

MANUAL DO ALUNO

DISCIPLINA ORGANIZAÇÃO E TÉCNICAS DE COZINHA

Módulos 1, 2 e 3

República Democrática de Timor-Leste
Ministério da Educação



FICHA TÉCNICA

TÍTULO

MANUAL DO ALUNO - DISCIPLINA DE ORGANIZAÇÃO E TÉCNICAS DE COZINHA
Módulos 1 a 3

AUTOR

EMÍLIA FLAMBÓ

COLABORAÇÃO DAS EQUIPAS TÉCNICAS TIMORENSES DA DISCIPLINA

COLABORAÇÃO TÉCNICA NA REVISÃO



DESIGN E PAGINAÇÃO

UNDESIGN - JOAO PAULO VILHENA
EVOLUA.PT

IMPRESSÃO E ACABAMENTO

Centro de Impressão do Ministério da Educação, Juventude e Desporto

ISBN

978 - 989 - 8547 - 69 - 9

TIRAGEM

50 EXEMPLARES

COORDENAÇÃO GERAL DO PROJETO

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO DE TIMOR-LESTE
2013



Índice

Matérias-Primas	7
Apresentação.....	8
Objetivos de aprendizagem	8
Âmbito de conteúdos	9
Os Cereais	10
O Trigo	10
Atividades	18
Vegetais e frutos.....	19
Frutos.....	20
Vegetais	20
Frutos.....	25
Leguminosa	39
Atividades	46
Cogumelos/Champignon	47
Atividades	52
Géneros alimentícios de origem animal	53
Atividades	54
Peixes e mariscos.....	55
Atividades	63
Carnes de açougue	64
Atividades	77
Ovos, leite e derivados	78
Atividades	82



Ervas aromáticas, especiarias e condimentos.....	83
Atividades	95
Bibliografia.....	96
Aplicação Prática de Fundos de Cozinha e Molhos de Base	99
Apresentação.....	100
Introdução	100
Objetivos de aprendizagem	100
Âmbito de conteúdos	101
Fundos de cozinha, molhos de base e seus derivados	102
Atividades	122
Manteigas Compostas	123
Fichas técnicas:.....	124
Exemplos de Fichas Técnicas:	126
Utensílios e aparelhos de suporte a confeção dos molhos:	130
Atividades	133
Bibliografia.....	134
Sopas, Cremes e Aveludados	137
Apresentação.....	138
Introdução	138
Sopas	139
Atividades	144
Caldos	145
Atividades	149
Cremes e Aveludado.....	150
Atividades	160



Sopas da cozinha internacional.....161

Atividades167

Bibliografia168







Matérias-Primas

Módulo 1

Apresentação

Neste módulo, pretende-se que os alunos identifiquem os diferentes tipos de matérias-primas utilizadas na cozinha e a sua classificação. Para além disso, os alunos também deverão conhecer os métodos de conservação dos diferentes tipos de alimentos e o sistema internacional de medidas e capitações.

As matérias-primas ou alimentos, que constituem o ponto de partida

da arte culinária, provêm dos reinos mineral, vegetal e animal. Ao primeiro pertencem a água e o sal. Do reino vegetal inclui-se principalmente as hortaliças, legumes, cereais,



diversos tipos de semente, frutos secos, frutas, especiarias, vinagres, óleos, açúcar, chocolate, baunilha etc. Os vegetais servem de base também para bebidas alcoólicas, sumos, refrescos, café, chá e outras infusões. Os produtos animais compreendem carnes, peixes, mariscos (crustáceos e moluscos),

leite e derivados (manteiga e queijo), ovos e mel.

Em função das matérias-primas disponíveis em cada lugar, dos gostos e preferências de seus habitantes e mesmo do clima, da temperatura e de muitos outros fatores, existe uma imensa variedade de pratos e preparados culinários originais e típicos de um país ou região, alguns mundialmente conhecidos.



Objetivos de aprendizagem

Sugere-se, no final do módulo;

Identificar os géneros alimentícios de origem vegetal e animal;



Classificar as diferentes ervas aromáticas, especiarias e condimentos e identificar condições para recolha, preparação e utilização;

Caracterizar os principais métodos de conservação, procedimentos e reconhecer a importância na preservação da qualidade das matérias-primas;

Utilizar os sistemas internacionais de medida;

Reconhecer a importância das captações em todo o ciclo de produção.

Âmbito de conteúdos

Neste módulo pretende-se apresentar dados referentes a:

- Principais cereais, incluindo o arroz (Tipologias; Farinhas; Classificação).
- Vegetais e frutos (Características de frescura; Variedade; Classificação).
- Leguminosas (Variedades; Classificação).
- Gorduras vegetais (Azeite e sua classificação; Óleos e margarinas e suas tipologias).
- Géneros alimentícios de origem animal.
- Peixes e mariscos (Classificação; subdivisões; características principais; qualidade; estado de frescura; conservação)
- Carnes de açougue (Divisão; características; qualidade; estado de frescura; conservação; categorias)
- Criação (divisão; características; qualidade; estado de frescura; conservação; categorias)
- Caça (classificação; estado de frescura; conservação).
- Ovos, leite e derivados (classificação; estado de frescura).
- Outros tipos de gordura animal.
- Cuidados de utilização.
- Classificação (aromas; aromas acres; condimentos acres; condimentos gordos; condimentos salgados; condimentos açucarados).



Os Cereais

Cereais são as plantas cultivadas por seus frutos (do tipo cariopse) comestíveis, normalmente chamados grãos e são na maior parte gramíneas, compondo uma família com mais de 6 mil espécies. Os cereais são produzidos



em todo mundo em maiores quantidades do que qualquer outro tipo de produto e são os que mais fornecem calorias ao ser humano. Em alguns países em desenvolvimento, os cereais constituem praticamente a dieta inteira da população.

O Trigo

O trigo (*Triticum* spp.) é uma gramínea que é cultivada em todo mundo. Globalmente, O grão de trigo é um alimento básico usado para fazer farinha e, com esta, o pão, na alimentação dos animais domésticos e como um ingrediente na fabricação de cerveja. O trigo é plantado também estritamente como uma forragem para animais domésticos, como o feno.

Tipos de Trigo

Há vários tipos de trigos: duro, médios, moles e um tipo especial, da espécie *Triticum durum* para massas alimentícias, como o macarrão.

Os trigos duros são mais ricos em glúten e de maior força, servindo, especialmente, como corretores ou melhoradores dos trigos moles, assim chamados pela qualidade fraca de seu glúten, sendo os médios os intermediários. Os trigos moles produzem farinha melhor para bolos, biscoitos, tortas, etc.



Farinha de Trigo

O Trigo transforma-se em farinha, pela operação da moagem, baseada no grau diferente de friabilidade do endosperma, da casca e do embrião. Enquanto o endosperma submetido a pressão quebra-se em partículas cada vez menores, a casca e o embrião fragmentam-se menos, e podem ser separados por peneirador, para constituírem o farelo, utilizado nas rações para animais domésticos, especialmente bovinos e aves.

Quanto mais branca a farinha de trigo, menos casca e embrião contém; mas os teores mais elevados de vitaminas, sais minerais, proteínas e gorduras estão no embrião e na casca. Daí ser a farinha integral mais nutritiva, embora seja escura e de mais difícil conservação, pelo seu conteúdo de enzimas.

A proteína da farinha de trigo é o glúten, que determina a qualidade do pão, tornando-o macio, além de contribuir para seu valor alimentício. A farinha tem cerca de 12% de proteína; o restante é principalmente amido.

Pão, massa, roscas, biscoitos, bolos e queques apenas começam a descrever a lista de alimentos feitos com este grão.

Classificação do Trigo

O trigo é geralmente classificado como sendo trigo de primavera ou de inverno.

Dentro destes dois grupos, o trigo pode ainda ser definido como duro ou macio, dependendo da textura do grão.

As cores dos grãos de trigo são brancas ou vermelhas, com reflexos de âmbar.



O trigo, no seu estado não refinado, apresenta um conjunto de nutrientes importantes. Assim, para receber o benefício da totalidade do trigo é preciso distinguir quais os alimentos feitos de farinha de trigo integral daqueles que são refinados e despidos do seu valor natural.

O Milho

O milho (*Zea mays*), também chamado abati, auati e avati, é um conhecido cereal, cultivado em grande parte do mundo. O milho é extensivamente utilizado como alimento humano ou ração animal, devido às suas qualidades nutricionais. Todas as evidências





científicas levam a crer que seja uma planta de origem americana, já que aí era cultivada desde o período pré-colombiano. É um dos alimentos mais nutritivos que existem, contendo quase todos os aminoácidos conhecidos.

Tem um alto potencial produtivo e é bastante responsivo à tecnologia. Seu cultivo é geralmente mecanizado, beneficiando muito de técnicas modernas de plantação e colheita. O milho é cultivado em diversas regiões do mundo. O maior produtor mundial é os Estados Unidos, seguido da China e do Brasil.

Nos Estados Unidos, o uso do milho na alimentação humana direta é relativamente pequeno - embora haja grande produção de cereais matinais como flocos de cereais ou *corn flakes* e xarope de milho, utilizado como adoçante. No México o seu uso é muito importante, sendo a base da alimentação da população (é o ingrediente principal das tortilhas e outros pratos da culinária mexicana).



Na indústria, pode ser usado como componente para o fabrico de rebuçados, biscoitos, pães, chocolates, geleias, gelados, sorvetes e maionese.

Apesar de ser usado para fazer pão, o milho não contém a proteína glúten. Isso faz com que os assados de milho não sejam especialmente nutritivos (como é o caso dos assados feitos de trigo).

Tipos de Milho

Milho Verde:

Hoje, o milho verde é considerado, por nutricionistas, um excelente alimento e, pela sua composição, pode ser consumido por todas as pessoas e em qualquer idade. Possui cerca de 1.290 calorias por kg; 3,3% de proteínas; 27,8% de glícidos e somente 0,8% de gordura.



Além dos minerais, o milho verde é rico em vitaminas, em especial as do complexo B, muito importante para o bom funcionamento do sistema nervoso.

Milho Branco:

Milho branco é uma variedade de milho bastante difundida no Brasil. Tem como principais finalidades a produção de canjica, grãos e silagem.



A planta tem uma altura próxima de 2,20 metros, sendo que a espiga nasce a 1,10 metro do solo. A espiga é grande, cilíndrica e apresenta alta compensação. O sabugo é fino. Os grãos são brancos, profundos, pesados e de textura média. O colmo tem alta resistência física e boa sanidade. A raiz tem boa fixação.

A planta é especialmente resistente às principais doenças foliares do milho, em diferentes altitudes e épocas do cultivo. Podem ser colhidas até duas colheitas de milho branco por ano em algumas regiões do globo.

Milho Transgênico:

O milho é um exemplo da manipulação de espécies pelo Homem, sendo utilizado tanto pelos defensores quanto pelos opositores dos transgênicos. O milho cultivado pelos índios mal lembra o milho atual: as espigas eram pequenas, com falhas de grãos, e boa parte da produção era perdida por doenças e pragas. Através do avanço genético, o milho



atingiu a sua forma atual. Os defensores dos transgênicos utilizam este exemplo para dizer que a manipulação das características genéticas de vegetais não é novidade e já foi feita anteriormente, com muito menos controle do que atualmente. Os opositores dos transgênicos utilizam o mesmo exemplo para defender que há alternativas para a manipulação direta dos genes de espécies vegetais, técnica à qual se opõem.

Os milhos transgênicos, propriedade de algumas empresas, ao entrar em contacto com o ambiente natural, espalham-se. Há casos nos Estados Unidos em que um pequeno agricultor planta milho e depois precisa pagar royalties, pois tais espigas eram



transgênicas e estavam patenteadas por grupos financeiros. Já que o milho transgênico está a substituir o milho natural, tais acontecimentos tem sido cada vez mais comuns.

Os ativistas que enfrentam os transgênicos tentam acabar com a possibilidade de que, algum dia, uma pessoa faminta não possa plantar uma espiga de milho porque este pertence a alguma empresa. O consumidor pode optar por não consumir milho transgênico se procurar o milho orgânico, já que os demais milhos não especificam o teor do que está sendo vendido.



Farinha de Milho

Farinha de milho é o pó fino que se obtém ao moer o milho mediante diferentes métodos. Como cultivo tradicional dos povos originários da América, é nesta parte do mundo onde mais se consome, sendo parte fundamental da culinária do Brasil, da Colômbia, do México, do Peru e da Venezuela.



Classificação

O milho pertence ao grupo das angiospermas, ou seja produz as sementes no fruto. A planta do milho chega a uma altura de 2,5 metros, embora haja variedades mais baixas. O caule tem aparência de bambu e as juntas estão geralmente a cinquenta centímetros de distância umas das outras. A fixação da raiz é relativamente fraca. A espiga é cilíndrica e costuma nascer na metade da altura da planta.

Os grãos são do tamanho de ervilhas, e estão dispostos em fileiras regulares presas no sabugo, que formam a espiga.



Eles têm dimensões, peso e textura variáveis. Cada espiga contém entre duzentos a



quatrocentos grãos. Dependendo da espécie, os grãos têm cores variadas, podendo ser amarelos, brancos, vermelhos, azuis ou marrons. O núcleo da semente tem um pericárpio que é utilizado como revestimento.



O Arroz

O Arroz é uma planta da família das gramíneas que alimenta mais da metade da população humana do mundo. É a terceira maior cultura cerealífera do mundo, apenas ultrapassada pelo milho e trigo. É rico em hidratos de carbono.



Para poder ser cultivado com sucesso, o arroz necessita de água em abundância, para manter a temperatura ambiente dentro de intervalos adequados, e, nos sistemas tradicionais, de mão-de-obra intensiva. Desenvolve-se bem, mesmo em terrenos muito inclinados e é costume, nos países do sudeste asiático, encontrarem-se socalcos onde é cultivado. Em qualquer dos casos, a água mantém-se em constante movimento, embora circule a velocidade muito reduzida.

Originário do Japão, onde é cultivado há pelo menos 7 mil anos, o arroz é presença marcante no quotidiano do povo asiático. Em muitas culturas do continente, é comum que uma mãe dê ao recém-nascido alguns grãos de arroz já mastigados, num ritual que significa sua chegada à vida.

No Vietname, o cereal está tão integrado à alma dos camponeses que muitos fazem questão de ser sepultados nos arrozais. Durante os enterros há farta distribuição de arroz, como muitas festas, cantos e danças.

Os Hani do sul do Japão evitam fazer barulho quando estão nos campos, pois creem que os espíritos dos arrozais assustam-se facilmente e, ao fugirem, podem provocar a infertilidade da terra. Desde a época do Japão antigo, deitar arroz em recém-casados é um ato que representa votos de abundância ao novo casal; este costume passou depois ao Ocidente.

Tipos de Arroz



Arroz Grão Longo:

Conhecido como agulha, é o mais usado nos vários continentes. Fica solto após ser cozido.



Arroz Carnaroli:

Na Itália, seu país de origem, é considerado o melhor de entre os usados para risotos.



Arroz Vialone- Nano:

Da Itália, é muito usado em risotos pois mantém a forma após a cozedura e fica cremoso.



Arroz Arbóreo:

Os seus grãos são arredondados e curtos. Cremoso depois de cozido, também é um dos preferidos para risotos.



Arroz Glutinoso:

Chamado também de “Motigome” (Arroz para Moti, um bolo Japonês), é opaco e fica húmido após a cozedura.



Arroz Basmati:

Cultivado na Índia e no Paquistão, tem grãos longos e finos. Após cozido, fica húmido, solto e muito aromático.



Arroz Tailandês:

Também conhecido como Jasmim apresenta aroma e textura macia.



Arroz Integral:

Precisa de muito líquido e mais tempo para cozinhar. É muito rico em fibras e boa fonte de proteínas, minerais e vitaminas.

**Arroz Parabolizado:**

É pré-cozinhado, o que lhe dá um sabor diferente. A preparação é rápida.

**Arroz Ráris:**

Um tipo de arroz que reúne sete variedades, entre elas o arroz integral e o selvagem.

**Arroz negro:**

É rico em fibras e vitaminas. Ideal para acompanhar carnes de caça e em sopas.

Arroz selvagem:

Este arroz é uma semente de erva aquática selvagem da América do Norte. Os índios chamaram-lhe (comida de Deus) é rico em vitaminas e fibra. É muitas vezes utilizado em saladas, misturado com arroz basmati.

**Farinha de Arroz:**

A farinha de arroz é um produto obtido pela moagem do grão de arroz.

Utilização: bolos, para engrossar sopas e molhos.



Atividades

1. Indique os principais grupos de matérias-primas.
2. Mencione quatro tipos de cereais.
3. Mencione quatro tipos de arroz.



Vegetais e frutos

Todos ouvimos, desde pequenos, “coma vegetais para crescer forte e saudável”, ou “frutas e vegetais são os alimentos mais nutritivos que existem”. O Popeye estava certo, e a ciência hoje comprova que estes são os alimentos mais saudáveis e nutritivos. Muitos antropólogos e historiadores afirmam



que o ser humano é um animal frugívoro, isto é, um animal que come primariamente frutas e vegetais, juntamente com todos os outros animais que compartilham anatomia, fisiologia e biologia semelhantes e que vivem na natureza.

Por mais simplista que pareça, apesar de termos tanta informação na atualidade, os nossos instintos continuam vivos e as cores, aromas e a própria ergonomia das frutas, que cabem perfeitamente em nossas mãos, indicam a nossa natureza.

Fomos criados para consumir carboidratos simples, os açúcares das frutas. Praticamente todas as células do nosso corpo funcionam à base de glicose e frutose. É o primeiro gosto que procuramos, e o primeiro gosto que sentimos na ponta da língua, e sempre que o ingerimos em quantidade suficiente numa refeição, sentimo-nos insatisfeitos e procuramos uma sobremesa ou bebida que contenha quantidades significativas de açúcar.

Características de frescura

Quando os vegetais e frutos forem recebidos frescos devem apresentar-se:

- sem sujidade;
- sem sinais de contaminação;

Devem rejeitar-se os hortícolas que apresentarem sinais de contaminação:

- com bolores;
- com falta de consistência e murchos;
- com descoloração ou manchas;
- com fissuras.



Os vegetais frescos, qualquer que seja a espécie e a variedade a fornecer/adquirir, devem obedecer aos seguintes requisitos:

- Serem de colheitas recentes e apresentarem um bom estado de frescura;
- Com aspeto e coloração conformes à espécie;
- Sem odor e sabor anormais;
- Sem queimaduras de sol ou frio;

Frutos

Devem possuir as seguintes características:

- Adequado estado de maturação e frescura;
- Coloração típica da espécie;
- Sem fissuras;
- Sem bolores;
- Sem sinais de contaminação, exemplo por insetos

Vegetais

Acelga

A acelga ou beterraba branca, é uma hortaliça, que apresenta talos longos e firmes, as folhas podem ser opacas ou brilhantes na coloração verde ou avermelhada.

Na Argentina, a acelga é muito apreciada na culinária e é consumida em pizzas, na forma de bolinhos fritos e, principalmente, é consumida como ensopado com batata cortada em pedaços e temperada com alho frito em azeite.



Agrião

É uma planta nativa da Europa e Ásia Central, onde cresce abundantemente nas margens dos rios e carreiros. Da família das crucíferas, o agrião é conhecido em todo o mundo, pois pode ser cultivado. Descongestionante, béquico, digestivo, depurativo,





diurético, o agrião é também rico em iodo, ferro, fosfato e óleos essenciais. Pessoas que fumam e as lesadas pelo ácido úrico encontrarão nessa planta a ajuda para a limpeza do organismo.

Alface

Alface é uma hortense anual ou bienal, é utilizada na alimentação humana desde cerca de 500 a.C., originária do Leste do Mediterrâneo, é mundialmente cultivada para o consumo em saladas, com inúmeras variedades de folhas, cores, formas, tamanhos e texturas.



Para compra, deve-se dar preferência às de folhas limpas, de cor brilhante e sem marcas de picadas de insectos; para conservação, convém retirar as folhas machucadas e murchas e guardá-la no frigorífico, embrulhada num saco plástico, onde conserva-se por cinco a sete dias. O seu período de colheita é de maio a novembro. Cem gramas de alface fornecem quinze calorias.

Alho-porro

Em vez de formar um bolbo arredondado, como a cebola, o alho-porro produz um longo cilindro de folhas encaixadas umas nas outras, esbranquiçadas na zona subterrânea, sendo esta a parte das folhas a mais utilizada na culinária, ainda que a parte verde também possa ser utilizada, por exemplo, em sopas. Para que o bolbo fique de cor branca é necessário proceder à “amontoa”, cerca de 30 dias antes da colheita. Tal operação consiste em soterrar quase por completo a planta.



Brócolo

As folhas, as flores e os pedúnculos florais são comestíveis. Originários da Europa, os brócolos também são usados na medicina, graças ao seu elevado teor de cálcio que é - dependendo da variedade e da forma de preparo dos



brócolos - em média 47 mg por cada 100 gramas de flores e 51 miligramas em cada 100 gramas de folhas, o que representa cerca de cinco vezes a dose existente no leite. Por isso, esse vegetal é um bom construtor e formador dos ossos e dos dentes.

Com propriedades estimulantes do apetite, é nutricionalmente rica em proteínas, vitaminas A e C, e sais minerais principalmente cálcio e ferro. Contém também ômega 3 e é pobre em calorias.

Cebola

Cebola é o nome popular da planta cujo nome científico é *Allium cepa*, Lineu. O termo refere-se, também ao seu bolbo constituído por folhas escamiformes, em camadas. As suas flores estão dispostas em guarda-sol. As plantas jovens, com o bolbo pouco desenvolvido e sem flor, são chamadas também de cebolo.



Cebola roxa

Planta anual. Aproveita-se o bolbo. O caule é um disco de entre nós de onde surgem as folhas que na parte inferior formam costuras suculentas e envoltentes dando lugar ao bolbo. Quando as folhas exteriores do bolbo secam formam uma lâmina chamada túnica de cor roxa, é mais adocicada do que a cebola branca.



Chalota

A chalota ou echalotas é uma planta bulbosa, originária da Ásia Central. Seu nome vem de Ascalão, cidade da antiga Palestina de onde foi levada para França. Como a maioria das plantas deste género, é utilizada com fins culinários. A parte comestível está na base das bainhas foliares, que formam bolbos ovais e seu sabor pode ser definido entre o do alho e o da cebola.



Couve chinesa

A couve-chinesa é uma hortaliça da família das brássicas, a mesma das couves, repolhos, nabos e brócolis. Apesar disto, assemelha-se mais à alface e à acelga do que a uma couve comum. A criativa culinária chinesa contém um sem fim de receitas com esta couve, que pode ser consumida crua, cozida a vapor, refogada, frita e até ensopada. Nos últimos anos, esta couve também popularizou-se no ocidente.



Couve bruxelas

Couve-de-bruxelas é uma verdura que lembra pequenos repolhos e por isso, também é chamada de repolhinho, é do mesmo género que a couve. Ela tem a particularidade de crescer ao longo do talo da planta, que na época da colheita fica totalmente coberto pelos pequenos repolhos. Na cozinha a couve-de-bruxelas é usada de várias maneiras, e é principalmente recomendada como acompanhamento para carnes. Também pode ser usada na preparação de sopas, ensopados e cozidos.



Couve flor

A couve-flor é uma hortaliça cuja textura delicada e tenra exige cuidado e atenção na sua preparação. Pertence ao grupo *Botrytis*.

Sob ponto de vista nutricional é importante, pois é rica nos minerais cálcio e fósforo, contém quantidades apreciáveis de vitamina C, livre de gorduras e colesterol com teores baixos de sódio e calorias. É, por isso, indicada para quem segue uma dieta saudável.

Couve galega

A couve-galega é uma couve, de caule razoavelmente alto e folhas largas, usada na Confeção da sopa, bem como vários caldos.



Couve coração ou Coração de boi

A couve coração é uma couve de cabeça. As folhas das couves coração são dispostas em roseta, formando depois um repolho, são grossas, de cor verde-escuro.

É uma boa fonte de vitamina B6 e é um ótimo antioxidante.



Couve lombarda

A couve lombarda é uma planta muito utilizada como verdura na cozinha. Tal como a couve coração as suas folhas são dispostas em roseta formando um repolho com a superfície do borda enrugada.



É rica em vitamina C, A, K, cálcio e β -caroteno, além de um alto conteúdo de antocianinas e fibras.

Endívias

Endívia é uma verdura do género das chicórias, que inclui vários vegetais semelhantes com folhas amargas. É consumida cozida ou crua, em saladas. Endívia é também um dos nomes comuns para alguns tipos de chicória-comum, nomeadamente a chicória-belga ou chicória-francesa. Existe considerável confusão entre as duas designações.



A endívia é rica em muitas vitaminas e minerais, especialmente vitaminas A e K fornecendo também razoável quantidade de fibras.

Espinafres

Espinafre é uma erva rasteira originária do centro e sudoeste da Ásia cujas folhas são comestíveis. É uma planta anual (raramente bianual), que cresce até cerca de 30 cm de altura. O espinafre pode sobreviver durante o inverno em zonas temperadas. As folhas são alternadas, simples, de ovaladas a triangulares na base, muito variáveis em tamanho, desde 2 a 30cm de extensão e 1-15 cm de largura, com folhas maiores na base da planta e menores no topo.



Palmito

O palmito é um alimento do interior dos pecíolos das folhas de determinadas espécies de palmeiras (ou popularmente, o “miolo” da palmeira). Trata-se de um cilindro roliço branco contendo os primórdios foliares e vasculares, ainda macios e pouco fibrosos. Os palmitos são conservados em salmoura e consumidos frios acompanhando saladas ou cozidos em diversas receitas que tem origem dos povos Vidal do sul da África.



Rúcula

Preparada crua, em saladas, ou refogada, é utilizada como complemento às refeições devido ao seu forte sabor, capaz de eliminar o sabor de outros alimentos.

Frutos

Abacate

O abacate é o fruto comestível do abacateiro, uma árvore nativa do México ou da América do Sul hoje extensamente cultivada em regiões tropicais, inclusive nas Ilhas Canárias e na Ilha da Madeira. A parte comestível é a polpa verde-amarelada, de consistência mole, que envolve a grande semente.

É consumido isoladamente ou em saladas temperadas com molhos, como no Guacamole, prato da culinária mexicana ou como sobremesa, batido com leite e açúcar ou com açúcar e limão, em Moçambique e no Brasil.



