

MANUAL DO ALUNO

DISCIPLINA ORGANIZAÇÃO E TÉCNICAS DE COZINHA

Módulos 8, 9 e 10

República Democrática de Timor-Leste
Ministério da Educação



FICHA TÉCNICA

TÍTULO

MANUAL DO ALUNO - DISCIPLINA DE ORGANIZAÇÃO E TÉCNICAS DE COZINHA
Módulos 8 a 10

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 - 753 - 141 - 5

TIRAGEM

50 EXEMPLARES

COORDENAÇÃO GERAL DO PROJETO

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO DE TIMOR-LESTE
2014



Índice

Carnes, Aves, Caça e Guarnições	7
Apresentação.....	8
Objetivos de aprendizagem	8
Âmbito de conteúdos	9
1. Classificação das carnes	11
1.1.Carnes de matadouro – vaca, porco	11
1.2.Carnes de caça com pêlo – lebre, coelho, entre outros.....	14
1.3.Aves de criação- frango, galinha, etc.	15
Atividades	18
2. Divisão das carnes	19
2.1.Vermelhas	19
2.2.Branças	19
Atividades	20
3. Diferentes carnes.....	21
3.1.Caraterísticas físicas e nutritivas.....	21
3.2. Qualidade	23
3.3. Divisão	23
3.4. Cortes	30
3.5. Métodos de confeção	34
3.6. Receitas	38
3.7. Frescura	45
3.8. Acondicionamento.....	45
3.9. Conservação	47
Atividades	52
4. Carnes de aves.....	53
4.1. Tipologia	53
4.2. Desmanche	55
4.3. Acondicionamento.....	59
4.4. Métodos de conservação.....	60



4.5. Métodos de confeção	60
4.6. Receitas	63
Atividades	68
5. Espécies Cinegéticas	69
5.1. Tipologia	69
5.2. Classificação.....	71
5.3. Aquisição	71
5.4. Conservação	72
5.5. Métodos de preparação	73
5.6. Receitas	74
Atividades	77
6. Fichas técnicas – Carnes, Aves, Caça e Guarnições.....	78
Atividades	80
7. Manuseamento de aparelhos	81
Atividades	86
8. Molhos	87
Atividades	101
9. Receitas clássicas de carne, aves e caça	102
Atividades	105
Bibliografia	106
Doçaria Tradicional Timorense.....	109
Apresentação.....	110
Objetivos de aprendizagem	110
Âmbito de conteúdos	110
Atividades	114
Bibliografia/outros recursos	115
Cozinha Tradicional Timorense	117
Apresentação.....	118
Objetivos de aprendizagem	118
Âmbito de conteúdos	118



1. Diversidade gastronómica do país: utilização dos produtos tradicionais na preparação e confeção das receitas da gastronomia tradicional timorense.....	119
Atividades	122
2. Receitas de cozinha tradicional timorense	123
Atividades	129
Bibliografia/Outros recursos.....	130







Carnes, Aves, Caça e Guarnições

Módulo 8

Apresentação

Neste módulo, pretende-se que os alunos identifiquem as características e qualidade das carnes, aves e caça, bem como as categorias e cortes que as compõem.

Pretende-se que os alunos desenvolvam práticas de confeção de carnes, aves, caça, assim como de guarnições que complementem estas iguarias.



Objetivos de aprendizagem

- Sugere-se, no final do módulo, que o aluno seja capaz de:
- Identificar e classificar as diferentes variedades de carne e suas divisões;
- Identificar as diferentes categorias e cortes, nomeadamente das carnes de açougue (bovino, porco, vitela, carneiro), bem como indicar as preparações culinárias mais indicadas para cada corte;
- Caracterizar as diferentes variedades de carne de aves, identificar os cuidados de aquisição e armazenagem, bem como os cortes e as preparações culinárias mais adequadas a cada uma delas;
- Enumerar os cuidados a ter para a aquisição, conservação e preparação culinárias das diferentes carnes de caça;
- Praticar as diferentes técnicas, tais como desmanche, cortes e métodos de confeção, respeitando os tempos de cozedura;
- Indicar as diferentes guarnições que podem acompanhar estas iguarias;
- Indicar os pontos de cozedura das carnes vermelhas, bem como as regras de confeção das carnes e aves.



Âmbito de conteúdos

Neste módulo pretende-se apresentar dados referentes a:

1. Características das carnes
 - 1.1. Carnes de matadouro – vaca, porco
 - 1.2. Carnes de caça com pêlo – lebre, coelho, entre outros
 - 1.3. Aves de criação – frango, galinha, etc.
2. Divisão das carnes
 - 2.1. Vermelhas
 - 2.2. Brancas
3. Diferentes carnes
 - 3.1. Características físicas e nutritivas
 - 3.2. Qualidade
 - 3.3. Divisão
 - 3.4. Cortes
 - 3.5. Métodos de confeção
 - 3.6. Receitas
 - 3.7. Frescura
 - 3.8. Acondicionamento
 - 3.9. Conservação
4. Carnes de aves
 - 4.1 Tipologia
 - 4.2. Desmanche
 - 4.3. Acondicionamento
 - 4.4. Métodos de conservação
 - 4.5. Métodos de confeção
 - 4.6. Receitas
5. Espécies cinegéticas
 - 5.1. Tipologia
 - 5.2. Classificação
 - 5.3. Aquisição
 - 5.4. Conservação



- 5.5. Métodos de preparação
- 5.6. Receitas
- 6. Fichas técnicas – Carnes, Aves, Caça e Guarnições
- 7. Manuseamento de aparelhos
- 8. Molhos
- 9. Receitas clássicas de carne, aves e caça
- 10. Guarnições de carnes, aves e caça
 - 10.1. Albufera
 - 10.2. Americana
 - 10.3. Banqueira
 - 10.4. Bela Helena
 - 10.5. Berny
 - 10.6. Bordalesa
 - 10.7. Chorão
 - 10.8. Demidoff
 - 10.9. Duxelles
 - 10.10. Gourmet
 - 10.11. Tirolesa
 - 10.12. Zingara
 - 10.13. Outras guarnições



1. Classificação das carnes

1.1. Carnes de matadouro – vaca, porco

O matadouro é o estabelecimento onde os animais do talho são abatidos para serem transformados em produtos para consumir (carnes, miudezas) e em subprodutos (pele, couro, cornos). Os matadouros atuais são bastante completos e alguns possuem, para além das oficinas de talhante, equipamentos que permitem a congelação ou departamentos de transformação - talho e cozedura.



As regras de higiene são um imperativo constante nestes estabelecimentos, para bem da saúde pública.



Vaca



A vaca é a fêmea bovina após o primeiro parto. A criação de vacas é destinada fundamentalmente à produção de leite e de vitelos. Quando chegam aos cinco anos vão para abate e daí obtemos a carne de vaca. A carne compõe-se de pequenas fibras mais ou menos avermelhadas, envolvida por finas membranas e reunidas em feixes que formam os músculos. A carne de vaca com veios finos de gordura de cor creme é a mais saborosa.



Vitela- filhote da vaca, criado até ao ano de idade, momento de abate. Se não for este o destino, o vitelo será o novilho ou boi.

A carne do vitelo é branca, tenra e muito delicada. A qualidade da carne varia consoante a alimentação do animal – se for

exclusivamente com o leite da mãe, a carne será de um rosa pálido, cheiro a leite e uma gordura esbranquiçada. Quando a carne é mais avermelhada, significa que a sua alimentação foi à base de cereais, farinhas e não apenas o leite da vaca.

A carne de vitela é quase sempre a mais tenra, mas tem pouca gordura, como tal não é ideal para grelhar ou assar com calor forte.



