais foram embutidas. Há algumas exceções como o presunto cozido brasileiro.

No Brasil, encontra-se dois grandes tipos de embutidos:

- Salsichas: mistura de carnes, gordura e temperos, que são processados e emulsificados, sendo embutidos em tripa natural ou sintética;
- Linguiças: são similares às salsichas, mas geralmente a mistura é apenas moída.

RECHEIOS

São um dos componentes mais elementares da charcuterie. Podem ser definidos como uma mistura de ingredientes frescos ou cozidos, picados ou moídos, usados como base de pâtés, terrines, galantines, tortas recheadas, sem mencionar os variados embutidos.

- **Terrine:** o termo advém do recipiente de mesmo nome que originalmente era de terra-cota, no lugar de cerâmica, porcelana ou metal, usados atualmente. As terrines possuem tampa e seus formatos podem variar, tendo até formas de animais, porém, usualmente são retangulares e profundas. Os recheios produzidos neste recipiente levam a mesma denominação e são assados tampados em banho-maria. Estas

preparações são muito variadas, geralmente são feitas com mistura de carnes, mas podem ser de ingredientes como peixes e vegetais. São servidas frias no próprio recipiente ou fatiadas e empratadas, acompanhadas de molho.

- **Pâtés:** são recheios assados em diferentes recipientes, que podem ser feitos de carne, peixe, vegetais ou frutas e servidos frios ou quentes.

Os recheios podem ser preparados através de 4 métodos diferentes:

1. Country: é o mais tradicional, possui uma textura rústica, pois é preparado com pedaços de carne. Geralmente as carnes são marinadas, podendo ser miúdos como fígado e moela e levam temperos fortes (alho, cebola, pimenta, louro, etc.);
2. Simples: é mais suave que o anterior, pois os temperos não são tão marcantes e a mistura de carnes e gordura é moída e processada;
3. Gratin: o ingrediente principal é primeiro pré-cozido (parcialmente ou totalmente), depois é marinado e por último, é moído ou processado;
4. Mousseline: é uma mistura leve e de sabor suave, pois utiliza-se ingredientes mais delicados como peixes e frutos do mar ou outras carnes brancas. Possui uma textura aerada, já que a gordura usada é geralmente o creme de leite, além de clara de ovo.

Mousselines, mousse e Terrines

Aula Prática

- PÂTÉ DE FÍGADO

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Fígado de galinha	250	Gramas
Bacon (pedaço)	40	Gramas
Conhaque	30	Mililitros
Louro	1	Folhas
Tomilho fresco	1	Ramos
Alho picado	½	Dente
Manteiga sem sal	75	Gramas
Cebola em cubos médios	45	Gramas
Ovo extra	½	Unidade
Pão de forma branco s/ casca	1,5	Fatias
Leite integral	30	Mililitros
Sal refinado	Q.B.	--
Pimenta do reino preta moída	Q.B.	--
Pimenta da Jamaica	Q.B.	--
Cravo em pó	Q.B.	--
Gengibre em pó	Q.B.	--
Creme de leite fresco	125	Mililitros
Fundo escuro	20	Mililitros
Vinho do Porto	30	Mililitros

Preparo:

1. Prepare a panade com pão embebido no leite.
2. Limpe os fígados e deixe marinar no conhaque com o louro, o tomilho e o alho.
3. Corte o bacon em cubos pequenos e doure-os levemente numa sauteuse.
4. Adicione a cebola e sue.
5. Adicione o fígado (sem o líquido da marinada) e sele-o com a manteiga (15g). Reserve.
6. Deglaceie a sautese com o fundo, o Porto e o líquido da marinada.
7. Processe o fígado com o restante da manteiga e o líquido do deglacé.
8. Retire do processador e adicione o ovo, a panade e as especiarias, misturando bem.
9. Junte o creme de leite à mistura.
10. Tempere com sal e pimenta e teste o tempero, escalfando-o.
11. Molhe uma forma e forre com filme plástico, decore o fundo conforme desejar e cubra com o recheio produzido.
12. Cubra com filme e alumínio e asse em banho-Maria a 180ºC até a temperatura interna de 70ºC.
13. Retire do forno, resfrie e refrigere prensado por pelo menos 24 horas.

- MOUSSELINE DE SALMÃO

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Salmão fresco limpo	175	Gramas
Salmão defumado fatiado	50	Gramas
Clara de ovo extra	1	Unidades
Sal fino	Q.B.	--
Pimenta do reino branca moída	Q.B.	--
Noz moscada moída	Q.B.	--
Creme de Leite fresco	125	Mililitros

Preparo:

1. Certifique-se que tudo (ingredientes e utensílios) está bem gelado, inclusive a faca do processador.
2. Corte em cubos grandes o salmão fresco e desfie grosseiramente o salmão defumado.
3. Misture os salmões, a clara e o sal. Processe até obter uma mistura lisa.
4. Passe pela peneira fina.
5. Adicione no final o creme de leite e misture.
6. Tempere com sal, pimenta e noz moscada.
7. Teste os temperos, escalfando uma parte e provando-a.
8. Faça quenelles com o auxílio de duas colheres de sopa.
9. Escalfe até ficarem firmes.
10. Retire as quenelles com uma escumadeira e escorra em papel toalha.
11. Sirva quente.

- TERRINE DE SALMÃO COM ESPINAFRE E KANI–KAMA

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Espinafre fresco	½	Maço
Kani Kama	6	Unidades
Mousseline de Salmão	500	Gramas

Preparo:

1. Branqueie as folhas de espinafre. Reserve.
2. Pincele as laterais da terrine com água.
3. Forre com filme plástico, deixando uma margem para cobrir.
4. Forre o filme e enrole os kanis com o espinafre branqueado.
5. Coloque sobre a forma coberta de espinafre uma camada de mousseline e sobre esta camada, os kanis em 3 fileiras.
6. Cubra com o restante da mousseline.
7. Cubra com o espinafre e o filme.
8. Tampe e leve ao forno pré-aquecido a 150ºC em banho Maria.
9. Cozinhe até a temperatura interna de 70º C.
10. Resfrie, refrigere e sirva a partir do dia seguinte.