Ameixa

A ameixa é o fruto comestível da ameixeira. A ameixa autêntica tem diversos nomes, que variam de acordo com o local onde ela é cultivada.



O abrunho, também chamado de abrunho grande, abrunho de enxertar, difere da ameixa autêntica sobretudo pelo fruto, esférico e de cor violeta escura, com o caroço chato, em vez de pontiagudo, como na verdadeira ameixa.



As ameixas são também um alimento culinário, e podem ser usadas para conserva, geleia e doces.

Amora

As amoras-silvestres são o fruto de arbustos. As plantas crescem até 3 metros. Os frutos são usados para a composição de sobremesas, compotas e, por vezes, vinho. São muitos os tipos do que é vulgarmente designado como “amora” - incluindo muitas culturas híbridas, com mais de duas espécies ancestrais. Por vezes, aqui são usados os termos em inglês, com a terminação “berry”, já que em português existe uma certa confusão na atribuição de nome a estas espécies.



Abiu

A árvore é perenifólia, lactescente, com altura de 6 a 24 m. As folhas, cartáceas, são glabras, dispostas na extremidade dos ramos, e medem entre 5 a 20 cm de comprimento. As inflorescências em fascículo ficam sobre os ramos finos e as flores miúdas são perfumadas. O seu fruto globoso ou elipsóide apresenta coloração amarela e algumas variedades apresentam várias estrias verdes que riscam o fruto no sentido longitudinal. Possui casca lisa, baga translúcida, branca ou amarela, mucilagínosa e doce; pode conter no seu interior entre 1 a 4 sementes lisas e pretas. Amadurece entre maio e novembro. Consumido somente ao natural.



Abacaxi

O fruto, quando maduro, tem o sabor bastante ácido e muitas vezes adocicado. Em culinária pode ser utilizado como um poderoso “amaciador” de carnes. Habitualmente usa-se a polpa da fruta, mas o seu miolo e as cascas podem ser aferventadas para produção de sumos.





Acerola

Após três ou quatro semanas dá-se o seu amadurecimento. Por ser uma planta muito rústica e resistente, ela espalhou-se facilmente por várias áreas tropicais, subtropicais e até semiáridas. A acerola, quando madura, tem uma variação de cor que vai do alaranjado ao vinho, passando pelo vermelho. Esta coloração é resultado da presença de cianina. A acerola está dividida em duas categorias: a acerola vermelha e a acerola laranja.

Açaí

O açaí é muito consumido como sumo e cujo gomo terminal constitui o palmito. Assim, pode ser consumido na forma de bebidas funcionais, doces, geleias e gelados. O fruto é colhido por trabalhadores que sobem às palmeiras com auxílio de um trançado de folhas amarrado aos pés. Para ser consumido, o açaí deve ser primeiramente despulpado em máquina própria ou amassado manualmente (depois de ficar de molho na água), para que a polpa se solte, e misturada com água, transforma-se num sumo grosso também conhecido como vinho do açaí.



Banana

É de cor verde, quando imatura, chegando a amarela ou vermelha, quando madura. Tem um formato alongado, podendo, contudo, variar muito na sua forma. Essa variação também acontece com a polpa, que pode ser mole ou dura, ou ainda com incrustações meio duras, bem como de sabor mais doce ou mais acre. Depois de cortada, a banana escurece rapidamente, devido à oxidação em contacto com o ar. A espécie Musa



balbisiana, comercializada no mercado indonésio contém, excepcionalmente, sementes, e é considerada uma das espécies ancestrais das atuais variedades híbridas das bananas geralmente consumidas.



Carambola

É considerada uma fruta de quintal, pois o seu cultivo não é feito em escala, sendo produzida essencialmente em quintais, granjas e pomares. Começa a produzir frutos por volta dos quatro anos de existência, dando em média duzentos frutos, podendo durar entre cinquenta a setenta anos. A fruta parece uma estrela quando cortada e tem cinco gomos. Pode ser consumida ao natural ou na preparação de geleias, caldas, sumos e conservas. Cortada em fatias e deixada em lume brando com açúcar, fica quase da mesma consistência e sabor do doce de ameixa-preta. Na Índia e na China são bastante consumidas como sobremesa, assim como as flores e os frutos verdes, que são utilizados nas saladas.



Chuchu

Possui uma grande gama de frutos quanto à forma, tamanho e cor. Estes podem ser arredondados ou terem a forma de pêra. A casca pode ser lisa ou com espinhos, conforme a espécie, a sua cor varia entre o branco ao verde escuro. No mercado há preferência pelos frutos de casca verde-clara, sem espinhos, com tamanho entre 12 a 18 cm de comprimento (fruto graúdo) e 7 a 10 cm (fruto miúdo). Os frutos quando passados apresentam a casca sem brilho e amarelada e com a ponta mais larga começando a abrir-se. Por ser um fruto muito frágil, pisa-se com facilidade e a casca escurece rapidamente quando danificada, portanto deve-se escolher os frutos com cuidado, evitando pisa-los. Podemos encontrá-lo já descascado, cortado em cubos e embalado com película, ao natural ou pré cozinhados em mercados e locais de grande acesso público.



Coco

A água de coco é muito saborosa. Pode ser empregada como diurético por ser inofensiva e rica em sais de potássio. É também indicada nos casos de diarreia, vômitos ou mesmo desidratação. Tem grande eficácia nos casos de hipertensão, problemas cardíacos, dores de cabeça e mal-estar. Ajuda também no crescimento infantil e no combate ao colesterol.



Já o coco maduro é contraindicado às pessoas com problemas cardíacos e que tenham altos níveis de colesterol no sangue. Para verificar se o coco maduro está em boas condições, é suficiente bater com uma moeda na casca. Se ele estiver fresco, o som será estridente. Som oco indica que a fruta está estragada.



O coco realça o sabor dos alimentos sendo excelente na preparação de bebidas, pratos doces e salgados, substituindo com vantagem nozes e amêndoas nos diferentes tipos de receitas.

Dióspiro

É originário da China, sendo muito popular no Japão. Por ser uma fruta de caldo, contém grandes quantidades de água no seu interior. Existem diversas variedades: a variedade vermelha, quando madura, é muito doce e mole, precisa de muito cuidado no transporte para não amassar. Tem poucas calorias (cerca de 80 a cada 100 g), e possui vitaminas A, B1, B2 e E, além de cálcio, ferro e proteínas.



Damasco

O damasco (também chamado de apicó, abricó, abricô, abricoque, abricote, alberge, albricoque, alpece, alperce, alperche), comestíveis ao natural e internacionalmente consumidos como passas e em doces.

Figo

Os figos são consumidos frescos, secos, conservados, cristalizados ou enlatados.

O valor nutritivo dos figos muda conforme a variedade e reside no seu conteúdo de sais minerais e açúcar, sendo um dos frutos de clima temperado que possui mais cálcio. O figo é um fruto altamente energético. É importante consumir o figo com a pele - pois ela é rica em



fibras, proteínas, sais minerais, goma e mucilagem - tendo o cuidado de lavá-lo bem, para retirar o pó branco que é colocado para proteger o fruto de fungos. O conteúdo do látex do figo é maior na fruta verde e serve para coalhar o leite.



Framboesa

O seu sabor suave e adocicado é utilizado para diversas finalidades. Diferente da amora, a framboesa possui um fruto oco e, além disso, seu cultivo é mais delicado. É necessário que a planta seja submetida a pelo menos 700 horas por ano a temperatura inferior a 7 °C.

Goiaba

O fruto é constituído por uma baga, carnoso, casca verde, amarelada ou roxa, com superfície irregular, de cerca de oito centímetros de diâmetro. No seu interior, há uma polpa rosada, branca ou dourada, contendo dezenas de pequenas sementes duras, mas que podem ser ingeridas sem problemas. Esta fruta é utilizada em



diferentes produtos derivados, tais como goiabadas, doces, compotas, sumos, gelados e molhos salgados e agridoce. Conhecida por ter muita vitamina C, apresentando a goiaba vermelha níveis dessa vitamina de 4 a 5 vezes superiores aos da laranja, possui quantidades razoáveis de vitaminas A e do complexo B, além de sais minerais.

Graviola

A graviola é uma árvore de pequeno porte (atinge de 4 a 6 metros de altura) e encontrada em quase todos os países tropicais, com folhas verdes brilhantes e flores amareladas, grandes e isoladas, que nascem no tronco e nos ramos. Os frutos têm forma ovalada, casca verde-pálida, são grandes, chegando a pesar entre 750 gramas a 8 quilogramas e dando o ano todo. Contém muitas sementes, pretas, envolvidas por uma polpa branca, de sabor agridoce, muito delicado.



Groselha

A groselha é o fruto da groselheira. A groselha é usada para o fabrico de xaropes, algo apreciado como bebida quando misturado à água (natural ou gasosa), ou ainda leite. Também faz parte da culinária de alguns países europeus, principalmente os do norte da Europa.



Guaraná

As suas folhas são trifoliadas. As flores são pequenas e brancas. O seu fruto possui grande quantidade de cafeína (chamada de guaranína quando encontrada no guaraná) e, devido a suas propriedades estimulantes, é usado no fabrico de xaropes e refrigerantes. Tem casca vermelha e, quando maduro, deixa aparecer a polpa branca e as suas sementes escuras.



Jabuticabas



Seus frutos pequenos, de casca negra e polpa branca aderida à única semente, são consumidos principalmente *in natura*, ou na forma de geleia, sumo, licor, aguardente, vinho e vinagre. A dispersão dos frutos é feita pela fauna, incluindo aves. As sementes podem ser plantadas com a polpa, mas, para armazená-las, é necessário despulpá-las em água corrente e deixar secar à sombra.

Jacas

A fruta nasce no tronco e nos galhos inferiores da jaqueira e são formados por gomos, sendo que cada um contém uma grande semente recoberta por uma polpa cremosa. Apresenta cor amarelada e superfície áspera, quando madura. O fruto chega a pesar 15kg. Pode ser consumido ao natural, cozida, na confeção de doces e geleias. As sementes sem pele e cozidas também podem ser consumidas como tira-gosto.



Kiwi

Os frutos mais comuns são ovais, com o tamanho aproximado de um ovo de galinha (5 a 8 cm de comprimento e 4.5 a 5.5 cm de diâmetro). O fruto tem uma casca fibrosa, baça, castanho-esverdeada que recobre uma polpa verde brilhante ou verde-amarelada que contém fileiras de pequenas sementes negras comestíveis. Quando maduro o fruto é sumarento e macio, com um paladar e cheiro muito característicos.



Limão

As suas aplicações na vida doméstica são inúmeras. Com o sumo da fruta, preparam-se refrigerantes, gelados, molhos e aperitivos, bem como remédios, xaropes e produtos de limpeza. Da casca retira-se uma essência aromática usada em perfumaria e na preparação de licores e sabões.

Lima

Na culinária, a lima é valorizada quer pela acidez quer pelo aroma floral do sumo e da raspa da casca. Talvez a sua utilização mais famosa seja na cozinha tailandesa. Também é usada pelas suas propriedades de conservação. Em adição, as folhas da lima Kaffir são usadas na gastronomia do Sudoeste Asiático.



Laranja

Frequentemente, esta fruta é descascada e comida ao natural, ou espremida para obter sumo. As pevides (pequenos caroços duros) são habitualmente removidas, embora possam ser usadas em algumas receitas. A casca exterior pode ser usada também em diversos pratos culinários, como ornamento, ou mesmo para dar algum sabor. A camada branca entre a casca e as gomas, de dimensão variável, raramente é utilizada, apesar de ter um sabor levemente doce.



Marmelo

É um fruto que não é normalmente consumido cru, mas cozido, geralmente fazendo-se marmelada. Também se consome assado. No Brasil, é consumido quase que exclusivamente na forma industrializada, e os frutos, tendo em vista a pequena produção local, são importados do Uruguai e Argentina.



Mamão

São bagas ovaladas, com casca macia e amarela ou esverdeada. A sua polpa é de cor laranja forte, doce e macia. Há uma cavidade central preenchida com sementes negras e rugosas, envolvidas por um arilo transparente. Os mamões são consumidos ao natural, em saladas e sumos.

Manga

A manga é uma fruta de coloração variada: amarelo, laranja e vermelha, sendo mais rosada no lado que sofre insolação direta e mais amarelada ou esverdeada no lado que recebe insolação indireta. Normalmente, quando a fruta ainda não está madura, a sua cor é



verde, mas isso depende do cultivo. A polpa é succulenta e muito saborosa, em alguns casos fibrosa, doce, tendo uma única semente grande no centro. As mangas são usadas na alimentação das mais variadas formas, mas é mais consumida ao natural.

Maracujá

O fruto é utilizado especialmente para produzir sumo ou polpa de maracujá, às vezes misturada ao sumo de outros frutos, como a laranja. Acredita-se que o fruto possua propriedades calmantes.



A sua flor é considerada como a flor da paixão devido à sua forma: coroa de espinhos, cinco chagas, três pregos com que Jesus Cristo foi crucificado.





Mirtilo

Atua em casos de diarreias graves. Indicado para ação local no alívio de inflamações na boca e catarros. Já foi muito utilizado contra febres. É atribuída ao Mirtilo a ação antibacteriana, sendo atualmente aceite como tratamento para a infecção urinária. Possui um valor nutritivo indiscutível utilizado em marmeladas (compotas). Na culinária pode ser utilizada em *müsli*, geleias, doces, vinho e bolos. O seu sumo era empregado para tingir finos vinhos tintos.

Maçã

Para melhor aproveitamento das suas vitaminas, o ideal é consumi-la ao natural com casca, pois é junto dela que estão a maior parte das suas vitaminas e sais minerais.

No momento da compra, escolha as de casca de cor acentuada e brilhante, polpa firme, pesadas, sem partes moles, furos ou fissuras. Nessas condições ela conserva-se até um mês no frigorífico.



Melancia

A planta é rasteira e anual, com folhas triangulares, flores pequenas e amareladas, gerando um fruto arredondado ou alongado, de polpa vermelha, suculenta e doce, com alto teor de água (cerca de 90%) e diâmetro variável entre 25 e 140 cm. A casca é verde e lustrosa, apresentando estrias escuras.



Melão

Existem inúmeras variedades cultivadas em regiões semiáridas de todo o mundo, todas apresentando frutos mais ou menos esféricos, com casca espessa e polpa carnosa e suculenta, com muitas sementes achatadas no centro. A cor e a textura da casca, bem como a cor e o sabor de sua polpa, variam de acordo com o cultivo.



A abundância de água no seu interior e o sabor suave tornam o melão uma fruta muito apreciada na forma de refrescos/sumos. As suas sementes, tostadas e salgadas, também podem ser consumidas.

Meloa

É uma variedade de melão arredondado e enrugado. É originário da Índia e da África. Pode servir-se de várias maneiras, sendo a mais popular servido com vinho do Porto.



Morango

O morango é rico em vitamina C e, por isso, o consumo da fruta evita a fragilidade dos ossos e a má formação dos dentes. Ele também dá resistência aos tecidos, age contra infeções, ajuda a cicatrizar ferimentos e evita hemorragias. Também ajuda a evitar problemas de pele, do aparelho digestivo e do sistema nervoso. Na fruta, também é encontrado ferro, que faz parte da formação do sangue, são ótimos com natas batidas.

Murici

Fruta nativa do Nordeste brasileiro, é encontrada em regiões serranas e próximas ao litoral. Já conhecida desde 1570 pelos indígenas como mureci. Hoje conhecida como murici, murixi, muruci e fruta de jacu. A cor amarela, quando madura, é apelativa. Apesar do tamanho pequeno possui sabor e cheiro intensos e característicos. Pode ser usada no fabrico de sumos, doces, licores, geleias e gelados.



Nêsperas

As nêsperas são ovais, com 3 a 5 cm, com uma casca aveludada e macia de cor amarelo-alaranjada, às vezes rosada. A polpa é succulenta e doce ou ácida, dependendo da variedade e da maturação da fruta. A casca da nêspera é fina e pode ser facilmente puxada quando a fruta está madura. É consumida *in natura* e combina bem com outras





frutas frescas ou em saladas de frutas. Por serem mais firmes, as nêsperas quase maduras são melhores para tortas. As frutas também são muito usadas para geleias e são apreciadas em compotas.

Papaia

As suas bagas são ovaladas, com casca macia e amarela ou esverdeada. A sua polpa é de uma cor laranja forte, doce e macia. Há uma cavidade central preenchida com sementes negras e rugosas, envolvidas por uma grainha transparente. As papaias são consumidas *ao natural*, em saladas e sumos.



Pera

É excelente na preparação de sobremesas, tortas, compotas, cremes, geleias, gelados. Largamente apreciada no acompanhamento de queijos picantes e de sabor forte.

Para não escurecer depois de cortada, pode ser respingada com limão.

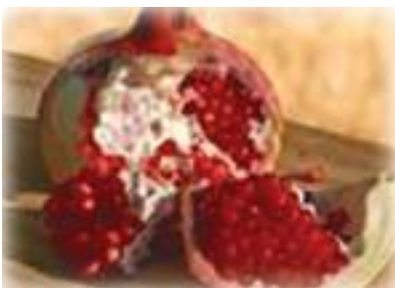
Pêssego

O pêssego é nativo da China de folhas alternas e serradas, flores roxas e drupas pubescentes, comestíveis e com propriedades aperitivas e digestivas. Possui inúmeras variedades hortícolas. A infusão das folhas e sementes é calmante e as flores são usualmente utilizadas como laxante suave.



Romã

É um fruto de casca dura e resistente, amarela ou avermelhada, manchada de escuro,



rompendo-se quando o fruto está maduro. Interior subdividido por finas películas, formando cavidades com numerosas sementes angulosas envoltas por polpa comestível, de coloração rosa ou carmim, sabor agradável e refrescante. Frutifica na primavera e



verão. O fruto é consumido fresco e o sumo feito com as sementes é utilizado no fabrico do xarope granadina, usado em condimentos e licores. Como a casca contém 30% de tanino, pode ser usada para curtir couro. Tem propriedades terapêuticas e é usada na medicina popular.

Tâmaras

As tâmaras possuem coloração avermelhada e são frutos fibrosos de sabor agridoce. Possuem alto teor de tiamina e devido a isso as pessoas que tem pressão arterial alta não devem ingerir a fruta para evitar a subida da pressão arterial. As tâmaras são cultivadas há milénios, a sua área natural de distribuição é desconhecida, mas seria originária dos oásis da zona desértica do norte de África, embora haja quem admita uma origem no sudoeste da Ásia.



Toranja

Ácida e azeda com uma doçura latente, a toranja tem uma suculência similar à da laranja e possui muitos dos mesmos benefícios para a saúde. A toranja é um citrino grande, parente da laranja e do limão, e é categorizada como branca (loira), rosa ou rubi. No entanto, esta terminologia não reflete a cor da sua casca (amarela ou amarela rosada) mas a cor da sua polpa. As toranjas costumam variar em diâmetro, entre 10 a 15 centímetros, com algumas variedades contendo sementes, e outras não.



Tangerina

A casca possui concentrações elevadas de vitaminas A, B1, B2, C, cálcio e fósforo, podendo ser usada para fazer doces e geleias. As variedades mais conhecidas são a cravo, monte-negrina, mexericas e mandarina, sendo mais comerciais as mexericas, para consumo natural e a morgote, para produção de sumos.



Uva

As uvas crescem em cachos de 15 a 300 frutos, e podem ser vermelhas, pretas, azul-escuras, amarelas, verdes, laranjas e rosas. Os frutos também podem ser usados no fabrico de vários produtos, como geleias, sumos, gelados, refrigerantes, e a sua casca pode ser usada para fabricar bebidas brancas.



Leguminosa

As leguminosas são produtos alimentares extremamente saborosos e que proporcionam substâncias enriquecedoras do regime alimentar do Homem. Para disfrutar completamente das características de cada alimento, é preciso saber escolhê-los ao comprá-los e, de igual modo saber confeccioná-los.



Os legumes de cultivo biológico reúnem qualidades tais como: aroma, forma e cor característica e quebradiça ao tato. Este género de leguminosa deve ser confeccionado imediatamente após a sua compra, uma vez que não tendo quaisquer produtos conservantes, são suscetíveis de se deteriorar com rapidez. Os legumes devem ser limpos de folhas e ervas, retirar todas as partes não comestíveis ou deterioradas. Ao lavar leguminosas não se deve deixá-las permanecer durante muito tempo dentro de **água**, uma vez que através de cada corte que as leguminosas possuem perdem-se substâncias valiosas. Este grupo alimentar é fonte de proteínas vegetais e apresenta na sua composição fibras, vitaminas do complexo B, minerais como o potássio, fósforo, magnésio, zinco, ferro, cálcio e pouca quantidade de colesterol e sódio. Embora as leguminosas possuam uma grande quantidade de ferro, um mineral importantíssimo para o corpo humano, o ferro presente nos alimentos deste grupo alimentar é de baixa disponibilidade, sendo indicado consumi-los em conjunto algum alimento. Fonte de vitamina C (frutas cítricas, como: laranja, acerola, morango, goiaba, etc.), para que assim aumente a absorção deste mineral. As leguminosas possuem fibras, que colaboram para um bom trabalho intestinal e contribuem para o controle dos níveis de colesterol no sangue.

Abóbora

Existem muitas espécies de abóboras, de diferentes tamanhos, formas e cores, chegando a pesar 50kg. A altura principal de



produção é de Agosto a Outubro. Quanto mais pequena for a abóbora mais tenra e saborosa será a sua polpa. A abóbora conserva-se durante muito tempo à temperatura ambiente, desde que inteira. Este legume combina bem com os seguintes temperos; pimenta caena, caril em pó, gengibre, alho, pimentão e sumo de limão. Sendo a abóbora agri-doce, acompanha bem todos os pratos de porco.

Alcachofra

Cardo fechado dentro de um invólucro, de sabor agri-doce. A alcachofra encontra-se com mais frequência entre Março e Maio ou entre Outubro e Dezembro. Devem-se comprar os invólucros com folhas muito juntas e se possível carnudos.

Não se devem confeccionar as alcachofras em recipientes de alumínio, uma vez que estes lhe alteram a cor e sabor. Servem-se cozidas, podendo ser acompanhadas de diversos molhos, sendo o tempero mais apropriado o sumo de limão.



Alho

Na culinária pode ser utilizado de diversas formas, cru, refogado, picado, em rodelas, etc., conforme os gostos que são pouco unânimes. Em geral, os povos mediterrânicos



são os maiores apreciadores, empregando-o, geralmente, em conjunto com o tomate e a cebola. Outros povos, menos adeptos do seu uso, chegaram a designar a planta como “rosa fétida”, devido ao seu odor forte e picante proporcionado pela essência de alho.

Batata

Este valioso tubérculo cultiva-se num número quase ilimitado de espécies, pensa-se que existem umas 386 variedades, variando as suas características de acordo com o tipo de solo em que são cultivadas. As batatas novas são colhidas na Primavera e no início do Verão.

Podem ser confeccionadas com ou sem casca, inteiras ou cortadas, existindo diversos tipos de cortes de batata, consoante a confeção a qual se destinam. As batatas de polpa amarela são



próprias para fritar, as farinhudas, mais feculentas, adequam-se mais para cozer, assar, ou para puré. Ao comprar batatas, deve rejeitar-se aquelas que apresentem a pele cortada, manchas esverdeadas e grelos. Devem-se conservar em lugar arejado, fresco e escuro, nunca as guardando em câmaras frigoríficas. As batatas cozidas com a pele são aquelas que conservam melhor as suas características nutritivas. Aproveite o líquido da cozedura das batatas, se as cozer descascadas, pois este é rico em vitaminas e sais minerais por exemplo na sopa.

Batata doce

Possui diversas variedades cultiváveis divididas em de mesa (ou mercado) e as forrageiras, ambas podendo ser encontradas nas cores externas amarela, branca e roxa. No entanto, o número de variedades não se restringe a essas características. Podem ser classificadas de acordo com o formato, tamanho, cor interna, doçura, precocidade, cor das folhas e até pela coloração das flores, entre outras. Indicadas para assar ou cozer.



Beterraba

Tubérculo de cor cinzento-avermelhada, de tamanho idêntico ao de uma maçã, contém uma polpa vermelho-púrpura, muito suculenta, de sabor próprio que pode ser preparada em saladas e pratos de verduras. As beterrabas encontram-se com maior frequência entre Setembro e Fevereiro, devem-se preferir arredondadas e pequenas, rejeitando as que estejam moles. Conservam-se no frigorífico, envoltas em papel. As beterrabas podem ser cozidas em água com umas gotas de vinagre ou ao vapor, até ficarem moles. Rejeitar o líquido da sua cozedura moída.



Beringela

As beringelas bem maduras têm uma cor violeta-escura e o seu peso pode variar entre 250 e 800gr. Possuem no seu interior sementes



minúsculas que se podem comer, assim como a sua fina casca. Podem encontrar-se com mais frequência entre Maio e Outubro. Devem-se conservar no frigorífico. As beringelas devem-se preparar de acordo com a confeção a que se destinam, sendo mais apreciadas assadas e fritas, combinam bem com alho, cebola, pimentão e sumo de limão.

Cogumelo

Cogumelos são uma categoria de fungos dos quais muitos são comestíveis, alguns, no entanto, são tóxicos, podendo, em alguns casos levar à morte. Há ainda certos cogumelos com propriedades alucinogénias, utilizados tradicionalmente por diversos povos. Atualmente, existe uma grande abundância e variedade de cogumelos, disponíveis em todos os locais, em diversas formas: frescos, secos, congelados, em conserva ou mesmo em azeites aromatizados. Mas a forma de os cozinhar ainda é mais variada, podendo ser apresentados como entrada, sopa, prato principal ou sobremesa.



Ervilha

Sementes tenras, não maduras, da ervilheira. Sempre que possível deve comprá-las frescas, senão, deve preferir as ultracongeladas às enlatadas, já que estas últimas perdem muitas das suas propriedades nutritivas. É na Primavera que as ervilhas têm a sua temporada habitual, devendo ser confeccionadas logo após a sua compra, uma vez que o seu envelhecimento vai fazer com que as ervilhas se tornem feculentas. Podem conservar-se no frigorífico, dentro das vagens. As ervilhas podem ser confeccionadas de diversas formas. Podem ser combinadas com cenouras, milho, cogumelos e alface, temperadas com cerefólio, salsa, pimenta branca e cebolinho.



