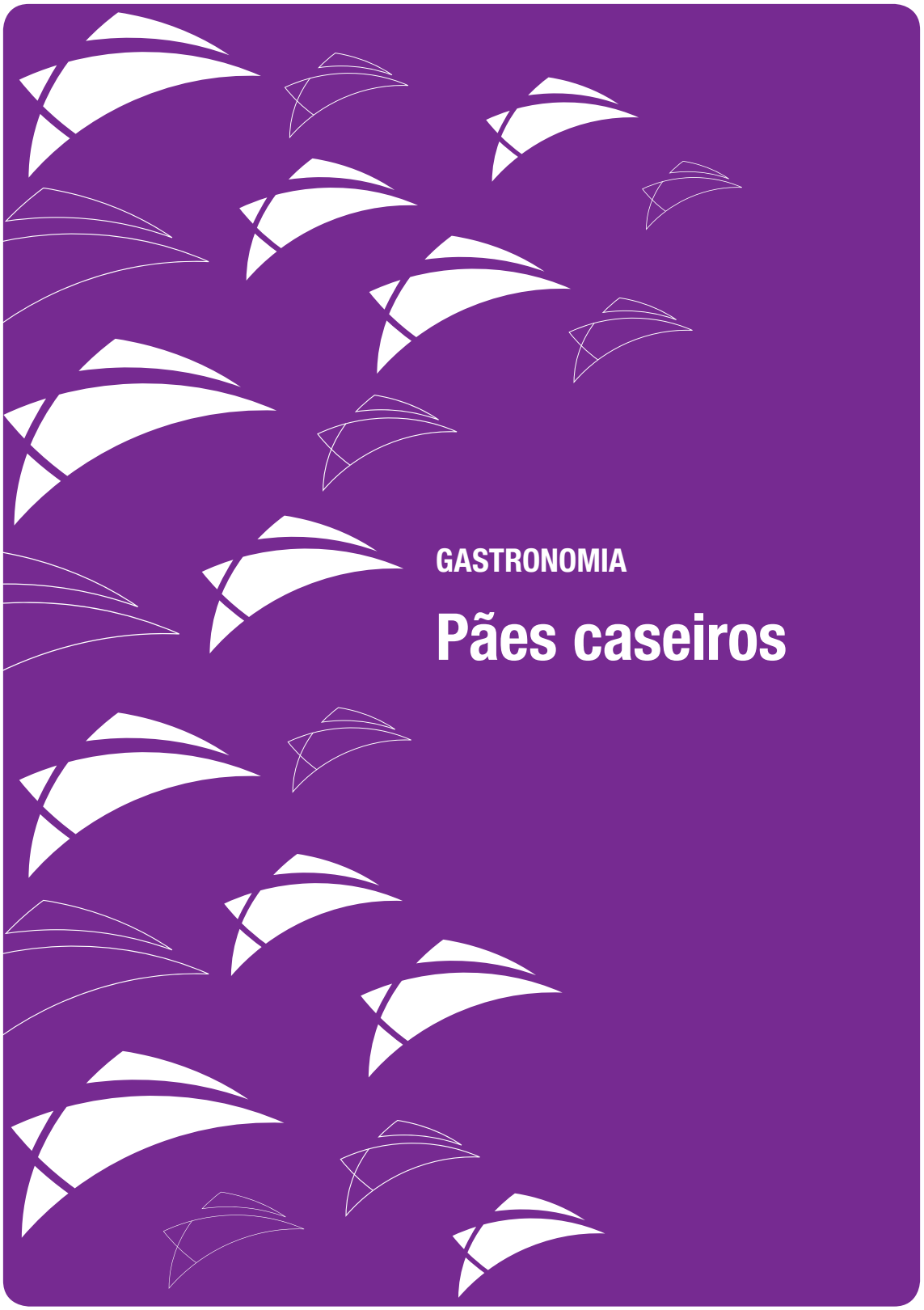


GASTRONOMIA

Pães caseiros

Senac

Pães caseiros

ALUNO(A):

_____



Presidente da Federação do Comércio do Estado do Ceará e do
Conselho Regional do Senac Ceará
Luiz Gastão Bittencourt da Silva

Diretoria Regional
Ana Cláudia Martins Maia Alencar

Diretoria de Educação Profissional
Rodrigo Leite

Diretoria Administrativo-Financeiro
Sylvio Britto dos Santos

Gerência de Desenvolvimento e Tecnologia Educacional
Sidarta Nogueira Cabral

Consultoria do Segmento Gastronomia
Ivan Prado

Organização de conteúdo
Capítulo I - Gleucia Carvalho Silva
Capítulo II - Instrutores da área

Editora Senac Ceará

Gerência de Produção Editorial
Denise de Castro

Consultoria Pedagógica
Josefa Braga Cavalcante Sales (Jôsy)

Revisão
Ana Saba

Diagramação
Kelson Moreira

© Senac Ceará 2018

Direitos Reservados ao
Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial - Senac/AR/CE
Departamento Regional do Ceará

Av. Tristão Gonçalves, 1245 – Centro - CEP: 60.015-000
Telefone: (85) 3270-5400
http://www.ce.senac.br/

Informativo

Boas Práticas para Alunos de Gastronomia e Hospitalidade

Em cumprimento à legislação vigente da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) Resolução da Diretoria Colegiada, RDC n° 216, de 15 de setembro de 2004, que dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação.

Torna-se obrigatório ao aluno:

1. Usar cabelos presos e protegidos por toucas descartáveis fornecidas pela instituição.
2. Não é permitido o uso de barba. Bigodes serão permitidos desde que o aluno utilize máscaras descartáveis que devem ser trocadas a cada meia hora (as máscaras são responsabilidade do aluno).
3. As unhas devem estar curtas e sem esmalte ou base.
4. No ambiente pedagógico devem ser retirados todos os objetos de adorno (colares, amuletos, pulseiras, fitas, brincos, piercings, alargadores, relógios, anéis, alianças etc.) e maquiagem.
5. Durante a manipulação, os alunos devem trajar calça comprida, blusas com manga e sem decote na cor clara, além de calçar sapatos fechados.
6. Só será permitida a degustação dos alimentos produzidos dentro do ambiente pedagógico do curso, não sendo permitido ao aluno levar amostras da produção para consumo posterior à aula, exceto o bolo individual do curso de bolos artísticos.
7. É vedado o consumo de qualquer tipo de alimento dentro da área de manipulação fora do horário de degustação estipulado. Em caso de cumprimento de dieta específica, o aluno deverá fazer o consumo fora do ambiente pedagógico.
8. Não é permitido o uso de celulares, tablets, filmadoras, máquinas fotográficas ou qualquer outro dispositivo que fotografe ou filme durante o processo de manipulação. Fotos e filmagens serão liberadas após a finalização dos alimentos. No caso de o aluno precisar atender alguma ligação, o aluno deverá se ausentar da sala e, ao voltar, realizar a higienização das mãos.
9. É proibido ao aluno, durante o horário de aula, fumar na área externa ou nos banheiros.
10. Não será permitido o acesso de pessoas alheias ao curso, sem envolvimento pedagógico, no ambiente de sala de aula.
11. Não será permitida a saída de utensílios do ambiente pedagógico para outros setores.

Em caso de descumprimento de algum dos itens anteriormente citados, o aluno poderá ser convidado a se retirar do ambiente pedagógico, recebendo as faltas devidas e havendo a possibilidade de ser reprovado.