Porco



O porco é um mamífero cuja criação é justificada pela sua carne. Este animal é descendente do javali, o filhote do porco é denominado por leitão. A carne de um porco de qualidade é identificada pela cor-de-rosa, bastante firme e sem vestígios de humidade. O porco dá mais produtos alimentares do que qualquer outro animal: a carne, o presunto, peças fumadas ou curadas de carne e gordura, desde as orelhas, os pés, as miudezas até ao rabo, o toucinho e uma interminável diversidade de enchidos frescos e curados. A carne de porco consome-se fresca, meio-sal, salgada ou fumada. Esta carne deve ser sempre bem cozinhada e o alho e a massa de pimentão são os seus melhores condimentos.



Cabrito



O cabrito é o filhote da cabra. As fêmeas são guardadas para a produção de leite. A carne de cabrito é proveniente do abate de animais com idades entre as seis semanas e os quatro meses.

A carne é bem vermelha e a gordura, que a contorna, deve ser abundante e bem branca, sendo as partes mais apreciadas, as pernas, as costeletas e as pás. É consumida, em geral, assada e, na maior parte das receitas, bem condimentada e aromatizada.





Cavalo

Os animais para consumo são criados com essa finalidade. Consome-se principalmente poldro, cuja carne é tenra e saborosa, é no entanto ligeiramente adocicada.

A carne de cavalo presta-se a todas as preparações da do boi, mas fundamentalmente para preparações em cru.

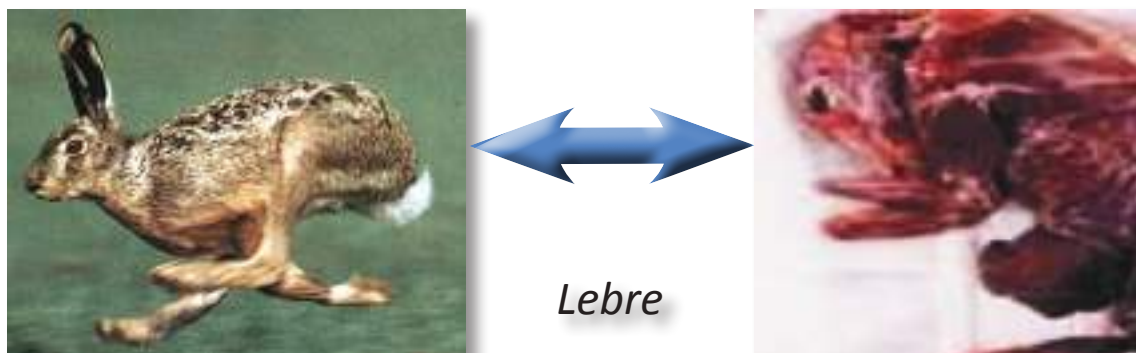
1.2. Carnes de caça com pêlo – lebre, coelho, entre outros



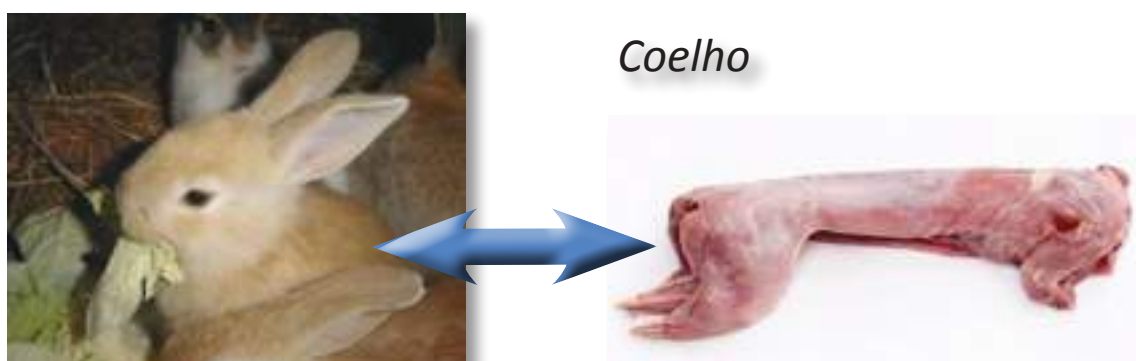
Javali



O javali é um mamífero selvagem. Os animais jovens têm uma carne delicada, cujo gosto se acentua com a idade. A maior parte das receitas de porco aplica-se ao javali, exceto os assados no forno – contudo, a carne dos animais até seis meses pode ser assada no forno.



A lebre é um animal de caça com pêlo, cuja carne é apelidada de “negra”. De acordo com a idade do animal, a técnica de confecção é diferente. Assim, às lebres de dois a quatro meses sugere-se assar; a lebre com doze meses fornece bons lombos para assar ou saltear; a lebre com mais de doze meses é melhor guisada. Para esta preparação aconselha-se o vinho tinto forte.



Mamífero roedor. Os coelhos nos mercados pesam entre 1,2 e 1,4 kg. É uma carne tenra, uma vez que é, por norma, jovem e pouco gorda. Presta-se a várias confeções.

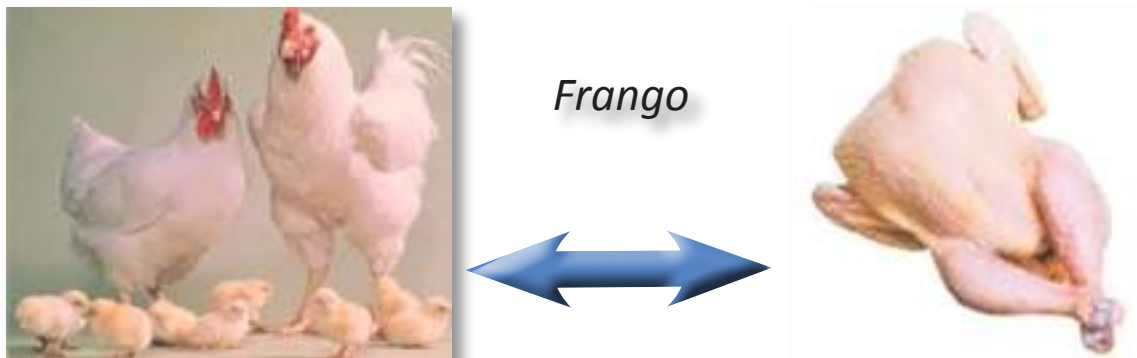
1.3. Aves de criação- frango, galinha, etc.



O faisão é uma ave cujas carnes dos faisões jovens e fêmeas podem ser assadas sem serem lardeadas, o mesmo já não acontece com os machos velhos, que necessitam de ser lardeados nas costas e no peito. As fêmeas têm sempre uma carne melhor do que o macho.

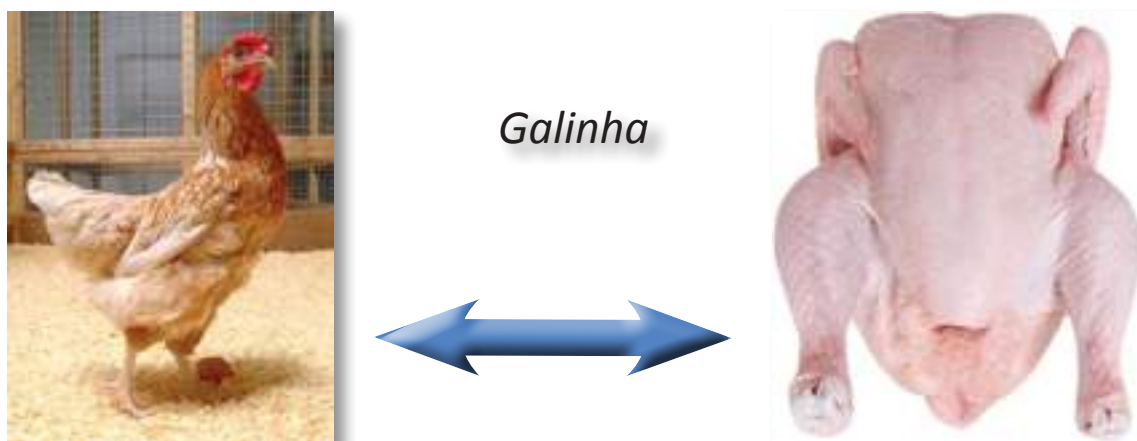
O faisão jovem é assado à point ou cozido na panela, com recheio, podendo ser aromatizado com vinho ou aguardente. Por norma, servem-se as asas e as coxas.