Espargos

É o elemento mais nobre da família das hortaliças com caule, sendo o espargo branco de caule grosso um dos mais apreciados, havendo também o verde cada vez mais apreciado. Os espargos encontram-se



com maior frequência na Primavera. Devem-se escolher aqueles cujas pontas tenham cores claras, caules de grossura média e suculento. O espargo colhido no próprio dia é o mais saboroso, mas também podem ser conservados até três dias, no frigorífico. Devido ao seu aroma muito peculiar, os espargos não necessitam de ser muito temperados, sendo suficiente, para a sua cozedura, uma pitada de sal e um pouco de manteiga. Servem-se com maionese, frios ou com molho holandês, manteiga derretida, migas de pão alouradas em manteiga quente. Podem servir ainda de guarnição a vários pratos.

Fava

Sementes moles que crescem dentro de uma vagem. Não devem ser comidas cruas, uma vez que possuem uma substância indigesta que só desaparece com a sua cozedura. Encontram-se com maior facilidade na Primavera, conservam-se embrulhadas em papel, no frigorífico e sendo compradas com vagem deve-se ter em conta que há um desperdício de 40%. Cozem-se em água salgada, prestando-se a diversas confeções, sendo a mais apreciada, estufadas com carnes de porco.



Feijão

Grão seco proveniente de vagens, existe várias categorias como branco, vermelho, preto. O feijão encontra-se à venda durante todo o ano, devido ao estado seco. Pode-se conservar durante muito tempo, em local escuro, fresco e arejado, mas se estiverem armazenados durante demasiado tempo a sua pele começa a ficar rugosa e sem brilho.

Devem-se lavar em água e demolhar durante, pelo menos 12 horas, antes de serem confecionados. Combinam-se com cenoura, pimentos, tomates e cebola, acompanhando pratos de vaca, porco etc. Temperados com pimenta de caena, gengibre, orégãos, pimenta branca, salva e tomilho.



Lentilhas

São as sementes secas da planta do mesmo nome, podendo ser avermelhadas, vermelhas ou negras. A cor não tem influência no paladar, mas sim o tamanho, sendo as lentilhas





maiores as mais caras, mas as menores aquelas que apresentam melhor paladar.

As lentilhas devido a se encontrarem no estado seco, podem adquirir-se durante todo o ano. Tal como para todas as leguminosas secas, devem ser demolhadas durante algumas horas antes de confeccionar. Conservam-se durante cerca de três anos, em local escuro e arejado. Cozem-se também em água sem sal, podem-se temperar com pimentão, vinagre, mel, estragão, cravo e pimenta branca.

Mandioca

A farinha pode ser doce ou azeda, que serve para a preparação de diversas comidas típicas brasileiras, como o pão de queijo. É frequente em países da África e da Ásia, para onde foram levadas pelos colonizadores ibéricos. Pode ser consumida descascada e cortada em pedaços que são cozidos e depois fritos.



Nabo

Existem diversos tipos de nabos, de forma redonda, de cor branca ou castanho-clara, sendo a polpa fibrosa e de gosto peculiar, agradavelmente suave. A temporada principal do nabo é na Primavera e Verão, podendo-se conservar durante alguns dias no frigorífico. Deve-se lavar bem o nabo e descascá-lo retirando-lhe a película dura e fibrosa que lhe serve de pele. O nabo adequa-se a muitos tipos de confeção, sendo os de maiores dimensões apropriados para rechear. Podem-se temperar com cerefólio, salsa, pimenta branca, noz-moscada, chalotas e absinto.



Pimento

Devido às suas atraentes cores, que vão de verde ao vermelho, passando pelo amarelo, os pimentos são particularmente objeto de olhares apreciadores.



Os pimentos são muito procurados pela sua doçura e aroma. Podem ser encontrados com maior



frequência entre Julho e Novembro. Devem-se rejeitar os exemplares que apresentem a pele rachada ou rebentada e podem-se conservar cerca de uma semana, no frigorífico. Os pimentos maiores podem-se rechear e assar, todos os outros podem ser utilizados em pratos de salada. Para preparar os pimentos, deve retirar-se todas as sementes e as películas brancas, bem como o pedúnculo.

Se forem assados, devem-se colocar dentro de água fria e pelar. Crus podem consumir-se com a pele. Podem temperar-se com alho, manjerona, orégãos, pimentão e alecrim.

Pepino

Os delicados pepinos para salada aparecem durante todo o ano, cultivados em estufa, mas aqueles que tem melhor sabor são os pepinos cultivados ao ar livre. Os pepinos normais atingem cerca de 40cm de comprimento e até 1kg de peso.

A temporada principal dos pepinos é de Junho a Outubro, devendo escolher-se os exemplares compactos, de pele verde escura e brilhante, sem pontas moles. Podem-se guardar em lugares frescos e escuros, durante alguns dias. A sua casca tem um sabor amargo,

pelo que, normalmente, é retirado. O pepino presta-se a saladas, mas também pode ser recheado e assado.



Tomate

Encontram-se todo o ano, uma vez que o seu cultivo em estufa encontra-se largamente desenvolvido, mas aqueles que são cultivados ao ar livre tem melhor sabor. Deve escolher-se os exemplares com pele dura e cor uniforme, não podendo ser armazenados durante muito tempo pois amadurecem com rapidez. Antes de confeccionar deve ser retirado o pedúnculo e lavá-los muito bem. Combinam bem com cebola e queijo de ovelha, podendo ser temperados com estragão, alho, salsa, pimenta, alecrim, salva, tomilho e cebolinho.



Atividades

1. Como reconhece a frescura dos vegetais e dos frutos?
2. Quais as características que a fruta deve apresentar para consumo imediato?
3. Indique quatro tipos de couve.
4. Mencione três modos de consumir os frutos.



Cogumelos/Champignon

Acredita-se hoje que existam cerca de 200.000 espécies diferentes de fungos, distribuídos na natureza. A grande importância dos fungos na natureza, é o papel de decompositor. Eles crescem sobre a matéria orgânica, restos de vegetais e animais, assimilando-os e, transformando-os em substâncias mais simples para serem absorvidos pelos vegetais, permitindo assim, a reciclagem dos elementos da natureza. É um trabalho que nos passa despercebido, mas sem ele a recirculação dos elementos da natureza estaria prejudicada, dificultando todas as outras formas de vida. Afinal o que são fungos ou cogumelos? O termo cogumelo, em português, pode ser utilizado como um sinónimo de fungo, sendo usado para designar um tipo macroscópico e que tem forma de guarda-chuva. Os fungos constituem um grupo de seres vivos com grande diversidade de formas, cores, tamanho e são encontrados por toda a terra. Os fungos são classificados em vários grupos de acordo com uma série de características.

Tipos

Cremini

Tem textura firme, que suaviza com o cozimento. Tem sabor suave e pode ser usado em molhos, cozidos e carnes.



Paris

Pode ser encontrado nas versões ao natural, é mais saboroso e pode ser incluído em saladas e pratos com aves, peixes e carnes. Fica saboroso em molhos à base de caldo de carne, com vinho branco. Da mesma família do cremini tem características semelhantes e pode ser usado do mesmo modo.



Shimeji

Em saladas, temperadas com vinagre balsâmico e mel. O Shimeji apresenta valores nutricionais elevados, sendo muito usado em dietas, por ter baixos índices de calorias.



Pelurotus

Em saladas e à provençal. É um cogumelo muito utilizado pelos formatos e cores atraentes. O sabor adapta-se a qualquer receita.



Shitake

De sabor mais forte, combina com preparações mais suaves, como grãos e massas.



Portobello

Aconselhado refogado ou grelhado e em molhos. Muito utilizado na culinária italiana.



Gorduras vegetais

Podemos dizer que as gorduras dividem-se em três categorias distintas; as gorduras saturadas, as gorduras hidrogenadas e as gorduras não saturadas.

Gorduras Saturadas

São basicamente gorduras animais, que provêm de carnes, lácteos e outros. Este tipo de gordura tende a aumentar tanto o colesterol bom como mau, o HDL e LDL.

Gorduras Hidrogenadas

São ácidos gordurosos produzidos ao aquecer azeites vegetais na presença de hidrogênio. Conhece-se como o processo de hidrogenação. As gorduras hidrogenadas são mais sólidas a uma temperatura ambiente. Exemplos disto são as margarinas e os substitutos sólidos da manteiga. Outros produtos que contêm estas gorduras são os alimentos processados, frituras e margarinas líquidas.

Estas gorduras não somente aumentam o colesterol mau, mas reduzem a quantidade de colesterol bom (HDL).

Gorduras Não Saturadas

Esta é parte das gorduras boas que podem melhorar os níveis de colesterol.



As gorduras não Saturadas dividem-se em:

- **Monosaturados** - azeite de oliva, azeite de amendoim, nozes, amêndoas, abacate.
- **Poliinsaturados** - peixe (omega3), milho, soja.

Aqui estão alguns exemplos de alimentos e sua gordura:

Gorduras Saturadas	Gordura Trans(hidrogenada)	Gordura Mono e Poliinsaturadas
<ul style="list-style-type: none"> • Chocolates • Carnes gordas ou com gordura aparente • Pele de aves • Bacon, toucinho, banha • Enchidos(salsichas, linguiça, salame, presunto, etc.) • Queijos amarelos, manteiga, banha, etc 	<ul style="list-style-type: none"> • Margarinas hidrogenadas • Biscoitos em geral • Algumas comidas instantâneas • Gorduras líquidas para cozinhar, etc. • Gelados cremosos 	<ul style="list-style-type: none"> • Óleos vegetais(soja, canola, girassol, milho, azeite, etc) • Oleaginosas(nozes, castanhas, amêndoas, etc) • Sementes: linhaça, girassol, abóbora etc.

Em resumo, devemos limitar o consumo de gorduras más, e troca-las por gorduras boas. A todo custo evitar as gorduras e azeites hidrogenados.

Azeite

O azeite é um produto alimentar, usado como tempero, produzido a partir da azeitona, fruto advindo das oliveiras. Trata-se, pois, de um alimento antigo, clássico da culinária contemporânea, regular na dieta mediterrânea e nos dias atuais presente em grande parte das cozinhas. Além dos benefícios para a saúde, o azeite adiciona à comida um sabor e aroma peculiares. A região mediterrânea, atualmente, é responsável por 95% da produção mundial de azeite, favorecida pelas suas condições climáticas, propícias ao cultivo das oliveiras, com bastante sol e clima seco. Ao consumir o produto, é aconselhável que se verifique sua acidez, quanto menor, melhor. Verificar também a data de validade. Normalmente o azeite deve ser consumido em 12 meses.



Sua classificação:

- Azeite de oliveira virgem obtido por processos mecânicos. Dependendo da acidez do produto obtido, este azeite pode ser classificado como sendo do tipo extra, virgem ou comum. O azeite virgem apresenta acidez máxima de 2%.
- Azeite de oliva refinado, produzido pela refinação do azeite virgem, que apresenta alta acidez e incidência de defeitos a serem eliminados na refinação. Pode ser misturado com o azeite virgem.
- Azeite extra virgem. O azeite não pode passar de 0,8% de acidez e nem apresentar defeitos.
- Azeite de oliva comum é obtido da mistura do azeite lampante, inadequado ao consumo, reciclado por meio de processos físico-químicos e a sua mistura com azeite virgem e extra virgem. O azeite de oliva comum não possui regulamentação.

Azeites da Agricultura Biológica são provenientes de olivais conduzidos de acordo com o modo de produção biológico vigente no país de origem.

Óleos e margarinas:

Óleo vegetal - Um óleo vegetal consiste num óleo que é extraído das oleaginosas e pode ser obtido por três processos: por prensagem a frio em que os frutos oleaginosos são triturados com um sistema de cilindros, espremendo-se em seguida a massa através de panos por compressão a frio numa prensa hidráulica - o produto resultante é um óleo alimentar puro e claro; por prensagem a quente realizada a seguir à prensagem a frio, aquecendo previamente a massa - como resultado, obtém-se uma nova quantidade de óleo, embora impuro e menos claro; por extração sendo o óleo extraído das sementes através da utilização de solventes (gasolina, hidrocarbonetos clorados), sendo depois os óleos clarificados em refinarias.

Margarina

É basicamente uma emulsão de água-em-gordura, assemelha-se à manteiga em aparência, carácter e composição. A fase gordurosa normalmente é uma mistura de óleos vegetais e/ou óleos e gorduras animais, e, leite desnatado de fase aquosa ou uma



mistura deles. Podem ser incorporadas pequenas quantidades de outros ingredientes, tais como o sal e emulsificantes, em qualquer uma das fases. Existem vários tipos de margarina para aplicações específicas, das quais as mais populares são as de mesa, industrial e a margarina de massa. O óleo de palma e seus subprodutos podem ser usados como ingredientes principais ou como base de ação, pois contém todas as características ideais para o propósito. A gama extensiva no seu conteúdo de sólidos naturais faz do óleo de palma uma matéria-prima mais versátil no fabrico de margarinas. Ao contrário dos óleos líquidos, o óleo de palma pode dar o conteúdo sólido e textura requerida para a margarina sem a necessidade de ser hidrogenado, pois a hidrogenação produz «trans-ácidos gordurosos». O produto também pode ser moldado especificamente para diferentes exigências.

Exemplos de óleos:

- ÓLEOS SATURADOS - Óleo de palma e Óleo de coco.
- ÓLEOS INSATURADOS - Óleo de girassol e Óleo de soja.

Exemplos de margarinas:



Atividades

1. Mencione três tipos de cogumelos.
2. Classifique o azeite.



Gêneros alimentícios de origem animal

A alimentação é uma característica típica dos seres vivos. É também uma forma de troca de energia entre os mesmos, através de uma cadeia alimentar. Os principais produtores de energia são os chamados produtores, na maioria plantas e vegetais, mas qualquer ser clorofilado tem essa capacidade de extrair energia da luz para armazenar em açúcar. Logo, as variações desse açúcar constituem a principal fonte de alimentação. Para seres humanos, isso termina entre ingerir animais e vegetais.



Contudo, existem também a água, principal componente da vida, e os sais minerais, encontrados principalmente na água mineral que auxilia o processo de alimentação. Funcionam e agem de diferentes formas, por exemplo como catalisadores ou solventes. Podem ser considerados, basicamente, “conectores da energia” que constituem cada ser vivo, dando forma inclusive às membranas celulares que são constituídas na maioria por açúcares. Os sais, encontrados em pouca quantidade na maior parte dos seres vivos, atuam principalmente para manter um equilíbrio osmótico para com o meio ambiente, desde celular até corpóreo.

Alimentos provenientes de animais:

- Leite e seus derivados, incluindo manteiga, queijo, iogurte e outros produtos;
- Ovos de aves e também as ovas de peixe e do caviar;
- Insectos (em algumas culturas);
- Mel;
- Carne de mamíferos, como vaca, cabra, cavalo, canguru, carneiro, porco e seus derivados, incluindo sangue, chouriço, linguiça e outros;
- Carne de aves domésticas e de caça, incluindo galinha, peru, pato, ganso, pombo, avestruz, galinhola, faisão, codorniz e muitas outras.
- Produtos aquáticos, incluindo peixes, como salmão e tilápia, e mariscos como o camarão e outros crustáceos, amêijoas e outros moluscos;
- Caracóis e outros gastrópodes,



Atividades

Identifique os grupos de géneros alimentícios. Faculte dois exemplos para cada grupo identificado.



Peixes e mariscos

Classificação do peixe

No uso comum, o termo peixe tem sido frequentemente utilizado para descrever um vertebrado aquático com brânquias, membros, se presentes, na forma de barbatanas, e normalmente com escamas de origem dérmica no tegumento. Sendo este conceito do termo “peixe” utilizado por conveniência, e não por unidade taxonómica, porque os peixes não compõem um grupo monofilético, já que eles não possuem um ancestral comum exclusivo. Os peixes (28.500 espécies catalogadas na FishBase) são, na maior parte das vezes, divididos nos seguintes grupos:



- *Peixes ósseos* com mais de 22.000 espécies à qual pertencem a sardinhas, a garoupa, o bacalhau, o atum e, em geral, todos os peixes com o esqueleto ósseo;
- *Peixes cartilagosos* mais de 800 espécies à qual pertencem os tubarões e as raias;
- Vários grupos de peixes sem maxilas com cerca de 80 espécies, incluindo as lampreias.

Os peixes dividem-se em:

- Peixes de água doce
- Peixes de água salgada.

CLASSIFICAÇÃO DOS CRUSTÁCEOS

O número de patas é um bom critério, que permite dividir a classe dos crustáceos em duas ordens:

- **Decápodes** - crustáceos de dez patas.
- **Isópodes** - crustáceos que possuem numerosas patas, todas semelhantes.



O exemplo mais conhecido é o caranguejo branco.



Caranguejo branco de areia



MORFOLOGIA INTERNA DOS CRUSTÁCEOS

Aparelho digestivo

É formado pela boca, esófago, estômago dividido em duas partes:

1º Anterior, denominada câmara cardíaca.

2º Posterior, chamada de câmara pilórica; Intestino médio, intestino tubular e orifício retal. Na câmara cardíaca existem dentes calcificados formando um moinho-gástrico que ajuda na trituração dos alimentos.

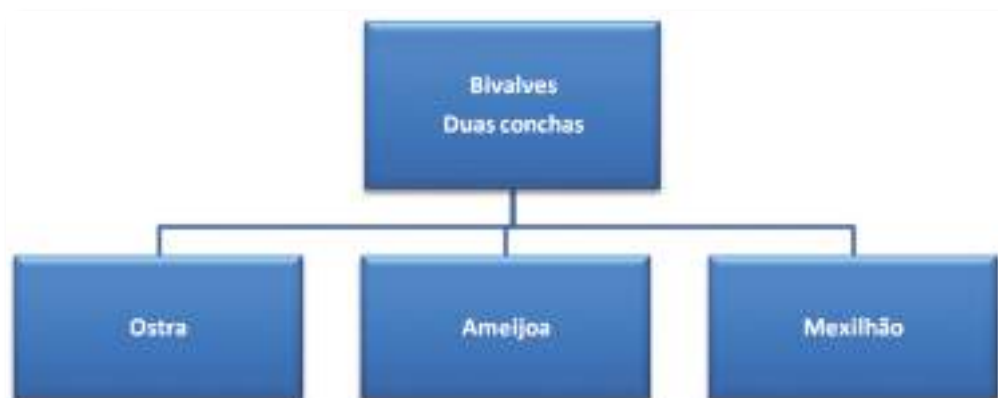
CLASSIFICAÇÃO DOS MOLUSCOS

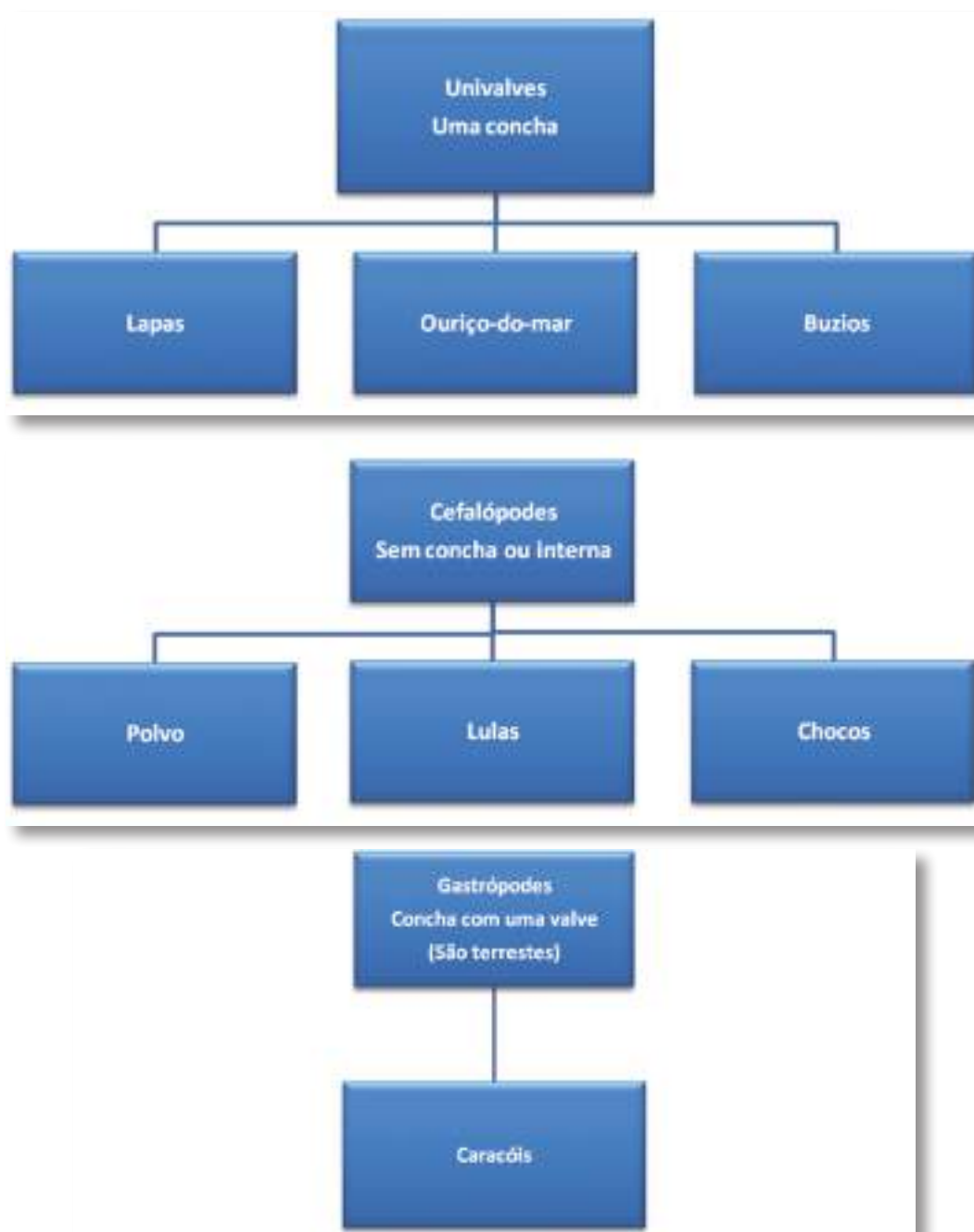
Definição de molusco: Animal de corpo mole desprovido de ossos ou quitina, protegido por calcário.

Os moluscos dividem-se em dez grupos, mas falaremos dos mais importantes na culinária:

- Bivalves (duas conchas)
- Univalves (uma concha)
- Cefalópodes (sem concha ou interna)

Aqui estão alguns exemplos:





Lista de alguns produtos que acabamos de falar:

Peixe papagaio

Papagaio é o nome comum para este peixe. São muito abundantes em zonas de recife no, Oceano Atlântico e Mar de Timor.



Garoupa

As garoupas são peixes muito apreciados na culinária devido à sua carne branca. Têm grande importância para a pesca e algumas espécies são inclusivamente criadas em instalações apropriadas, em zonas costeiras.



Atum

São peixes que vivem nas regiões tropicais e subtropicais de todos os oceanos.



Apresenta o corpo alongado, fusiforme, boca grande e alongada, duas barbatanas dorsais bem separadas e ajustáveis a um sulco no dorso, seguidas por grupos de lepidotríquias (também na região ventral. A barbatana caudal é bifurcada e, no seu pedúnculo, ostenta duas quilhas de queratina:



Peixe-agulha

Designação comum a diversos peixes beloniformes, da família dos belonídeos, que possuem o corpo muito alongado e estreito, tornando-os parecidos com agulhas.

Sardinha

São peixes pelágicos que formam frequentemente grandes cardumes e alimentam importantes pescarias. Apresentam um importante lípido: o ómega 3, que se julga ser um “protetor” do coração. As sardinhas alimentam-se de plâncton.



Lula

Ao contrário de outros animais do mesmo filo, não possui uma casca externa dura, mas um corpo externo macio e uma casca interna. Além disso, fazem parte ainda da classe dos cefalópodes (“pés na cabeça”), um grupo que também inclui o polvo, o choco. A maioria das lulas não tem mais que 60 cm de comprimento, mas já foram identificadas lulas-colossais 14 metros.



Camarões

Os camarões comerciais são também conhecidos por outros nomes, tais como gamba ou lagostim (os de grandes dimensões, como o camarão-tigre-gigante que pode atingir cerca de 35 cm de comprimento e um peso de cerca de 500 gramas que são as dimensões médias dos verdadeiros lagostins). Carcinicultura é como é chamada a criação do camarão em sistemas aquícolas.



Polvo

Os polvos não possuem tentáculos, mas sim 8 braços, ao contrário das lulas e sépias que, além dos 8 braços, possuem 2 tentáculos, que atuam no momento da reprodução. Dado que os seus membros são usados na locomoção, também se pode caracterizar os polvos como octópodes, que têm 8 pés à semelhança do argonauta.

Todos os polvos são predadores e alimentam-se de peixes, crustáceos e invertebrados, que caçam com os braços



e matam com o bico quitinoso. Para auxiliar na caça, os polvos desenvolveram visão binocular e olhos com estrutura semelhante à do órgão de visão do ser humano, que têm percepção de cor.

Qualidade

Estado de frescura:

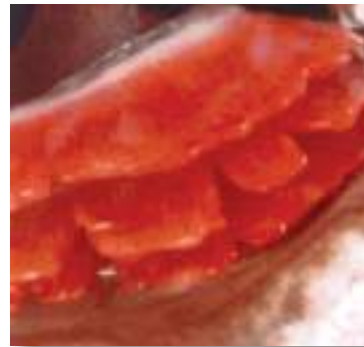
Algumas características a considerar na escolha de peixe fresco:

- **Cheiro** suave, a maresia. Recuse o peixe se este apresentar um cheiro demasiado intenso ou a amoníaco;
- **Pele** com uma pigmentação viva e brilhante, sem descoloração. Com o decorrer do tempo tem tendência a ficar baça e as escamas desprendem-se facilmente;
- **Olhos** salientes, a córnea transparente e a pupila negra brilhante. Se os olhos estiverem côncavos, a córnea opaca e a pupila acinzentada, o peixe já não estará nas melhores condições;



- **Guelras** avermelhadas, brilhantes e sem muco. Ao longo do tempo ficam amarelas e com muco leitoso;
- **Carne** firme e elástica. Pouco a pouco amolece e perde elasticidade, ficando avermelhada junto à coluna vertebral;
- **A coluna** vertebral do peixe quebra-se em vez de despegar;
- **A membrana** que cobre a parede abdominal adere totalmente.