- MOUSSE DE GORGONZOLA COM NOZES

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Queijo tipo gorgonzola	150	Gramas
Ricota	100	Gramas
Creme de leite	150	Mililitros
Leite integral	50	Miliitros
Noz moscda	Q/B	---
Nozes picada grossa	50	Gramas
Gelatina em folha	3	Folhas

Preparo:

1. Hidratar a gelatina com água e reservar.
2. Processar os queijos com o creme de leite e leite.
3. Temperar com noz moscada, agregar as nozes e a gelatina.
4. Colocar em forma untada com óleo e levar para refrigeração

Carnes e peixes

Aula Prática

- GRAVAD LAX

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Filé de salmão fresco c/ pele	2	Unidades
Sal grosso	150	Gramas
Açúcar mascavo	100	Gramas
Pimenta do reino branca em grãos	1	Colher de chá
Limão Tahiti em fatias finas	1	Unidade
Endro (dill) fresco picado	1	Maço grande
Étamine	1	Peça de 60x80cm
Vodka	100	Mililitros

Preparo:

1. Coloque os filés de salmão com a pele para baixo sobre um étamine.
2. Polvilhe o açúcar, o sal grosso e a pimenta sobre o lado da carne.
3. Arrume o endro sobre o tempero e regue a vodka.
4. Disponha as fatias de limão sobre 1 filé de salmão apenas.
5. Coloque 1 filé de salmão sobre o outro
6. Embrulhe o salmão completamente no étamine.
7. Coloque um peso sobre o salmão e deixe no tempero por 3 dias na geladeira, virando o salmão a cada 12 horas.
8. Sirva o salmão fatiado bem fino.

- ROAST BEEF COM MOLHO THOUSAND ISLAND

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Lagarto	500	Gramas
Molho inglês	Q/B	---
Conhaque	Q/B	---
Azeite	Q/B	---
Sal	Q/B	---
Ramos de alecrim	Q/B	---
Molho thousand island		
Maionese	100	Gramas
Molho de tomate	40	Gramas
Cebola pequena em brunoise	1	Unidade
Pimentão amarelo em brunoise	½	Unidade
Molho inglês	20	Mililitros
Tabasco	Q/B	---
Conhaque	30	Mililitros
Açúcar refinado	10	Gramas

Preparo:

1. Limpar a carne e levar para marinar por 1 hora.
2. Grelhar ou chapear a carne e até que crie um crosta dourada.
3. Levar para gelar ou congelar.
4. Fatiar na máquina de frios.
5. Molho: misturar todos ingredientes em um bowl.
6. Servir a carne com o molho.

- ROAST BEEF COM MOLHO XEREZ

Ingredientes	**Quantidade**	**Unidade**
Roat beef pronto	Q/B	---
Molho xerez		
Manteiga integral	100	Gramas
Cebola em brunoise	½	Unidade
Shitake	100	Gramas
Conhaque	80	Mililitros
Vinho xerez	80	Mililitros
Ceboulette	Q/B	---

Preparo:

1. Refogar a cebola, juntar o shitake laminado.
2. Flambar com o conhaque.
3. Deixar reduzir.
4. Colocar o vinho temperar com sal e pimenta do reino.
5. Finalizar com ceboulette.
6. Montar o molho com manteiga.

- CEVICHE DE LINGUADO

Ingredientes	**Quantidade**	**Unidade**
Filé de linguado	400	Gramas
Limão tahiti	1	Unidade
Laranja lima	1 ½	Unidade
Cebola roxa em julienne	1	Unidade
Pimenta dedo de moça	1	Unidade
Coentro em brunoise	Q/B	---
Sal	Q/B	---
Ceboulette	Q/B	---
Avocado	1	Unidade

Preparo:

1. Cortar o peixe em pedaços de 3 e 4 cm.
2. Em um bowl combinar os sucos de laranja e limão.
3. Temperar com sal, pimenta do reino e pimenta dedo de moça
4. Agregar o peixe e deixar marinar por 2 horas em refrigeração.
5. Cortar o avocado em cubos pequenos.
6. Servir o ceviche com avocado.

- LULAS A PROVENÇAL

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Lula inteiras e sujas	5	Unidades
Manteiga	50	Gramas
Salsa	Q/B	---
Alho em brunoise	2	Unidades
Vinho branco seco	100	Mililitros
Limão	½	Unidade
Sal	Q/B	---
Ceboulette	Q/B	---
Pimenta do reino	Q/B	---

Preparo:

1. Limpar as lulas e reservar os tentáculos
2. Refogar o alho até doourar, juntar as lulas.
3. Acrescentar o vinho e deixar reduzir 1/3, colocar o suco de limão
4. Temperar com sal e pimenta.
5. Finalizar com ciboulette.
6. Caso necessário colocar um pouco mais de suco de limão.

Defumação, Marinada e Caviar:

Conteúdo Teórico

DEFUMAÇÃO

É um método tradicional de conservação de alimentos frescos, como carnes, aves, pescados, ovos e queijos, utilizando a exposição direta e prolongada do alimento à fumaça, o que agrega aroma e sabor defumado.

Devido a defumação, o alimento tende a perder os seus líquidos, secando levemente. Com isso, as bactérias e outros microrganismos são eliminados da superfície do alimento. No entanto, atualmente, esta técnica é mais utilizada para agregar sabor do que preservar alimentos. Os aromas e sabores finais vão ser determinados de acordo com o tipo de madeira (carvalho, cerejeira, etc.) e os ingredientes (especiarias, ervas, chás, açúcar, etc.) utilizados no processo.