Sumário

Capítulo I - Boas práticas na manipulação de alimentos . 9

Introdução . **10**

Perigos . **10**

Tipos de perigos em alimentos **10**

Boas práticas . **14**

Estrutura física **14**

Produção de alimentos **15**

Procedimentos Operacionais Padronizados – POPs **21**

Capítulo II - Receituário . 29

Pão de leite . **29**

Pão de coco . **30**

Pão de legumes . **31**

Pão de cebola . **32**

Pão de alho . **33**

Foccacia . **34**

Pão de centeio . **35**

Pão integral . **36**

Pão de aveia . **37**

Pão de chocolate . **38**

Pão doce . **39**

Brioche . **40**



Capítulo I

Boas práticas na manipulação de alimentos

Neste capítulo você vai estudar para desenvolver as seguintes competências:

- Conhecer os tipos de perigo que podem contaminar os alimentos;
- Conhecer as medidas preventivas necessárias para o controle dos perigos;
- Conhecer o programa de Boas Práticas de Manipulação de Alimentos para serviços de alimentação exigido na RDC n° 216, de 15 de setembro de 2004, do Ministério da Saúde;
- Conhecer os Procedimentos Operacionais Padronizados (POPs) exigidos na RDC n° 216, de 15 de setembro de 2004, do Ministério da Saúde.

Introdução

Produzir alimentos seguros é um desafio para o setor de Serviços em Alimentação, por isso adquirir boas práticas é uma das mais importantes ferramentas para alcançar os níveis adequados de segurança.

E no centro disso está o manipulador de alimentos, que é o responsável por garantir alimentos mais seguros e, consequentemente, contribuir para a saúde dos consumidores. Portanto, o conhecimento sobre as formas de contaminação dos alimentos é importante para a aplicação correta das medidas de controle.

Os procedimentos de boas práticas aqui descritos irão auxiliar o setor alimentício, principalmente manipuladores, a prepararem, armazenarem e venderem alimentos de forma adequada, higiênica e segura, com o objetivo de oferecer alimentos livres de contaminantes aos consumidores.

Perigos

São quaisquer contaminantes de ordem física, química ou biológica que não fazem parte do alimento e podem causar danos à saúde humana.

Tipos de perigos em alimentos

Os perigos são classificados em:

Perigos físicos: são considerados como "corpos estranhos" que podem causar algum dano à integridade física ou emocional do consumidor. Veja no quadro a seguir como evitá-los:

PERIGOS FÍSICOS E MEDIDAS PREVENTIVAS DE CONTROLE	
Perigo Físico	**Medida Preventiva**
Pregos ou parafusos	Fazer manutenção preventiva de equipamentos e utensílios.
Cabelo	Usar touca ou outro tipo de proteção no cabelo.
Adornos (brinco, anel, pulseira e outros)	Proibir o uso durante a manipulação.
Areia	Lavagem (vegetais) em água corrente.
Pedra	Selecionar cuidadosamente o fornecedor e ter atenção durante a catação.
Insetos e roedores	Realizar controle integrado de pragas.
Vidro	Tomar cuidado ao abrir as embalagens de vidro e proteger as lâmpadas contra queda e explosões.
Unhas	Usar unhas curtas.
Fragmentos de madeira	Cortar os alimentos em placas de polietileno.

Perigos químicos: são substâncias químicas tóxicas ao organismo. Veja no próximo quadro alguns exemplos deste tipo de perigo e saiba como preveni-los:

PERIGOS QUÍMICOS E MEDIDAS PREVENTIVAS DE CONTROLE	
Perigo Químico	**Medida Preventiva**
Produtos de limpeza	Enxágue bem copos, talheres, pratos e demais utensílios que entram em contato com alimentos para retirar todos os resíduos de produtos de limpeza.
Veneno	Proteja bem os utensílios e os equipamentos antes de uma dedetização e lave-os bem após a aplicação do veneno. Não esqueça de proteger também os alimentos.

Perigos biológicos: são considerados os microrganismos causadores de doenças que podem levar uma pessoa à morte. Entre eles existem as bactérias e suas toxinas, mofos, leveduras e vírus.

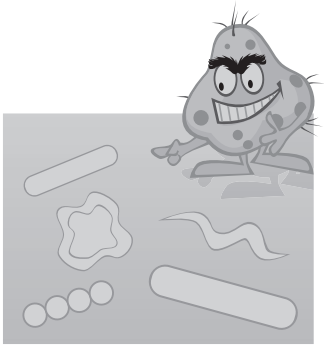


Figura 1.1 – Bactéria



Figura 1.2 – Mofo

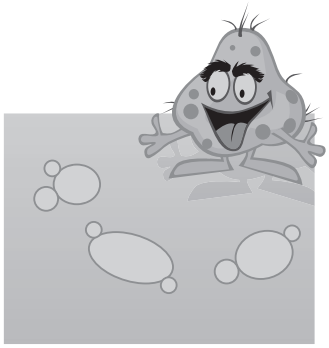


Figura 1.3 – Levedura

A seguir, são identificadas as medidas preventivas para o controle dos microrganismos.

PERIGOS BIOLÓGICOS E MEDIDAS PREVENTIVAS DE CONTROLE	
Perigo Biológico	**Medida Preventiva**
Vírus Bactérias Parasitas	Higiene pessoal; Higiene de equipamentos, utensílios e ambiente; Proteção dos alimentos; Controle da temperatura dos alimentos (recebimento, armazenamento, cozimento, resfriamento, manutenção e distribuição); Controle das pragas.

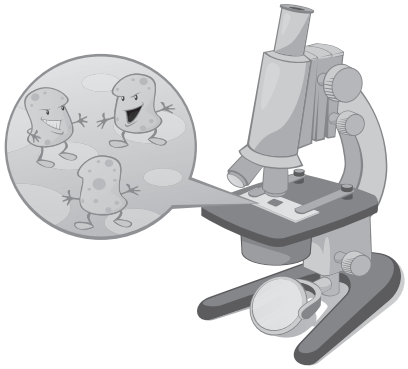


Figura 1.4 – Microscópio

Os microrganismos, também chamados de micróbios, são seres vivos muito pequenos. Eles possuem uma ou poucas células e só podem ser vistos com o auxílio de um microscópio.

COMO SE DÁ O PROCESSO DE CONTAMINAÇÃO DOS MICRORGANISMOS?

Quando os microrganismos encontram condições ideais, eles se multiplicam rapidamente. No entanto, para causar doença, é preciso que estejam em grande quantidade.

Quando o alimento oferece condições ideais para os microrganismos, apenas única bactéria pode se multiplicar em 1.000.000 em apenas seis horas.



Figura 1.5 – Desenvolvimento de uma bactéria

Glossário

Microrganismo patogênico: ser vivo microscópico causador de doenças.

Os microrganismos patogênicos podem se multiplicar em temperaturas entre 5ºC e 60ºC (chamada zona de perigo); superiores a 70°C, a maioria morre. Já em refrigeração e congelamento, os microrganismos ficam adormecidos. Mas em temperaturas de verão ou do corpo (em torno de 37ºC), eles se multiplicam rapidamente. Portanto, não esqueça que os alimentos não podem ficar muito tempo em temperatura ambiente. Alguns microrganismos possuem um mecanismo de defesa chamado de esporo, responsável por dificultar sua morte, tornando-o resistente ao calor, às radiações e aos desinfetantes.

Como já foi visto, os alimentos precisam oferecer condições para que os microrganismos se desenvolvam. A quantidade de água presente no alimento é um dos fatores determinantes.

A maioria dos alimentos contém umidade suficiente para a multiplicação dos micróbios e, por isso, eles devem ser conservados em temperaturas especiais: são chamados de perecíveis. Os secos, também chamados de não perecíveis, não possuem umidade para a multiplicação dos micróbios, sendo conservados à temperatura ambiente.

Entre os alimentos perecíveis estão a carne, o leite pasteurizado, o iogurte, o presunto e o queijo. Entre os não perecíveis estão o arroz cru, o biscoito e a farinha.

Portanto, para o crescimento de microrganismos são necessárias as seguintes condições:

a. temperatura de acondicionamento ou manipulação de alimentos inadequados;

b. presença de nutrientes;

c. presença de água.

Glossário

Nutrientes: são substâncias presentes nos alimentos e utilizadas pelo organismo. Os nutrientes são: proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e sais minerais.

Os microrganismos podem ser encontrados amplamente distribuídos. Podem ser encontrados no solo, na água, nas pessoas, nos animais, nos alimentos e até no ar. O lixo não recolhido ou aberto pode também ser um atrativo para os microrganismos, assim como utensílios sujos.