A carne dos faisões comercializáveis é menos saborosa do que a daqueles que vivem e crescem livremente, no entanto, estes são proibidos de caçar e comer.



O frango é uma ave doméstica, de capoeira, da família da galinha, de carne tenra, branca ou ligeiramente branca ou amarelada, consoante a alimentação. A alimentação é também responsável pelo sabor da carne.

O frango, quando capado, chama-se capão. Os frangos podem ser utilizados para toda a espécie de confeção.

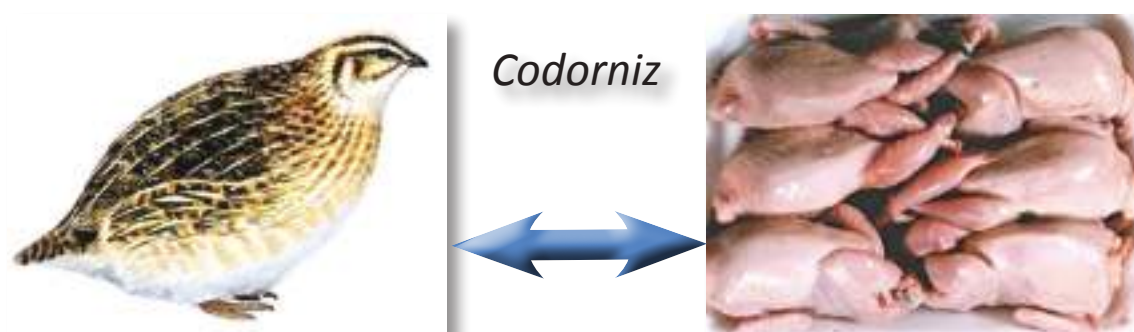


A galinha é abatida entre os 18 meses e os dois anos, com um peso que varia entre os 2 e os 3 kg. Tem a carne rija, o que implica por vezes uma cozedura prévia em água.





Na culinária usamos as aves de 2 a 4 meses. O pato por norma é comercializado inteiro, isto é, não são vendidas, em separado, partes de pato. As técnicas de confeção mais usuais são: assado no espeto, assado no forno – quando a carne é tenra, quando é menos tenra é empregue estufado ou assado recheado.



As codornizes pesam entre 150 a 200 gramas, são esvaziadas, normalmente lardeadas, assadas em espeto, grelhadas, salteadas, estufadas, recheadas e apresentadas em canapé.

Os ovos da codorniz servem-se cozidos, em cocotte ou em geleia.



Atividades

1. Qual o local indicado para o abate do porco?
2. Qual o local indicado para o abate da vaca?
3. Fazer a correspondência, com setas, entre as classificações das carnes e os animais.

Carnes de
caça

Lebre

Codorniz

Javali

Frango

Porco

Coelho

Aves de
criação

Galinha



2. Divisão das carnes

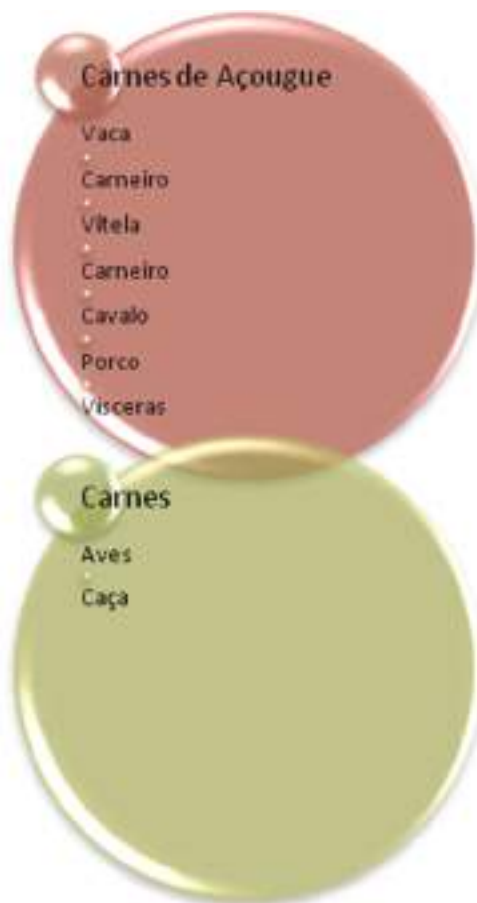
2.1. Vermelhas



2.2. Brancas



Para além desta divisão, também podemos estabelecer a diferença entre:



Atividades

Considerando a divisão das carnes, complete as frases abaixo:

O _____ tem uma carne classificada como branca, bem como a _____ e as _____. Já o _____, o _____, o _____ e a _____ têm uma classificação de carne vermelha.



3. Diferentes carnes

3.1. Características físicas e nutritivas

A carne compõe-se de pequenas fibras mais ou menos avermelhadas, envolvida por finas



membranas e reunidas em feixes, que formam os músculos que, por vezes, estão envoltos em espessas redes de tecido tendinoso, este é responsável pela classificação da carne em várias categorias.

As massas musculares são envolvidas por uma camada de gordura mais ou menos abundante.