Para começar o processo de defumação, o alimento pode ser preparado inicialmente em cura. Depois deverá ser exposto apenas à fumaça, sem que haja contato direto do alimento com o fogo ou produto a ser queimado. Para isso, é recomendável colocar o alimento sobre uma grelha, sempre tampado. A duração da defumação pode variar de 10 minutos a alguns dias, dependendo do alimento e do resultado desejado, podendo ser mais suave ou mais forte.

Existem dois tipos de defumação:

- Defumação fria: a fumaça é produzida por uma fonte de calor branda, que varia de 20° a 30°C. Neste processo, o alimento não é cozido, agregando cor, aroma e sabor ao alimento, mantendo os seus sucos e textura mais úmida. Este método é mais indicado para alimentos que sofrerão cocção posterior à defumação.
- Defumação quente: a fumaça é produzida por uma fonte de calor intensa, que varia de 60° a 90°C. Neste processo, o alimento sofre a cocção completa, mantendo ainda a umidade e sabor. Caso a defumação ocorra a temperaturas mais altas, o alimento irá encolher excessivamente, secar e quebrar.

MARINADA

É uma mistura de líquidos e temperos, que passam ou não por cocção, e agregam sabor e aromas aos alimentos como, carne, miúdos, aves, peixes, caças e vegetais. É um dos métodos mais utilizados e mais antigos para temperar principalmente peças de carne, utilizando vinho, vinagre, sal, açúcar, ervas e especiarias. Este método também é utilizado para alguns alimentos mais rígidos para torná-los mais macios.

O termo origina-se da palavra grega marinus, que significa marinho e refere-se a água do mar que era usada em tempos antigos para conservar alimentos. Atualmente, este método é mais usado para agregar sabor do que preservá-los.

A duração da marinada dependerá do tipo e do tamanho do alimento. Caso se adote este método para conservação, deve-se utilizar a mistura de ácido com óleo e temperos, mantendo o alimento em imersão nesta solução ou coberto, sempre refrigerado antes de ser aproveitado para alguma outra preparação ou ser servido diretamente (como o salmão marinado, Gravad Lax).

OUTROS MÉTODOS DE CONSERVAÇÃO

Além da defumação e marinada, existem outros métodos utilizados para conservar alimentos:

- Curas: é a desidratação do alimento, expondo-o à uma solução seca ou úmida, rica em sal, podendo ser acrescida de elementos doces, ervas e condimentos. Este processo evita o crescimento de bactérias, realça o sabor e conserva a cor dos alimentos.
- Conservação em sal: o alimento é primeiramente temperado e depois é colocado em contato direto com sal, que desidrata e retira o excesso de sangue e impurezas, conservando-o.
- Salmoura: solução salgada com temperos, utilizada para curar grandes quantidades.

CAVIAR

É um dos ingredientes mais apreciados e sofisticados no serviço de hors d'oeuvres e consiste na ova de um tipo específico de peixe chamado esturjão, que passa pelo processo de salga.

O esturjão é um peixe marítimo, que no inverno se dirige a estuários de regiões temperadas situadas na Ásia, para desovar. Muito comum no Mar Cáspio, atualmente responsável por 98% da produção mundial (principalmente Rússia e Irã), já que esta possui condições de temperatura e saturação da água ideais para o crescimento deste peixe.

As ovas de esturjão constituem cerca de 10% do peso corporal de uma fêmea. Após serem removidas, as ovas são lavadas, drenadas, colocadas em salmoura, drenadas novamente e finalmente empacotadas.

Existem 3 tipos de caviar de acordo com o tamanho e cor das ovas e da espécie de esturjão:

- Beluga: o mais caro, é proveniente da espécie de maior tamanho de esturjão, que chega a pesar 800kg. As ovas possuem a coloração cinza escuro, são firmes, grandes e bem separadas;
- Ossetra: as ovas são menores, de coloração amarelo dourado a marrom e um pouco oleosas. Também são consideradas como as melhores;
- Sevruga: proveniente de espécies menores, que são a grande maioria, as ovas são bem pequenas, de coloração cinza claro a escuro. É o tipo mais barato.

É necessário salientar que a designação caviar só pode ser utilizada para ovas de esturjão que passam pelo processo de salga. Outras ovas também são consumidas, as mais apreciadas originam-se de peixes de tamanho médio como arenque, carpa, hadocck, salmão ou de crustáceos como lagosta e lagostim. Geralmente são encontradas frescas, congeladas ou enlatadas.

Defumação, Marinada e Caviar

Aula Prática

- TRUTA DEFUMADA

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Truta inteira eviscerada	1	Unidade
Sal refinado	40	Gramas
Açúcar mascavo	20	Gramas
Cravo em pó	½	Colher de chá
Louro em pó	½	Colher de chá
Macis em pó	½	Colher de chá
Cebola em pó	½	Colher de chá
Pimenta da Jamaica em grão	½	Colher de chá

Preparo:

1. Misture o sal, o açúcar, as especiarias e cubra a truta.
2. Deixe curando por ½ hora.
3. Retire a cura, lave a truta cuidadosamente sob água fria e deixe-a secar descoberta, sob refrigeração, só depois deste processo completo, proceda à defumação.