Os alimentos crus também podem conter microrganismos, por isso os cuidados com sua manipulação são importantíssimos.

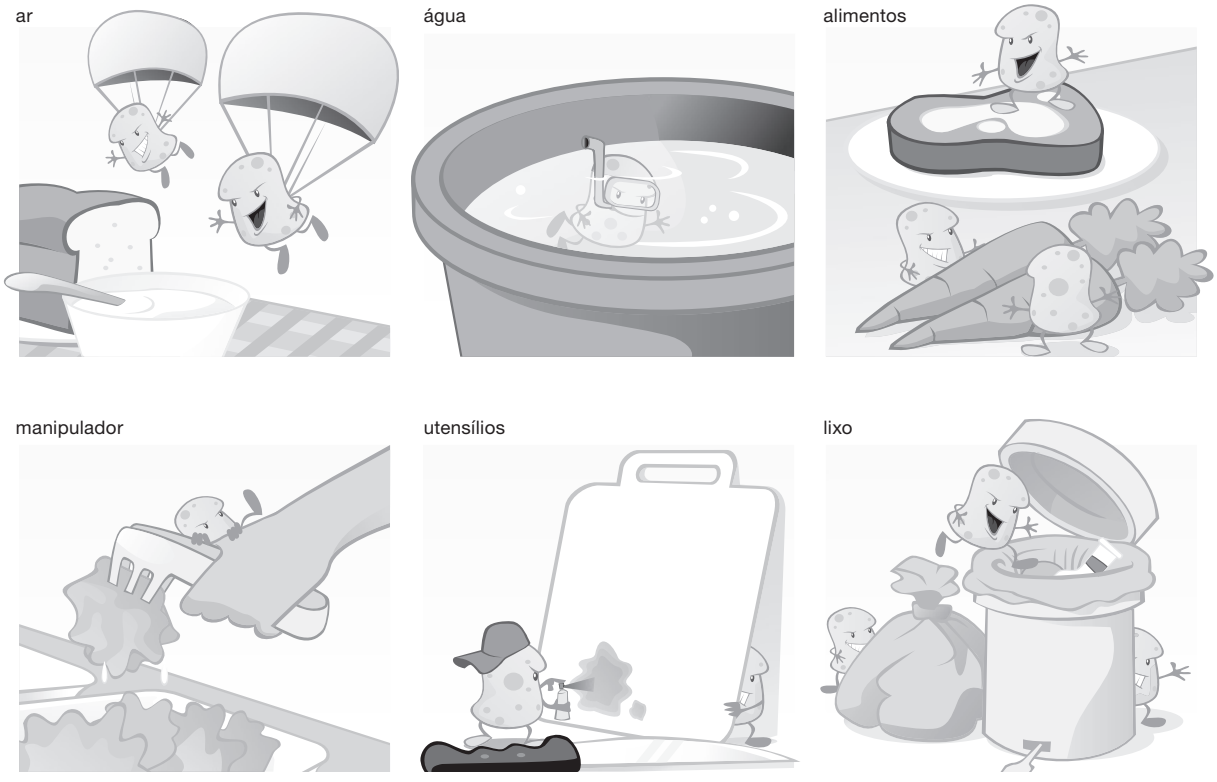


Figura 1.6 – Onde podem ser encontrados os microrganismos

Alguns microrganismos, chamados de deteriorantes, podem estragar o alimento, que fica com cheiro e sabor desagradáveis. Outros, quando presentes nos alimentos, podem causar doenças, sendo chamados de prejudiciais à saúde ou patogênicos.

Você Sabia?

- Os microrganismos são úteis quando usados na preparação do iogurte, do pão, de queijos e até da cerveja.
- Há mais microrganismos em uma mão suja do que pessoas em todo o Planeta.
- Uma colher de chá de terra pode conter até 1 milhão de bactérias.
- A maioria das doenças transmitidas por alimentos é provocada pelo grupo de micróbios conhecidos como bactérias.
- 1 mm de cabelo pode conter até 50.000 micróbios.

É um grande engano acreditar que os microrganismos sempre alteram o sabor e o cheiro dos alimentos. Alguns se multiplicam nos alimentos sem modificá-los, silenciosamente. Por mais estranho que pareça, a maioria é inofensiva, alguns são até úteis.

Boas práticas

Boas Práticas são medidas de higiene que devem ser obedecidas em todo o estabelecimento, especialmente pelos manipuladores, desde a escolha e a compra dos produtos a serem utilizados no preparo do alimento até a venda para o consumidor. O objetivo é evitar a ocorrência de doenças provocadas pelo consumo de alimentos contaminados.

As Boas Práticas compreendem os seguintes requisitos:

1. Estrutura física;
2. Produção de alimentos (seleção de fornecedor, recebimento, armazenamento, higienização de vegetais, descongelamento, dessalgue, cozimento, porcionamento, manutenção ou espera, distribuição e transporte de alimentos);
3. Procedimentos operacionais padronizados (higiene pessoal, higiene de equipamentos, utensílios e ambiente, controle de pragas e vetores urbanos e qualidade da água).

Estrutura física

Veja algumas orientações para manter as Boas Práticas:

- Mantenha o piso, a parede e o teto conservados e sem rachaduras, goteiras, infiltrações, mofos e descascamentos. Isto facilita a execução dos procedimentos de limpeza;
- Toda água utilizada pelo estabelecimento deve ir para uma rede de esgoto ou fossa séptica;
- As caixas de gordura e de esgoto devem estar localizadas fora das áreas de manipulação, armazenamento e distribuição de alimentos, de preferência na parte externa do estabelecimento;
- Os banheiros não devem ter comunicação com a área de manipulação de alimentos;
- A área de manipulação deve ser mantida bem iluminada e ventilada e as lâmpadas protegidas com calhas, contraquebras e explosões.

Produção de alimentos

Escolha de mercadorias

Saber selecionar os locais de compra das mercadorias é muito importante, pois a escolha de ingredientes com qualidade e segurança duvidosas poderá acarretar em alimentos inseguros, impróprios para o consumo e capazes de causar doenças.

Dica

Antes de optar por um fornecedor de mercadoria, observe as condições de limpeza do local e das pessoas. Dê preferência a marcas reconhecidas pela qualidade e produtos com registro junto ao Ministério da Saúde ou da Agricultura.

Recebimento de alimentos

Ao receber alimentos, deve-se fazer uma breve seleção, de modo que os produtos sem qualidade apropriada sejam descartados. As embalagens externas (como caixas de papelão, de madeira e sacos de papel) devem ser retiradas para evitar a entrada de pragas e não aumentar a contaminação ambiental.

É preciso conferir os rótulos. Observe o nome do fabricante e a data de validade. Verifique se as latas não estão amassadas, estufadas, enferrujadas, com espuma ou vazamento.



Figura 1.7 – Observação dos rótulos dos alimentos

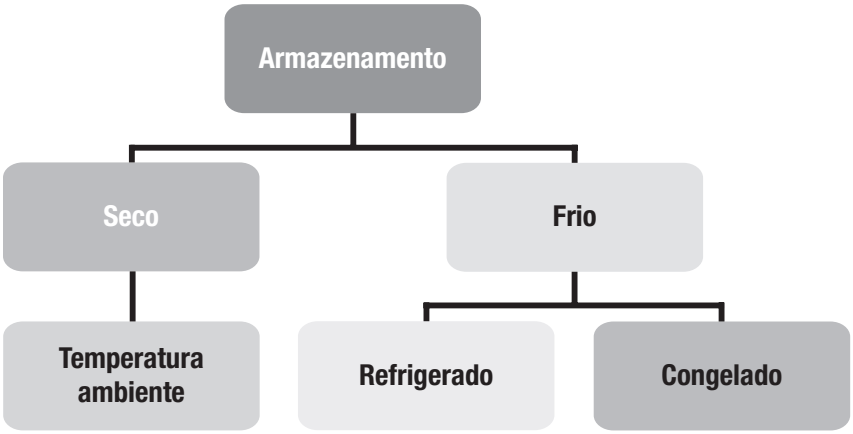
Controle a temperatura do alimento de acordo com o critério:

- congelados: -18ºC
- refrigerados: máximo 5ºC
- carnes: até 7ºC
- pescados: até 3ºC
- alimentos quentes: mínimo 60ºC

Armazenamento de alimentos

O correto armazenamento garante que o produto recebido mantenha-se em perfeitas condições até sua utilização. Cada alimento tem uma particularidade de armazenamento, por isso deve-se sempre consultar as especificações do rótulo.