Composição das carnes

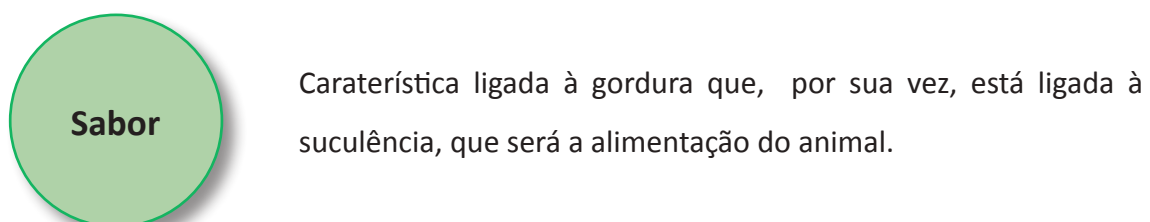
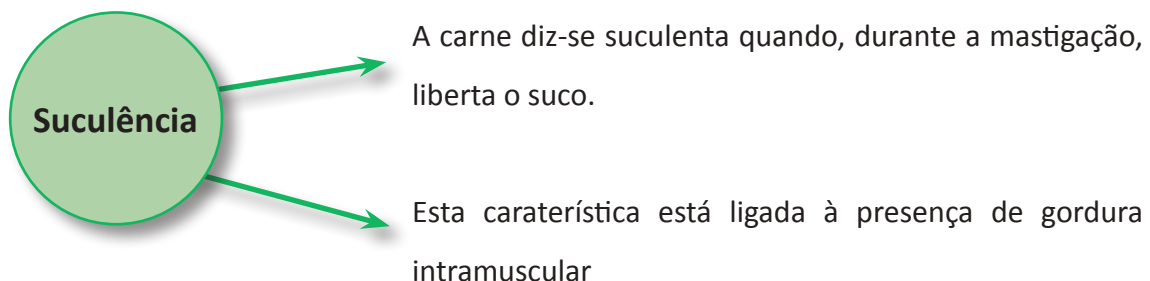
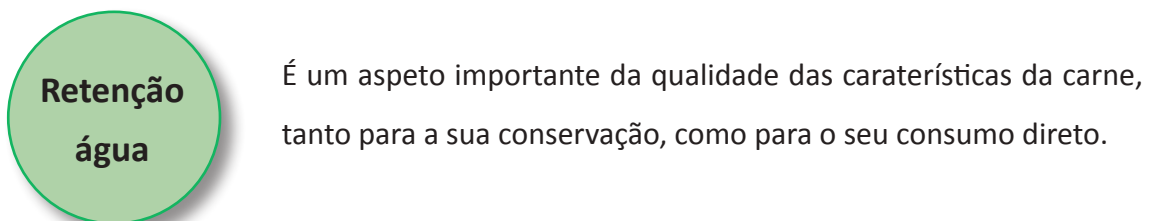
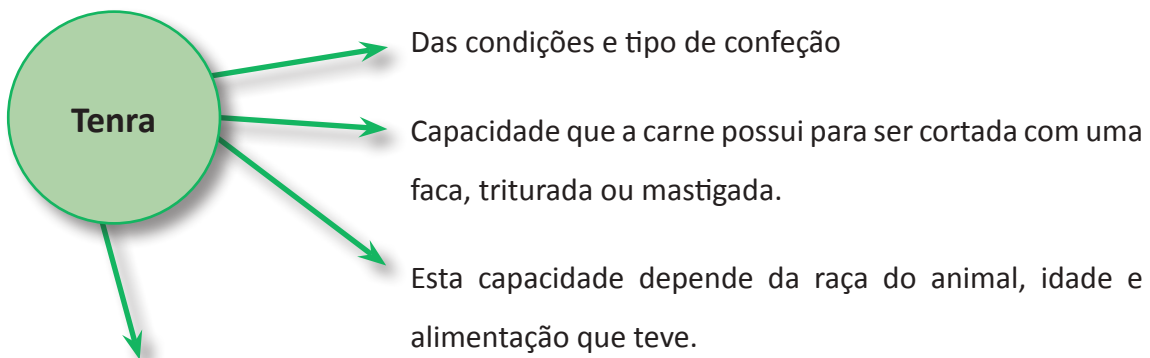
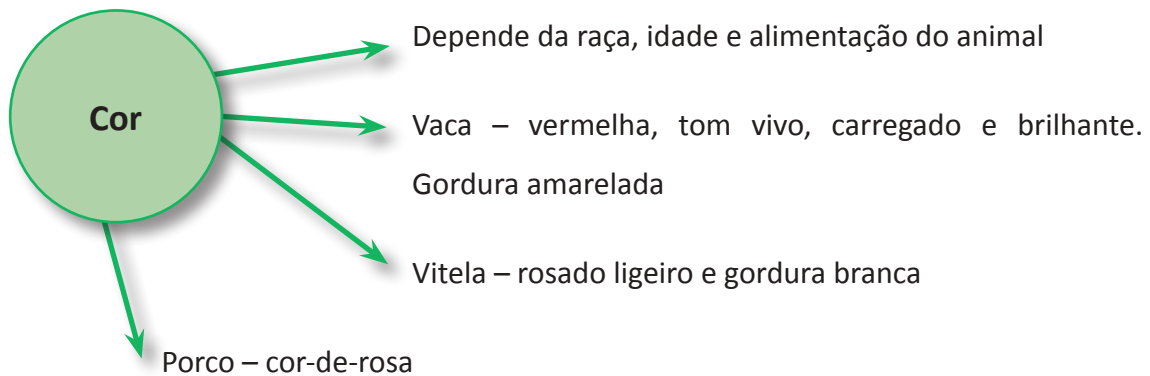
Composto	Presença
Proteínas	20% (presença constante)
Lípidos	Variável de acordo com a carne (tipo e parte) e método de preparação. 5 a 10% nas carnes magras; 10 a 20% carnes meio gordas; + 20% carnes gordas
Sais minerais	Ferro Fósforo Vitaminas do grupo B – principalmente B12
Água	60 a 70% - varia em função da idade do animal

À semelhança do que acontece com outros produtos de origem animal, a carne é um alimento protídico indispensável. No entanto, é de salientar que contém ácidos gordos saturados.

Após a confeção, principalmente a assada e grelhada, a carne mantém os sais minerais e as vitaminas.



Os indicadores das características da carne são os seguintes:



3.2. Qualidade



São as partes de carne que têm pouco tecido tendinoso, os comumente designados “nervos”. São indicados para assar ou grelhar.



São as partes da carne que apresentam uma proporção de “nervos” média e devem ser estufadas. Quando apresentar muitos “nervos” ou a carne for rija, pela idade do animal, a carne deve ser cozida.

A categoria de um pedaço de carne é determinada pelo uso que dele se faz na culinária – a 1ª categoria compreende as carnes de confecção rápida – grelhadas, fritas, assadas, que provêm essencialmente da parte posterior do animal. A 2ª categoria engloba a carne de estufar, geralmente situada ao nível das patas dianteiras e um pouco mais atrás. A 3ª categoria engloba tudo o que resta, como o colar, jarrete, peito, rabo, isto é, a carne para cozer e estufar longamente.

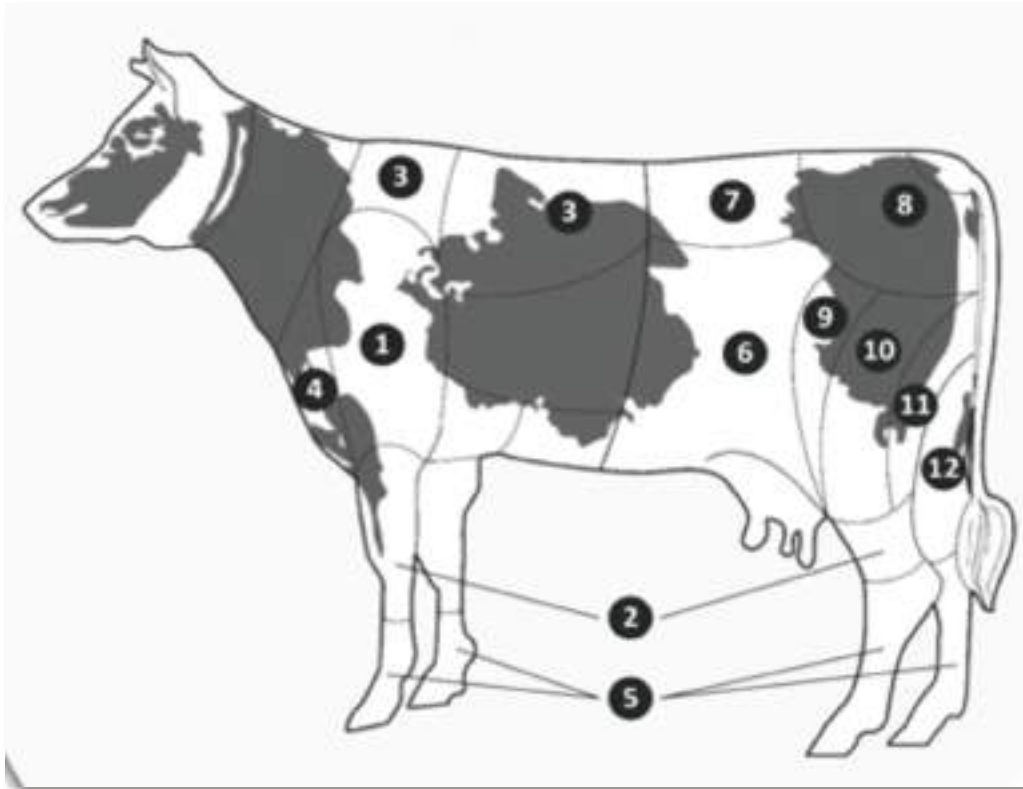
3.3. Divisão

Para a aplicação de qualquer método de corte, é importante conhecer a classe da carne nos diferentes músculos, a forma do esqueleto e os cortes específicos requeridos. Utiliza-se, para o corte, a faca de desossar e a serra de açougue.