- DEFUMAÇÃO

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Arroz tipo longo 1	200	Gramas
Chá matte	10	Gramas
Açúcar mascavo	25	Gramas
Gengibre em pó	25	Gramas
Canela em pau	2	Unidades
Aniz estrelado	1	Unidade
Sementes de erva doce	1/2	Colher de chá
Cravo da Índia	6	Unidades

Preparo:

1. Forre uma panela com papel alumínio. Aqueça-a e torre o açúcar, o arroz e as especiarias até começar a subir uma fumaça branca espessa.
2. Coloque imediatamente a grelha sobre a panela e disponha a truta já temperada com sal sobre ela.
3. Tampe e defume em fogo baixo por 10 a 15 minutos ou até cozinhar completamente.
4. Retire a truta já defumada e descarte a mistura da defumação.
5. Sirva com creme azedo.

Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial | Departamento Regional de Roraima
Rua Doutor Araújo Filho, 947/A, Centro, Boa Vista, Roraima - CEP 69301-090 | Contato +55 95 3212-2829
www.rr.senac.br

- CAVIAR

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Ovas pretas	100	Gramas
Ovas vermelhas	100	Gramas
Ovas de salmão	100	Gramas

Preparo:

1. Montagem conforme demo.
2. Sirva com blinis e creme azedo.

- CREME AZEDO

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Creme de leite fresco	100	Mililitros
Suco de limão tahiti	Q.B.	--
Sal refinado	Q.B.	--

Preparo:

1. Misturar o creme, o suco de limão e o sal e bater em ponto de pico.
2. Servir sobre o blinis, finalizando com o caviar.

- BLINIS

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Farinha de trigo	60	Gramas
Leite integral	100	Mililitros
Fermento seco ativado	2,5	Gramas
Sal refinado	Q.B.	--
Açúcar refinado	7,5	Gramas
Gema – ovo extra	½	Unidade
Água morna	10	Mililitros
Clara – ovo extra	½	Unidades
Manteiga sem sal	20	Gramas

Preparo:

1. Dissolva o fermento em água.
2. Leve o leite e 10g de manteiga ao fogo e aqueça sem deixar ferver, resfrie.
3. Peneire o sal, açúcar e a farinha e reserve.
4. Bata a gema até adquirir consistência levemente aerada e reserve.
5. Alternadamente, adicione o leite com manteiga e as gemas batidas à farinha, mexendo bem.
6. Junte o fermento e descanse por 1 hora.
7. Bata a clara em ponto de neve e acrescente-a a mistura.
8. Frite em manteiga como pequenas panquecas, de aproximadamente 3cm de diâmetro.

- SALMÃO MARINADO EM SAKÊ E WASABI

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Filé de salmão	300	Gramas
Sakê	50	Mililitros
Shitake fatiado	70	Gramas
Shimeji fatiado	50	Gramas
Cogumelo paris fatiado	50	Gramas
Cebola brunoise	30	Gramas
Manteiga integral	20	Gramas
Óleo de gergelim torrado	10	Mililitros
Vinagre de arroz	30	Mililitros
Molho de soja	20	Mililitros
Wasabi	5	Gramas
Gergelim torrado	10	Gramas
Ciboulette	Q/B	--
Sal	Q/B	--

Preparo:

1. Fatiar o salmão, reservar
2. Preparar a marinada com sakê, vinagre de arroz, wasabi e sal.
3. Marinar o salmão por 30 minutos.
4. Derreter a manteiga, juntar o óleo de gergelim e suar a cebola.
5. Juntar os cogumelos e saltear rapidamente para que não junte líquido.
6. Temperar os cogumelos.
7. Montar a salada com os cogumelos no fundo prato, salmão marinado.
8. Finalizar com gergelim torrado e ciboulette.

Conservas

Conteúdo Teórico

CONSERVAS, CONFIT E COMPOTAS

Os Picles e relishs são conservas de legumes em vinagre. Este tratamento produz a fermentação láctica do alimento. É uma fermentação natural, por ação das bactérias do gênero Leuconostoc e Lactobacillus do próprio vegetal. O produto final pode ser ácido acético, ácido láctico, álcool e dióxido de carbono.

A fermentação lática é um importante método de preservação de alimentos, conhecido há centenas de anos, entretanto com a modificação dos hábitos alimentares, os alimentos fermentados passaram a ter função de condimentos. Os mais importantes são: picles, chucrutes e azeitonas. As bactérias utilizadas industrialmente para fermentação lática são as anaeróbias e microaerófilas, para a produção de ácido acético, lático, glucônico, propiônico e outros, ou para a produção de alimentos como queijos, picles, chucrutes, vinagres, leites fermentados e outros. A produção de ácido lático é dada através das bactérias homoláticas do gênero Lactobacillus e Streptococcus. A espécie escolhida depende do carboidrato disponível e da temperatura a ser empregada.

Os produtos mais utilizados são: pepino, cebolinha, couve flor, repolho e etc. que pela ação das bactérias láticas transformam carboidratos do vegetal em ácido lático originando os verdadeiros picles. A fermentação ocorre em salmoura a 10% por 4 a 6 semanas, aumentando-se gradativamente a concentração da salmoura para 15 a 17,5%. A fermentação lática inicia com lentidão e atinge o auge após 3 a 4 dias. Deve ser mantida a uma temperatura de 18 a 20°C, podendo também ser compreendida entre 20 a 25°C, com bons resultados. Com a fermentação deseja-se a transformação de substâncias fermentáveis em acido lático atingindo uma acidez total de 0,6 a 0,8%, podendo chegar até 1,2%. No processo devem-se evitar fermentações secundárias, principalmente a butírica, que pode oxidar o acido lático levando à formação de um filme branco a cinza.

Após a fermentação é feita a lavagem para posterior tratamento específicos como:

- Conserva azedo: vinagre com 4 à 5% de acidez;
- Conserva doce: vinagre doce;
- Conserva fermentados com aromatizantes: salmoura diluída com endro ou outra planta aromatizante.