O armazenamento pode ser a seco, quando o produto é armazenado em temperatura ambiente, e a frio, quando o produto é armazenado em temperatura de refrigeração ou congelamento, sendo específica para cada produto. O esquema seguinte apresenta as possibilidades de armazenamento de alimentos.



A temperatura também é muito importante. Verifique como devem ser guardados os alimentos, de acordo com a figura 1.8:

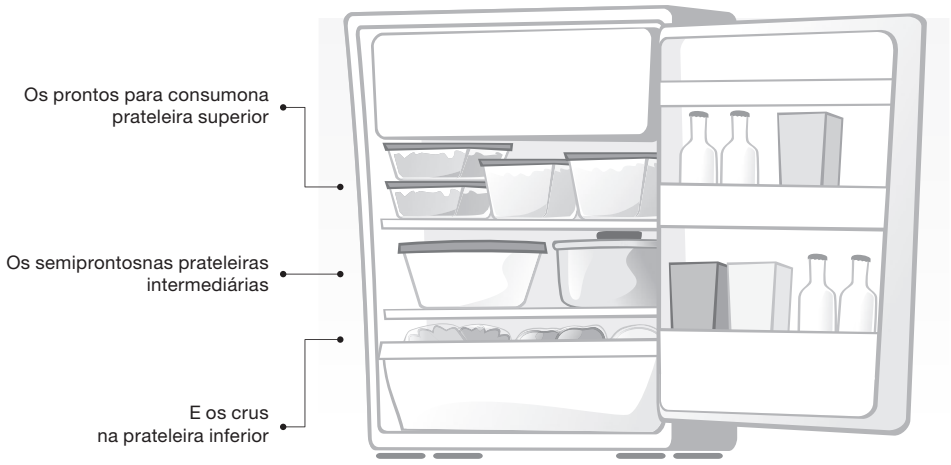


Figura 1.8 – Disposição dos alimentos na geladeira

Descongelamento de alimentos

O descongelamento de alimentos, para ser realizado de forma segur, deve estar de acordo com as seguintes condições:

- Sob refrigeração (temperatura inferior a 5ºC), podendo utilizar a geladeira ou uma câmara de refrigeração;
- Forno de micro-ondas;
- Cocção direta (até 1,5Kg).

Após o descongelamento, caso o alimento não seja imediatamente preparado, mantenha-o sob refrigeração até o uso. Não o congele novamente.

Dessalgue

Você Sabia?

Como o sal diminui a quantidade de água do alimento, é possível mantê-lo em temperatura ambiente.

Este é um procedimento recomendado para charque, bacalhau, pescados salgados e salmoura. A retirada do sal pode ser:

- em água sob refrigeração até 10ºC;
- por meio de fervura.

Higiene de vegetais

Todas as frutas, legumes e verduras que forem consumidos crus devem obrigatoriamente passar pelo processo de higienização, de acordo com a sequência a seguir:

1. **Seleção** – Separação das partes estragadas e não maduras;
2. **Lavagem** – Em água corrente, lavar os vegetais para retirada de sujidades e ovos de parasitas;
3. **Desinfecção** – Imersão em solução clorada de 100 a 200ppm (1 colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água) por 15 minutos;
4. **Enxágue** – Remoção dos resíduos de cloro;
5. **Estoque** – Proteção dos vegetais utilizando utensílios com tampa ou cobertos com filme plástico transparente (figura 1.9).

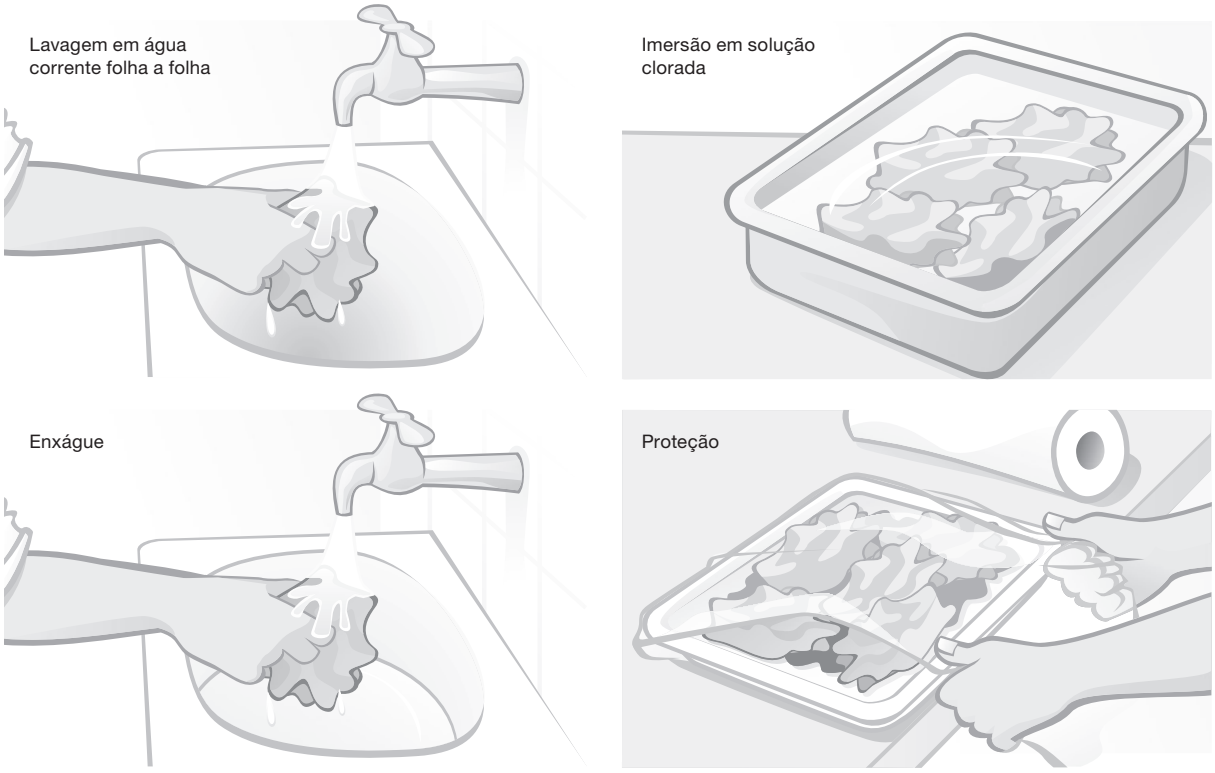


Figura 1.9 – Procedimento de higienização

Catação ou escolha

É realizada principalmente em grãos (arroz, feijão etc.). Ajuda a evitar perigos físicos, como pedras, pedaços de madeira, vidro ou metais, preservando assim a integridade física do consumidor.

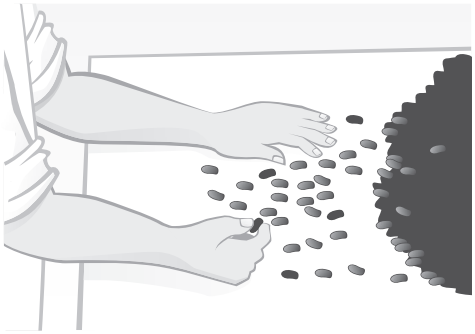


Figura 1.10 – Escolha de alimentos

Cozimento

O cozimento tem como objetivos eliminar ou reduzir os microrganismos e conferir as características específicas dos alimentos.

A garantia que o alimento foi cozido pode ser percebida na fervura e na alteração de cor e textura no seu interior. Deve-se, portanto, obedecer a uma regra fundamental: a temperatura durante o cozimento deve atingir no mínimo 70°C no centro do alimento.