De salientar ainda que existem vários cortes que variam de país para país e, por vezes, de região para região dentro do país.



Vaca



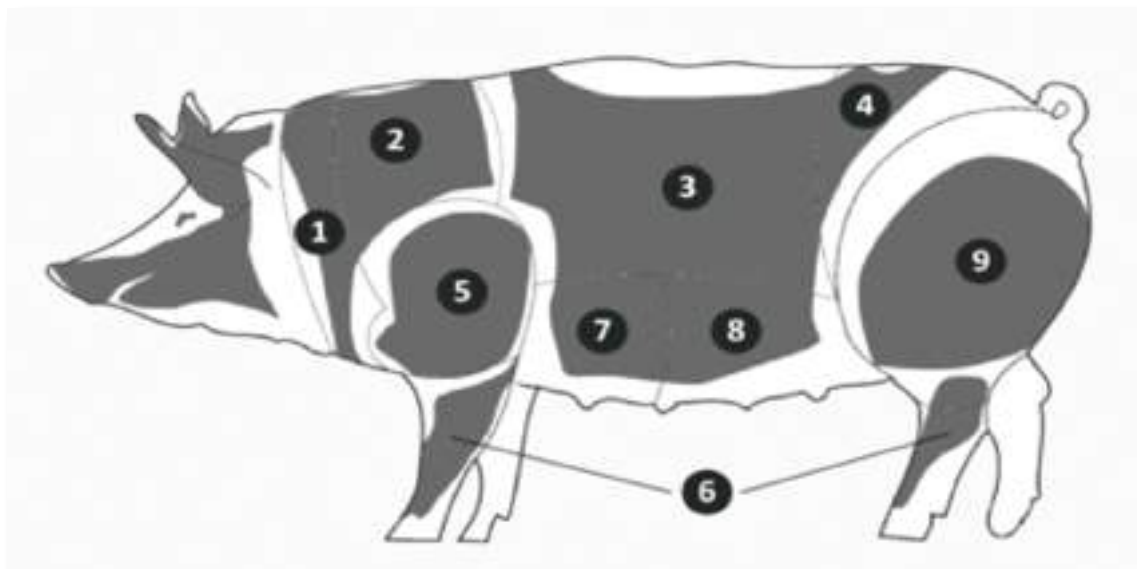
1. Pá de vaca – cortada fornece bocados para guisar e cozer. A pá de vitela fornece bocados para guisar, fritar, saltear, assar e estufar. Pode ser cozinhada inteira, desossada, e recheada.
2. Chambão da mão ou da perna – fornece bocados de carne rija, devido à rede tendinosa. Bocados para guisar, cozer prolongadamente.
3. Acém – comprido – para bifés, que são cortados para grelhar, espetadas ou rosbfife. O acém é uma carne magra; Redondo – indicados para assar e estufar.
4. Maçã do peito – é a parte da vaca, ou vitela que compreende os músculos e os tecidos que rodeiam uma costela, do ponto em que ela foi cortada até ao esterno. Bocados adequados para assados e estufados.
5. Mão de vaca- é indicada para guisar e estufar.
6. Aba – Músculos chatos do abdómen dos bovinos. A aba para bife ou aba do lombo, extraída perpendicularmente nos músculos internos, dá uma carne magra, saborosa, suculenta, que é empregue em grelhados e salteados. A aba delgada é boa para sopas.
7. Lombo e vazia - esta peça da vaca é de 1ª categoria. Corresponde à região lombar, e engloba o filete, o falso filete (ou contrabife) o *romsteck* e a aba. O lombo é



quase sempre cortado em várias peças e, quando cozinhado inteiro, origina pratos “vistosos”.

8. Alcatra – peça também de 1ª categoria. Carne magra e muito saborosa. Indicada para bifés.
9. Rabadilha – é a peça situada por cima da coxa e compreende ainda uma parte da alcatra. Empregar em guisados, cozidos e espetadas.
10. Chã de fora – Pedaco de carne seca, que deve lardeada com toucinho.
11. Ganso Redondo – Carne magra e um pouco rija, que convém lardear.
12. Pojadouro – Massa muscular da parte interna da perna. É uma carne magra, tenra, um pouco seca, boa para escalopes, bifés e muito apropriada para assar.

Porco



1. Cachaço – carne indicada para guisar, cozer, estufar, grelhar ou fritar.
 2. Costeletas do fundo
 3. Costeletas com pé
- As primeiras e segundas costeletas, cortadas do lombo ou do meio do filete, têm uma carne magra e bastante seca. Cortadas na ponta do filete, são mais carnudas, mais largas e tenras.
4. Lombo – pedaço de carne que corresponde à metade superior do comprimento, incluindo a carne das costelas, o lombinho. É uma carne tenra que, quando inteira, pode ser assada, recheada ou não, partida pode ser frita ou grelhada.



5. Pá – parte superior do membro do porco. É uma carne saborosa, com uma camada de gordura, sendo, assim, apropriada para assar, grelhar ou estufar.
6. Chispe – Pele seca com ossos bem cortados. Peça indicada para cozer, guisar e estufar.
7. Entrecosto – parte superior do peito do porco, cortada em tiras finas e compridas, com a carne e a gordura a envolver os pedaços de osso das costeletas. As melhores tiras de entrecosto são as mais carnudas e menos gordas. Consomem-se cozidas ou grelhadas.
8. Barriga – Parte com carne e gordura. Daqui retira-se o toucinho.
9. Perna – é utilizada cortada em fatias grossas que são grelhadas, e aos bocados para espetadas. Da perna do porco também se faz o presunto.

Especial atenção à perna de porco, depois de submetida a um processo de salga e secagem e, por vezes, fumagem - **Presuntos**

O aroma e o sabor do presunto dependem da duração do processo de cura. Existem três tipos comerciais de presunto:

- corrente (com courato e osso);
- desossado (sem osso);
- limpo (sem osso nem couratos).

Podem ainda ser vendidos inteiros, aos quartos ou em nacos, mais pequenos, ou fatias (pré-embalado).



Caraterísticas:

- A sua gordura deve apresentar uma cor clara (branca, nacarada). Se for amarelada, o presunto pode estar rançoso;



- A carne deve ter uma cor homogénea (rosada escura). No caso de existirem manchas azuladas e sal à superfície, significa que o presunto tem bolores e está muito seco;
- A carne deve apresentar um aspeto ligeiramente húmido e compacto, um cheiro agradável (por vezes a fumo) e sabor caraterístico;
- Nos presuntos inteiros, a camada de gordura exterior deve ser homogénea, ao longo de toda a peça;
- O revestimento exterior (courato e gordura) não deve apresentar falhas.

O presunto deve ser guardado num local seco e fresco e, nestas condições, pode ser conservado por um período de 5 meses. Após partir o presunto, este deve ser envolvido num pano húmido, e de preferência guardado no frigorífico. Deste modo, evita-se que seque demasiado, podendo ser conservado durante um mês. Uma vez fatiado, deve ser guardado no frigorífico, envolto em papel de alumínio. Neste caso, deve ser consumido nos quatro dias seguintes ao corte.



O **fiambre** é o presunto preparado mediante uma operação de salmoura especial, pode apresentar-se fresco ou curtido. Encontramos o fiambre da perna e o da pá, sendo o primeiro feito unicamente a partir das patas traseiras, ao contrário do da pá, que é feito unicamente a partir das patas dianteiras.

O fiambre deve ser conservado no frigorífico, numa caixa hermeticamente fechada, a fim de evitar que seque ou adquira sabor de outros alimentos.

Se estiver cortado em fatias, deve ser consumido no prazo máximo de dois a três dias.