Peixe fresco:



Peixe pouco fresco:



Algumas características sobre o estado de frescura do marisco e sua conservação

As articulações escurecem, as patas caem e surge mau odor. Tenha em conta o tamanho e sinta o seu peso com a mão, para saber se é suculento e com muito conteúdo. Este é melhor indicador de qualidade do que o sexo, pois nalgumas espécies só se recomendam as fêmeas antes da postura.

Os animais maiores são mais caros, mas, regra geral, aproveitam-se melhor. Em mariscos como o caranguejo, sapateira ou santola, certifique-se de que as diferentes partes se encontram bem unidas. O escurecimento do cefalotórax não indica que esteja estragado, mas confere mau aspeto. O odor deve ser fresco, a maresia. As antenas devem estar



tensas e os olhos brilhantes. Rejeite os que têm patas danificadas ou soltas, pois, por aí, entra a água da cozedura.

Se comprar marisco vivo, coza-o quanto antes. Estes animais não sobrevivem muito tempo fora de água e se morrem nestas condições, perdem qualidade. Depois de cozinhado, consuma-o até dois dias ou guarde-o no congelador, no prazo máximo de meio ano.

Uma vez cozinhado, guarde-o escorrido na zona mais fria do frigorífico, dentro de um recipiente. Consuma-o dentro de um a dois dias.

Reserve os produtos frescos e refrigerados para o fim das compras. No transporte, use sacos isotérmicos.

Não deve ser interrompida a cadeia de frio do marisco congelado. Leve-o quanto antes para o estabelecimento e coloque-o no congelador. Quando o alimento descongela, não pode ser congelado novamente, a não ser que o cozinhe, se estiver cru. Os crustáceos podem ser congelados crus ou cozidos. Se optou por cozê-los, escorra e guarde-os no congelador em sacos de plástico fechado.

Prepare o marisco com o dobro da quantidade de água em relação ao seu peso. Se cozer um quilo de marisco, precisa de dois litros de água. Junte 30 a 40 gramas de sal por litro de água. Se gosta de louro, coloque uma ou duas folhas. Introduza o marisco na água. Se os animais estiverem vivos, é preferível colocá-los em água fria ou deixá-los algum tempo no congelador, antes de cozer. O marisco congelado não precisa de descongelação prévia. Após a água começar a ferver, conte o tempo. O marisco mais pequeno pode ser retirado quando se alcança o fervor da água. Arrefeça o marisco em água fria com gelo durante alguns minutos.

- Sapateira 15min
- Sapateira grande 20min
- Lagosta, lavagante e santola:
 - Até 500gr 10 a 15 min
 - Por cada 500gr a mais 5min
- Camarões, gambas e lagostins pequenos ao ferver
- Camarões, gambas e lagostins grandes 3min
- Caranguejos pequenos 5min
- Caranguejos grandes 10min



Conservação:

Métodos de conservação do Peixe:

O peixe é um produto que se decompõe num curto espaço de tempo e a velocidade de deterioração depende de vários fatores:

- Temperatura
- Método de Captura
- Espécie de peixe trabalhada
- Manuseio

A conservação do pescado tem por objetivo retardar o processo de deterioração e torná-lo disponível durante todo o ano em diversas localidades onde se faça presente o mercado consumidor.

- **ARREFECIMENTO**

É o método mais simples de conservação. Os peixes e o gelo devem ser armazenados em camadas alternadas de modo que um peixe não toque noutro nem nas paredes da caixa coletora.

- **CONGELAMENTO**

Embora seja um dos métodos mais eficientes, é pouco utilizado para peixes de água doce pela necessidade de armazenamento em túnel de congelamento.

- **SALGA**

Método utilizado para preservar o peixe através da penetração do sal no interior dos tecidos musculares, reduzindo a quantidade de água presente e inibindo a atividade bacteriana.

- **DEFUMAÇÃO**

O peixe é submetido a um tratamento térmico de modo a perder toda a água contida nos tecidos e ao mesmo tempo receber partículas de fumaça que lhe conferem gosto, aspeto e proteção especial.



Atividades

1. Como identifica a frescura do marisco?
2. Qual(ais) o(s) método(s) de conservação do peixe?



Carnes de açougue

Divisão da carne:

Aba grossa (2ª categoria)

Especialmente indicada para cozer, é também muito saborosa em estufados.

Aba delgada (3ª categoria)

Indicada para caldos, serve também para cozidos e estufados. Esta peça divide-se em acém comprido, acém redondo e cobertura do acém. Os dois primeiros bocados são de 1ª categoria. A cobertura do acém, de 2ª categoria, embora menos tenra pode proporcionar grelhados muito saborosos, bons caldos e estufados.



Acém

Agulha da pá (1ª categoria)

É muito tenra e, depois de bem limpa, dá excelentes bifés. É o bocado que se aconselha para concentrados de carne. Os métodos de cozedura mais aconselhados são o salteado e o grelhado.



Alcatra

Alcatra (1ª categoria)

Utiliza-se em assados, bifés, estufados, cozidos de grande categoria e também bifés picados.



Cachaço

Cachaço (2ª categoria)

Quando desossado, pode servir para hamburgers e outros picados. É especialmente indicado para o cozido, caldos, consommés, etc.



Chã de fora (1ª categoria)

Da chã de fora extrai-se o ganso redondo. À peça quadrangular que sobra depois deste corte dá-se o nome de chã de fora. Tanto o ganso como a chã de fora por serem secos, devem ser lardeados com toucinho. São especialmente indicados para estufar.

Chambão (2ª categoria)

É uma carne rica em matérias gelatinosas, especialmente boa para caldos, consommés, geleias, cozido, picados, etc. É muito saborosa, mas exige uma cozedura prolongada. Proporciona ótimos estufados e guisados.

Chateaubriand (categoria extra)

Serve-se normalmente grelhado, embora possa também ser salteado. É sempre acompanhado com um molho.

**Entrecôte (1ª categoria)**

Cozinha-se como um bife, salteia-se ou grelha-se.

Espelho da pá (1ª categoria)

Utiliza-se para estufar, guisar ou cozer, embora possa ser assado quando enrolado.

Filet-mignon ou lombo (categoria extra)

Serve-se sobretudo grelhado ou salteado. É uma boa peça assar (tornedós, Chateaubriand, etc.).

**Ganso (1ª categoria)**

Destina-se especialmente a estufados, mas também pode ser assada. Por ser muito seca, esta peça deve ser sempre lardeada com toucinho.



Peito

Esta peça divide-se em maçã do peito, peito do alto e prego do peito.

- Maçã do peito (1ª categoria)
- Muito saborosa, é especialmente indicada para guisados, pudins, picados e caldos.

- Peito do alto (2ª categoria)

Utiliza-se guisado e estufado. Pode também ser assado no forno, desossado e enrolado.

Prego do peito (3ª categoria)

Especialmente indicado para guisar e cozer.

Pojadouro (1ª categoria)

É uma carne muito suculenta, ótima para bifes com molho, grelhar, estufar ou guisar.



Rabadilha (1ª categoria)

Dá bons bifes, estufados e guisados. É muito boa cozida.



Vazia (categoria extra)

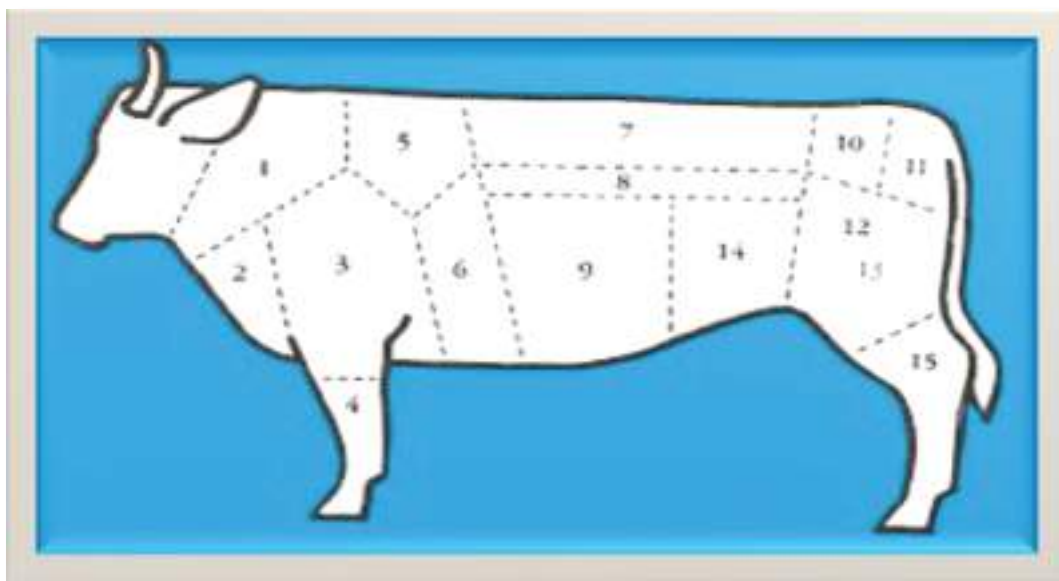
Utiliza-se em assados e dá excelentes bifes.

Cortes da vaca:

1. Cachaço
2. Maça do peito
3. Pá, agulha, peito alto
4. Chambão
5. Coberta do acém, acém comprido
6. Prego do peito, aba da costela
7. Rosbife, acém, redondo, vazia, entrecôte



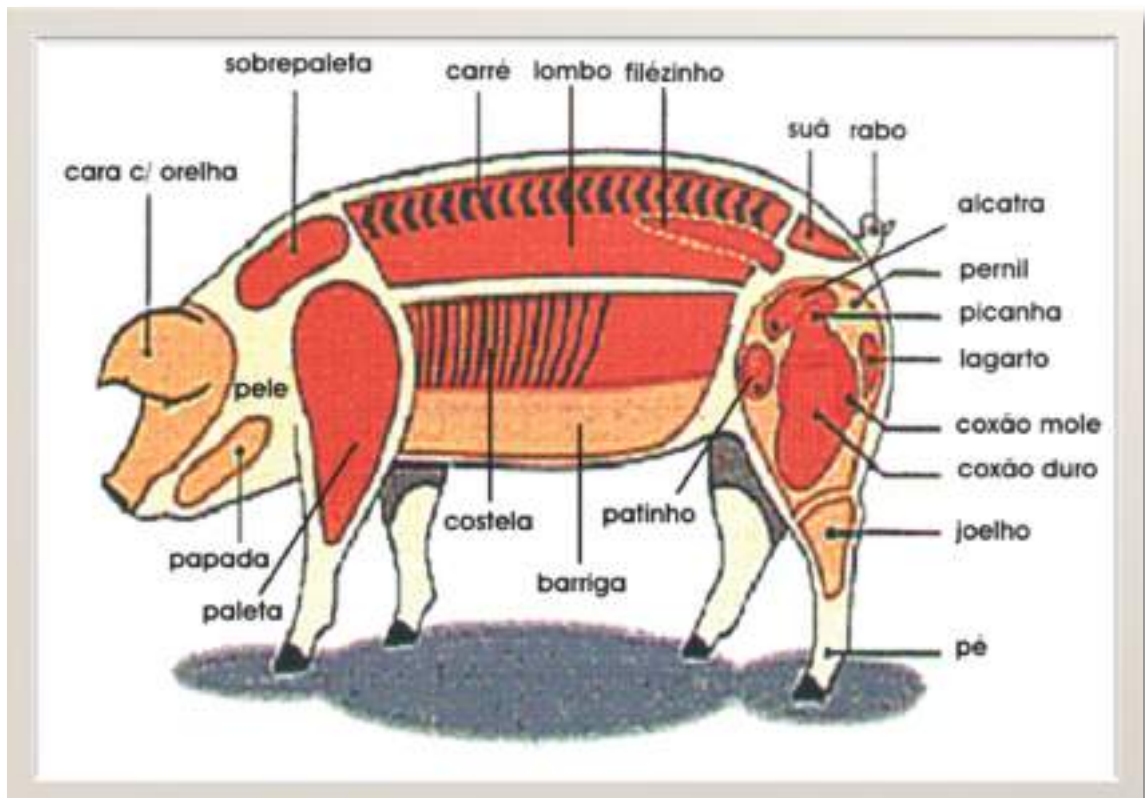
8. Lombo
9. Aba grossa
10. Cheio da alcatra
11. Alcatra
12. Perna
13. Pojadouro, ganso, rabadilha
14. Aba delgada
15. Chambão



Cortes do porco:

- Barriga: boa para grelhar
- Cabeça: boa para o preparo de assados e cozidos.
- Lombinho: boa para assados, grelhados ou fritar
- Lombo e carré: bom para assar grelhar e fritar
- Perna dianteira: boa para assados e cozidos
- Pernil: boa para fazer assados e cozidos
- Toucinho: gordura fresca do porco
- Chispe, orelha e rabo: boa para guisar, para saladas, geleias e caldos.





Características:

- Carne=músculo
- Carnes = todos os tecidos comestíveis dos animais de açougue, englobando músculos, com ou sem base óssea, gorduras e vísceras, podendo os mesmos ser *in natura* ou processados.
- Carnes Vermelhas=bovino, búfalo, ovinos, caprinos, suínos, equídeos e coelhos.
- Carnes Brancas=aves (galináceos, perus) e peixes.
- Riispoa: Carne de açougue são as massas musculares maturadas e demais tecidos que as acompanham, incluindo ou não a base óssea correspondente, procedentes de animais abatidos sob inspeção veterinária.

Qualidade:

Os atributos de qualidade da carne podem ser classificados em:

- a. **Qualidade visual** - aspetos que atraem ou repelem o consumidor que vai às compras;



- b. Qualidade gustativa** - atributos que fazem com que o consumidor volte ou não a adquirir o produto;
- c. Qualidade nutricional** - nutrientes que fazem com que o consumidor crie uma imagem favorável ou desfavorável da carne, como alimento compatível com suas exigências para uma vida saudável,
- d. Segurança** - aspectos higiênico-sanitários e a presença ou não de contaminantes químicos, como resíduos de pesticidas.

Estado de frescura:

Carne bovina - Cor natural vermelho-clara. Não adquira aquela que apresentar partes escurecidas, azuladas, esverdeadas ou secas, características de carne deteriorada. A carne deve ser sempre moída na frente do cliente. A gordura deve ter coloração amarelo-clara, próximo à tonalidade da manteiga. Entretanto, a carne embalada a vácuo tem cor mais escura, o que é normal, não indicando deterioração.

Carne de porco - Não adquira se notar pequenas bolinhas brancas. A carne suína tem consistência firme, não amolecida nem pegajosa.

Carne de aves - Deve apresentar-se firme, com coloração amarelo-pálida, brilho e cheiro suave. Manchas azuladas, esverdeadas ou mau cheiro indicam deterioração.

Embutidos - Linguiças, salsichas, mortadela, presuntos, salsichão, não devem conter líquido na embalagem. Manchas esverdeadas ou produtos soltos dentro dos pacotes indicam que houve entrada de ar, e, por esta razão, podem estar estragados. Nos produtos vendidos a granel, exija procedência e prazo de validade.

Apesar da fiscalização no processo de produção, industrialização e comercialização dos produtos de origem animal feita pelos órgãos competentes, os consumidores são os principais fiscalizadores e reguladores desse mercado. A escolha de estabelecimentos que preconizam a higiene sanitária, bem como a qualidade e a procedência dos produtos, é fundamental para que a saúde da população permaneça sem alterações. Ao comprar os produtos em estabelecimentos adequados, licenciados, faz com que os padrões de



qualidade aumentem e só permaneçam no mercado empresas que contribuem para o bem-estar da população.

Conservação:

Refrigeração

Sob esta condição desenvolve-se o processo de maturação, ou seja, a estrutura muscular vai paulatinamente sendo degradada e provocando o amaciamento.

A quebra de peso que ocorre com o refrigeração provoca um problema económico. Essa perda

diminui com a chamada dessecação pelo frio, quando há a formação de uma camada superficial ressecada que protege contra a evaporação.



Congelamento

Pode ocorrer o rompimento celular pela formação de cristais de gelo, deterioração celular pelo aumento da pressão osmótica e desnaturação dos constituintes coloidais da célula. Estes problemas são comuns quando existe a formação de grandes cristais de gelo, os quais são frequentes quando o processo de congelamento é lento. Como reflexo, a exsudação é intensa, com a conseqüente perda de nutrientes e forte deterioração dos tecidos.

Descongelamento

A velocidade de descongelamento também exerce importante efeito sobre a qualidade da carne. Quando o descongelamento é rápido, não existe tempo para os tecidos musculares absorverem o líquido extravasado, ou seja, quando o descongelamento é rápido ocorre maior perda de líquido.

Por esses efeitos prejudiciais à estrutura celular é que é proibido o processo de recongelamento da carne.

Quando o tempo de congelamento é prolongado (maior que 6 meses) é possível haver a oxidação da gordura, principalmente, aquela camada superficial, o que, além de alterar o sabor da carne, pode gerar subprodutos tóxicos ao homem.



Efeito da salga

O cloreto de sódio é largamente utilizado no processamento industrial ou caseiro da carne, seja como condimento ou como agente conservante.

Dependendo da concentração salina e da temperatura, a adição de sal à carne faz com que ganhe ou perca água. Quanto maior a concentração em sal, maior será a perda.

Em baixas concentrações, a adição de sal provoca, inicialmente, um aumento da capacidade de retenção de água, entretanto, com a difusão do sal pelo interior do músculo começa a ocorrer o efeito inverso.

Cabe ainda mencionar que o sal é um elemento pró-oxidante da gordura, portanto, quanto mais gordo for a carne mais propensa será à oxidação.

Efeito da cocção

O êxito do cozimento da carne, além das características do corte, baseia-se no binómio tempo-temperatura.

Sobre as proteínas

Com o calor as proteínas desnaturam-se, ocorrendo coagulação. Quando a carne é bem cozida ocorre endurecimento, sendo esse denominado de “endurecimento proteico”. Ao atingir uma temperatura cerca dos 65°C, as proteínas tornam-se menos tenras e vão perdendo a capacidade de reter água.

Em relação ao colagénio, esse fato não se repete, pois é após a temperatura de 65°C que a molécula de colagénio solubiliza-se e, em presença de água, forma gelatina. Sendo que o processo térmico, nesse caso, melhora a digestibilidade da carne, já que da forma natural o colagénio é pouco digestível.

Substâncias voláteis são liberadas com a cocção, conferindo o cheiro característico da carne cozida, em geral, são substâncias sulfuradas. Já a cor é devida a reações entre proteínas e açúcares naturais do músculo, que originam a cor acastanhada como consequência do aquecimento.

Em síntese, o tratamento térmico deve ser moderado para que não haja resultados desfavoráveis, incluindo, neste caso, diminuição da digestibilidade proteica e da disponibilidade de aminoácidos indispensáveis.



Sobre a gordura

Um aquecimento exagerado torna as gorduras impróprias à alimentação, pois leva à formação de acroleína, substância tóxica e volátil. Cabe salientar o perigo das gorduras de frituras, já que este fato ocorre em óleos que são aquecidos a mais de 200°C por tempo prolongado.

Sobre as vitaminas

O calor destrói facilmente as vitaminas, sendo relevante a porção de vitaminas que passa para a água da cozedura.

Em síntese, calor excessivo é prejudicial à qualidade vitamínica da carne, portanto, é conveniente reduzir-se o quanto possível a temperatura de cocção.

Categorias:

De acordo com o corte a que é submetida, a vaca divide-se em pedaços de carne de categorias diferentes. A carne de 1ª categoria, é geralmente utilizada para grelhar, fritar, assar ou estufar. A carne de 2ª e 3ª categoria, são utilizadas em estufados, cozidos ou guisados.

Criação

Divisão do frango:



Características:

Estas aves possuem bico pequeno, crista carnuda e asas curtas e largas. A galinha tem uma enorme importância para o homem, sendo o animal doméstico mais difundido e abundante do planeta e uma das fontes de proteína mais acessíveis. O frango é uma carne com baixo teor de gordura e económica.



O frango é uma carne saborosa, versátil e económica que pode ser cozinhada de muitas formas, a maioria dos quais são aceitáveis para todos os indivíduos. A carne de frango também pode abrigar salmonelas que pode causar intoxicação alimentar.

Qualidade:

Atualmente assistimos um processo de procura por novas tecnologias em melhorar constantemente a qualidade do alimento produzido, reduzindo os custos de produção e o índice de contaminação ao ambiente, já que hoje é uma das exigências bem aclamadas pela sociedade moderna. Neste aspeto, todas as considerações a respeito de qualidade de carne são estudadas e melhoradas.

Estado de frescura:

Existem alguns indícios que evidenciam se a carne já se encontra sem qualidade:

- Apresenta, em alguns casos, um cheiro forte desagradável;
- Apresenta, por vezes, alteração da cor, nas extremidades, nomeadamente castanho;
- Mas infalível, é quase sempre o toque, que ao apresentar-se “melado”, demonstra que a carne se encontra em processo de degradação.

Ao reclamar um produto alimentar está a proteger a saúde pública, a defender os seus direitos de cidadão e a promover a qualidade dos serviços prestados

Cumprir os cuidados de preparação

Tenha em atenção que a carne veicula sempre bactérias. Por isso é necessário assegurar sempre que não se desenvolvem até níveis que atinjam desfavoravelmente o



consumidor. Decorrido pouco tempo após a sua aquisição, e menos tempo ainda após a sua descongelação, deve cozinhar o tempo suficiente para que, no centro da peça de carne, seja assegurada uma temperatura alta que garanta a sua eficiente cozedura. Isto é particularmente crítico nos fritos e grelhados, quando a técnica para conseguir o máximo sabor é conseguida em lume forte no início, que confere a capa crocante, dourada e lume brando depois, assegurando a cozedura interior.

Consumir rapidamente

Ainda assim, após o processo culinário, a carne continua a ser atrativa para as bactérias. Por isso, o consumo deve ser o mais rápido possível.

Conservação:

A carne de frango é um alimento extremamente rico em proteínas, vitaminas, sais minerais e elevado teor de humidade. Estas características da carne tornam-na num produto propício ao desenvolvimento de microrganismos, caso ela não seja conservada adequadamente e manipulada em condições rígidas de limpeza das instalações, equipamentos, utensílios e do próprio manipulador.

Quando falamos de carnes frescas, os meios de conservação são os que usam o frio, como a refrigeração e o congelamento. A refrigeração deve ser o método adotado para carne que será preparada e consumida num período de até 72h após a compra, no caso de período maior deve-se optar pelo congelamento.

Se congelada, a carne obviamente deverá passar por um processo de descongelação para a sua preparação. Este processo também requer técnicas e cuidados essenciais para manter a qualidade e a integridade do alimento.

Refrigeração

A refrigeração é um meio de conservação utilizado para carnes que serão consumidas num prazo de aproximadamente entre um a três dias, ou seja, até 72h após a compra.

Para uma boa conservação da carne, é necessário observar algumas regras de higiene:

- Manter o frigorífico limpo e lavar as suas superfícies internas com frequência;
- Refrigerar a carne em porções suficientes para o consumo previsto, evitando empilhá-las ou compactá-las;



- Não colocar outros alimentos em cima ou em baixo do recipiente com carne, principalmente alimentos já cozinhados; lembre-se de que carnes tendem a gotejar e, assim, podem vir a sujar ou contaminar outros alimentos ou mesmo o frigorífico. Portanto coloque a carne em recipientes próprios.
- Armazenar carnes somente depois de limpas, sem aparas e preferencialmente sem gordura.

Congelamento

O congelamento é um processo muito simples e prático, além de ser um dos melhores métodos de conservar o produto, reduzindo as alterações de cor, de sabor e de valor nutricional.

Todos os tipos de carne podem ser congelados, com exceção dos miúdos e das vísceras, que não devem passar por esse processo, pois deterioram-se com mais facilidade. Caso as vísceras não sejam consumidas de imediato, elas devem ser fervidas e mantidas em refrigeração (no frigorífico) por um período de, no máximo de dois dias.

Tipo de congelamento - o congelamento deve ser rápido, pois assim provoca poucas alterações nas características do produto. O congelamento rápido não ocasiona grandes danos ao tecido muscular e garante a preservação da maciez e da qualidade nutricional do produto. Este procedimento evita a formação de grandes cristais de gelo no interior das fibras, mantendo, assim, a integridade do produto.

- **Porções de carne** - evite congelar grandes proporções de carne. O mais aconselhável é dividir em porções, ajustadas às necessidades do estabelecimento. De recordar que porções grandes demoram mais tempo para congelar, o que favorece a formação de grandes cristais de gelo no interior dos tecidos. Esses cristais alteram as qualidades culinárias da carne, sobretudo a suculência (quantidade de suco). Além disso, tal procedimento evita o desperdício, pois a carne, uma vez descongelada, não deve ser novamente congelada. Carne descongelada só poderá voltar ao frigorífico como prato pronto, nunca crua.
 - Se o manipulador de alimentos tiver necessidade de congelar carnes com osso, deve assegurar-se da impermeabilização da embalagem e, quando tiver necessidade de congelar carnes já temperadas, estar atento a



temperos como o alho e a cebola uma vez que estes provocam alterações de sabor.

Nota:

Etiquetas: outra sugestão muito útil é o uso de etiquetas nas embalagens, nas quais se deve colocar o nome da porção, a data de validade ou de congelação e a quantidade contida na embalagem.

Categoria:

O frango é uma ave omnívora, tendo preferência por sementes e pequenos invertebrados. A proximidade ancestral com o homem permitiu o cruzamento destinado à criação de diversas raças, adaptadas a diferentes necessidades.



Atividades

1. Mencione os grupos de carnes.
2. Qual(ais) o(s) atributo(s) de qualidade da carne?
3. Como reconhece a frescura da carne?
4. Indique os métodos de conservação de carne.



Ovos, leite e derivados

O leite e seus derivados devem fazer parte da alimentação de crianças e adultos de todas as idades. São ricos em proteínas de alto valor biológico que beneficiam o crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes, e garantem um valor proteico aos adultos. Devido à sua composição nutricional equilibrada e riqueza em cálcio são indispensáveis numa alimentação saudável.



Comer um ovo por dia não aumenta o risco de doenças cardiovasculares nem eleva o nível de colesterol mau no sangue. Este encontra-se mais relacionado com as gorduras ricas em ácidos gordos saturados.

O ovo é um alimento bastante nutritivo. Contém proteínas, tanto na clara, como na gema. Esta é rica em gordura, sobretudo insaturada e colesterol. Uma gema fornece entre 10 a 20% da dose diária recomendada de vitamina A, D, E e K. A clara é rica em vitaminas do complexo B. Estão presentes minerais como o fósforo e o selénio, este último necessário ao músculo cardíaco.