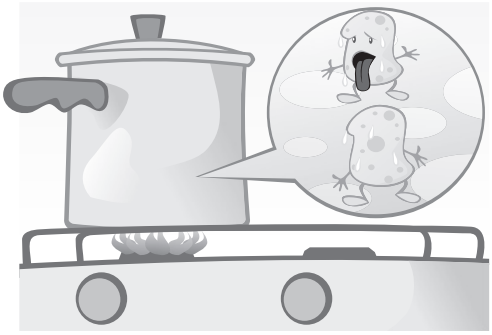


Figura 1.11 – Alimento durante o cozimento

Atenção!

Todo alimento deve ser bem cozido. Nada de alimento mal passado!

Resfriamento

Alguns alimentos, após o cozimento, precisam de resfriamento, pois devem ser **consumidos frios**, como as saladas de legumes e sobremesas; **fatiados, recheados ou montados**, como salgados, lasanha etc., ou ainda **consumidos no dia seguinte**.

Durante o resfriamento, o alimento deve passar de 60°C a 10°C em no máximo duas horas. Para isto existem algumas dicas que podem acelerar o processo.

Deve-se fazer:

- fatiamento ou redução de tamanho (peças de carne);
- distribuição em pequenos volumes;
- agitação de alimentos pastosos ou líquidos;
- banho de gelo;
- armazenamento em geladeira ou freezer vazio.



Atenção!

O resfriamento malfeito pode provocar muitos casos de doença. Por isso deve ser rápido para não dar tempo aos microrganismos de se multiplicarem.

Porcionamento

Este é o momento em que o alimento é retirado da panela e transferido para cubas, travessas ou pratos. Nesta etapa, o risco de contaminação cruzada é grande, portanto, deve-se observar:

- higiene pessoal do manipulador;
- higiene dos utensílios;
- para não permitir a multiplicação de microrganismos, o tempo de porcionamento deve ser controlado: não excedendo 30 minutos.



Glossário

Contaminação cruzada: é a transferência de microrganismos de um local (alimentos crus ou cozidos, pessoas, superfícies ou insumos) para outro.

Manutenção (espera) de alimentos

Como alguns microrganismos sobrevivem ao cozimento, é importante que a temperatura dos alimentos seja controlada. Caso contrário, eles irão se multiplicar.

Os alimentos frios devem ser mantidos em geladeira a no máximo 5°C até o momento do consumo e os quentes mantidos em altas temperaturas até o momento de serem servidos.

O ideal é deixar os alimentos em torno de 60ºC por no máximo seis horas. A figura 1.12 apresenta os equipamentos necessários para garantir a temperatura dos alimentos enquanto aguardam a distribuição.



Figura 1.12 – Equipamentos de medição da manutenção do alimento

Distribuição de alimentos

Nesta etapa, o alimento porcionado é exposto para o consumo. Portanto, existem alguns cuidados que devem ser tomados para preservar a segurança do alimento (figura 1.13). Conheça-os:

- Reduzir o tempo entre a preparação e a distribuição;
- Observar a temperatura da água do balcão de distribuição, que deve estar entre 80 e 90ºC;
- Colocar o alimento em cubas rasas;
- Preparar somente a quantidade necessária para evitar sobras.



Figura 1.13 – Distribuição de alimentos em balcão térmico

Atenção!

A temperatura do alimento no momento da distribuição deve seguir os mesmos critérios da manutenção.

Transporte de alimentos

O transporte de alimentos prontos deve ser realizado em condições seguras para evitar a contaminação dos alimentos ou a multiplicação de microrganismos (figura 1.14). Siga as seguintes regras para evitar que pessoas fiquem doentes:

- Acondicionar, sempre separados, alimentos frios e quentes em caixas isotérmicas, tipo isopor;
- Verificar a temperatura dos alimentos;
- Verificar as condições do veículo que fará o transporte, devendo estar limpo e bem conservado.

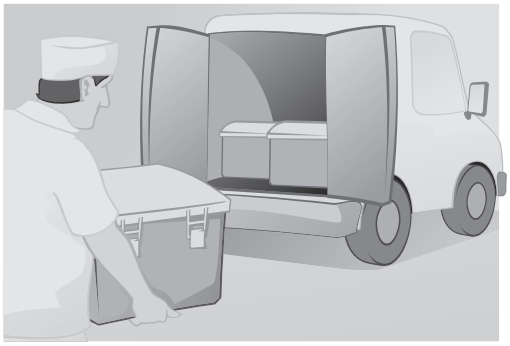


Figura 1.14 – Transporte de alimentos prontos

Atenção!

Verifique a temperatura das estufas, buffets e geladeiras. Devem estar reguladas de forma que os alimentos quentes permaneçam acima de 60°C e os frios, abaixo de 5°C.

Sobras

São alimentos prontos que **não** foram distribuídos ou que ficaram no balcão térmico ou refrigerado com a temperatura controlada.

O uso de sobras deve seguir os seguintes critérios (figura 1.15):

- Sobras quentes – reaquecer e distribuir ou resfriar, reaquecer e depois distribuir.
- Sobras frias – refrigerar e distribuir em seguida, ou cozinhar e depois distribuir ou cozinhar, resfriar, reaquecer e depois distribuir.

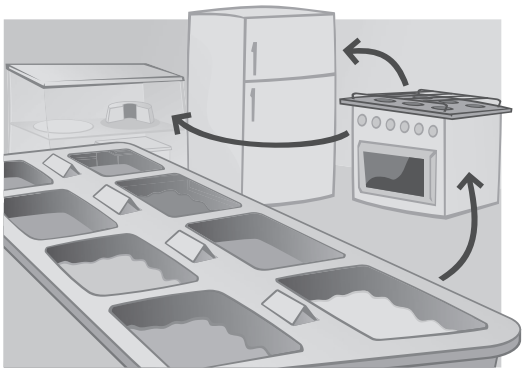


Figura 1.15 – Procedimento para uso de sobras

Procedimentos Operacionais Padronizados – POPs

O POP descreve passo a passo como executar as atitudes no estabelecimento. Destaca as etapas da tarefa, os responsáveis, os materiais necessários e a frequência em que deve ser feito. Por ser um documento aprovado pelo estabelecimento, por meio do responsável, é dever de cada manipulador segui-lo.

São quatro os Procedimentos Operacionais Padronizados:

1. Higiene e saúde dos manipuladores;
2. Higiene das instalações, equipamentos, móveis, utensílios e ambiente;
3. Qualidade da água;
4. Controle de pragas e vetores urbanos;

POP 1. Higiene e saúde dos manipuladores

Higiene são todos os hábitos que auxiliam na prevenção de doenças e na manutenção da saúde e do bem-estar.

A saúde dos manipuladores é importante condição para trabalhar com alimentos. Portanto, não se deve manipulá-los em caso de corte e feridas graves e quadros infecciosos ou de gastroenterites.

O manipulador de alimentos deve tomar alguns cuidados:

- Tomar banho diário;
- Escovar os dentes após as refeições;
- Proteger os cabelos com touca na área de manipulação;
- Manter as unhas curtas e limpas;
- Manter barba feita e bigode aparado;
- Usar desodorante inodoro ou suave sem utilização de perfumes;
- Usar uniforme completo, de cor clara, bem conservado e limpo, trocado diariamente e utilizado somente nas dependências internas do estabelecimento.

Não é permitido ao manipulador de alimentos:

- Manipular alimentos estando doente, com ferimentos nas mãos e/ou unhas;
- Manusear dinheiro;
- Cantar, falar, tossir ou espirrar em cima dos alimentos;
- Provar alimentos com as mãos;
- Fumar durante o trabalho;
- Utilizar adornos (colares, amuletos, pulseiras ou fitas, brincos, relógios e anéis, inclusive alianças);
- Mascar chicletes ou comer durante o trabalho;
- Guardar alimentos no vestiário.

COMO MANTER DISTANTE O RISCO DE CONTAMINAÇÃO?