O picles pode ser submetido ou não ao processo de fermentação natural. Quando não é fermentado, o processo de conservação dos frutos e hortaliças é garantido da mesma forma, visto que, seja qual for o tipo de picles, esse necessariamente deverá conter sal e vinagre (ácido acético). Portanto, a conservação do picles é devido ao pH ácido e à elevada pressão osmótica do meio, que são desfavoráveis para o crescimento de microrganismos.

PASTEURIZAÇÃO

Processo usado em alimentos para destruir microrganismos patogênicos ali existentes. Foi criado em 1864, levando o nome do químico francês que o criou: Louis Pasteur.

A pasteurização reside basicamente no fato de se aquecer o alimento a determinada temperatura, e por determinado tempo, de forma a eliminar os microrganismos presentes no alimento. Posteriormente estes produtos são selados hermeticamente por questões de segurança, evitando assim uma nova contaminação. O avanço científico de Pasteur melhorou a qualidade de vida dos humanos permitindo que produtos como o leite pudessem ser transportados sem sofrerem decomposição

TIPOS DE PASTEURIZAÇÃO

Existem três tipos de pasteurização:

- Pasteurização lenta, em que se aplicam temperaturas mais baixas durante maior tempo. A temperatura utilizada é da ordem de 65°C durante trinta minutos ou mais.
- Pasteurização rápida, quando se aplicam temperaturas mais altas, da ordem dos 75˚C, durante alguns segundos. Este tipo de pasteurização é, por vezes, denominado HTST (High Temperature and Short Time), sigla em língua inglesa para "alta temperatura e curto tempo".
- Pasteurização muito rápida, quando a temperatura vai de 130˚C a 150˚C, durante três a cinco segundos. Também conhecido como UHT (Ultra High Temperature) ou "temperatura ultra-elevada".

CONFIT

Método de preservação de alimentos onde consiste em cozinhar o alimento em seu próprio suco ou gordura. Esta técnica e uma das mais antigas empregada na conservação de alimentos, empregada principalmente em carnes de porco e aves (pato e ganso). Alimento e cozido em temperatura a baixo de 90ºc em fogo simmer onde o cozimento e lento e o alimento fica preservado (integro), após o cozimento o alimento e mantido em imersão na gordura ou no suco do alimento.

No garde manger a confitagem e empregada em vegetais e legumes como: Alho, Cebola, tomate, alcachofra e etc, neste caso o alimento recebe algum tipo de gordura ou agente para a confitagem.

COMPOTA

Técnica de conservação de frutas, onde a fruta e cozida em calda de açúcar aromatizada com especiarias ou enriquecida com bebida alcóolica. O processo e similar a técnica de confitagem.

Conservas e Confit

Aula Prática

- CONFIT DE ALHO

Ingredientes:	Quantidade:	Unidade:
Alho fresco inteiro com casca	250	Gramas
Azeite de oliva	350	Mililitros
Vinagre de vinho branco	50	Mililitros
Folhas de tomilho fresco	1	Colher de sopa
Sal refinado	Q.B.	--

Preparo:

1. Lave os dentes de alho com casca.
2. Coloque-os numa panela, adicione o azeite, tampe e leve ao forno pré-aquecido a 100º C.
3. Cozinhe até ficar macio e acrescente o vinagre e o tomilho.
4. Tampe outra vez e cozinhe por mais 5 minutos.
5. Conserve no azeite.

- PICKLES

Ingredientes:	Quantidade:	Unidade:
Água	250	Mililitros
Vinagre branco	80	Mililitros
Sal refinado	40	Gramas
Açúcar refinado	60	Gramas
Canela em pau	5	Centímetros
Pimenta do reino preta em grão	5	Gramas
Louro seco	2	Folhas
Semente de coentro	3	Gramas
Semente de erva doce	3	Gramas
Cenoura média	150	Gramas
Pepino para conserva ou pepino japonês	150	Gramas
Cebola pérola	150	Gramas
Pimenta dedo de moça	1	Unidade
Alho fresco	1	Dente

Preparo:

1. Misture a água, o vinagre, o sal, o açúcar e as especiarias e leve à fervura.
2. Junte os legumes crus cortados conforme desejado a esta mistura, resfrie e refrigere tampado.

Marine por pelo menos 24 horas antes de servir e conserve refrigerado.

- ANTEPASTO DE BERINJELA

Ingredientes:	Quantidade:	Unidade:
Berinjela em julienne	2	Unidade
Cebola em julienne	1	Unidade
Alcaparras drenadas e lavadas	20	Gramas
Alho em brunoise	2	Dentes
Vinagre de vinho branco	50	Mililitros
Pimenta dedo de moça em julienne	1	Unidade
Azeitonas em julienne	40	Gramas
Sal	Q/B	--
Azeite	Q/B	--
Orégano	Q/B	--
Salsa em brunoise	Q/B	--

Preparo:

1. Lavar as berinjelas cortadas e deixar escorrer, salpicar sal e colocar em repouso por 30 minutos.
2. Refogar o alho, cebola até dourar levemente.
3. Agregar as alcaparras, azeitonas e pimenta dedo de moça.
4. Juntar o vinagre
5. Temperar com sal e orégano.
6. Juntar a berinjela e deixar por alguns instantes e desligar o fogo.
7. Finalizar com salsa.
8. Colocar em um recipiente e juntar uma porção generosa de azeite.