A cor da casca e da gema não interferem no valor nutritivo. Depende, no caso da casca, da raça da galinha e, na gema, da alimentação dos animais que, quando baseada no milho ou em rações com corantes, torna-a mais amarela.

Estado de frescura:

- **Gema e clara** consistente e casca intacta e límpida são sinais que revelam frescura. Faça o teste num copo com água. Um ovo está fresco se, ao imergi-lo em água, permanecer no fundo do recipiente. Os ovos impróprios para consumo flutuam quando ganham volume, devido ao aumento do espaço da câmara-de-ar, entre a membrana interna e externa.
- **A casca do ovo** novo é áspera e opaca. A do velho é mais lisa e ganha brilho. Escolha ovos com casca intacta e limpa. Uma vez rachado, o ovo perde parte das suas propriedades naturais. Quando aberto, um ovo fresco quase não tem



odor. A clara, límpida e translúcida, é gelatinosa, e a gema, saliente. Se a clara estiver fluida e a gema achatada, é muito provável que o ovo esteja envelhecido. À medida que um ovo perde frescura, a gema torna-se móvel. Sacudindo vigorosamente o ovo, se for velho, ouve-se um ruído característico. Conserve os ovos no frigorífico, com a ponta mais fina para baixo. Retire apenas os ovos de que necessita e respeite a data de validade impressa na embalagem ou nos ovos. Evite submetê-los a variações de temperatura acentuadas. Para que os ovos não se partam na cozedura, adicione vinagre antes de a água ferver. Lave-os apenas antes da sua utilização imediata, para não danificar a cutícula que protege da entrada de bactérias. Cozinhe bem os alimentos.

Conservação:

A frescura dos ovos

A frescura do ovo é fator muito importante. Um ovo castanho pode aparentar ser mais saudável do que um branco, ou vice-versa. Contudo, a cor da casca não é determinante para avaliar a sua frescura. Um ovo preparado para ser ingerido quente, frito, ou escalfado tem de ser mais fresco do que outro que seja misturado com outros ingredientes.

Um ovo fresco não possui, praticamente, cheiro quando aberto. A clara, num ovo fresco, surge translúcida, espessa e de forma firme; a gema saliente, lisa e redonda. Se a gema for achatada e a clara fluída, é provável que o ovo não seja fresco. Estranhe, também, o aparecimento de manchas de sangue tanto no interior como no seu exterior. Os ovos devem ser lavados antes da Confeção. Antes de o juntar a qualquer preparado culinário, deve parti-lo num recipiente, se o ovo sair da casca com a gema desfeita não deve ser utilizado, pois já está retardado. Contudo, para reconhecer a frescura de um ovo antes de quebrar a casca, pode avaliar o tamanho da câmara-de-ar. Nos ovos existe sempre um pequeno espaço com ar no seu interior que vai crescendo à medida que este envelhece. Quanto mais fresco for o ovo, menos será o seu tamanho.

Desta forma pode realizar um simples teste para verificar a frescura do ovo. Basta mergulhá-lo num recipiente (por exemplo um copo fundo) cheio de água salgada e fria (100-120 gr de sal por um litro de água).



Observação	Resultado
O ovo permanece no fundo	O ovo está fresco
A parte mais larga do ovo levanta ligeiramente	O ovo tem 3 a 5 dias
O ovo levanta até atingir a posição vertical	O ovo tem cerca de 3 semanas
O ovo eleva-se até à superfície como se estivesse vazio	Ovo muito retardado

- Outro elemento que pode atestar a frescura de um ovo é a casca. Quando é fresco o ovo tem a casca opaca. Ao envelhecer fica com a casca ligeiramente brilhante.

Conservação do leite

Produto	Tempo de conservação	Cuidados na compra	Cuidados na conservação
Pasteurizado	24 Horas	Verificar a data de fabricação e validade.	Ferver e conservar no frigorífico.
Em pó	12 Meses	Verificar data de fabrico e validade. A lata deve estar intacta ou sem sinais de ferrugem.	Guardar em local fresco, sem humidade.
Longa vida	3 Meses	Verificar data de fabricação e validade. A embalagem deve estar limpa e intacta e sem vazamentos.	Antes de abrir não precisa ser guardado no frigorífico. Depois de aberto deve ser consumido no prazo de 48 horas.

Processamento

Pasteurização: conservação por curto período de tempo. Destrói os microrganismos patogénicos e reduz o número total de bactérias. O leite é aquecido entre os 72 a 76 °C, durante 15 a 20 segundos e arrefecido de seguida.



Ultrapasteurização (UHT): aquecimento do leite entre os 130 a 150 °C, por 2 a 4 segundos e arrefecimento de imediato, destruindo todos os microrganismos.

Tipos de leites



Leite pasteurizado tipo A: possui elevada qualidade microbiológica contém todo o teor de gordura original. Deve ser armazenado e transportado sob refrigeração.



Leite pasteurizado tipo B: extraído por ordenha mecânica, de média qualidade microbiológica contém todo o teor de gordura original. Deve ser armazenado e transportado sob refrigeração.



Leite pasteurizado tipo C: possui baixa qualidade microbiológica. Deve apresentar no mínimo 3% de gordura e pode ter parte da gordura extraída para fabrico de manteiga, creme de leite, requeijão. Deve ser armazenado e transportado sob refrigeração.



Leite ultrapasteurizado (UHT): submetido ao processo de ultrapasteurização. Pode ser transportado e armazenado à temperatura ambiente e consumido no prazo de 3 meses a partir da data do seu processamento.

- Outros tipos de gorduras animais: Manteiga, Natas e Banha.



Atividades

1. Como reconhece a frescura dos ovos?
2. Quais as formas de comercialização do leite?



Ervas aromáticas, especiarias e condimentos



As ervas frescas devem ser picadas o mais perto possível da hora de utilizar e serem acrescentadas à preparação no final da cozedura, para assim evitar que o seu gosto e os seus componentes medicinais se percam. No caso de preparações que não necessitem de cocção, devem ser colocadas antes da hora de servir, para que possam mistura-se e transferir o seu sabor aos outros ingredientes. As ervas secas costumam ser acrescentadas no começo do processo de cozedura.

Classificação:

O **ALECRIM** é excelente para marinadas e serve igualmente para dar aroma especial a bolachas, doces e salgados, pão e até para um refresco diferente. No entanto, e porque tem um sabor muito intenso, deve ser usado com moderação.

Os caules mais fortes podem ser usados como espetos, para espetadas, conferindo um sabor levemente fumado à carne.

Os ramos mais tenros podem ser conservados no frigorífico durante vários dias.

Sugere-se com couve, queijo creme, ovos, peixe, carne, cogumelos, cebolas, tomate e laranjas.

Liga bem com o louro, o cebolinho, o alho, a alfazema, a hortelã, os orégãos, a salsa, a salva, a segurelha e o tomilho.



A **ALFAZEMA** é muito forte e deve ser usada com moderação. Pode espalhar pétalas sobre os bolos, sobremesas, ou pratos salgados, como o frango, para decorar. Na parte final da Confeção de uma geleia ou compota de fruta junte algumas flores para obter uma nota ligeiramente picante. Use alfazema nas marinadas, ou para dar um aroma especial ao vinagre.



A alfazema seca dura cerca de um ano, desde que guardada num recipiente hermético.

Liga bem com frutos vermelhos, frango, carneiro e coelho.

Liga bem com manjerona, orégãos, salsa, alecrim, segurelha e tomilho.



As **BELDROEGAS** compensam a sua falta de cheiro com o sabor refrescante e ligeiramente picante e a sua textura crocante e suculenta. Rica em ácido Omega 3, a beldroega é composta por folhas verdes e flores amarelas. As flores são comestíveis e podem ser



usadas em saladas ou como decoração. As folhas mais velhas podem ajudar a enriquecer guisados. A sopa de beldroegas é um prato conhecido e muito apetitoso.

Para conservar no frigorífico não conte com o seu aspeto fresco mais do que 2 ou 3 dias. Liga bem com favas, pepino, ovos, queijo feta, batatas, espinafres, tomate e iogurte. Combina bem com agrião, rúcula, chuchu e azedas.

O **CEBOLINHO** não deve ser cozinhado, pois perde o seu delicado aroma a cebola com muita facilidade. Deve ser picado, ou cortado com uma tesoura e usado de imediato, para manter a sua textura estaladiça e o seu aspeto fresco e verde.



É uma erva de guarnição por excelência, que deixará os pratos muito bonitos e saborosos! Experimente fazer um molho com manteiga e cebolinho picado, para regar as batatas assadas e perceberá por que motivo esta erva é tão apreciada. Use as suas flores para guarnecer pratos ou enriquecer saladas.

O cebolinho aguenta apenas uns dias no frigorífico, mas pode experimentar picá-lo e congelar, pois o seu aroma será conservado.

Liga bem com batatas e legumes de raiz em geral, peixe e marisco, ovos, abacate, courgette e queijo creme. Combina bem com manjericão, coentros, salsa, paprica e estragão.



Os **COENTROS** são muito conhecidos na gastronomia portuguesa, sendo muito usados também na cozinha asiática e latino-americana. O seu sabor fresco, com um ligeiro travo a pimenta, hortelã e limão, deve ser preservado, adicionando as folhas apenas no fim da confeção dos pratos - excetuando as pastas de caril, e é fundamental para o resultado final de pratos como as Amêijoas à Bulhão Pato ou Favas Guisadas. Experimente adicionar os caules picados na confeção de guisados. Os coentros conservam-se no frigorífico cerca de 1 semana. Em alternativa pode congelar as folhas picadas, sem prejuízo para o seu sabor. Liga bem com abacate, peixe e marisco, leite de coco, limão, lima e leguminosas em geral. Combina bem com manjeriço, malaguetas, cebolinho, endro, alho, gengibre, hortelã e salsa.



O **ESTRAGÃO** deve ser usado com parcimónia, sendo ótimo para marinadas de pratos de carne ou caça. Os caules inteiros podem ser usados para rechear peixe ou frango e as folhas ligam muito bem com tomate. É excelente para aromatizar vinagre. Conserva-se no frigorífico, onde se conserva cerca de uma semana. Liga bem com alcachofras, espargos, ovos, peixe, batatas e tomate. Combina bem com manjeriço, louro, alcaparras, cerefólio, cebolinho, endro e salsa.



O **FUNCHO** é uma planta alta e robusta, da qual se aproveitam as folhas e os caules. Estes últimos podem ser usados frescos ou secos, já que se conservam até 6 meses. As folhas, guardadas no frigorífico, duram poucos dias.

Sugere-se o uso como invólucro para peixes gordos.

Sendo uma planta muito usada na gastronomia indiana é também habitual ser mascada no fim de uma refeição para refrescar o hálito e auxiliar a digestão.

Liga bem com feijão, beterraba, couve, pato, peixe, marisco, alho francês, carne de porco, batatas, arroz e tomate.



Combina bem com cerefólio, canela, cominhos, hortelã, nigela, salsa e tomilho.

A **HORTELÃ** é um dos condimentos mais populares de todo o mundo, sendo fresca e quente ao mesmo tempo.

Pode ser conservada no frigorífico alguns dias, pode ser picada e depois misturada com um pouco de óleo alimentar para a poder congelar num tabuleiro de cubos para gelo ou pode secar as folhas, guardadas num recipiente hermético. Extremamente versátil, serve para pratos salgados, como frango, para sobremesas, como gelado, ou bebidas, como ponches de fruta.



Combina bem com manjeriço, cardamomo, cravinho-da-índia, cominhos, endro, gengibre, manjerona, orégãos, paprica, salsa, pimenta e tomilho.

As folhas de **LOURO** podem ser usadas frescas ou secas, mas as últimas são menos amargas. Porque libertam o seu sabor devagar são excelentes para caldos, sopas, guisados, molhos, marinadas e salmouras. Combine com limão e funcho para recheiar um peixe para assar, ou no tempero de bife.



Deve guardar as folhas secas num recipiente hermético, onde conservarão o seu sabor durante, pelo menos, um ano.

Liga bem com carne de vaca, castanhas, frango, citrinos, peixe, caça, feijão-verde, arroz e tomate.

Combina bem com pimenta-da-jamaica, alho, zimbro, manjerona e orégãos, salsa, salva, segurelha e tomilho.

O **MANJERICÃO** é o companheiro natural do tomate. É também uma excelente opção para recheiar frango: exemplo de uma receita - misture manteiga amolecida com manjeriço picado, alho, sumo de limão e um pouco de pão ralado. Use para recheiar o frango, preferencialmente entre a pele e a carne.



Esta erva, de onde se aproveitam as folhas, murcha com facilidade. Pode guardá-la alguns dias no frigorífico, ou então experimente picar as folhas e misturá-las com um pouco de azeite, antes de as congelar num tabuleiro para cubos de gelo.

Liga bem com a beringela, feijão-verde, queijo creme, curgetes, ovos, limão, azeitonas, pizzas, milho e, claro, tomate.

Combina bem com alcaparras, cebolinho, coentros, alho, manjerona, orégãos, hortelã, salsa, alecrim e tomilho.

Os **OREGÃOS** são essenciais em algumas gastronomias, sendo a italiana o exemplo mais flagrante. É a erva por excelência para temperar tomate, mas o seu sabor forte resulta muito bem na generalidade dos grelhados e recheios, sopas, marinadas, guisados e saladas.

São excelentes para aromatizar azeite ou vinagre.

Experimente colocar alguns caules de orégãos nas brasas de um churrasco e ficará surpreendido com o sabor requintado que irá conferir aos alimentos que aí grelhar.

Os orégãos secos conservam o seu aroma e sabor cerca de um ano, quando guardados em recipientes hermeticamente fechados.

Vai bem com legumes em geral, peixe, marisco, frango, pato, carneiro, carne de porco e de vitela, ovos e, claro, tomate. Combina bem com manjerição, louro, malaguetas, cominhos, alho, paprica, salsa e alecrim.

Na **SALSA**, a parte mais utilizada são as folhas, mas tome nota: os caules são uma excelente fonte de sabor para os caldos.

Pode picá-la e congelar em pequenos recipientes ou num tabuleiro para cubos de gelo. Se a guardar no frigorífico, dentro de um saco de plástico, dura cerca de uma semana. Liga bem com ovos, peixe, limão, arroz, tomate e a generalidade dos legumes.

Combina bem com manjerição, louro, alcaparras, cerefólio, malaguetas, cebolinho, alho, erva-cidreira, manjerona e orégãos, hortelã-pimenta, alecrim, azedas, sumagre e estragão.



A **SALVA** é uma erva composta por folhas “gordas” e aveludadas, que podem ter tonalidades verdes, acinzentadas ou até roxas. As suas flores são comestíveis e conferem um toque delicado e original a saladas e na guarnição de pratos. O sabor desta erva é muito forte, pelo que se deve usar com parcimónia. Por auxiliar a digestão de alimentos gordos é muitas vezes usada na confeção de pratos de porco, ganso ou pato, e faz parte do «Ramo de Cheiros».



Pode ser conservada no frigorífico, mas apenas por poucos dias. Liga bem com maçãs, queijo, cebolas, tomate e carnes gordas.

Combina bem com louro, alho, manjerona, salsa, paprica e tomilho.

A **SEGURELHA** era um dos condimentos mais fortes que havia na Europa antes da chegada das especiarias. O seu travo apimentado é mais subtil na Segurelha-de-Verão, que tem folhas mais tenras, e mais forte na Segurelha-de-Inverno, conhecida por ter folhas mais rijas.

Conservada no frigorífico dura cerca de uma semana, e se for congelada (picada ou em raminhos) preserva bem o seu sabor.

É uma erva particularmente adequada a pratos de carne de cozedura lenta e é associada ao feijão, mas também pode ser usada em favas e outras leguminosas, couves, legumes de raiz e cebolas.



Liga bem com feijão, couve, queijo, ovos, peixe, leguminosas e tomate.

Combina bem com manjerição, louro, cominhos, alho, alfazema, manjerona, hortelã, orégãos, salsa, alecrim e tomilho.

O **TOMILHO** é uma variedade do tomilho-silvestre, arbusto pequeno e robusto cultivado na bacia do Mediterrâneo. O seu sabor picante não desaparece com a cozedura, sendo por isso ideal para guisados e cozinhados demorados. O tomilho-limão é uma variante, especialmente aconselhada para pratos de peixe, marisco, frango ou vitela.



As folhas frescas duram cerca de uma semana no frigorífico, mas antes de comprar certifique-se de que têm cheiro quando levemente esfregadas com a mão. Liga bem com cenouras, cebolas, batatas, cogumelos, milho e tomate.

Combina bem com pimenta, manjeriço, louro, malaguetas, cravinho-da-índia, alho, alfavaca, manjerona, noz-moscada, orégãos, paprica, salsa, alecrim e segurelha.

A WASABI é uma planta herbácea, típica do Japão. As suas raízes são usadas na culinária japonesa há muito tempo, servindo-se raladas ou misturadas com água de modo a formarem uma pasta. Com um sabor forte e picante, serve para fazer o popular molho *wasabi-joyu*, essencial para o sushi e o sashimi.

É um produto comum nas lojas gourmet ou de produtos naturais, quando vendida em pasta ou em pó. O wasabi em pasta conserva-se no frigorífico algumas semanas, ao passo que o wasabi em pó dura vários meses.

Liga bem com abacate, carne de vaca, peixe cru, arroz e marisco.

Combina bem com gengibre e molho de soja.



O AÇAFRÃO é a especiaria mais cara do mundo: feito a partir dos estigmas secos de uma flor (a rosa de açafreão), são precisas cerca de 32.000 flores para obter 1Kg de Açafreão. Por este motivo deve ser adquirido em lojas de confiança, e em fios, ao invés de pó, já que é facilmente adulterado com a ajuda de outras especiarias mais baratas.

Os fios devem ser finos e vermelhos, e desde que guardados num recipiente hermeticamente fechado, em local escuro e seco, duram entre dois a três anos.

Usado como corante desde há muitos anos, é um elemento imprescindível de uma boa *paella* e também pode ter um papel importante no arroz, em particular no risotto.

Para o usar deve moer os fios de açafreão, ou introduzir-se no líquido. A altura em que o adiciona ao prato vai determinar a sua influência no resultado final - mais cor se adicionado no início da confeção, e mais aroma se acrescentado no fim. De salientar que o uso excessivo desta especiaria poderá dar ao prato um gosto amargo. Use-o na sopa de peixe ou num guisado, para obter um sabor requintado.



Liga bem com espargos, cenouras, frango, ovos, peixe, marisco cogumelos, abóbora e espinafres.

Fica bem com anis, cardamomo, canela, funcho, gengibre, noz-moscada, paprica e pimenta.

O CARDAMOMO é uma especiaria usada na culinária indiana há mais de 2000 anos. O seu sabor fresco ligeiramente picante serve tanto para pratos salgados como para pratos doces.

As suas cápsulas de forma triangular e alongada contêm 15 a 20 pequenas sementes escuras, que serão tão viscosas quanto mais fresca for a cápsula. Uma vez que estas sementes secam com muita facilidade, o ideal será comprar o cardamomo em cápsulas, que preservam



o seu aroma e sabor durante cerca de um ano, quando guardadas num recipiente hermeticamente fechado.

Aromatiza arroz, juntando-lhe algumas cápsulas ligeiramente esmagadas, ou as sementes moídas e junte-as à massa de bolos ou bolachas condimentadas.

Sugere-se o cardamomo no caril.

Convém não confundir com o cardamomo-negro, muito semelhante em forma, mas de cor mais escura, castanha. Quando moído, o cardamomo-negro é um substituto barato do cardamomo, mas o seu sabor é quente - e não refrescante como o do cardamomo.

Liga bem com maçãs, laranjas, pêras e legumes em geral.

Combina bem com malaguetas, canela, cravinho-da-índia, café, sementes de coentro, cominho, gengibre paprica, açafraão e pimenta.

O COMINHO deve ser usado com parcimónia, pois tem um sabor muito forte, ligeiramente amargo. O seu aroma é intenso e intensifica-se ao moer as sementes. Se usar as sementes inteiras, frite-as para potenciar o seu sabor.

É uma especiaria usada em pratos picantes, e imprescindível na composição dos pós de caril.

Dura vários meses, quando guardado em semente num recipiente hermeticamente fechado, ao passo que em pó



perde rapidamente o seu aroma e sabor. Vai bem com feijão, pão, queijos de sabor forte, frango, cebolas, batatas e arroz. Combina bem com louro, cardamomo, sementes de anis, canela, cravinho-da-índia, alho, gengibre, noz-moscada, orégãos, paprica, pimenta, tomilho e açafão-das-índias.

O **CRAVINHO-DA-ÍNDIA** deve ser usado com cuidado, pois o seu sabor forte e ardente subjuga os aromas das outras especiarias. Pode ser usado tanto em pratos doces como salgados. Experimente espetar um ou dois cravinhos-da-índia numa cebola, para aromatizar um guisado.

Conserva-se até um ano, quando guardado num recipiente hermeticamente fechado.

Combina bem com pimenta-da-jamaica, louro, cardamomo, canela, malaguetas, funcho, gengibre, macis e noz-moscada.



O **AÇAFRÃO-DAS-ÍNDIAS**, também conhecido como **CURCUMA**, é da família do gengibre. Apesar de ser uma especiaria barata, a importância da curcuma seca em pó não é negligenciada, sendo usada como corante alimentar para o queijo ou nos molhos de mostarda, por exemplo, e como base no pó de caril. A sua fácil combinação com outras especiarias, devido ao seu sabor ligeiramente pungente e aroma cítrico, não deve ser pretexto para abusar da sua utilização, sob pena de amargar o resultado final. A curcuma seca em pó conserva-se até dois anos, desde que guardada num recipiente hermeticamente fechado. Liga bem com feijão, ovos, peixe, carne, frango, arroz e legumes em geral.



Combina bem com malaguetas, cravinho-da-índia, coentro, cominho, funcho, alho, gengibre, sementes de mostarda, paprica e pimenta.

O **GENGIBRE** é um tronco subterrâneo, que se pode consumir fresco, seco ou em pó. Também está disponível em xarope ou cristalizado. O gengibre fresco é usado para pratos salgados, e é o companheiro natural do alho. O seu sabor picante e forte é



potenciado quando usado num refogado de um guisado e é fundamental num caril. Entra em sopas, molhos e marinadas. O gengibre seco, em pó, é usado na Confeção de doces, como pão de gengibre, bolachas ou bolos e salgados, como couscous e pratos de carne de cozedura lenta. É bom para temperar abóbora e batata-doce e liga bem com a generalidade das frutas, como bananas, pêras, ananás ou laranjas.



Dá um toque especial às compotas na altura da confeção.

O gengibre fresco conserva-se no frigorífico cerca de duas semanas, ou então vários meses, quando congelado.

O gengibre seco dura até dois anos, desde que guardado num recipiente hermeticamente fechado. Liga bem com peixe, frango, couves, cebola, carne de vaca, frutas e legumes em geral. O gengibre fresco combina bem com manjeriço, malaguetas, coentro, alho, hortelã e curcuma. Já o gengibre seco combina bem com cardamomo, canela, cravinho-da-índia, frutos secos, mel, noz-moscada, paprica, pimenta e açafrão.

A NOZ-MOSCADA pode ser usada tanto em pratos doces como em pratos salgados. O seu aroma é intenso, fresco e ardente.

É muito utilizada em bolos de mel ou de frutas, em guisados, na maioria dos pratos de queijo e ovos, no puré de batata e no molho bechamel.

Deve ser comprada inteira, pois o seu sabor conserva-se durante muitos anos, ao passo que a noz-moscada moída perde rapidamente o seu sabor.

Liga bem com couve, cenouras, queijo, frango, ovos, peixe, batatas, cebolas, espinafres e vitela.

Combina bem com cardamomo, canela, cravinho-da-índia, coentro, cominho, gengibre, pimenta e tomilho.



A PIMENTA carrega consigo a responsabilidade de ser a especiaria mais importante do comércio de especiarias, no que toca ao volume de negócio e de valor. Foi com base na pimenta que a história do comércio de especiarias se fez, e esta baga de sabor quente e picante foi responsável por muitas guerras entre impérios, sendo o seu valor em tempos comparável ao do ouro.



A origem da pimenta determina a sua classificação, que é feita consoante o nível de óleo essencial e de piperina - um alcalóide que faz parte da sua composição e que é responsável pelo seu grau de ardência.



Ao contrário do que é habitual pensar, a pimenta serve não só pratos salgados como doces. Realça o sabor das especiarias com que é conjugada enquanto retém o seu próprio sabor. A pimenta preta moída é usada para temperar carne e peixe, quando esfregada, ao passo que a pimenta branca é referida para molhos claros e sopas cremosas, pois permite conservar o seu aspeto atrativo. A pimenta branca é mais intensa que a preta, apesar de ser menos aromática, pelo que faz todo o sentido conjugar a utilização das duas. A pimenta verde faz uma excelente combinação com especiarias mais doces, como a canela ou a erva-limeira, e a pimenta-vermelha é conhecida pelo seu delicado sabor frutado, quase doce.

Dura cerca de um ano sem perder as suas propriedades, quando conservada em recipientes herméticos. Prefira guardar a pimenta em bagas, pois perde rapidamente os seus óleos essenciais depois de moída.

Vai bem com a maioria dos alimentos. Combina bem com manjeriço, cardamomo, canela, cravinho-da-índia, coentro, cominho, alho, gengibre, noz-moscada, alecrim, salsa e tomilho.

A PAPRICA é usada na culinária não só pelo seu aroma mas também pelas suas propriedades corantes. Produzida a partir de pimentos macios ou ligeiramente pungentes, e também das sementes e veios dos pimentos, o seu aroma varia entre o doce, agri-doce picante consoante a qualidade dos pimentos usados.

Deve evitar-se aquecer em demasia, sob o risco de amargar.



Desde que guardada num recipiente hermeticamente fechado, a paprica dura muitos meses.

Liga bem com carne de vaca e de porco, pato, queijos brancos, arroz e a grande maioria dos legumes.



Combina bem com pimenta-da-jamaica, cardamomo, alho, gengibre, orégãos, salsa, pimenta, alecrim, açafrão, tomilho e açafrão-das-índias (curcuma).