Caraterísticas:

- A cor normal do fiambre é rosa acinzentado. No caso de a cor ser muito intensa, o mais provável é que possua aditivos em excesso;
- Deve-se preferir sempre o fiambre que tem a gordura bem agarrada à carne. No caso da gordura se estar a separar, significa que o processo de fabrico não foi o mais correto;
- O fiambre com um aspeto demasiado húmido, geralmente tem demasiada água;
- A existência de pequenos furos no fiambre pode ser sinónimo de má qualidade higiénica, adição exagerada de açúcares e/ou falta de vácuo na cozedura.

Há uma variedade muito grande no campo dos **enchidos**, atendendo aos diferentes ingredientes que entram na sua composição. A seguir, observa-se uma lista, onde se faz referência aos seus componentes base.



Alheiras:

- Porco
- Peru
- Caça
- Aves



*Cacholeira –
fígado, carne de
porco*



*Chouriço mouro – sangue de
porco, cebolas*



*Chouriço de carne
– carne de porco*





*Chouriço de sangue-
sangue e gordura de porco*



*Farinheira – barriga de
porco e farinha*



*Haggis – fígado, pulmões,
coração de **carneiro**, farinha de
aveia*



Linguica – carne de porco magra e gorda



Morcela – carne e sangue de porco







Salpicão – carne porco (magro)

*Salsichas – porco finamente picado e
especiarias*








3.4. Cortes

No caso dos bovinos, o corte processa-se dividindo em duas meias carcaças, subdividindo cada uma delas nas seguintes peças: cachaço, pá e peito, vão das costelas, costelas do lombo, lombo ou sela, perna e rabo.





Bovinos - cortes	Método de confeção indicado
Alcatra	
	<p>Saltear</p> <p>Assar</p> <p>Fritar</p> <p>Grelhar</p>
Bife (da alcatra, lombo, pojadouro e vazia)	
	<p>Saltear</p> <p>Fritar</p> <p>Grelhar</p>
Bife do lombo	
	<p>Saltear</p> <p>Fritar</p> <p>Grelhar</p>
Ganso	
	<p>Assar</p> <p>Estufar</p>






Costeleta	
	Grelhar Assar
Picanha	
	Grelhar
Pá	
	Guisar Fritar Saltear Assar Estufar
Medalhões	
	
Escalopes	
	



No caso do porco apresentado em metades, é dividido em cortes primários e esses em cortes para retalho. Para cortar corretamente, é importante conhecer a categoria da carne, a forma da estrutura óssea e as necessidades de cortes específicos.

Suínos - cortes	Método de confeitão indicado
Pá	
	Assar Grelhar
Cachaço	
	Saltear Fritar Grelhar
Lombinho	
	Assar Grelhar
Costeletas	
	Assar Fritar Grelhar



Febras	
	Grelhar Fritar
Bife do lombo	
	Grelhar Fritar
Entrecosto	
	Assar Grelhar

Cabrito



Metade de cabrito – indicado para assar na grelha ou no forno





Costeletas de cabrito – Indicado para grelhar ou assar

Pedaços de cabrito – indicado para estufar



3.5. Métodos de confeção



Carne de vaca
assada

As partes da vaca indicadas para assar são: aba da costeleta, acém redondo, acém comprido, folha de alcatra, ganso, lombo, pojadouro e rabadilha.



Carne de vaca
estufada

As partes da vaca indicadas para estufar são: aba, agulha, cachaço, chambão, ganso, maçã do peito, pá, perna, pescoço e pojadouro.





Carne de
vaca frita

As partes da vaca indicadas para grelhar ou fritar são: bifes (acém, alcatra, filet mignon, lombo e ponta do rosbife) e costeleta.



Vitela
assada

As partes indicadas para assar são: alcatra chambão, ganso, lombo, pá, peito desossado e pescoço.



Vitela frita
ou grelhada

As partes indicadas para grelhar ou fritar são: alcatra, escalopes, costeletas do lombo, medalhões.

Porco

As partes indicadas para grelhar ou assar são: cachaço, febras, pá, perna, ponta do filete e vão de costeletas.





As partes indicadas para estufar ou guisar são: cachaço e perna.

Técnicas de confeção

Antes de proceder à enumeração das técnicas de confeção das carnes, é importante salientar que, para cada tipo de confeção, a carne presta-se a diferentes tipos de preparação.

As técnicas de confeção usuais para as carnes são:

- **Saltear** – esta técnica consiste em cozinhar um pedaço de carne, cortado em pedaços pequenos, numa caçarola ou frigideira antiaderente, usando uma pequena quantidade de gordura. Esta técnica implica movimentos constantes da carne, para que não queime ou se agarre.



Permite obter pratos em que o sabor da carne é mantido.

- **Grelhar** – as carnes que sofrem este processo devem ser marinadas antes da confeção, para as tornar mais saborosas e suculentas.

Técnica de confeção onde as peças de carne são colocadas numa grelha, no forno, para evitar que fiquem submersas na gordura que é desprendida da carne durante a confeção. Quando é utilizado o carvão ou a lenha, a carne deve ser em lume brando para que não queime o exterior e o interior fique cru. Durante o processo de cozedura, pincelar o pedaço de carne com a marinada onde esteve submersa.



- **Cozedura a vapor** – esta técnica consiste em cozinhar as carnes apenas com o vapor produzido pela água a ferver. Este modo de confeção permite salvaguardar as vitaminas e sais minerais dos alimentos. Esta técnica proporciona carnes com mais sabor. Para cozinhar a vapor é necessário ter uma panela apropriada composta por uma cesta onde são colocados os alimentos e depois colocados dentro da panela com água onde vai ferver. Também podem ser usadas panelas de pressão e existem no mercado panelas elétricas para cozinhar a vapor. As peças de carne devem ter uma espessura fina.



- **Fritura** – técnica que consiste em mergulhar a carne numa gordura a uma temperatura elevada. A carne submetida a esta técnica apresenta-se estaladiça no final da fritura.



- **Panar à inglesa** – técnica de confeção, que implica passar a carne por óleo ou azeite, ovo batido e depois por pão ralado. Este preparado é depois sujeito à cocção.



- **Assar** – Técnica em que a carne é colocada num recipiente próprio dentro do forno ou em grelha. Em ambos os casos, o uso da gordura é limitado e o resultado final é um pedaço de carne com aspeto dourado no exterior.



- **Ao sal**- técnica que compreende colocar o pedaço de carne entre grandes camadas de sal, de modo a ganhar sabor e manter a cor.



- **Gratinar-** Consiste em tostar a superfície da carne, na qual foi colocada uma camada de pão ralado ou queijo e levada ao forno ou salamandra.



3.6. Receitas

Carré de porco assado e sua guarnição

1 carré de porco
15 gramas de banha
sal e pimenta, q.b.

Técnica de confecção

Temperar com sal e pimenta um carré de porco com 2 horas de antecedência. Aquecer, numa panela, 15 gramas de banha por cada quilo; pôr lá dentro o carré e alourá-lo de todos os lados. Meter a panela no forno a 210 graus, deixar cozer o carré durante cerca de 50 minutos por cada quilo, regando-o com o molho da cozedura e virando-o várias vezes. Servi-lo com o molho, depois de lhe retirar a gordura, e uma guarnição de batata – por exemplo puré, um puré de legumes (nabos, chicória, couve, endívias, fundos de alcachofra, alfaces) ou frutos (maçã, pera, ananás. Também se pode acrescentar o molho de cozedura sem gordura a um molho de tomate.



Steaks au poivre

800 gramas de lombo de vaca
 15 gramas de pimenta branca em grão
 60 gramas de manteiga
 2 colheres de sopa de azeite
 1 cálice de conhaque
 1 colher de café de farinha de batata
 1dl de natas
 Vinho da Madeira e sal, q.b.