Lavar as mãos é uma das melhores formas de evitar a contaminação dos alimentos por micróbios patogênicos. Não esqueça que suas mãos são instrumentos de trabalho.

Veja a seguir (representada na figura 1.16) a forma correta de higienizar as mãos:

1. Umedecer mãos e antebraços com água;
2. Massagear mãos e antebraços com sabão líquido neutro;
3. Enxaguar;
4. Secar com papel toalha não reciclado descartável;
5. Aplicar antisséptico (exemplo: álcool 70%);
6. Secar naturalmente.

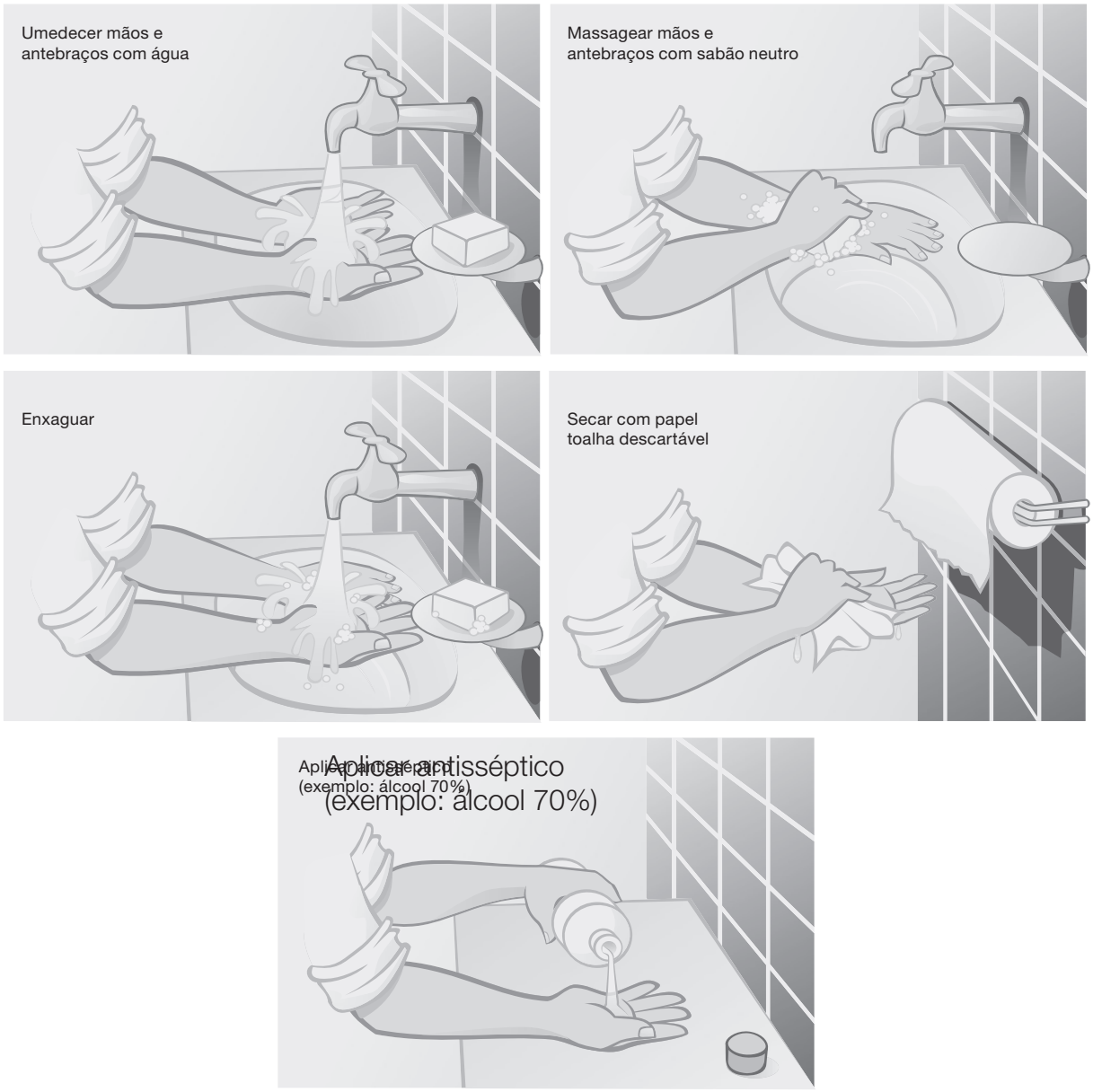


Figura 1.16 – Correta higiene das mãos

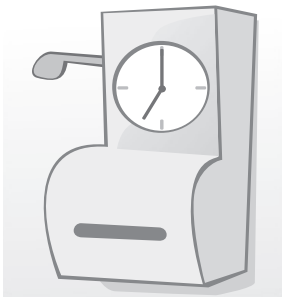
Saiba agora em que momento é necessário higienizar as mãos:

- Ao chegar ao trabalho;
- Após utilizar o sanitário;
- Após tossir, espirrar ou assoar o nariz;
- Após tocar no corpo, incluindo o cabelo;
- Após fumar (fora do estabelecimento ou em área específica para fumantes);
- Após recolher o lixo;
- Após pegar em qualquer material contaminante (dinheiro, jornal etc.);
- Antes de colocar luvas descartáveis;
- Após manipular alimento cru;
- Após tocar a mão de outra pessoa;
- Após a interrupção de qualquer serviço ou troca de função.

Atenção!

Mantenha seu uniforme limpo e em bom estado de conservação. Caso contrário, ele poderá também contaminar os alimentos.

A figura 1.17 apresenta algumas formas de conduta pessoal que podem contaminar os alimentos, sendo, portanto, imprescindível a posterior higienização das mãos.



Entrar na cozinha



Após utilizar o sanitário



Após tossir, espirrar ou assoar o nariz



Após fumar (fora do estabelecimento ou em área específica para fumantes)



Após recolher o lixo



Após pegar em qualquer material contaminante (dinheiro, jornal etc.)



Antes de colocar luvas descartáveis



Após a interrupção de qualquer serviço ou troca de função

Figura 1.17 – Quando se deve higienizar as mãos

POP 2. Higiene dos equipamentos, móveis, utensílios e ambiente

Existe uma diferença entre limpeza e desinfecção ou sanitização. A primeira é a remoção de sujeiras, como os resíduos de alimentos, por meio de detergentes. Já a segunda é a eliminação ou redução de microrganismos. Para isso, são utilizados produtos químicos, como álcool 70% ou hipoclorito de sódio, ou o calor, fervendo os utensílios.

As figuras a seguir apresentam as formas de realizar a desinfecção. Pode-se fazer borrifamento ou imersão dos utensílios na solução desinfetante. No caso de uso imediato do equipamento ou utensílio, é necessário fazer o enxágue após a desinfecção.



Figura 1.18 – Preparação de solução clorada

Atenção!

Prepare a solução de cloro adicionando 1 colher de sopa de água sanitária (equivalente a 10mL) em 1 litro de água limpa. Portanto, se você quiser 10 litros de solução clorada, deverá adicionar 100mL de água sanitária.

De modo geral, deve-se seguir as seguintes etapas para fazer a higienização de equipamentos e utensílios:

1. Retirar o excesso de alimentos;
2. Lavar com água e detergente;
3. Enxaguar;
4. Desinfetar com solução clorada;
5. Deixar a solução agir por 15 minutos;
6. Enxaguar;
7. Secar naturalmente;
8. Guardar em local seco e protegido.

Você Sabia?

Não se deve misturar a água sanitária com o detergente para fazer limpeza. O detergente pode anular a ação desinfetante do cloro. Por isso, antes de aplicar a solução clorada, retire bem o sabão.