As **SEMENTES DE PAPOILA** são habitualmente usadas na pastelaria. Reduzidas a uma pasta com mel servem para rechear o strudel e outros pastéis. No entanto, são também uma forma interessante de engrossar um molho salgado, tendo para isso de serem postas de molho em água durante várias horas.

Existem sementes de papoila de cor escura, azulardósia, acastanhadas e brancas. Por serem ricas em óleo podem ficar rançosas com alguma facilidade pelo que o ideal será adquirir pequenas quantidades de cada vez. Se pretender conservá-las por mais tempo pode também congelá-las.



Liga bem com beringelas, feijão-verde, pão, bolos, curgetes e batatas.

As bagas de **ZIMBRO** são habitualmente vendidas inteiras, e em geral são secas. Esmagam-se facilmente por serem bastante moles, por isso é conveniente que estejam intactas quando as adquirir. O seu aroma agridoce e inconfundivelmente semelhante ao do gin, é conservado vários meses, desde as bagas sejam guardadas num frasco hermético.

O zimbros pode ser usado tanto em pratos doces como salgados. Esmagado com alho e sal num almofariz faz uma excelente pasta para temperar carne de porco ou carneiro.



Liga bem com maçã, carne de vaca e de porco e couve.

Combina bem com louro, aipo, alho, manjerona, pimenta, alecrim, segurelha e tomilho.



Atividades

Das ervas aromáticas do manual, selecione 4 e indique a melhor utilização.



Bibliografia

Azulcandal.blogspot.com

CENTRE D'ÉTUDES PATIS, Les Chocolats en Pâtisserie et Confiserie. Paris: Erti, 1990.

Deco proteste

Editora culinária do roteiro gastronómico de Portugal

Emdiv magazine kindle editora-maio 2011

Emefialhoartesanatablgspot.com

Evasões

FERREIRA, M., Cozinha ideal: tratado completo de cozinha, pastelaria e bar. Porto: Domingos Barreira, 1991.

Infopédia

Instituto grandense do arroz "41975" itis 2002-09-22 artigo o arroz na culinária brasileira

Copyright saude fugal a/c webmaster @saudefrugal.com

Intermagazine

KONEMAN, À Mesa Com Chefes Europeus: Doçaria. [s.l.]: Koneman Eurodélices, (s.d).

KONEMAN, À Mesa Com Chefes Europeus: Sobremesas. [s.l.]: Koneman Eurodélices, (s.d).

Maincent, m., technologie culinaire. [s.i.]: editions bpi, 2004.

O grande livro do manjar dos deuses- paixão pelo chocolate,2007 circulo de leitores, lisboa.

Portal são francisco

Revista saúde

Sara Gutiérrez, Gil dos Santos, Traditional récpes from Timor Leste. Aecid ,2011

SELECÇÕES DO READER'S DIGEST, Tesouros da Cozinha Tradicional Portuguesa. Lisboa:

Seleções do Reader's Digest, (s.d).

Slideshow.pt

Thuries gastronomie magazine

Timor leste gastronómico

Wikipédia, a enciclopédia livre

Wolter, a., carnes. [s.i.]: livraria civilização editora, 1990



WOLTER, A., Sopas. Col. Intercultura. [s.l.]: Livraria Civilização Editora, 1992.

www.cozinha.com/fantasia.com

www.mediata.com.mx/articulos/grasas.htm

www.panela.doce.com

www.pelliccioli.com.br

www.petiscos.com

www.petitchef.com







Aplicação Prática de Fundos de Cozinha e Molhos de Base

Módulo 2

Apresentação

Neste módulo pretende-se que os alunos adquiram conhecimentos sobre: caldos (no contexto de base para molhos); fundos de cozinha; *fumets*; molhos de base e seus derivados; aveludados e manteigas compostas. Pretende-se, que os alunos apliquem os conhecimentos adquiridos neste módulo e ainda, que os alunos reconheçam a importância dos molhos na cozinha.

Introdução

O fundo é um caldo aromatizado não salgado, podendo ser de vaca, aves peixe, legumes ou mesmo de ervas aromáticas. Serve de base a muitos molhos, estufados, guisados, etc.

Os fundos podem ser utilizados claros ou ligados, conforme a sua utilidade.

Neste capítulo vamos também falar de preparados de base, como consommé, embamata, margarina, court-bouillon, mirepoix, geleia, salmoura, que também são indispensáveis à confecção de vários pratos.

Antigamente os fundos brancos e escuros eram bases indispensáveis de todos os grandes molhos clássicos, muito demorados bem como dispendiosos, daí que este tipo de cozinha seja apenas utilizado na indústria Hoteleira, e não na cozinha caseira. Para além disso, tem agora várias soluções para lhe facilitar a tarefa. Voltando à cozinha clássica, os fundos continuam a ser indispensáveis. São confeccionados na cozinha pelo saucier com certa antecedência.

Objetivos de aprendizagem

- Identificar os principais fundos de cozinha, molhos de base e seus derivados;
- Identificar as diversas manteigas compostas, assim como as suas aplicações na cozinha;
- Elaborar fichas técnicas acerca de: fundos de cozinha; molhos e seus derivados e manteigas composta.



Âmbito de conteúdos

Fundos de cozinha, molhos de base e seus derivados

Métodos de confeção

Manteigas compostas

Confeção

Aplicação.

Preparação, confeção e aplicação prática dos conteúdos abordados

Fundo, fumet

Preparação

Fichas técnicas que contenham elementos nutritivos, elementos aromáticos, temperos, processos de elaboração e tempos de confeção

Elaboração

Etapas

Utensílios e aparelhos de suporte à confeção dos molhos

Preparações que os implicam, tais como: court bouillon; essências; geleias; marinadas; salmouras, entre outros peculiares.



Fundos de cozinha, molhos de base e seus derivados

Os molhos são um tempero mais ou menos líquido, pode ser quente ou frio e são utilizados para acompanhar iguarias ou para as preparar. Os molhos quentes são mais numerosos do que os frios e dividem-se em escuros ou brancos.

Os fundos são caldos aromatizados utilizados para confeccionar um molho, ou para acrescentar a outras preparações culinárias como os guisados e estufados. Os fundos, à semelhança dos molhos também podem ser brancos - quando os elementos que o compõem são colocados diretamente no líquido de cozedura, ou escuros- aqueles em que os elementos que o compõem são primeiramente corados.

Tanto uns como outros tem derivados.

Estes consistem em molhos ou fundos aos quais é adicionado outro elemento ou outros elementos.

Há três grandes fundos principais:

Fundo Branco:

Caldo confeccionado com carnes ou aves, ossos de vitela, carcaças de aves e legumes aromáticos. Serve para confeccionar vários molhos e entra na confeção de guisados simples (blanquette, fricassé), assim como pratos de aves cozidas.

Ingredientes:

- 1,500kg de carne de vitela
- 2kg de chambão de vitela
- 1,500kg de carcaças de frango
- 250gr de cenouras
- 150gr de aipo
- 150gr alho-porro
- 1 Ramo de cheiros
- 7lt de água
- Sal grosso q.b.



Confeção:

Atar o chambão e a carne com um fio comprido (fio norte). Leva-se ao lume numa panela com água, as carcaças, miúdos de frango e as carnes atadas, e ainda todos os legumes mencionados cortados grosseiramente.

Tempera-se com sal e deixa-se ferver lentamente durante 3 horas e meia escumando periodicamente. Depois de pronto retirar as carnes e passar o caldo por passador fino ou guardanapo para retirar o máximo de gordura.

Aplicações:

Utiliza-se para a preparação de molhos escuros “ragoûts” assim como sopas, cremes, caldos e aveludados.

Fundo Escuro:

Caldo confeccionado com carne de vaca, vitela, aves e legumes corados, depois misturado com líquido (água, fundo branco etc.). Serve para confeccionar molhos escuros, estufados e guisados, bem como glaces e reduções.

Ingredientes:

- 2,500kg de ossos de vitela
- 50gr de gordura de assado
- 300gr de cenouras
- 200gr de cebolas
- 2 Dentes de alho
- 1 Ramo de cheiros
- 7lt de água
- Sal grosso q.b.

Confeção:

Colocar no tabuleiro a gordura do assado, os ossos, as aparas e os legumes cortados grosseiramente e levar tudo a corar no forno.

Colocar os ossos já corados na panela, juntar a gordura do tabuleiro, água e ramo de cheiros, temperar com sal e deixar ferver lentamente, para escurecer um pouco mais o



fundo pode deitar uma cebola descascada, cortada a meio e “torrada” na chapa. Deitar na panela e deixar até ao fim da confeção. Deve se escumar de vez em quando. Depois de pronto passar por chinês e se necessário engrossar com um pouco de embamata.

Fundo de peixe (fumet):

Caldo confeccionado com aparas de peixe de preferência brancos e gelatinosos (linguado, pescada, pregado, rodovalho) legumes e ervas aromáticas, não por pimento devido ao seu sabor muito intenso. Serve para confeccionar molhos brancos que acompanham pratos de peixe e para geleia de peixe.

Ingredientes:

- 1 kg de espinhas e aparas de peixe branco
- 2dl de vinho branco
- 1 Cebola
- 1 Cenoura
- 1 Alho-porro
- 1 Ramo de salsa
- 1 Folha de louro
- 1lt de água
- Sumo de limão q.b.
- Manteiga q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta em grão q.b.

Confeção:

Colocar num tacho a manteiga e adicionar a cebola, o alho-porro e a cenoura cortada em rodela. Deixar suar em conjunto. Juntar o louro e o ramo de salsa. Molhar com água e temperar com sal grosso, sumo de limão e pimenta em grão, deixar ferver lentamente durante 40 minutos, escumando periodicamente. Depois passar o caldo pelo passador fino ou chinês e fica pronto a ser utilizado.



Confeções de Base

Court-bouillon:

- 4lt de água
- 5dl de vinho branco
- 5dl de vinagre
- 60gr de sal grosso
- 100gr de alho-porro (parte branca)
- 400gr de cenouras
- 500gr de cebolas
- Talos de salsa
- 1 Folha de louro pimenta em grão q.b.

Deixar cozer tudo durante 30 minutos e passar pelo chinês.

Court-Bouillon

Caldo aromatizado e temperado com especiarias por vezes adicionado de vinagre ou vinho. Utilizado principalmente na cozedura de peixes e crustáceos, mas também para miúdos de aves e certas carnes brancas. O Court-bouillon é feito com antecedência e posto a arrefecer, os alimentos serão perfumados pelos ingredientes deste caldo. A cozedura e Court-bouillon dependem do tamanho da peça a cozinhar. Utiliza-se uma peixeira ou um tacho grande. Os peixes grandes são envolvidos num pano (preso á grelha da peixeira com fio do norte). O Court-bouillon arrefecido e de seguida, coloca-se o peixe na peixeira, devendo o caldo estar frio, porque caso esteja a ferver, o líquido contrai as carnes e retarda a cozedura. Deve-se manter uma fervura ligeira e constante de 15 minutos por kg.

Os peixes pequenos e as postas são cozidos em Court-bouillon quente. Após a cozedura a carne deverá ficar firme e macia. Apenas os crustáceos vivos são mergulhados na coacção a ferver e cozidos em lume forte. Caso o Court-bouillon não for suficiente para cobrir o peixe, deve-se cobrir este com um pano ou folhas de aipo para evitar que seque na parte de cima, não devendo acrescentar água fria. Os peixes destinados a preparações frias devem sempre arrefecer na própria água.



Clarificação: Termo técnico que define a eliminação de elementos, que turvam o caldo, pela utilização de carne ou de peixe cortado aos bocados, clara de ovo e uma guarnição aromática cortada em brunesa.

Após o calor ter sido levado ebulição progressiva, verifica-se à captação de todos os elementos que turvam o caldo, pela coagulação da clara de ovo. Esta mesma clarificação levará a perda de sabor que será compensado pelo gosto da carne de vaca ou de peixe e dos legumes aromáticos, já anteriormente referidos.

A clarificação é indispensável se o caldo for para confeccionar uma geleia. Neste caso, acrescentar-se-à algumas folhas de gelatina previamente demolhadas em água, no fim da operação.

Embamata branco (ou roux blanc)

Ingredientes:

- 60gr de manteiga ou margarina
- 80gr de farinha

Confeção:

1. Colocar a manteiga ao lume até derreter e adicionar a farinha, mexendo bem até ingredientes sem retirar do lume.

Embamata alourado (roux blond)

Confeção:

Procede-se do mesmo modo anterior, só que deixa-se o preparado mais tempo ao lume para que este fique mais loiro.

Embamata escuro (roux brun)

Confeção:

Procede-se do mesmo modo anterior, só que deixa-se o preparado escurecer.

Aplicações:

Estes três preparados destinam-se especialmente para ligação de molhos e também de outras preparações



Massa de rissóis:

O rissol é um pastel pequeno, salgado ou doce, recheado e geralmente frito, ou passado por ovo e cozido no forno. São dobrados sobre o recheio que pode ser: carne picada, carne de aves, foie-gras, ostras, lagostins, creme de queijo, etc. Os rissóis são servidos como hors-d'œuvre ou entrada e, quando muito pequenos servem de acepipes ou para guarnição. (Ver figuras na página 109 deste manual).

Ingredientes:

- 2,5dl água
- 225gr de farinha de trigo
- 1 Casca de limão
- 2 Colheres de azeite ou 60gr de margarina
- Sal grosso q.b.

**Confeção:**

Num tacho, coloque a água e a casca de limão. Temperar com sal e juntar o azeite ou margarina. Quando começar a ferver, retire a casca de limão.



Juntar de uma só vez a farinha.

Em lume baixo, mistura bem a farinha com a água até formar uma bola que descole do fundo do tacho



Em lume baixo, mistura bem a farinha com a água.



Misturar bem até formar uma bola que descole do fundo do tacho. Coloca a massa na bancada com farinha. Polvilhe com farinha e amasse ligeiramente. Deixa repousar 15 minutos até arrefecer um pouco.





Amasse mais um pouco a massa até ficar lisa.



Massa lisa.

Recheio de rissóis:

De camarão:

Use camarão com casca e coze-o em água e sal. Descasque-o e reserve-o. Faça um refogado com azeite, cebola e alho picado. Junte a farinha ao puxado e vai juntando a água de cozer o camarão até obter um bechamel espesso.

Juntar o camarão descascado e temperado de sal, pimenta, noz-moscada e coentros picados.

De berbigão:

Semelhante ao anterior, depois de abrir o berbigão em lume forte. Junta a água largada pelo berbigão, depois de coada, por causa da areia. Junta-se ao bechamel o miolo de berbigão e tempera-se a gosto, da mesma forma.

De atum:

É também semelhante ao anterior. Junto o atum bem escorrido ao puxado e à farinha e acrescenta-se leite e água, em partes iguais, até obter o bechamel necessário. No tempero uso salsa ou coentros picados.

De carne:

1ª Versão: Fazer um bechamel grosso com margarina, farinha e leite. Juntar frango cozido e picado misturado com cubinhos de fiambre. Tempere-se com sal, pimenta, noz-moscada e sumo de limão.



2ª Versão: Fazer um molho bem espesso como se fosse para bolonhesa, com carne de vaca picado.

Geleias: Preparado translúcido que ao arrefecer solidifica graças aos elementos gelatinosos que entram na sua composição.

Como fazer rissóis:

Colocar a massa na bancada polvilhada com farinha. Polvilhar a massa com farinha ligeiramente.

Estender a massa com o rolo da massa, até a massa ficar bem fina mas sem se romper.

Coloque uma colher de chá bem cheia de recheio no centro da massa.

Dobre a massa.

Com um corta massa redonda corte uma meia-lua em forma de rissol.

Certifique-se que as pontas estão unidas.

Coloque os rissóis numa travessa polvilhada com farinha.

Repita o processo até acabarem os ingredientes.

Certifique-se sempre que a bancada está polvilhada com farinha.

Passa os rissóis por ovo batido deixando escorrer o excesso.

De seguida, passe-os por pão ralado.

Fritar os rissóis de ambos os lados em óleo quente.

Depois de fritos, coloca-los num prato com papel absorvente.

Estão prontos.

Exemplos de rissóis:

De atum



De carne



De queijo e fiambre



De camarão



Croquetes de carne:

Ingredientes

- 200g de carne picada (ou restos de carne, frango, etc.)
- 60g de manteiga ou margarina
- 1 Dente de alho picado
- 1 Folha de louro
- 1 Cebola pequena picada fininha
- 60g de farinha de trigo
- 1,5dl de leite
- 2 Ovos
- Sal
- Pimenta
- Noz-moscada
- Pão ralado
- Óleo para fritar

Confeção:

Num tacho derreter a manteiga, junte o alho, a cebola e o louro e deixe alourar, mexendo sempre para não queimar. Quando a cebola estiver bem lourinha, junte a farinha e mexer até estar tudo bem ligado. Mexendo sempre, sobre lume brando, adicione, em fio, o caldo de carne bem quente. Continue a mexer até descolar do fundo.

Junte a carne picada, misture bem e tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Continue a mexer cerca de 1 ou 2 minutos.

Fora do lume, misture 1 ovo batido, deixando-o cair em fio e mexendo bem. Leve novamente ao lume e mexa sempre até formar bola e descolar do fundo do tacho.



Despeje sobre um tabuleiro, alise, cubra com papel vegetal e deixe arrefecer

Molde os croquetes, passe-os por ovo batido e pão ralado (neste ponto podem ser congelados). Frite em óleo bem quente - se não estiver bem quente os croquetes desfazem-se, seque-os em papel absorvente e sirva quentes.



Geleias

Existem geleias, brancas ou castanhas, resultantes de fundos de base (carne, aves, caça ou de peixe). Obtém-se, naturalmente quando os fundos são preparados com elementos ricos em gelatina (jarrete e mão de vitela, coiratos frescos, aves e restos de peixe).

Na ausência destes elementos gelificantes, deve-se acrescentar ao fundo, antes da clarificação, algumas folhas de gelatina amolecidas em água fria. A limpidez de uma geleia obtém-se por uma boa clarificação.

Geleia de Carne (Elementos gelatinosos naturais)

Confeção:

3lt de fundo escuro ou branco no qual foi adicionada na sua redução uma mãozinha de vitela e 1kg de chambão de vaca, podendo colocar também jarrete de vitela e coiratos sem gordura. Deixar cozer em lume muito brando durante pelo menos 5 horas. Passar pelo chinês e estamena. Clarificar e deixar repousar por completo guardar no frigorífico.

Geleia de Carne (Elementos gelatinosos artificiais)

Confeção:

Fundo escuro ou branco no qual foi adicionado folhas de gelatina antes de ser clarificado. Para 10lt de fundo utilizar 400gr de gelatina.

Geleia de Peixe

Confeção:

Prepara-se um fumet forte como já foi explicado anteriormente, no qual utilizamos peixes brancos. Se por acaso se verificar que o fumet não está suficientemente forte,



pode-se adicionar algumas folhas de gelatina antes de este ser clarificado. Depois de clarificado passa-se a geleia de peixe por estamemha que pode ser aromatizado com champanhe ou xerez.

“De Interesse”

A palavra “marinar” deriva de “água marinha”, que se refere à Salmoura. Esta é uma das técnicas de conservação utilizadas desde a Antiguidade. Hoje marinam-se os alimentos mais com intuito de os aromatizar ou reforçar o seu sabor do que propriamente os conservar. Várias tradições gastronómicas recorrem a este processo.

Vários países mediterrânicos, para legumes e peixe, nos países nórdicos, para o ganso, a língua de vaca, o presunto, etc.

Na Índia utiliza-se também ingredientes marinados em leite coalhado com especiarias, no Japão e no Peru, utiliza-se no peixe cru marinado em limão (Sashimi e Ceviche).

Marinadas:

Trata-se de um líquido aromatizado, com finalidade de aromatizar, tornando um pouco mais tenras as fibras de certas carnes e conservar os alimentos o tempo que estes fiquem na marinada.

Pode-se marinar carnes, miudezas, caça, peixe, legumes ou frutos.

A duração da marinada depende muito da natureza e volume das peças a marinar como também das condições exteriores. A carne de caça grossa, precisa de ser impregnada durante muito tempo. As pequenas peças para fritar ou grelhar devem ficar na marinada apenas 1 ou 2 horas, ou se for o caso, apenas 30 minutos como no caso da carne para espetadas.

Quando se destina a conservar o produto deve estar completamente imerso na marinada. As marinadas dividem-se em três grupos importantes, 1 a “marinada cozida”, 2 a “marinada crua” e a 3 “marinada instantânea”. As duas primeiras são compostas à base de cenoura, chalotas, cebolas, pimenta, sal, ramo de cheiros, salva, vinagre, óleo, alho e vinho tinto ou branco (referente às carnes de açougue e de caça); quanto à marinada cozida, todos os ingredientes são cozidos e depois de arrefecidos são colocados sobre a peça a marinar. A marinada crua, utiliza os ingredientes em cru, que são colocados sobre a peça a marinar.



A marinada instantânea, utiliza ingredientes em cru que variam conforme a sua utilização: para peixes é composta de limão, azeite tomilho e louro, e para fritos é composta de limão, azeite, salsa e pimenta, para galantines, terrinas empadões, etc. leva conhaque, madeira ou porto, sal pimenta e chalotas.

Marinadas Cruas:

Antes de serem confeccionadas as carnes e peças de caça devem ser bem escorridas e depois assadas no forno.

A marinada poderá servir para diluir o molho do assado e para confeccionar o molho que acompanha a peça. As carnes quando são cozinhadas com molho deverão ser cobertas total ou parcialmente com a marinada.

Ingredientes:

Quantidades variáveis na confeção:

- Cenouras
- Cebolas
- Echalotas
- Pimenta, sal
- Ramo de cheiro
- Vinagre
- Óleo
- Alho
- Vinho tinto ou branco

Confeção:

Mistura-se todos os ingredientes e coloca-se a peça dentro da marinada o tempo necessária.

Salmouras:

Solução salgada onde são mergulhadas as carnes, peixes e legumes para os conservar.

Esta solução leva uma mistura de água, sal e às vezes salitre, açúcar e substâncias aromáticas.



Ao tratar-se de peças grandes necessitar-se-à de salga industrial, esta salmoura contém sal (mistura de cloreto de sódio e nitrato de potássio) de sacarosa e polifosfatos de sódio. A cor dada aos alimentos submetidos a este processo é devida à transformação do nitrato em nitrito sob a ação de certas bactérias.

Nas cozinhas nórdicas e de Leste a salmoura está bem divulgada, temos língua escarlata, pickles e arenques ou ainda “pickelfeisch à Judia” (peito de vaca coberto de sal e salitre, mergulhado na salmoura com açúcar mascavado, bagos de zimbro, malagueta, tomilho e louro previamente cozido, depois lavado, lardeado e cozido em panela com cenouras, servido frio.

Molhos de base:

Molho Bechamel

Ingredientes:

- 3 lt de leite
- 325 gr embamata branca
- 1 cebola pequena com cravinho espetado
- Noz-moscada q.b.

Confeção:

Levar a embamata ao lume e deslaçar com leite, mexendo até ficar incorporado. Quando levantar fervura juntar a noz-moscada e a cebola, deixando cozer 20min. Retirar a cebola passar pela estamena.

Barrar a superfície com manteiga para evitar que o molho ganhe crosta.

Molho Bearnês

Ingredientes:

- 4 gemas
- 2 Chalotas
- 1 Folha de louro
- 1 Raminho de estragão
- 250gr de manteiga clarificada



- 1 Dl de vinagre
- 1dl de vinho branco
- 1 Raminho de salsa

Confeção:

Deitar as chalotas e estragão picado numa tigela inoxidável, juntar o vinho, o vinagre e a folha de louro. Levar ao lume até reduzir para metade. Juntar a esta redução as gemas e levar a banho-maria, tendo o cuidado de não talhar, batendo até estas aumentarem de volume, retirar do banho-maria e ligar com a manteiga que se vai juntar a frio.

Passar o molho depois de pronto pela estamena e adicionar salsa picada e estragão picado.

Nota: Se o molho talhar, juntar umas gotas de água fria e mexer sempre com as varas até ficar bem ligado.

Aplicações:

Acompanha carnes de açougue, grelhados ou assados e peixes grelhados. Serve de base a molhos.

Molho Demi-glace

É uma redução do molho Espanhol, que se deixou apurar bastante, passando-o diversas vezes e limpando-o das impurezas que eventualmente possam vir à superfície.

Molho Espanhol

Ingredientes:

- 4lt de fundo escuro
- 300gr de embamata escuro
- 200gr de mirepoix
- 1 Ramo de cheiros
- 75gr de toucinho entremeado
- 1 Folha de louro
- 1dl de vinho branco
- 0,5lt de polpa de tomate



Confeção:

Juntar o fundo escuro ao embamata ligando bem. Cortar o toucinho e levar a lume a puxar juntamente com o mirepoix e o ramo de cheiros. Juntá-los ao fundo escuro. Deitar o vinho branco na frigideira para aproveitar os sucos. Juntar ao fundo escuro.

Deixar ferver durante 2 horas escumando periodicamente. Passar pelo chinês. Levar ao lume novamente e juntar mais 1 litro de fundo escuro e 0,5lt de polpa de tomate, deixar ferver mais 1 hora e passar depois por chinês.

Aplicações:

Serve de base para a confeção de molhos escuros como o Demi-Glace.

Molho Holandês

Ingredientes:

- 5 Gemas
- 500gr de manteiga
- 1 Limão
- 0,5lt de água
- 0,5lt de vinagre
- Sal e pimenta qb

Confeção:

Colocar o vinagre com a água ao lume e deixar reduzir quase por completo, retirar do lume, juntar as gemas e levar a banho-maria, tendo o cuidado para elas não cozerem, bater com umas varas até aumentar de volume sem deixar ferver. Retirar do lume e ligar com manteiga clarificada em frio, ao mesmo tempo adiciona-se também pouco a pouco uma colher de água fria e sumo de limão, sal e pimenta.

Depois de pronto conserva-se em banho-maria não muito quente.

Molho Maionese

Ingredientes:

- 6 a 8 ovos para gratinar
- 1lt de azeite ou óleo



- 0,5lt de chá de mostarda
- Sal e pimenta q.b.

Confeção:

Separar as gemas e adicionar a estas sal e pimenta, mostarda e algumas gotas de vinagre. Quando bem ligado juntar o azeite em fio mexendo sempre com umas varas. Quando o molho começar a engrossar em demasia junta-se um pouco de vinagre ou limão.

Aplicações:

Serve na elaboração de molhos frios. Acompanha saladas, legumes, peixes, carnes frias, etc.