Técnica de confeção

Divide-se a carne em dois bifos altos. Pisam-se os grãos de pimenta grosseiramente num almofariz e espalham-se sobre os bifos, calcando-os com a lâmina de uma faca para aderirem à carne. Aquecem-se num frigideira a manteiga e o azeite e metem-se os bifos em lume forte. Quando o sangue aparecer à superfície da carne, voltam-se e salteiam-se do outro lado, sem nunca os picar. Regam-se com o conhaque aquecido e lança-se fogo. Tempera-se com sal, adicionam-se-lhes a farinha de batata desfeita na nata e um golpe de vinho da Madeira, mexe-se bem o molho, raspando com a colher os resíduos da fritura e servem-se em travessa aquecida.

Rumpsteak

750 gramas de pojadouro	3 dl de caldo de carne
60 gramas de banha	2 dl de molho de carne assada
2 cebolas grandes	1 ramo de cheiros
2 cenouras grandes	Sal e pimenta, q.b.
1 dl de vinho branco	



Técnica de confeção

Salteia-se a carne na banha, voltando-a até tomar cor. Tira-se do tacho e deitam-se as cenouras cortadas em pedaços grandes e vão-se revolvendo com uma colher até alourarem. Corta-se a carne em bifés, mete-se outra vez no tacho e adicionam-se o vinho, o caldo, o molho de carne assada e o ramo de cheiros. Tempera-se com sal e pimenta moída no momento, tapa-se e deixa-se estufar em lume brando, até a carne estar tenra. Serve-se numa travessa aquecida, coberta com o molho, previamente desengordurado.

Escalopes de vitela à romana

6 escalopes

6 fatias de presunto entremeado

6 folhas de salva verde

1 ¼ dl de vinho branco seco

60 gramas de manteiga

Sal, pimenta e farinha, q.b.

Técnica de confeção

Espalmam-se os escalopes e polvilham-se com pimenta e sal. Coloca-se no meio de cada escalope uma folha de salva, cobrem-se um por um com fatias finíssimas de presunto, prendendo-as com palitos, e passam-se levemente por farinha. Aquece-se metade da manteiga numa frigideira de ferro e colocam-se os escalopes alinhados no fundo, sem ficarem sobrepostos, com a parte do presunto para cima. Fritam-se em lume vivo dos dois lados, mas menos tempo do lado do presunto para não ressequir. Tiram-se-lhes os palitos e dispõem-se, com a face do presunto para cima, numa travessa de serviço aquecida. Deita-se o vinho na frigideira, dá-se uma fervura em lume forte, raspando com uma colher todos os resíduos do fundo, retira-se, adiciona-se a restante manteiga e deita-se sobre os escalopes. Servem-se imediatamente, acompanhados com batata frita em quadrinhos.



Perna de carneiro estufada

- 1 ½ kg de perna de carneiro
- 12 cebolinhas
- 3 cenouras pequenas
- 2 alhos espremidos
- 1 colher de sopa de óleo
- 2 colheres de sopa de banha
- 1 colher de sopa de manteiga
- 50 gramas de toucinho em lascas
- 2 folhas de louro
- 1 dl de vinho branco
- 1 dl de água
- 10 grãos de pimenta
- Sal e farinha, q.b.

Técnica de confeção

Limpa-se a carne de sebos e de peles, lava-se, enxuga-se, esfrega-se com os alhos e sal, envolve-se em farinha e cora-se em fogo lento, dentro duma frigideira larga, na mistura de óleo, margarina e banha. Deixa-se acerejar um pouco, juntam-se as cebolinhas e as cenouras e vai-se remexendo e voltando até a carne ficar por igual dourada. Põem-se sobre a rede da panela de pressão as lascas do toucinho e o louro, coloca-se em cima a carne e rega-se com a gordura da fritura, o vinho e a água. Polvilha-se com a pimenta e tapa-se. Leva-se ao lume forte. Depois de atingir a pressão, deixa-se cozinhar em lume muito fraco, durante 30 a 50 minutos, segundo a marca da panela. Destapa-se, após perder pressão, e deixa-se ferver em lume brando até o molho apurar e engrossar.



Porco doce com ananás

1 kg de carne de porco limpa
60 gramas de farinha
1 ovo
2 ½ dl de vinagre branco
50 gramas de açúcar amarelo
2 colheres de sopa de melaço
2 tomates médios sem pele nem sementes
2 pimentos verdes
250 gramas de polpa de ananás de conserva
5 colheres de sopa de calda de ananás
2 colheres de sopa de maisena
água, sal, pimenta e óleo, q.b.

Técnica de confeção

Desfaz-se a farinha em 1 dl de água, junta-se o ovo, bate-se bem e adiciona-se a carne previamente cortada em pedacinhos. Envolvem-se bem os pedacinhos no polme e vão-se fritando em óleo, separados, como pastéis.

Fervem-se num tacho o açúcar, o vinagre, o melaço e 4 dl de água. Juntam-se os tomates em rodela finas e, depois de ferver 10 minutos em lume brando, adicionam-se primeiro a maisena dissolvida na calda do ananás, mexendo até ligar, e depois os pedacinhos de carne, os pimentos em tirinhas e o ananás em cubos.

Tempera-se com sal e pimenta, tapa-se e deixa-se ferver em calor brando, até a carne estar tenra, juntando mais um pouco de água se o molho reduzir excessivamente durante a fervura.



“Goulash” à Húngara

600 gramas de carne de vaca (chambão da pá)

3 colheres de sopa de banha

1 colher de sopa de farinha

200 gramas de cebolas

2 dentes de alho

1 colher de sobremesa de paprica

1 colher de café de manjerona

5 dl de caldo de carne

1 pimento verde

150 gramas de tomate

1 kg de batatas

Sal, salsa e cominhos, q.b.

Técnica de confeção

Corte a carne em quadrados e leve-a a lume forte com gordura. Polvilhe com a farinha e deixe alourar. Retire a carne do recipiente e no mesmo deite as cebolas e os alhos picados. Deixe alourar.

Polvilhe com a paprica e tempere com sal, os cominhos e a manjerona. Depois de esta mistura estar bem loura, introduza a carne. Cubra com o caldo ou água e deixe cozer lentamente cerca de 1 hora e 30 minutos. Mexa o preparado, de vez em quando e, se necessário, adicione mais água quente, pouco a pouco. Por fim, junte o pimento e o tomate, cortados em quartos. Vinte minutos antes de servir, adicione as batatas em cubos, deixe cozer e junte um pouco mais de líquido, caso ache conveniente.

O Goulash é servido em prato coberto, polvilhado com salsa picada.



Cabrito assado

- 1 cabrito
- 100 gramas de alho
- 1 colher sopa de pimenta em pó
- 100 gramas de sal
- 20 gramas de colorau
- 4 folhas de louro
- 5 dl vinho branco
- 1 ramo de salsa
- 2 cravinhos
- 500 gramas batatas
- 250 gramas de azeitonas com caroço
- 250 gramas chouriço
- 200 gramas de salpicão
- 200 gramas de presunto entremeado
- 2 colheres de sopa de banha
- 2 ½ dl azeite
- 2 colheres de chá de pimenta

Técnica de confeção

Junta-se o sal, a pimenta, o colorau, o louro e o alho esmagado, fazendo com tudo isto uma massa homogénea com a qual se esfrega muito bem o cabrito previamente preparado. Rega-se com o vinho branco e deixa-se marinar durante cerca de 12 horas.

Faz-se um recheio, como se indica: pega-se nas batatas e cortam-se em pequenos cubos e juntam-se as azeitonas, o chouriço às rodelas e o salpicão, o presunto aos cubos, a salsa, as 2 colheres de pimenta, o cravinho e a banha. Misturam-se todos os ingredientes muito bem.