- AM CHATNI (chutney de manga)

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Manga	200	Gramas
Cebola	20	Gramas
Dente de alho	½	Unidade
Vinagre de cidra	80	Mililitros
Açúcar mascavo	40	Gramas
Uvas passas	15	Gramas
Canela em pau	1	Pedaço de 5 cm
Garam masala	1/4	Colher de chá
Mostarda em grãos	Q.B.	----
Pimenta seca em flocos	Q.B.	----
Suco de limão	10	Mililitros
Gengibre fresco ralado	Q.B.	----
Sal refinado	Q.B.	----

Preparo:

1. Corte a manga em cubos grandes, a cebola em brunoise e pique o alho.
2. Combine a manga, a cebola, o vinagre e o açúcar.
3. Cozinhe até o açúcar dissolver.
4. Adicione as uvas passas, o gengibre, o sal, a mostarda, a pimenta em flocos e as especiarias.
5. Cozinhe em fogo lento até a manga ficar bem macia.
6. Misture o suco de limão e ajuste os temperos.
7. Retire do fogo e resfrie.

- RELISH DE MILHO

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Milho congelado	200	Gramas
Pimentão verde	1	Unidade
Cebola	½	Unidade
Pepino japonês descascado e picado	1	Unidade
Tomate concassê	1	Unidade
Vinagre de vinho branco	70	Mililitros
Açúcar refinado	50	Gramas
Sal	Q/B	---
Curcuma	Q.B.	----
Pimenta do reino em grão	Q.B.	----
Grão de mostarda	Q/B	---

Preparo:

1. Juntar os ingredientes em uma panela.
2. Envolver todos os ingredientes e levar em fogo baixo (simmer) por 20 a 25 minutos.
3. Colocar em um vidro e levar para pasteurizar.

- RELISH DE PEPINO

Ingredientes	Quantidade	Unidade
Pepino japonês descascado	300	Gramas
Pimentão vermelho	100	Gramas
Suco de laranja	100	Mililitros
Vinagre de vinho branco	50	Mililitros
Mostarda em grão	Q/B	---
Pimenta do reino em grão	Q/B	---
Sal	Q/B	---
Açúcar refinado	50	Gramas

Preparo:

1. Cortar o pepino em fatias finas.
2. Colocar sal e repousar por 30 minutos
3. Aquecer o suco de laranja, vinagre e especiarias.
4. Acrescentar o açúcar e sal.
5. Colocar o pepino escorrido e pimentão.
6. Cozinhar por 10 minutos.

- PEPERONATA

Ingredientes:	Quantidade:	Unidade:
Pimentão vermelho	1	Unidade
Pimentão amarelo	1	Unidade
Pimentão verde	1	Unidade
Alho	4	Unidades
Cebola	1	Unidade
Azeite	100	Mililitros
Manjericão	Q/B	---
Sal	Q/B	---
Pimenta do reino	Q/B	---
Vinagre de vinho branco	10	Mililitros

Preparo:

1. Assar os pimentões.
2. Retirar a pele, cortar no sentido do comprimento.
3. Refogar o alho, a cebola e pimentões.
4. Juntar o vinagre e temperar com sal, pimenta do reino e manjericão.

Decorações

Conteúdo Teórico

O BUFFET CONTEMPORÂNEO

A montagem de buffets é um dos desafios profissionais mais excitantes na carreira de Garde Manger. Buffets demandam um equilíbrio entre habilidades culinárias e gerenciais que podem levar ao avanço e desenvolvimento de uma carreira em Garde Manger, como no caso de um chef de banquetes.

O trabalho de um chef de banquetes pode ser dividido em fases bem distintas, que devem ser observadas cuidadosamente a fim de se obter um serviço de qualidade:

-Identificação de um conceito ou tema;
-Obtenção de um plano de produção – a união entre habilidades culinárias e gerenciais;
-Planejamento do serviço em si, layout e arrumação de mesas, pratos, etc.
-Operacionalização – produção e serviço do menu escolhido de acordo com os detalhes observados nos passos anteriores.

CONCEITOS E TEMAS

Um buffet pode estar vinculado a uma ocasião especial ou a alguma data comemorativa e o tema do evento é o aspecto inicial para o desenvolvimento de qualquer uma das etapas de planejamento ou execução. Buffets podem ser planejados para atrair clientes ao restaurante, como por exemplo, os brunches aos domingos, buffets de salada, massa ou frutos do mar.

Buffets podem também ser utilizados em grande parte dos eventos especiais – celebrações familiares – tais como, casamentos, aniversários, batizados, crisma, bar mitzvah, etc. Podem ainda ser utilizados em comemorações de Ano Novo, Natal, Dia das Mães e outras datas comemorativas.

Muitas vezes buffets são utilizados por entidades beneficentes, ou em congressos, convenções ou eventos corporativos. De uma forma geral, o tipo de comemoração, a estação do ano, o clima, o conforto dos convidados e a expectativa dos mesmos determinará o tema ou conceito do buffet. Todos esses elementos têm um impacto direto na seleção de pratos específicos e o modo como os mesmos serão apresentados.

MENU

Os chefs de banquete devem ser hábeis o suficiente para criar uma experiência única para os convidados de um buffet, uma vez que estes terão a liberdade de escolher o alimento e na quantidade que desejar. Dessa forma, ao planejarmos o menu de um buffet deve-se ter em mente que a seleção de alimentos e a sua apresentação convergem diretamente ao convidado em uma mensagem única e integrada.

Em grandes banquetes, o serviço de alimentos e bebidas é, na maioria das vezes, o ponto focal do convidado. A comida fornecerá espaço para a demonstração de imaginação, bom gosto e técnicas culinárias, e deverá ser atraente e saborosa.

Para tanto, um chef de banquete deverá sempre estar atento às tendências atuais do mercado para poder preencher as expectativas de seu cliente.

BUFFET DESIGN

- **Localização da mesa buffet ou estações:**

Uma das diferenças mais marcantes entre serviço à la carte e buffet, é que no buffet todo o alimento está sendo oferecido ao cliente e este pode se servir diretamente da mesa buffet. Isto se torna um desafio para o chef de banquetes, pois e ele deve criar uma mesa funcional, atraente, prática e lógica para que o cliente se sinta à vontade.