Molho de Tomate

Ingredientes:

- 3kg de tomates maduros
- 100gr de courato de presunto
- 100gr de toucinho do peito
- 200gr de mirepoix
- 1 Dente de alho
- 1 Ramo de cheiro
- 50gr de farinha
- Sal e pimenta q.b.
- Açúcar q.b.



Confeção:

Bringir o toucinho e os couratos. Cortar o toucinho em bocadinhos e colocar dentro de um tacho com manteiga e deixar puxar um pouco. Juntar o mirepoix e puxar novamente, acrescentar a farinha, envolvendo bem.

Juntar os tomates cortados aos quartos, o ramo de cheiro e o fundo branco. Tempera-se com sal e pimenta e deixa-se cozer lentamente durante 1h30.

Por fim, retira-se o courato, o toucinho e o ramo de cheiros. Passar por passe-vite e se necessário por o chinês. Se o molho ficar muito ácido poderá pôr um pouco de açúcar.



No caso de o molho ficar com pouca cor poderá adicionar um pouco de concentrado de tomate.

Aplicações:

Molho utilizado em muitas preparações culinárias. É utilizado na confecção da maior parte dos molhos escuros. Acompanha carne, peixe frito, massas italianas, etc.

Molho Vinagrete

Ingredientes:

- 3dl de azeite
- 2dl de óleo
- 1dl de vinagre
- Sal e pimenta qb

Confeção:

Misturar todos os ingredientes com umas varas.

Aplicações:

Utiliza-se para acompanhar peixe cozido, saladas, etc.

Molhos derivados:

Do Bearnês

- **Molho Chorão:** Molho bearnês adicionado de molho de tomate.
- **Molho Foyot:** Molho bearnês adicionado de glace de carne.
- **Molho Paloise:** Molho bearnês adicionado de hortelã em vez de utilizar estragão picado.

Do Bechamel

- **Molho Duquesa:** Molho bechamel levantado com manteiga derretida e clarificada, adicionado de presunto em juliana.
- **Molho lavagante à inglês:** Molho bechamel adicionado de puré de anchovas, guarnecido com brunesa de carne de lavagante e temperado com pimenta cayenna.



- **Molho Mornay:** Molho bechamel levantado com manteiga, adicionado de queijo parmesão e gruyère ralado. Liga-se com gemas.

Do Demi-glace

- **Molho Demidoff:** Demi-glace adicionado de trufas picadas
- **Molho Diabo:** Reduzir vinagre com chalotas picadas, adicionar demi-glace e molho de tomate deixando reduzir novamente. Juntar umas gotas de Tabasco e passar pelo chinês.
- **Molho Madeira:** Demi-glace adicionado de vinho da Madeira
- **Molho Roberto:** Corar em manteiga cebola picada, refrescar com vinho branco e vinagre. Temperar com pimenta moída no momento e mostarda. Juntar ao Demi-glace e deixar reduzir.
- **Molho Salsicheiro:** Corar em manteiga cebola picada, refrescar com vinagre, adicionar molho de tomate, alcaparras, pickles, salsa picada e mostarda. Juntar ao Demi-glace.
- **Molho Zingara:** Demi-glace atomatado, guarnecido com juliana de cogumelos, trufa e língua afiambrada. Temperar com pimenta cayenna e perfumar com algumas gotas de vinho da Madeira.

Do Holandês

- **Molho Mostarda:** Molho Holandês com mostarda
- **Molho Musselina:** Molho Holandês ao qual batendo energicamente sobre o calor, se incorpora uma certa quantidade de água. Isto leva a que se criem bolhas de ar, tornando-o mais leve. Pode-se adicionar natas batidas ou claras de ovo em castelo.

Da Maionese:

- **Molho Andaluz:** Maionese adicionada de puré de tomate, guarnecido com pimentos morrones picados.
- **Molho Cocktail:** Maionese adicionada de mostarda, cayenna, brandy, molho ketchup, molho inglês e natas levantadas.
- **Molho Remoulade:** Maionese adicionada de mostarda e puré de anchovas.



Guarnecido com cornichons, estragão, alcaparras e salsa picada.

- **Molho Tártaro:** Maionese adicionada de pickles, alcaparras, ovo cozido e salsa picada
- **Molho Verde:** Maionese adicionada de espinafres, agriões salas, cerefólio branqueado e passado pelo peneiro.

Do Molho de Tomate:

- **Molho Crioula:** Molho de tomate adicionado de vinho branco, chalotas e juliana de pimentos morrones.
- **Molho Provençal:** Molho de tomate adicionado de cogumelos picados salteados em azeite.

Do Molho Vinagrete:

- **Molho Agrioneiro:** Molho Vinagrete adicionado de agriões picados.
- **Molho Fines Herbes:** Molho vinagrete adicionado de fines herbes
- **Molho Ravigot:** Molho vinagrete adicionado de alcaparras, cerefólio, salsa, estragão e cebola tudo picado.

Molhos Especiais Frios

- **Aioli:** Deitar num almofariz dois dentes de alho e batata cozida. Pisar tudo até se até se formar uma pasta, coloca-la numa tigela e adicionar gemas, misturando bem. Juntar sumo de limão e temperar com sal e pimenta. Incorporar azeite em fio, mexendo bem, retificar os temperos e servir frio.
- **Cumberland:** Numa tigela colocar geleia de groselha, mostarda, gengibre, pimenta, sumo de limão e de laranja e ainda vinho do Porto. Mexer bem e juntar os vidrados de limão e de laranja cortados em juliana e brinjidos, incorporando bem. Retificar os temperos e servir frio.
- **Mint sauce:** Num tacho ao lume colocar vinagre e folhas de hortelã picadas finamente. Adicionar açúcar e deixar ferver, reduzindo também um pouco.



Molhos Especiais Quentes

- **Apple sauce:** Colocar num tacho ao lume água e juntar maçã descascada e cortadas em quartos. Adicionar sumo de limão, açúcar, manteiga e um pau de canela. Deixar cozer e passar por um passador de rede.
- **Smitane:** Num tacho ao lume colocar a manteiga e a cebola picada, deixando puxar sem ganhar cor. Juntar vinho branco e natas azedas, temperar com sal e deixar reduzir. Passar o molho por um passador fino e incorporar umas nozes de manteiga mexendo com uma colher de pau até derreter toda.



Atividades

1. Identifique os principais fundos de cozinha
2. Quais os ingredientes necessários para preparar um Fundo Escuro?
3. Como confeciona o Fundo de Peixe?
4. Em que consiste a “clarificação”?
5. Qual a base das geleias?
6. Em que consiste a “Marinada”?
7. Em que consiste a “Salmoura”?
8. Como prepara o Molho Demi glace?
9. Como prepara o olho Maionese?



Manteigas Compostas

Entende-se por manteiga composta, a manteiga adicionada a várias substâncias reduzidas ou não, acompanhadas de temperos diversos. Utilizada como acompanhamento de peixes, aves, carnes, massas, croûtons ou para apenas enriquecer o sabor de um molho.

Em certos restaurantes ao vermos couvert, podemos observar a variedades de pães, torradas, palitinhos e a Manteiga Maître D'hotel, uma das mais clássicas das manteigas compostas.



Depois de se ter adicionado os ingredientes a manteiga deve-se trabalhar como indica a receita depois poderá colocar numa película aderente e criar um rolo que iremos congelar, assim quando congelado poderemos cortar umas rodela e servir de várias maneiras.

Tipos de manteiga:

Manteiga de Alho: Adicionar à manteiga alhos branqueados, pisados no almofariz. Temperar com sal e pimenta.

Manteiga de Anchovas: Juntar a manteiga filetes de anchovas pisados no almofariz. Passar pela estamena.

Manteiga de Camarão: Cozer camarões negros, descascar e pisar no almofariz. Adicionar a manteiga amolecida e passar pela estamena.

Manteiga Mordome: Juntar a manteiga salsa picada, sal pimenta e sumo de limão. Amassar bem e passar pela estamena.



Manteiga Mostarda: Juntar a manteiga amolecida mostarda.



Fichas técnicas:

Para a cozinha as fichas são de receitas, para consulta dos colaboradores para a execução dos pratos e garantindo a manutenção das suas características.

Para o setor administrativo da casa as fichas são as de custos, nas quais estarão registados os gastos de acordo com as quantidades exatas de cada ingrediente. É importante ressaltar que deve ser calculado o peso bruto e o peso líquido de cada ingrediente, embora seja trabalhoso, pois é esse conjunto que trará exatidão nos cálculos e gerará o lucro do prato. No setor de compras as fichas necessárias são aquelas de produtos, devendo trazer características a serem consideradas na compra dos Ingredientes, como cor e consistência, evitando assim, perda ou a mitigação da mesma.

Quando for elaborar uma ficha técnica, fique atento: evite usar colher como medidas; padronize as quantidades em quilos e litros; coloque os ingredientes na ordem em que eles entrarão na receita; primeiro coloque o nome, depois a quantidade do ingrediente; no modo de preparo opte por frases curtas, objetivas e numeradas. A ficha técnica com a padronização de receitas controla a quantidade assim como a qualidade da produção da cozinha. Consiste em normas e procedimentos a serem seguidos na preparação e serviço de cada um dos itens do menu. A padronização da receita é a chave da consistência do menu, e o sucesso operacional.

A ficha técnica é um instrumento fundamental em qualquer cozinha de restaurante e quanto maior for o grau de precisão da mesma, mais fácil tende a ficar a administração do negócio.

Empregados novos na cozinha não poderiam ser formados sem a ficha técnica.

A informatização da operação total de restaurante ou fornecimento de refeições seria impossível sem os elementos de ficha técnica com receitas padronizadas implantados.

Para que uma preparação culinária seja realizada com sucesso, vários fatores são importantes, tais como tipo de utensílio, temperatura e tempo de preparação, além da qualidade dos ingredientes. A reprodução dessas condições garantirá a obtenção de resultados semelhantes a cada repetição da receita ou protocolo, mesmo quando elaborados diversas vezes e por pessoas diferentes. A redação de uma receita deve conter informações claras e precisas, a fim de possibilitar sua reprodutibilidade. Quando se executa uma receita, é imprescindível que os ingredientes sejam medidos com precisão.



A ficha técnica e de custo são ferramentas importantes para determinar o custo dos pratos no cardápio, pois parte-se da premissa que o custo da elaboração da receita está determinada e não é uma variável. Pode-se partir de uma variável que é qual deve ser o gasto médio de um cliente numa refeição para este restaurante, localizado neste local, servindo este tipo de comida, neste tipo de ambiente. Deste modo pode-se chegar a um valor do prato e assim calcula-se sua margem de contribuição.

Exemplificando, o custo dos alimentos na elaboração da receita obtida pela ficha técnica e ficha de custo deve estar entre 15 a 25% do preço do prato no cardápio. Assim, se o preço de um determinado prato no cardápio é de 40 **dólares**, o custo da matéria-prima **não deve ser superior** a 10 dólares. Por exemplo, compra 5 kg de alcatra, vai limpar para deixar preparado para o uso, limpa, prepara e vai pesar, tem 4,5Kg (EP), então o rendimento para a alcatra é de (4,5 dividido por 5 = 0,90) 90%. Então vai usar sempre esta percentagem de rendimento. Vai preparar um evento para 50 pessoas e vai fazer uma receita com alcatra, faz as contas e vai precisar de 7 kg da carne, quanto vai ter que encomendar? Com a ficha já vai saber, com o rendimento de $90\% = 7/0,90 = 7,8$ Kg.



Exemplos de Fichas Técnicas:

Nome da receita							FOTO
Tamanho da receita			Custo da receita				
Custo da porção							
Ingredien- tes	Quanti- dade	Unidade	Forma de Compra	Preço	Rendi- mento %	Preço limpo	Custo
Custo Total							
<p>Modo de Preparação</p> <p>1 -</p> <p>2 -</p> <p>3 -</p> <p>4 -</p> <p>5 -</p> <p>6 -</p>							



FICHA SIMPLIFICADA DE FICHA TÉCNICA

Nome da receita				FOTO
Tamanho da receita		Custo da receita		
		Custo da porção		
Ingredientes	Quantidade	Preço	Preço limpo	Custo
Modo de preparação:		Custo total:		
1 -				
2 -				
2 -				
4 -				
5 -				



EXEMPLO DE FICHA TÉCNICA PREENCHIDA

Nome da receita : Camarão ao creme							FOTO
Tamanho da receita: 5			Custo da receita: 23,27				
			Custo da porção: 4,66				
Ingredientes	Quantidade	Unidade	Forma de Compra	Preço	Rendimento %	Preço limpo	Custo
Camarão médio	1	Kg	Kg	11,00	60	18,30	18,30
Cebola	100	Gr	Kg	2,20	95	2,31	0,23
Tomate	100	Gr	Kg	1,80	100	1,80	0,18
Coentro	40	Gr	50gr	0,20	75	0,27	0,22
Azeite	100	ml	250ml	5,20	100	5,20	2,08
Extrato tomate	30	ml	350ml	1,45	100	1,45	0,41
Creme de leite	1	lata	355ml	1,85	100	1,85	1,85
Sal e pimenta	QB						
Custo Total							23,27
<p>Modo de Preparo</p> <p>1 - Picar e refogar verduras,</p> <p>2 - Misturar camarão e cozinhar,</p> <p>3 - Adicionar extrato de tomate,</p> <p>4 - Tirar do fogo e adicionar creme de leite.</p>							

OBS:

- Deve-se calcular uma média de 200 grs por porção.
- 2 kg de camarão com casca = 1 kg camarão sem casca
- A foto deve ser do prato pronto, com as devidas guarnições



EXEMPLO DE FICHA TÉCNICA PREENCHIDA

Nome da receita : Filé ao Molho Madeira							FOTO
Tamanho da receita: 1			Custo da receita: 4,73				
			Custo da porção: 4,73				
Ingredientes	Quantidade	Unidade	Forma de Compra	Preço	Rendimento %	Preço limpo	Custo
Medalhões filé	200	gr	Kg	10,80	60	18,00	3,60
Molho Madeira	50	ml	L	5,80	100	5,80	0,58
Arroz branco	100	gr	Kg	1,25	100	1,25	0,13
Puré de batatas	100	gr	kg	4,20	100	4,20	0,42
Sal e pimenta	QB						
Custo Total							4,73
<p>Modo de Preparação</p> <p>1 -</p> <p>2 -</p> <p>3 -</p>							



Utensílios e aparelhos de suporte a confeção dos molhos:



Almofariz:

Serve para esmagar alimentos condimentos para a confeção de molhos.

Abra latas:

Serve para abrir latas para a confeção dos molhos ex. tomate pelado.



Banho-maria:

Serve entre outras coisas para manter os molhos quentes sem os queimar.

Chinês:

Serve para coar caldos, molhos, etc.



Coador:



Serve entre outras coisas para coar molhos e caldos

Colher de cozinha:

Serve para mexer os molhos



Copo medidor:

Serve entre outras coisa para medir caldos, vinho etc. para fazer molhos.

Concha:

Serve para retirar molhos, caldos etc.



**Escumadeira:**

Serve para retirar a espuma dos caldos e impurezas dos molhos.

Faca de chefe:

Serve para cortar os ingredientes para a confeção dos molhos.

**Fio do norte:**

Serve para amarrar alimentos e ervas aromáticas para a confeção dos molhos.

Fogão:

Serve para confeccionar os molhos.

**Forno de cozinha:**

Serve para ajudar na confeção dos molhos

**Marmita autoclave:**

Serve para fazer entre outras coisas os molhos em grande quantidade

**Máquina de picar carne:**

Serve entre outras coisas para picar carne para molhos ex., clarificação destes

**Molheira:**

Serve para a apresentação dos molhos que acompanham as iguarias



Panelas:

Serve entre outras coisas para fazer sopas e molhos



Tachos:

Serve entre outras coisas para estufar alimentos e fazer molhos



Tigela:

Serve entre coisa para misturar, temperar, ligar ingredientes para fazer molhos de cozinha.



Atividades

1. Qual a importância da ficha técnica?
2. De acordo com o Manual, mencione os utensílios e aparelhos de suporte para a confecção de molhos.



Bibliografia

Azulcandal.blogspot.com

CENTRE D'ÉTUDES PATIS, Les Chocolats en Pâtisserie et Confiserie. Paris: Erti, 1990.

Copyright saude fugal a/c webmaster @saudefrugal.com

Deco proteste

Editora culinária do roteiro gastronómico de Portugal

Emdiv magazine kindle editora-maio 2011

Emefialhoartesanatablgspot.com

Evasões

FERREIRA, M., Cozinha ideal: tratado completo de cozinha, pastelaria e bar. Porto: Domingos Barreira, 1991.

Infopédia

Instituto grandense do arroz "41975" itis 2002-09-22 artigo o arroz na culinária brasileira

Intermagazine

KONEMAN, À Mesa Com Chefes Europeus: Doçaria. [s.l.]: Koneman Eurodélices, (s.d).

KONEMAN, À Mesa Com Chefes Europeus: Sobremesas. [s.l.]: Koneman Eurodélices, (s.d).

Maincent, m., technologie culinaire. [s.i.]: editions bpi, 2004.

O grande livro do manjar dos deuses- paixão pelo chocolate,2007 circulo de leitores lisboa

Portal são francisco

Revista saúde

Revistas da especialidade:

Sara Gutiérrez, Gil dos Santos, Traditional récpes from Timor Leste. Aecid ,2011

Seleções do Reader's Digest, (s.d).

SELEÇÕES DO READER'S DIGEST, Tesouros da Cozinha Tradicional Portuguesa. Lisboa:

Slideshow.pt

Thuries gastronomie magazine

Timor leste gastronómico

Wikipédia, a enciclopédia livre



Wolter, a., carnes. [s.i.]: livraria civilização editora, 1990

WOLTER, A., Sopas. Col. Intercultura. [s.l.]: Livraria Civilização Editora, 1992.

www.cozinha.com/fantasia.com

www.mediata.com.mx/articulos/grasas.htm

www.panela.doce.com

www.pelliccioli.com.br

www.petiscos.com

www.petitchef.com







Sopas, Cremes e Aveludados

Módulo 3

Apresentação

Neste módulo, pretende-se que os alunos adquiram conhecimentos acerca de sopas, caldos, consommés, cremes e aveludados.

Pretende-se ainda que os alunos identifiquem as terminologias, regras de utilização, métodos de confeção, e guarnições que deverão compor estas preparações.

Introdução

Na culinária coletiva de sopas, cremes, caldos, aveludados e consommés. Têm uma utilização diversa e variada. Os conceitos de sopa, cremes, caldos, aveludados e consommés são, por vezes confundidos e utilizados como sinónimo. No entanto, cada uma destas designações refere-se a confeções diferentes, utilizando técnicas diferentes. Muito do que consideramos vulgarmente de sopa, são na verdade caldos ou cremes, no entanto temos o hábito de designar de sopas todos os pratos que consistam numa preparação líquida, podendo ser quente ou fria. Em cozinha o conceito de sopa refere-se genericamente a um caldo com guarnição, não triturado. Os caldos são confeções de base ou fundos, que têm como principal função enriquecer o sabor de outros pratos. Os cremes são, geralmente, vegetais, carne ou marisco, tendo como principal distinção o facto de serem triturados e de no final da sua confeção se utilizar uma gordura para efetuar a ligação do creme. Já os consommés são o resultado de um processo de clarificação de um caldo, dando origem a um caldo límpido e transparente. O termo Consommé significa literalmente “caldo rico”



Sopas

É uma comida líquida ou pastosa e elemento fundamental da gastronomia.

A maior parte das sopas é feita com ingredientes cozidos, mas também há sopas frias como gaspacho e as vichissoises. Os ingredientes da sopa são vegetais (batata, cebola, couve, cenoura, etc.), carnes ou



peixes e mariscos. Os nutricionistas aconselham, em geral, a ingestão diária de sopa para um regime alimentar equilibrado, pois a maior parte das sopas é de confeção barata e fácil digestão, contendo vitaminas hidratos de carbono. Existem várias manifestações gastronómicas espalhadas pelo Mundo, todas elas mostrando o que de melhor se faz em cada país. Uma sopa não tem que conter, no mesmo dia, uma infinidade de legumes para aumentar o seu valor nutricional. Este é um erro comum que leva muita gente, crianças e adultos, a preteri-la. Deve ser saborosa e variada ao longo dos dias.

Até há alguns anos atrás, a sopa era obrigatória na mesa. De tal modo era importante que, quando alguém referia a ementa do almoço ou do jantar, quase sempre falava da sopa “resto”, termo que conferia à sopa o papel principal. Para muitas famílias de baixos recursos económicos, este era, não raras vezes, o único prato de refeição. Este poderá ser um motivo que leva tanta gente a não consumir nos dias de hoje... a sua conotação com a pobreza. No entanto, pela sua riqueza nutricional e pelo seu baixo valor calórico, deveria ser obrigatória nas refeições de todos os que querem ser saudáveis. Independentemente da região onde é consumida tem sempre uma base constituída maioritariamente por água e farináceos que dependendo da situação geográfica, podem ser batata, feijão ou outra leguminosa. Invariavelmente, os produtos hortícolas como hortaliças de diversos géneros, cenouras, cebolas, abóbora, tomate, feijão-verde, entre muitos outros, entram também na sua constituição. Tudo temperado com um fio de azeite.



As sopas estão resumidas em dois grupos principais:

- Sopas ligeiras, das quais fazem parte os caldos e consommés
- Sopas espessas, em que a parte líquida (caldo, fundo branco, caldo de peixe, leite, água) é ligada de farinhas, flocos de cereais, legumes e batata.

Alguns exemplos:

Sopa de Aipo

Ingredientes:

- 100 gr de bacon
- 1 Cebola
- 2 Dentes de alho
- 1 dl de azeite
- 1 Cenoura
- 2 Talos de aipo
- 400 gr de batatas

Preparação

Numa panela grande, refogue o bacon, cortado em cubos, a cebola e o alho picados no azeite. Deixe alourar. Junte a cenoura e o aipo, cortados em cubos. Refogue por mais alguns minutos. Adicione as batatas, descascadas e cortadas em cubos e o caldo de carne. Tempere com sal. Leve ao lume, durante 20 minutos. Adicione a massa e coza, durante cinco minutos. Tire do calor e decore com folhas de hortelã.

Sopa de abacate e pepino

Ingredientes

- 1 Pepino pequeno
- 1 Limão (sumo)
- 2 Abacates
- 4 logurtes naturais
- 1 Raminho de orégãos frescos
- 1 dl de azeite



- 1/2 Laranja (sumo)
- Sal e hortelã q.b.

Preparação

Descasque os abacates, corte-os ao meio e elimine-lhes o caroço. Corte uma das metades em fatias, regue com gotas de sumo do limão e guarde. Parta o restante em pedaços e coloque num copo misturador. Lave o pepino e corte-lhe algumas fatias para decoração. Coloque o restante, em cubos, no copo misturador. Junte os iogurtes naturais e as ervas aromáticas picadas. Tempere com sal, o azeite e o sumo de laranja; triture. Decore com os gomos de abacate e as rodelas de pepino. Sirva esta sopa fresca, com algumas folhinhas de hortelã.

Sopa de cebola

Ingredientes

- 3 Cebolas
- 60 g de manteiga
- 150 g de queijo emmenthal
- 1,2 l de caldo de galinha
- 1 Raminho de salsa
- Sal q.b

Preparação

Descasque as cebolas, corte-as em rodelas e core-as na manteiga, em lume brando. Junte-lhes metade do queijo e o caldo e tempere com sal a gosto. Deixe cozer, durante cerca de 15 minutos. Tire do lume e distribua a sopa por tigelas refratárias. Polvilhe com o restante queijo ralado e leve ao forno o tempo suficiente para gratinar. Sirva a sopa decorada com salsa.

Sopa de feijão e cenoura

Ingredientes

- 400 gr de feijão branco enlatado
- 1 Batata



- 3 Cenouras
- 120 gr de abóbora
- 1 Cebola média
- 4 Dentes de alho
- 50 gr de chouriço em cubos
- 1 dl de azeite
- 1,2 lt de água
- 1 Ramo de coentros
- sal q.b.

Preparação

Tire o feijão da lata, passe-o por água corrente e deixe a escorrer. Corte os legumes em cubos, pique cebola e os alhos e coloque tudo numa panela. Junte o feijão, reservando quatro colheres (sopa) deste, e o chouriço. Regue com o azeite com a água.

Tempera, tape e leve ao lume durante 20 minutos. Reduza a puré e passe por um passador. Junte o feijão inteiro que reservou e adicione os coentros frescos.

Sopa de lombardo

Ingredientes

- 1 dl de azeite
- 1 Cebola
- 3 Dentes de alho
- 600 gr de batatas
- 2 Cenouras
- 1 Couve lombarda
- 1,2 lt de caldo de galinha
- sal q.b.

Preparação

Refogue, no azeite, a cebola e o alho picados. Adicione as batatas, as cenouras e metade da couve, cortadas grosseiramente; refogue mais um pouco e verta-lhes o caldo. Tempere com sal e deixe cozer, durante 25 minutos, em lume brando. Corte a restante couve em



juliana bem fina e escale-a em água fervente, durante cinco minutos. Tire e guarde. Triture a sopa e retifique os temperos. Sirva, de seguida, com a juliana de couve que preparou.

Sopa juliana

Ingredientes

- 5 Batatas
- 1 Cebola
- 2 Dentes de alho
- 3 Colheres (sopa) de azeite
- 1 Couve
- 2 Cenouras sal q.b.

Preparação

Descasque as batatas, a cebola e os dentes de alho e coza-os em água temperada com sal a gosto e o azeite. Depois de cozido, reduza a puré. Junte então a couve e as cenouras cortadas em juliana e deixe cozer. Sirva quente.



Atividades

1. Caracterize a “Sopa”.
2. Qual a mise-en-place para a Sopa de Feijão e Cenoura deste manual?



Caldos

Em cozinha, designado pelo nome de caldo, a parte líquida do cozinhado. Na terminologia de grande cozinha, este líquido, é mais usualmente chamado de consommé branco distinguindo-se assim do consommé clarificado, chamado também consommé duplo. Como o caldo branco, preparam-se sopas, ligeiras ou espessas. Utiliza-



-se também, para molhar os molhos brancos ou escuros. O caldo, obtém-se pela ebulição prolongada de carne e de legumes, numa água ligeiramente salgada. Ambos os caldos, claros e escuros, podem ser feitos de carnes e ou ossos de aves, boi, vitela, porco e caça. Para um caldo mais leve e neutro, deve-se usar carne de vitela, de boi ou de aves. Quanto mais lento for o cozimento (e maior a retirada de espuma), mais claro e límpido será o caldo. Os caldos claros são de execução mais simples do que os escuros, respeitando algumas regras como aferventar ossos por 5 minutos para retirar o excesso de impurezas, escorrer bem os pedaços (secando-os com papel absorvente), e só levar os ingredientes ao fogo com a água que será a base do caldo.