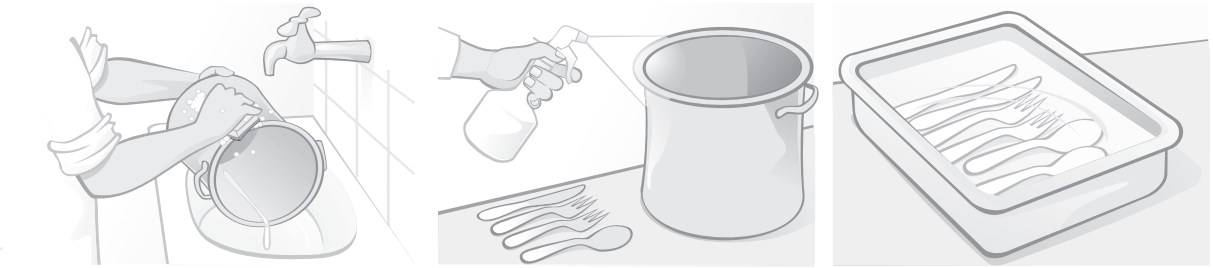


Figura 1.19 – Desinfecção de utensílios

POP 3. Qualidade da água

Toda água utilizada no estabelecimento deve ser potável para evitar contaminações em alimentos e utensílios. A potabilidade deve ser atestada por meio de análises laboratoriais.

O armazenamento da água influencia diretamente na qualidade. A caixa d'água deve estar devidamente fechada, ser de fácil higienização e não possuir vazamentos (Figura 1.20).

Para garantir a qualidade da água vinda da rede pública, é preciso certificar-se sobre a higienização das caixas d'água e/ou cisternas. Para isso, observe:

- Ausência de rachadura ou infiltração;
- Presença de tampas para evitar a entrada de insetos ou animais, folhas, águas de enxurradas e poeira;
- Distância de fossas e depósitos de lixo.

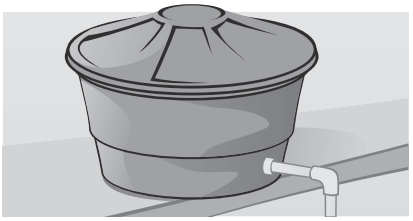


Figura 1.20 – Caixa d'água de fácil higienização e devidamente tampada

Atenção!

A caixa d'água deve ser higienizada a cada seis meses. Você deve marcar o dia em que a higienização foi realizada para não esquecer a data da próxima.

POP 4. Controle de pragas e vetores urbanos

Ratos, baratas, moscas, formigas e no caso de outros invasores podem contaminar os alimentos com microrganismos e pelos (roedores), causando doenças.

Para combater as pragas podem ser tomadas algumas medidas:

- Evite acúmulo de sucatas, objetos em desuso e restos de construção, pois podem servir de abrigo;
- Impeça que elas entrem no estabelecimento, protegendo os acessos às áreas de manipulação, armazenamento de alimentos e banheiros, com telas milimétricas nas janelas e barreiras na parte inferior das portas;
- Mantenha o ambiente limpo.

É preciso ter muito cuidado com o lixo. As lixeiras devem possuir acionamento por pedal e conter sacos e tampas (figura 1.21). O recolhimento do lixo das áreas de manipulação deve ser diário. Ao ser armazenado na área externa, o lixo deve ficar em local fechado, protegido de pragas.



Figura 1.21 – Lixeira acionada por pedal

Teste seus conhecimentos. Realize os exercícios para verificar como foi a sua aprendizagem.

1. São veículos de contaminação dos alimentos:

a. Manipulador, uniforme do manipulador e utensílios.

b. Equipamentos e utensílios higienizados.

c. Mãos e equipamentos higienizados e sanitizantes.

2. O que são alimentos seguros?

a. São aqueles que causam nos homens e animais indisposições e mal-estar.

b. São aqueles que não apresentam risco à saúde e integridade física do consumidor.

c. São aqueles manipulados em condições inadequadas de higiene.

3. Microrganismos patogênicos são aqueles que:

a. Provocam doenças nos homens.

b. Deterioram os alimentos.

c. Ajudam na conservação dos alimentos.

4. Numere a segunda coluna de acordo com a primeira.

1	Perigo biológico	( )	Detergente na salada.
2	Perigo químico	( )	Cabelo na sopa.
3	Perigo físico	( )	Toxina microbiana na maionese.
4	Boas Práticas	( )	Regras para a produção de alimentos com qualidade higiênico-sanitária.

5. Leia com atenção e marque a(s) resposta(s) correta(s) com X.

“Ao arrumarmos a geladeira devemos...”

1. colocar os produtos crus nas prateleiras inferiores ( )
2. colocar os produtos cozidos nas prateleiras superiores ( )
3. tanto faz, desde que os produtos estejam tampados ( )
4. evitar o uso de vasilhas fundas para guardar os alimentos ( )
5. encher a geladeira para facilitar o fluxo de ar frio ( )

“A higienização das mãos deve ser realizada...”

1. antes de começar a preparar uma refeição ( )
2. depois de ir ao banheiro ( )
3. toda vez que interromper a tarefa ( )
4. quando trocar de manuseio de produto cru para produto cozido ( )
5. apenas quando estiverem sujas ( )



Capítulo II

Receituário

Pão de leite

Rendimento: _____

Ingredientes	Quantidades
Farinha de trigo sem fermento	1 kg
Leite integral	500 ml
Ovos	3 un.
Leite em pó	40 g
Açúcar	20 g
Sal	20 g
Fermento biológico seco	10 g
Margarina ou manteiga	150 g

Modo de preparo

1. Reserve a farinha de trigo e misture os demais ingredientes.
2. Acrescente a farinha de trigo aos poucos até chegar ao ponto. Sove bem. Deixe descansar por 20 minutos ou até dobrar de tamanho.
3. Separe a massa em pedaços de 20g e, em seguida, modele em bolinhas, ou separe em pedaços maiores para rechear a gosto.
4. Deixe descansar por mais 20 minutos e leve para assar em forno preaquecido a 180ºC. Quando sair do forno, pincele com manteiga.

Pão de coco

Rendimento: _____

Ingredientes	Quantidades
Farinha de trigo sem fermento	1 kg
Leite de coco	250 ml
Leite integral	150 ml
Ovos	2 un.
Fermento biológico fresco (ou 20 g de fermento biológico seco)	30 g
Manteiga	100 g
Sal	18 g
Açúcar	30 g
Coco fresco	300 g

Modo de preparo

1. Reserve a farinha de trigo e 150 g de coco fresco. Misture os demais ingredientes.
2. Acrescente a farinha de trigo aos poucos até que fique soltando das mãos.
3. Sove bem a massa e divida em quatro partes iguais. Deixe descansar por 30 a 40 minutos.
4. Em seguida modele a massa, pincele com gema e coloque o restante do coco por cima dos pães modelados.
5. Deixe descansar por mais 40 a 60 minutos.
6. Em seguida leve para assar em forno preaquecido a 180ºC.

Pão de legumes

Rendimento: _____

Ingredientes	Quantidades
Farinha de trigo sem fermento	500 g
Cenoura, batata, beterraba ou jerimum bem cozido	150 g
Leite	150 ml
Fermento	10 g
Açúcar	20 g
Margarina	100 g
Ovo	1 un.
Sal	10 g

Modo de preparo

1. Reserve a cenoura e a farinha de trigo. Misture os demais ingredientes.
2. Acrescente a farinha de trigo aos poucos até obter uma massa consistente.
3. Adicione a cenoura e continue colocando a farinha até dar o ponto. Sove bem. Deixe descansar por 30 minutos.
4. Em seguida modele os pães, pincele com gema e deixe descansar por mais 30 minutos.
5. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C.

Pão de cebola

Rendimento: _____

Ingredientes	Quantidades
Farinha de trigo sem fermento	500 g
Sal	10 g
Fermento biológico seco	10 g
Açúcar	20 g
Leite	200 ml
Margarina	50 g
Ovo	1 un.
Cebola	100 g

Modo de preparo

1. Peneire numa tigela a farinha de trigo e faça uma cova no centro.
2. Junte os demais ingredientes e misture bem até que a massa solte das mãos.
3. Faça uma bola, cubra e deixe crescer até dobrar de volume.
4. Abra porções de massa em tiras largas, corte-as em triângulos e enrole cada uma no sentido da base para a ponta.
5. Coloque-as em assadeira untada com manteiga.
6. Pincele com ovo e leve para assar em forno preaquecido a 180ºC.