O número de convidados e o tamanho do ambiente afetam diretamente como essa mesa dever ser montada e disposta no salão:

- Deve haver espaço livre suficiente ao redor da mesa buffet para a circulação dos convidados;
- A mesa deve ser de fácil acesso aos convidados;
- A mesa deve estar próxima à cozinha para permitir a reposição dos alimentos.

Pode-se optar por uma única mesa buffet, o que pode resultar em longas filas de convidados ou pode-se colocar várias “estações satélites” distribuídas pelo salão, na qual pode-se colocar itens distintos e até finalizações à la minute.

- **Toalhas, guardanapos, louças e talheres:**

Itens indispensáveis na maioria dos serviços de buffet, mas que podem trazer características adicionais ao evento. Devem sempre estar de acordo com o tema ou conceito e podem agregar cor e textura as mesas buffet e mesas de convidados. Os pratos de serviço podem ser fabricados em metal, vidro, pedra ou madeira, e perfeitamente distribuídos pela mesa buffet levam a um efeito dramático e convidativo.

- **Higiene:**

Em um serviço de buffet, a arrumação dos alimentos em bandejas, baixelas, lâminas de vidro, etc. se faz necessária. Os alimentos, necessariamente, serão transferidos para esses pratos de serviço, e para evitar-se a contaminação dos mesmos deve-se estar atento a utilização de luvas descartáveis, espátulas e pinças. Muitas vezes, no caso de frutos do mar servidos crus, uma cama de gelo dever ser providenciada para que a temperatura de segurança seja mantida. Deve-se dar uma atenção especial a digitais ou outras marcas nos pratos de serviço (vidros, espelhos, prata, etc.) e evitá-las ao máximo.

APRESENTAÇÃO DOS ALIMENTOS

A apresentação dos alimentos na mesa buffet deve ser funcional e promover uma reação no convidado, muitas vezes surpreendendo-o. A disposição dos alimentos deve enfatizar o tema do evento e mostrar o talento da equipe de Garde Manger.

Quando pensamos na disposição dos alimentos em um prato, uma tábua ou mesa buffet nós podemos usar uma série de palavras que pareçam adequadas para a descrição do efeito: simples, elegante, equilibrado, clean, chic, moderno, orgânico, etc.

Para receber uma resposta do convidado, o chef de banquete deve explorar todo o potencial do alimento em uma apresentação que valorize-o, sem fugir do tema principal do buffet e que ao mesmo tempo seja funcional e possibilite um serviço eficiente.

Julgamentos sobre o que é bonito ou fashion são extremamente subjetivos e mudam a todo instante, e muito rapidamente. Entretanto, alguns princípios básicos sobre apresentação de alimentos permanecem constantes e são utilizados independentemente do estilo proposto.

- **Harmonia – a palavra chave:**

A harmonia está relacionada aos aspectos físicos do alimento e alguns princípios específicos de design.

Os alimentos fornecem importantes elementos visuais: cor, textura e forma. Além disso, os alimentos fornecem dois elementos importantes não visuais: aroma e sabor.

Os princípios básicos de design incluem a disposição simétrica ou assimétrica dos alimentos, arrumações contrastantes ou complementarias em cor, textura ou forma, o uso de linhas para criar padrões, desenhos ou indicar movimento. Ao pensarmos em uma apresentação balanceada devemos ter em mente a acessibilidade de cada item. Itens maiores atrás de itens menores.

A introdução de elementos contrastantes em cor, forma, textura, aroma e sabor adicionam energia e movimento ao prato, quebrando a monotonia imposta pelo excesso de regularidade e repetição. Logicamente, quando cada um dos itens parece que “vive” por si só independentemente dos outros, pode-se criar um ambiente excessivo e caótico.

- **A cor natural do alimento:**

A cor natural dos alimentos é uma ferramenta importante na apresentação de uma mesa buffet. O ser humano associa as cores com sentimentos ou qualidades. O verde fornece a impressão de frescor e vitalidade. O marrom e o dourado dos alimentos demonstram calor e conforto. O laranja e o vermelho são cores poderosas e intensas. Um problema muito comum é o uso excessivo de uma única cor em toda a mesa buffet.

- **Textura:**

A textura é um aspecto importante tanto visualmente como quando a sentimos em nossa boca. Alguns alimentos refletem a luz e brilham, enquanto outros apresentam um aspecto opaco. Alguns alimentos, ao mordemos, podem ser crocantes, macios, untuosos, secos ou úmidos e muitas vezes podem somar mais de uma textura, como por exemplo, crocante na superfície e macio interiormente. Novamente, o uso excessivo de uma mesma textura torna-se monótono.

- **Técnicas de cocção:**

As técnicas de cocção são essenciais, pois não importa quão bonita e elegante está a mesa buffet se os itens servidos não apresentam um sabor agradável. O processo de cozimento dos alimentos pode resgatar sabores anteriormente escondidos. Além disso, quando falamos em Garde Manger o “sabor visual” é um importante conceito ao servirmos alimentos frios. O aroma dos alimentos frios torna-se menos aparente, levando a necessidade de fazer com que o cliente “veja” o sabor. Algumas técnicas dão cor e aroma aos alimentos – grelhar, assar e defumar são algumas delas.

- **A forma e altura do alimento:**

A forma dos itens apresentados em uma mesa buffet é um item de extrema importância. O alimento tem três dimensões e pode ser apresentado em cubos, cilindros, esferas, pirâmides, triângulos, etc. Muitas vezes os alimentos podem ter a sua forma alterada por cortes ou dobras. Algumas vezes, os itens, como pequenos sanduíches ou canapés podem ser empilhados e formar pirâmides. Pratos com colunas ou pedestais podem ser utilizados na obtenção de efeitos mais dramáticos.