Todos os ingredientes são colocados numa panela e levados ao fogo até obter-se o sabor desejado.

Caldo claro:

Branqueie os ossos. Lave-os em água fria para remover sangue e outras impurezas. Coloque numa panela e cubra-os com água fria, pois ela ajuda a dissolver as impurezas mais rápido que a água quente. Quando a água ferver, remova com uma escumadeira as impurezas que coagularem na superfície. Remova os ossos que agora estão prontos para serem usados no caldo. Cortemos os ossos em pedaços de 8 a 10 cm. Coloque-os numa panela funda e cubra com água fria. Deixe a água ferver e remova com uma escumadeira as impurezas que se formarem na superfície. Adicione o mirepoix e ramos de cheiros. Não deixe o caldo ferver.



Remova as impurezas sempre que necessário, mantenha os ossos sempre cobertos por água. Se necessário, adicione mais água fria ao caldo. Deixa o caldo apurar (3 a 4 horas para caldo de frango.

Filtre o caldo por uma estamena.

Deixe arrefecer em recipiente fechado, mantenha o caldo no frigorífico por 3 dias ou no congelador por até 3 meses.

As impurezas são os maiores inimigos de um caldo claro, limpo e saudável. A espuma que sobe à superfície do caldo durante o cozimento é formada exclusivamente de impurezas. Por isso, se quiser ter um bom caldo, retirar a espuma constantemente é fundamental. São essas mesmas impurezas que fazem o caldo azedar mais rápido, daí que quanto mais limpo o caldo, maior o potencial de guarda. A concha, portanto deverá estar sempre ao lado.

Consommé:

É um caldo clarificado, servido geralmente como entrada ou base para preparação de aspic e galantines.

Como o preparado do consommé é delicado e trabalhoso, não se deve cozinhar nada já pronto, pois qualquer procedimento poderá turva-lo. Todos os elementos que vierem a ser acrescentados a um consommé como uma brunesa, pedaços de lagosta ou de frango, devem estar devidamente cozidos e preparados. É comum acrescentar ao consommé já pronto um pouco de conhaque ou de vinho do Porto. O sal também não deve ser simplesmente misturado ao caldo já clarificado. O ideal é salgar durante a clarificação e, se for necessário adicionar mais, colocar um pouco de caldo clarificado numa panelinha, acrescentar o sal, dar uma fervura e juntar ao caldo restante. É importante que o passador e o pano que são utilizados para coar o caldo, além do recipiente onde ele será colocado estejam absolutamente limpos, sem qualquer vestígio de gordura.



O procedimento clássico é acrescentar ao caldo clarificado metade de uma cebola tostada em sauté sem óleo e depois espetada com um os dois cravos. A cebola ajuda a dar uma bela cor ao consommé.



Consommé

Ingredientes:

- 1lt de caldo bem desengordurado
- 2 claras de ovo
- 250gr de legumes em brunesa
- 50gr de carne picada
- ½ limão
- ½ cebola



Confeção:

Numa tigela de inox, bate as claras até estas ficarem ligeiramente levantadas, misturar os legumes e a carne, misturar tudo com o sumo de meio limão. Reserve.

Levar o caldo ao fogo até levantar fervura, baixar o lume, retificar tempero e acrescentar a meia cebola tostada num sauté sem óleo.

Juntar a mistura de claras ao caldo e mexer lentamente até que começa a formar uma crosta na superfície. Parar de mexer e aguardar até que a crosta se complete. Com uma colher, fazer um buraco pequeno num dos cantos da crosta (tipo chaminé) para a saída do vapor.

Cozinhar a fogo baixo por aproximadamente 45 minutos. Retirar do fogo. Com uma concha, retirar o caldo cuidadosamente pelo buraco da chaminé (que pode ser aumentado com muito cuidado) e passe-se por uma estamine. Está pronto para ser usado.

Alguns exemplos:

Sopa Minestrone

Ingredientes

- 0,5 lt de caldo de carne
- 7 dl de água
- 2 Dentes de alho
- 1 Cenoura
- 1 Nabo
- 200 g de batatas
- 1/2 Curgete



- 50 gr de esparguete
- sal q.b.

Preparação

Coloque ao lume um tacho, com o caldo de carne e a água e deixe levantar fervura. Junte os alhos esmagados, a cenoura, o nabo, a curgete e as batatas cortadas em cubos. Tempere com sal e deixe ferver, por cinco minutos. Adicione o esparguete partido, retifique os temperos e deixe cozinhar, por mais 10 minutos. Sirva de imediato.



Atividades

Proceda à mise-en-place e preparação da Sopa Minestrone.



Creμες e Aveludado

O creme é, geralmente constituído por um caldo e uma mistura de ingredientes, vegetais, carne ou marisco, tendo como principal distinção o facto de serem triturados e de no final da sua confeção se utilizar uma gordura para efetuar a ligação do creme.



Falamos agora de um creme que apresenta uma textura aveludada. A sua ligação baseia-se numa embamata realizada com leite, caldo ou fumet. Pode-se enriquecer com gemas de ovos, natas, manteiga e vinho.

Alguns dos Aveludados mais conhecidos:

- Cogumelo
- Rainha
- Espargos

Alguns exemplos de cremes:

Creme de alho francês

Ingredientes

- 2 dl de natas
- 1/2 Limão (sumo)
- 1,2 lt de água
- 0,5 dl de azeite
- 1 Cebola
- 600 gr d batatas
- 4 Dentes de alho
- 1 Alho francês
- 1/2 lt de caldo de carne
- Sal, q.b.



Preparação

Descasque as batatas e a cebola, corte tudo em pedaços pequenos. Coloque num tacho, regue com o azeite, junte os alhos e a parte branca do alho francês. Leve ao lume por 20 minutos. Adicione o caldo de carne e a água. Cozinhe e depois reduza tudo a puré. Leve e corte o alho francês em juliana. Junte-o ao puré e deixe cozer, durante 10 a 15 minutos. Retifique de temperos e adicione um decilitro das natas. Aromatize com o sumo de limão e complete com as restantes natas batidas.

Creme de cenoura e abóbora

Ingredientes

- 4 Fatias de pão de forma cortadas em cubinhos
- 1,3 lt de água a ferver
- 1 Cebola picada
- 4 Dentes de alho
- 1 dl de azeite
- 1/2 Chouriço de carne
- 600 gr d batatas
- 3 Cenouras
- 200 gr de abóbora
- 1 Ramo de coentros
- Sal, q.b.

Preparação

Faça um refogado em metade do azeite, com três dentes de alho e a cebola. Junte-lhe, entretanto, o chouriço, as batatas, as cenouras e a abóbora. Regue com a água a ferver e tempere, a gosto, com sal. Deixe ferver, durante 25 minutos. Leve os cubinhos de pão ao forno a 190º C, até ficarem torrados. Sirva o creme guarnecido com o pão, o restante azeite e polvilhe com um dente de alho e algum coentro, ambos picados. Depois da sopa cozida, tire o chouriço e triture tudo muito bem.



Creme de feijão

Ingredientes

- 0,5 lt de caldo de carne
- 2 Dentes de alho
- 300 gr de feijão vermelho
- 4 Colheres (sopa) de manteiga
- 2 Cebolas
- 1 Ramo de salsa
- Sal, pimenta q.b.

Preparação

Coloque o feijão de molho em água fria, durante oito horas. Findo este período, coza-o e guarde 0,5 l de caldo. À parte, refogue em manteiga, as cebolas e os alhos picados. Junte o feijão e o caldo de carne e deixe levantar fervura. De seguida, tire metade da quantidade do feijão e guarde. Triture os restantes legumes, tempere e polvilhe com salsa picada. Guarneça com os feijões que reservou e sirva quente.

Creme de legumes

Ingredientes

- 1,5 lt de água
- 1 Curgete
- 250 gr de cenouras
- 1 Nabo
- 2 Dentes de alho
- 1 dl de azeite
- 100 gr de ervilhas
- 500 gr de batatas
- Sal, pimenta q.b.

Preparação

Corte o nabo, uma cenoura e meio curgete em cubos pequenos. Coza os legumes e guarde-os. Corte a cebola em quartos e o alho em lâminas. Refogue-os no azeite, junte



as ervilhas e os restantes legumes cortados em pedaços, tempere a gosto e deixe refogar um pouco.

Adicione um litro e meio de água e deixe cozer em lume brando.

Assim que tudo estiver cozido, triture e retifique os temperos. Sirva o creme com os legumes que reservou.

Creme de brócolos

Ingredientes

- 2 dl de natas frescas
- 1lt de caldo de aves
- 3 Dentes de alho
- 1 Cebola
- 50 gr de manteiga
- 700 gr de brócolos
- 1 Colher (chá) de mostarda
- 1/2 Queijinho de cabra (cerca de 125 g)
- Sal q.b.

Preparação

Assim que o caldo de galinha ferver, junte-lhe os brócolos previamente arranjados e cortados em pedacinhos e deixe cozer. À parte, derreta a manteiga e refogue a cebola e os alhos picados.

Passe o caldo por um passador e adicione-o à manteiga, juntamente com as natas e tempere com sal. Guarde os brócolos. Leve a ferver durante 15 minutos, em lume brando. Adicione a mostarda e o queijo desfeito; deixe ferver por mais três minutos. Junte aos brócolos à sopa e sirva.

Creme de alface

Ingredientes

- 2 Colheres (sopa) de sêmola de milho
- 2 Alfaces grandes
- 2 Tomates médios



- 1 lt de água quente
- 2 Talos de aipo
- 2 Cebolas médias
- 2 Colheres (sopa) de azeite
- 30 gr de manteiga
- 4 Colheres (sopa) de natas
- 3 Fatias de pão torrado cortado em cubos

Preparação

Refogue no azeite as cebolas e o aipo, cortados às rodelas. Junte a água e, em seguida, o tomate em pedacinhos, sem peles nem sementes, assim como as folhas de alface. Quando ferver, adicione a sêmola de milho, em chuva, e deixe cozer em lume brando. Tire e, depois de perder o calor máximo, passe pelo triturador e leve novamente ao lume, até levantar fervura. Se estiver muito espesso junte um pouco de água. Tire e adicione a manteiga e as natas. Retifique os temperos e sirva com cubos de pão previamente torrados ou secos no forno.

Creme de cogumelos

Ingredientes

- 150 gr de cogumelos pleurotes
- 150 gr de cogumelos-de-paris
- 50 gr de cogumelos chineses secos
- 60 gr de manteiga
- 60 gr de farinha
- 1 lt de água
- Sal e pimenta q.b.

Preparação

Comece por demolhar os cogumelos chineses, em água fria, por cerca de 30 minutos. Entretanto, lave muito bem os restantes cogumelos, corte-os em pedaços e guarde. De seguida, leve uma colher (sopa) de manteiga numa panela a lume brando, até derreter. Adicione os cogumelos, tempere e deixe refogar um pouco. Tire alguns e guarde para a



guarnição final. Junte agora a farinha ao refogado, envolva muito bem.

Depois mexendo sempre, regue com a água aos poucos. Tape e deixe cozer, por cerca de 15 minutos.

Creme de couve-flor

Ingredientes

- 1,2 lt de caldo de galinha ou de água
- 300 gr de couve-flor
- 0,5 dl de azeite
- 1 Cebola
- 3 Dentes de alho
- 500 gr de batatas
- 1/2 alho francês
- 1 dl de natas
- Sal q.b.

Preparação

Descasque as batatas, o alho e a cebola. Pique os dois últimos e refogue-os no azeite. Adicione a couve-flor, cortada em raminhos e a batata, cortada grosseiramente. Adicione a água ou o caldo de galinha ao preparado anterior, tempere com sal e deixe cozer, durante 25 minutos, em lume brando. Entretanto, corte o alho francês em Juliana e coza-o em água temperada com sal a gosto, durante 10 minutos. Triture a sopa, fora do lume, e adicione-lhe as natas. Adicione e envolva o alho francês.

Creme de tomate

Ingredientes

- 1/2lt de caldo de legumes
- 1 dl de azeite
- 4 Dentes de alho
- 2 Cebolas
- 1 Cenoura
- 4 Batatas



- 400 gr de tomate
- 1,2 lt de água
- Sal e orégãos q.b.

Preparação

Pele e tire as sementes ao tomate, descasque as batatas e a cenoura e corte tudo em cubos. Adicione as cebolas, os alhos picados, o azeite, o caldo de legumes e a água. Leve ao lume durante 20 minutos. Mexa de vez em quando. Triture e retifique os temperos. Polvilhe a sopa com orégãos e sirva quente.

Creme de camarão

Ingredientes

- 1 Raminho de coentros
- 5 Colheres (sopa) de farinha
- 250 gr de tomate-chucha
- 1 Cenoura
- 30 gr de manteiga
- 1 Cebola grande
- 1,5 lt de água
- 0,5 kg de camarão médio
- 4 Fatias de pão tipo mafra
- 1 dl de azeite
- Sal, pimenta e Tabasco q.b.

Preparação

Coza o camarão na água por breves minutos. Depois, escorra-o e descasque-o (guarde a água da cozedura e as cascas). À parte, pique a cebola e refogue-a na manteiga, juntamente com a cenoura ralada e o tomate, sem pele e sementes. Adicione as cascas do camarão, polvilhe com a farinha e envolva bem. Verta a água da cozedura, mexendo sempre, tempere com sal, pimenta e algumas gotas de Tabasco. Deixe cozinhar em lume brando, por 30 minutos. Depois, passe o creme por um passador de rede fina e junte-lhe as folhas de coentros e o miolo de camarão. Deixe apurar um pouco. Enquanto isso,



corte as fatias de pão em triângulos e frite no azeite de ambos os lados. Sirva o pão frito com o creme de camarão.

Aveludada de frango

Ingredientes

- 120gr de embamata
- 1lt de caldo de galinha
- 2 Peitos de frango
- 1 Cebola
- 1 Cenoura
- 1,5 lt de água
- 2 dl de leite
- 2 Gemas
- Salsa,
- Sal,
- Pimenta
- Tostas de pão q.b.

Preparação

Corte a cebola e a cenoura aos pedaços e leve a cozer na água. Junte também os peitos de frango, o caldo de galinha e salsa, temperando a gosto. Leve a lume brando e deixe cozinhar. Assim que tudo estiver cozido, tire a carne, desfie-a e guarde-a. Passe o caldo por um passador de rede fina e guarde. Leve uma panela ao lume com a embamata. Verta o leite, pouco a pouco, deixe-o ferver e adicione o caldo que reservou. Deixe cozinhar durante, aproximadamente 15 minutos, em lume brando. Depois, junte o frango desfiado ao creme e retifique os temperos. Adicione as gemas envolvendo muito bem, e sirva o aveludado decorado com tostas. Nota: se preferir, para tornar as sopas mais cremosa, substitua o leite pela mesma quantidade de natas e polvilhe com hortelã picada.



Aveludado de cogumelos

Ingredientes

- 150 gr de cogumelos pleurotos
- 150 gr de cogumelos-de-paris
- 50 gr de cogumelos chineses secos
- 120gr de embamata
- 1 lt de água
- Sal e pimenta q.b.

Preparação

Comece por demolhar os cogumelos chineses, em água fria, por cerca de 30 minutos. Entretanto, lave muito bem os restantes cogumelos, corte-os em pedaços e guarde. De seguida, leve uma colher (sopa) de manteiga numa panela a lume brando, até derreter. Adicione os cogumelos, tempere e deixe refogar um pouco. Tire alguns e guarde para a guarnição final. Junte agora o embamata ao refogado, envolva muito bem, depois, mexendo sempre, regue com a água aos poucos. Tape e deixe cozer, por cerca de 15 minutos. Triture a sopa e incorpore a restante manteiga. Retifique os temperos e sirva de imediato, com os cogumelos reservados como guarnição.

Aveludado de espargos verdes

Ingredientes

- 8 Espargos verdes frescos
- 100gr de embamata
- Sal, pimenta q.b.
- Noz-moscada
- 1 Gema
- Natas q.b.

Preparação

Prepare os espargos e coza-os em água temperada com sal.

Reservar a água da cozedura.

Cortar os espargos em bocados e reservar.



Num tacho colocar o embamata. Deitar o caldo dos espargo mexendo sempre com umas varas em lume médio para não queimar, quando o embamata se dissolver continuar a mexer e deixar ferver e engrossar.

Temperar com sal, pimenta e noz-moscada. Adicionar o caldo até ficar uma consistência cremosa. Adicionar alguns espargos aos bocados e triturar com a varinha mágica. Se necessário juntar mais um pouco de caldo. Antes de servir juntar o resto dos espargos e ligar com natas e gema.



Atividades

1. Proceda à mise-en-place e preparação do Creme de Camarão
2. Proceda à mise-en-place e preparação do Creme de Legumes



Sopas da cozinha internacional

Sopas internacionais são produtos típicos de cada país, que não podem ser classificados nos outros grupos, devendo ser escritas na ementa com o seu nome. Exemplo; o Bouillabaisse Marseillaise França. O processo de elaboração varia para cada sopa.

Exemplos de sopa de alguns países:

PORTUGAL:

Caldo Verde do Minho

Ingredientes:

- 1/2 kg de batata
- 1 molho de couve-galega
- 5 Colheres (sopa) de azeite
- 2 litros de água
- sal e pimenta a gosto
- 1 chouriço colorau

Modo de Preparação:

Cozinhar as batatas na água. Passar no liquidificador. Voltar ao fogo e acrescentar sal, pimenta, couve cortada bem fininha. Ferver por 15 minutos. Regar com azeite e servir. Se preferir, pode acrescentar um chouriço durante o cozimento.

Dose: 4 pessoas

ESPAÑA:

Sopa de Pimentão

Ingredientes:

- 2 cebolas
- 2 colheres de sopa de azeite de azeite
- 1 colher de sopa de farinha de trigo



- 1 e 1/2 litro de água
- 1lt de caldo de galinha
- 1- colher de chá de açafrão em pó
- 1- colher de chá de paprica doce
- 1- talo de aipo
- 4 -pimentões amarelos sem sementes
- sal a gosto
- 2 -colheres de sopa de salsa picada
- 4- fatias de pão de forma

Modo de Preparação:

Refogar a cebola ralada no azeite quente. Tirar do fogo e misturar a farinha. Dissolver com a água e voltar ao fogo. Colocar o caldo de galinha, o açafrão, a paprica, o aipo picado e o pimentão cortado em tiras. Reservar algumas tiras do aipo e do pimentão para enfeitar. Cozinhar durante 15 minutos. Passar no liquidificador e voltar ao fogo. Retificar o sal. Aquecer e polvilhar com a salsa e pedacinhos de pimentão. Servir com pão de forma cortado em cubinhos e torrado.

Dose: 4 pessoas

FRANÇA:

Sopa de Cebola

Ingredientes

- 6-cebolas grandes
- 150- gramas de manteiga
- 1- colher de sopa de farinha de trigo
- 2- litros de água
- 2- litros de caldo carne
- 4- colheres de sopa de queijo *Gruyère* ralado
- sal e pimenta a gosto



Modo de Preparação:

Cortar as cebolas em rodela finas. Refogar na manteiga. Juntar a farinha de trigo dissolvida no caldo de carne, o sal e a pimenta, mexendo até engrossar. Ferver por 15 minutos em fogo brando. Servir polvilhada com queijo, acompanhadas de fatias de pão baguete.

Dose: 4 pessoas

JAPÃO:**Caldo com Mariscos****Ingredientes:**

- 1/2 kg de mariscos graúdos com conchas
- 2 litros de água
- 1 folha de Kombu
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de Saquê
- 1 colher (chá) de Shoyu
- 1 colher (chá) de casca ralada de limão
- 4 colheres (sopa) de cebolinha verde picada

Modo de Preparação:

Escovar e lavar bem as conchas dos mariscos. Mergulhá-las em 1 litro de água e sal até a hora de preparar o prato. Levar ao fogo uma panela com um litro de água e a folha de Kombu, depois de limpá-la com um pano húmido e cortá-la em 4 tiras com uma tesoura. Assim que levantar fervura, retirar os pedaços de Kombu e colocar os mariscos. Juntar 1 pitada de sal, o Saquê e o Shoyu. Ferver até as conchas abrirem. As que não abrirem, deitar fora. Distribuir os mariscos com as conchas abertas em 4 tigelas individuais. Completar com o caldo. Polvilhar com a cebolinha verde e a casca de limão e servir.

Dose: 4 pessoas



ITALIA:

Peru Al Funghi

Ingredientes:

- 2 pernas grandes ou 1 peito de peru
- 100 gr de toucinho defumado
- 1/2 copo de vinho branco seco
- 1-cebola
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 talo de aipo
- 1-cenoura
- 1 lt de caldo de galinha
- 1 colher de sopa de concentrado de tomate
- 250 gramas de champignon
- 250 gramas de creme de leite
- 1 colher de sopa de salsinha
- 1 cálice pequeno de aguardente
- sal e pimenta a gosto

Modo de Preparação:

Fritar o toucinho no azeite. Colocar o peru e a aguardente, refogando até evaporar o líquido. Adicionar a cebola, o alho, o aipo, o sal e a pimenta. Juntar o caldo de galinha, o concentrado de tomate e o champignon. Ferver em fogo lento por 1 hora. Acrescentar o vinho e cozinhar até a carne ficar macia. Desossar o peru, desfiar e colocar o creme de leite, sem deixar ferver. Salpicar a salsinha ao servir.

Dose: 4 pessoas



ALEMANHA:**Sopa de Batatas****Ingredientes:**

- 1 kg de batatas
- 2 lt de caldo de carne em 1 litro de água
- 2 colheres de sopa de manteiga, margarina ou óleo
- 2 dentes grandes de alho
- 1 cebola grande
- 1 ramo de coentro
- 1 ramo de salsa
- 1 colher de sopa de pimenta-do-reino
- quadradinhos de pão torrados a gosto

Modo de Preparação:

Cozinhar as batatas descascadas no caldo de carne. Bater no liquidificador ou passar pela peneira. Ralar as cebolas e esmagar os dentes de alho. Numa panela colocar a manteiga. Juntar o alho e a cebola e refogar bem. Acrescentar o coentro e a salsa picadinha. Temperar com a pimenta-do-reino. Se for preciso, colocar mais sal. Mas, lembre-se: o caldo de carne já tem sal. Juntar a batata reservada. Misturar bem e deixar ferver. Servir quente com quadradinhos de pão com manteiga torrados no forno, colocados sobre a sopa já nos pratos.

Dose: 6 pessoas

ESTADOS UNIDOS:**Cheddar Soup****Ingredientes:**

- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 cebola pequena
- 1 Chávena (chá) de aipo picado
- 2 chávena(chá) de queijo *cheddar* picado
- 4 copos de leite



- 2lt de caldo de galinha
- 2 copos de água
- 1 colher (chá) de mostarda
- 1 colher (chá) de paprica
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 pimentão vermelho

Modo de Preparação:

Refogar na manteiga o alho e a cebola picadinhos. Adicionar o aipo e o queijo, mexendo sempre para desmanchar. Virar o leite aos poucos, sem parar de mexer até dissolver bem o queijo. Juntar o caldo de galinha dissolvido. Temperar com a mostarda e a paprica. Retificar o sal e a pimenta. Picar o pimentão em cubinhos pequenos e acrescentar à sopa para dar um tom colorido. Servir em seguida.

Doses: 4 pessoas

ARABIA:

Creme de Ervilhas com Hortelã

Ingredientes:

- 1/2 kg de ervilha seca
- 2 litros de água
- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- sal, pimenta e salsinha picada a gosto
- 1/2 maço de hortelã fresca

Modo de Preparação:

Deixar a ervilha de molho na água durante 1 hora. Ferver em seguida até amaciar. Passar no liquidificador. Numa panela, refogar a cebola e alho picados na manteiga. Juntar o puré de ervilhas, acrescentando um pouco mais de água, se necessário. Temperar com sal e pimenta e deixar ferver por mais 5 minutos. Polvilhar com hortelã picada e servir.

Doses: 4 pessoas



Atividades

1. As sopas estão reunidas em dois grupos principais que são: _____

2. Defina consommé: _____

3. Como se confeciona um consommé: _____



Bibliografia

Azulcandal.blogspot.com

CENTRE D'ÉTUDES PATIS, Les Chocolats en Pâtisserie et Confiserie. Paris: Erti, 1990.

Deco proteste

Editora culinária do roteiro gastronómico de Portugal

Emdiv magazine kindle editora-maio 2011

Emefialhoartesanatablgspot.com

Evasões

FERREIRA, M., Cozinha ideal: tratado completo de cozinha, pastelaria e bar. Porto: Domingos Barreira, 1991.

Infopédia

Instituto grandense do arroz "41975" itis 2002-09-22 artigo o arroz na culinária brasileira

Copyright saude fugal a/c webmaster @saudefrugal.com

Intermagazine

KONEMAN, À Mesa Com Chefes Europeus: Doçaria. [s.l.]: Koneman Eurodélices, (s.d).

KONEMAN, À Mesa Com Chefes Europeus: Sobremesas. [s.l.]: Koneman Eurodélices, (s.d).

Maincent, m., technologie culinaire. [s.i.]: editions bpi, 2004.

O grande livro do manjar dos deuses- paixão pelo chocolate,2007 circulo de leitores lisboa

Portal são francisco

Revista saúde

Sara Gutiérrez, Gil dos Santos, Traditional récpes from Timor Leste. Aecid ,2011

Seleções do Reader's Digest, (s.d).

SELECÇÕES DO READER'S DIGEST, Tesouros da Cozinha Tradicional Portuguesa. Lisboa:

Slideshow.pt

Thuries gastronomie magazine

Timor leste gastronómico

Wikipédia, a enciclopédia livre

wolter, a., carnes. [s.i.]: livraria civilização editora, 1990



WOLTER, A., Sopas. Col. Intercultura. [s.l.]: Livraria Civilização Editora, 1992.

www.cozinha.com/fantasia.com

www.mediata.com.mx/articulos/grasas.htm

www.panela.doce.com

www.pelliccioli.com.br

www.petiscos.com

www.petitchef.com