Pão de alho

Rendimento: _____

Ingredientes	Quantidades
Farinha de trigo sem fermento	500 g
Alho	50 g
Manteiga ou margarina	50 g
Leite	200 ml
Fermento biológico seco (ou 15 g de fermento biológico fresco)	10 g
Açúcar	20 g
Sal	10 g
Ovo	1 un.

Modo de preparo

1. Refogue o alho na manteiga. Reserve a farinha de trigo e misture os demais ingredientes.
2. Acrescente a farinha aos poucos até obter uma massa consistente.
3. Adicione a metade do alho refogado e continue colocando a farinha até dar o ponto. Sove bem. Deixe descansar por 30 minutos.
4. Modele e pincele com o restante do alho refogado. Coloque para descansar por mais 30 minutos.
5. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C.

Foccacia

Rendimento: _____

Ingredientes - Massa	Quantidades
Farinha de trigo sem fermento	1 kg
Sal	20 g
Açúcar	30 g
Fermento	30 g
Água	600 ml
Azeite de oliva	100 ml
Azeite para untar	

Ingredientes - Recheio	Quantidades
Calabresa	300 g
Requeijão	1 copo
Azeitonas pretas	1 vidro
Cebola	200 g

Modo de preparo

1. Misture os ingredientes secos. Abra uma cova e acrescente os demais. Deixe descansar por 20 minutos.
2. Abra a massa em assadeira untada com azeite e deixe descansar por 30 minutos.
3. Perfure e regue com azeite. Coloque a cebola refogada, o requeijão, a calabresa e as azeitonas pretas.
4. Misture o recheio e a massa com a ponta dos dedos.

Pão de centeio

Rendimento: _____

Ingredientes	Quantidades
Farinha de trigo	450 g
Água	300 ml
Fermento biológico seco (ou 20g de fermento fresco)	10 g
Manteiga, margarina ou gordura vegetal hidrogenada	50 g
Sal	15 g
Açúcar	15 g
Gema	1 un.
Leite em pó	10 g
Centeio	150 g

Itens de decoração	Quantidades
Grão de trigo, trigo prensado, gergelim, flocos de aveia, farelo, etc.	q. b.

Modo de preparo

1. Reserve o trigo e o centeio. Junte todos os ingredientes em uma vasilha, depois acrescente o centeio e o trigo aos poucos até obter uma massa homogênea e enxuta, mas não seca.
2. Deixe descansar por 20 minutos.
3. Modele e deixe descansar por mais 20 minutos.
4. Asse em forno preaquecido a 180°C.

Pão integral

Rendimento: _____

Ingredientes	Quantidades
Farinha de trigo integral	300 g
Farinha de trigo sem fermento	700 g
Açúcar mascavo	60 g
Sal	20 g
Azeite ou óleo	100 g
Água	600 ml
Fermento biológico fresco (ou 10 g de fermento biológico seco)	30 g

OPÇÕES DE RECHEIO

- Tomate seco
- Ricota
- Atum
- Frango defumado

Modo de preparo

1. Misture as farinhas e reserve. Misture os demais ingredientes e acrescente as farinhas aos poucos até dar o ponto. Sove bem. Deixe descansar por 30 a 40 minutos.
2. Abra a massa sobre uma bancada polvilhada, acrescente o recheio e modele.
3. Pincele com gema e deixe descansar por mais 30 a 40 minutos.
4. Leve para assar em forno preaquecido a 180ºC.

Pão de aveia

Rendimento: _____

Ingredientes	Quantidades
Farinha de trigo	500 g
Sal	10 g
Açúcar	15 g
Leite em pó	10 g
Manteiga, margarina ou gordura vegetal	50 g
Gema	1 un.
Aveia em flocos	125 g
Fermento biológico seco (ou 20g de fermento fresco)	10 g
Água	300 ml

Itens de decoração	Quantidades
Grão de trigo, trigo prensado, gergelim, flocos de aveia, farelo, etc.	q. b.

Modo de preparo

1. Junte todos os ingredientes em uma vasilha, menos o trigo e a aveia.
2. Acrescente a aveia e, aos poucos, adicione o trigo, até obter uma massa homogênea e enxuta, mas não seca. Deixe descansar por 20 minutos.
3. Modele o pão e deixe descansar por mais 20 minutos.
4. Asse em forno preaquecido a 180°C.

Pão de chocolate

Rendimento: _____

Ingredientes – Massa	Quantidades
Farinha de trigo sem fermento	1 kg
Leite	500 ml
Fermento biológico fresco (ou 10 g de fermento biológico seco)	30 g
Açúcar	60 g
Sal	10 g
Ovos	3 un.
Margarina	100 g
Chocolate em pó (ou 50 g de cacau)	100 g

Ingredientes – Recheio	Quantidades
Chocolate meio amargo em barra	q. b.

Modo de preparo

1. Reserve a farinha e o chocolate em pó. Misture os demais ingredientes.
2. Acrescente a farinha aos poucos até obter uma massa consistente.
3. Adicione o chocolate em pó e o restante da farinha até dar o ponto. Sove bem. Deixe descansar por 30 minutos.
4. Abra a massa, coloque o recheio e modele. Deixe descansar por mais 30 minutos.
5. Leve para assar em forno preaquecido a 180ºC.

Pão doce

Rendimento: _____

Ingredientes – Massa	Quantidades
Farinha de trigo sem fermento	1 kg
Leite	500 ml
Fermento biológico fresco (ou 10 g de fermento biológico seco)	30 g
Açúcar	200 g
Sal	15 g
Ovos	3 un.
Margarina	150 g

Ingredientes – Creme de confeiteiro	Quantidades
Gema	250 g
Leite	1000 ml
Amido de Milho	100 g
Leite condensado	400 g
Corante amarelo (opcional)	q. b.

Modo de preparo - Massa

1. Reserve a farinha e misture os demais ingredientes.
2. Acrescente a farinha aos poucos até dar o ponto. Sove bem a massa. Deixe descansar por 30 minutos.
3. Abra a massa e modele. Coloque o creme confeiteiro sobre os pães e pincele com gema. Deixe descansar por mais 30 minutos.
4. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C.

Modo de preparo - Creme de confeiteiro

1. Bata as gemas com o leite condensado até branquear. Junte o amido e misture.
2. Ferva o leite e, em seguida, coloque-o sobre o creme de gema e misture.
3. Volte ao fogo e cozinhe até engrossar.
4. Retire do fogo e coloque o corante (se for usar). Deixe esfriar.

_____

_____

_____

_____

Brioche

Rendimento: _____

Ingredientes	Quantidades
Farinha de trigo sem fermento	1 kg
Açúcar	150 g
Sal	10 g
Fermento biológico fresco	50 g
Ovos	5 un.
Manteiga sem sal	250 g
Leite	150 ml
Cascas de limão	5 g

Modo de preparo

1. Peneire a farinha sobre a mesa de trabalho. Faça uma cova ampla no meio e, de um lado, coloque o sal e o açúcar e do outro o fermento. Por fim os ovos.
2. Comece a misturar os ingredientes utilizando a farinha das bordas. Ligue todos os ingredientes.
3. Ajuste a textura da massa acrescentando o leite aos poucos. Sove bem a massa até ficar ligeiramente elástica. Abra-a com os dedos e espalhe os pedaços de manteiga.
4. Volte a sovar até que a massa absorva toda a farinha. Faça uma bola com a massa, coloque em um recipiente plástico enfarinhado, polvilhe um pouco de farinha na massa e cubra com o filme plástico. Deixe descansar até dobrar de tamanho.
5. Volte a massa para a bancada de trabalho e achate-a para liberar os gases da fermentação. Dobre a massa ao meio e pressione-a com as mãos para retirar o restante dos gases.
6. Volte a massa para a geladeira por pelo menos uma hora.
7. Modele ainda gelada e deixe fermentar até dobrar de volume.
8. Pincele com ovo e asse em forno preaquecido a 180° C.

_____

_____

_____

_____

_____

_____