- **Ponto focal:**

O ponto focal possui uma importante função em um prato, apresenta algum item ao convidado, tendo algo a informar. Geralmente possui altura para ser observado mais atentamente e nunca pode ser algo sem função, ou seja, o ponto focal jamais pode ser um item secundário no prato. Muitas vezes é o grosse pièce – uma porção maior de queijo, carne e/ou terrine.

Em alguns casos, por exemplo, em pratos ou lâminas pequenas onde não há espaço para a colocação de um grosse pièce, o próprio item fatiado é o item que predomina no prato, ao invés do molho ou da decoração. O mesmo vale para uma lâmina com canapés. Porém, nesse caso pode-se utilizar outros artifícios para valorizar o item, principalmente a forma como o mesmo é distribuído no prato (veja abaixo para maiores detalhes).

- **Linhas claras e bem delimitadas:**

Os itens – canapés ou fatias – podem estar arranjados em linhas retas, curvadas ou em ângulos. Quando duas linhas se repetem, se encontram, ou se cruzam, cria-se uma forma ou um padrão (ondulado, zig-zag, etc.). Para criarmos um desenho ou padrão, esse arranjo deve ser preciso com os itens perfeitamente espaçados entre si, com começo e fim, evitando uma idéia de caos. Algumas vezes, o ponto focal deve ser o ponto de referência para onde as linhas convergem. Essas linhas dão uma sensação imaginária de movimento ao prato, um aspecto que deve demonstrar equilíbrio e criatividade.

Fatiar e colocar em sequência alguns alimentos pode criar um bonito e criativo arranjo. Fatiar terrines ou carnes recheadas cria uma sequência interessante, pois mostra guarnições internas, que trazem cor e textura adicional ao item.

Alguns detalhes devem ser observados:

- pode-se manter uma parte inteira da peça fatiada – grosse pièce – para que o convidado possa apreciar;
- ao fatiar um item, deve-se prestar atenção para não inverter a ordem de posicionamento, caso contrário, o resultado será desordenado.

- **Layout simétrico e assimétrico:**

A posição do ponto focal em um prato determina como os alimentos serão arranjados. Um ponto focal fora do centro dá a impressão que um lado tem mais “peso” que o outro. Quando um ponto focal está localizado no centro dá a impressão que ambos os lados do prato estão em equilíbrio. De uma forma geral, uma apresentação assimétrica é menos formal e dá uma impressão mais natural que uma arrumação simétrica.

CENTROS DE MESA OU PEÇAS DE DECORAÇÃO

Centros de mesa ou peças de decoração distribuídas pelo salão apresentam a mesma função que pontos focais em um prato. Essas peças podem ser montadas com itens comestíveis ou não e podem incluir esculturas feitas com gelo, sal ou legumes, arranjos de flores, frutas, vegetais, pães e até mesmo garrafas de vinhos. Obviamente, estes elementos devem estar incorporados ao design como um todo e devem estar cuidadosamente localizados, a fim de não bloquear a visão dos convidados ou dificultar o alcance aos alimentos.

As esculturas em gelo, muito utilizadas no século XVIII, ressurgiram recentemente e foram incorporadas em eventos tais como banquetes e recepções. Grandes esculturas em gelo com excesso de detalhes requerem habilidades especiais do artista, porém, simples bowls ou pratos de gelo fabricados a partir de moldes podem ser facilmente preparados, além de serem funcionais, pois podem servir de recipiente para ingredientes perecíveis, como frutos do mar. Esses recipientes podem ser acrescidos, no momento do preparo, de flores naturais (secas ou frescas), frutas, legumes e especiarias (canela, cravo, anis estrelado, etc.) fornecendo um importante item decorativo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARRETO, Ronaldo L. P. Passaporte para o sabor. São Paulo: Senac, 2000

CANELA-RAWLS, Sandra. Pão – arte e ciência. São Paulo: Senac, 2005.

CLÁUDIA Cozinha. Várias Edições.

DOPPELFELD, Dieter (Master Chef) Apostila Culinária Norte Americana. São Paulo: Senac, 1995

DUCHENE, L. e JONES B. Sobremesas e suas técnicas. Le CordonBleu.S.Paulo: Ed. Marco Zero, 1999

DURAND, Phelippe. Designer Desserts. Paris: Cicem S/A, 1996.

FONSECA, Marcelo Traldi. Tecnologias Gerenciais de Restaurantes. São Paulo: Editora Senac, 2004.

HAZAN, Marcella.Fundamentos da Cozinha Italiana Clássica. São Paulo: Martins Fontes, 1997

Reader'sDigest Brasil. Grandes receitas para uma boa saúde. Rio de Janeiro, 1998

KINTOS, Ronald; CESERANI, Victor e FOSKETT, David. Enciclopédia do chocolate. Porto Alegre: Edelbra, 1997.

MURFITT, Janice e PICKFORD, Louise. A arte na decoração de bolos. Erechim: Edelbra, 1996.

SEBESS, Mariana. Técnicas de pastelaria profesional. Buenos Aires: Inst. De Gastronomia ProfesionalMausiSebess, 2003.

THE CULINARY INSTITUTE OF AMÉRICA .The New Professional Chef. New York, Linda Glick Conway, Editor. 5a ed. 1991.

SEBBES, Mariana. Técnicas de Cozinha Profissional. São Paulo: Editora Senac, 2010.

TEICHMANN, Ione. Cardápios: Técnicas e Criatividade. Educs, 2000.

TEICHMANN, Ione. Tecnologia Culinária. Caxias do Sul: Educs, 2000.

ANOTAÇÕES

Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial | Departamento Regional de Roraima
Rua Doutor Araújo Filho, 947/A, Centro, Boa Vista, Roraima - CEP 69301-090 | Contato +55 95 3212-2829
www.rr.senac.br