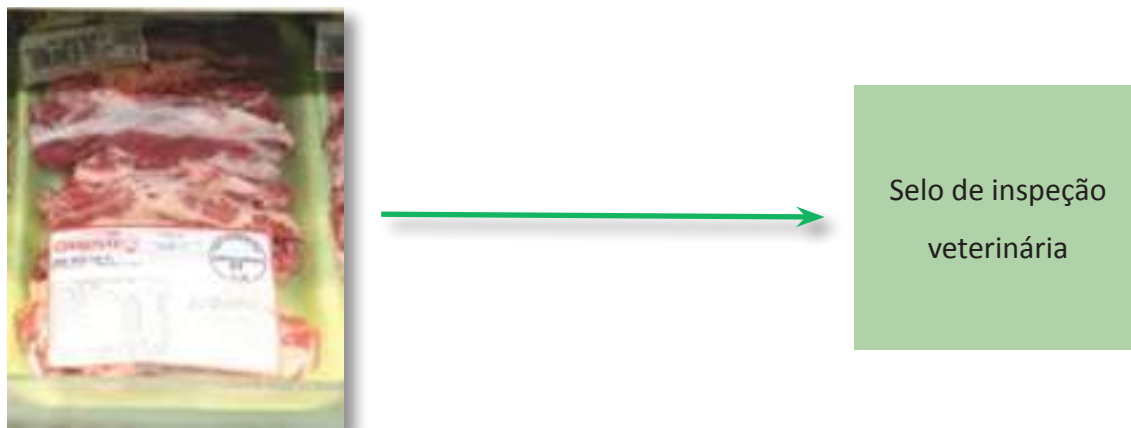
Recheia-se o anterior cabrito e cose-se com fio.

Finalmente, põe-se o cabrito a assar lentamente sobre um espeto, tendo o cuidado de o ir molhando com azeite.



3.7. Frescura

O primeiro aspeto a verificar é o selo de inspeção veterinária, a que os animais para consumo estão obrigados pela legislação.



Após o abate, a carne ainda quente é denominada de palpitante e não deve ser consumida. As massas musculares estão moles, após algumas horas, a rigidez cadavérica entesa os músculos, mas ainda não é própria para consumo, uma vez que, ficaria rija após a confeção. Passadas vinte e quatro horas após o abate, a carne foi submetida à maturação, depois de madura torna-se própria para consumo.

A cor da carne é um dos atributos de frescura mais importantes (bovinos, cor vermelha, suínos, cor rosada), depois o odor, a textura, que deve ser firme e **elástica** ao toque, e o seu brilho.

Outro critério, que se poderá ter em consideração para a aquisição da carne, é a garantia do fornecedor – se este cumpre as normas de higiene e segurança alimentar, é um aspeto que pode ser considerado.

Relativamente à carne de porco, salienta-se que deve ser sempre bem confeccionada, no sentido de “bem passada”, para evitar a transmissão de eventuais doenças ao homem – os riscos biológicos em Higiene, Saúde e Segurança Alimentar.

3.8. Acondicionamento

A importância do acondicionamento eficiente radica no fato de este permitir que os alimentos não “contatem” uns com os outros, para que as propriedades organolépticas não se alterem.



Informações básicas:

- A carne deve ser armazenada e mantida em condições que a preservem de conspurcações e contaminações;



- Indicar a data de acondicionamento na embalagem da carne;
- A carne fresca estraga-se mais facilmente, por isso não se deve deixar mais do que algumas horas no frigorífico, a uma temperatura entre 0 e 2 C;



Câmara frigorífica

- A carne cozida, sem molho, conserva-se melhor. Se tiver molho não deve ser guardada mais de 24 horas, pois os molhos são excelentes meios de cultivo, ou seja, facilitam o crescimento de microrganismos;
- Deve verificar-se sempre a data que consta na embalagem;
- As carnes picadas no próprio estabelecimento têm que ser utilizadas no dia da sua preparação.



Máquina de picar carne



Estado e natureza	Temperatura máxima admissível
Carnes e seus produtos	- 18 graus C
Carne de reses	- 12 graus
Carne de coelho	
Carne de caça	
Preparações de carne	
Miudezas	
Gorduras animais fundidas	
Carnes frescas	+ 7 graus
Carnes frescas de coelho	+ 4 graus
Carnes de caça de criação e de caça selvagem menor	+ 4 graus
Carnes de caça selvagem maior	+ 7 graus
Carne picada	+ 2 graus
Preparados de carne fresca	+ 7 graus
Preparados de carne com miudezas	+ 3 graus
Produtos à base de carne	+ 3 graus
Gorduras animais frescas	+ 7 graus
Miudezas e vísceras frescas	+ 3 graus

3.9. Conservação

Quando falamos de conservação, podemos considerar a confeção como o primeiro processo de conservação, muito embora seja bastante limitado no tempo.

Marinadas – embora não sejam em si mesmas um método de conservação, pela sua composição consegue-se alargar o período de durabilidade dos alimentos em marinada. A principal função das marinadas é o amolecimento de certas carnes que, pelas suas características, são suficientemente tenras para serem consumidas, mediante as técnicas comuns de cozedura e, conseguir aromatizar e suavizar o sabor de algumas peças de caça, como o javali.



Com a evolução das tecnologias, os métodos de conservação dos alimentos também foram atingidos e a refrigeração e a congelação passaram a fazer parte das técnicas de manter os alimentos em condições próprias para consumo, durante muito mais tempo.

Definição de refrigeração – por refrigeração entende-se a conservação a temperaturas entre os -2 e os 15 graus centígrados. Apesar de a água pura se congelar aos 0 graus, a maioria dos alimentos não começam a congelar-se, até que a temperatura chegue abaixo dos -2 graus.



Bancada de refrigeração

Devido à descida de temperatura, reduz-se a velocidade das reações químicas e enzimáticas e, por conseguinte, diminui a atividade dos microrganismos. Normalmente, cada tipo de alimento requer uma temperatura de refrigeração própria, para manter durante um período mais longo as suas propriedades (ver quadro com as temperaturas admissíveis).

Também é importante o grau de humidade e que os períodos de refrigeração não se prolonguem excessivamente. A um maior conteúdo de água no alimento, maior deverá ser a humidade na câmara refrigeradora pois, assim, evitam-se perdas por evaporação, que provocam que o alimento resseque.

Os alimentos com alto teor de gordura necessitam de menor grau de humidade, isto é, menor a 85%. As carnes necessitam de um grau de humidade que oscila entre os 85 e os 90%, exceto as de vitela, que oscila entre os 90 e os 95%.

As carnes, a 6 graus centígrados, duram menos de uma semana na refrigeração.

Conservação por congelação

Definição – é o ato de submeter um produto alimentar perecível à ação do frio para o conservar. A temperatura no interior do congelador deve atingir o mais rápido possível os -10 a -18 graus. É a cristalização da água, contida nos alimentos, que faz parar toda a evolução microbiana e permite preservar as qualidades organoléticas e nutricionais até à descongelação.



Atualmente, a nível industrial, utiliza-se a ultracongelação, nos denominados túneis de frio.

A maioria das mudanças, que se observam neste método de conservação, manifesta-se no momento da descongelação. Para a maioria dos



alimentos, a descongelação deve ser lenta, conseguindo-se através da colocação do alimento em refrigeração, este cuidado permite travar a proliferação bacteriana.

Tempo de conservação das carnes a -18 graus	
Tempo em meses	Tipo de produto
12	Boi e frango
6	Porco fresco, pato, peru, caça de penas, caça de pêlo
4	Carne em pedaços
2	Salsichas frescas, pratos de carne já cozinhados
1	Caldos de aves, carne ou caça

Alguns cuidados a prestar à carne antes de a congelar:

- Proteger os alimentos com material impermeável ao ar, água, gorduras, ácidos e odores – uso corrente da película aderente ou sacos de congelação;
- Retirar o sebo e excessos de gordura;
- Retirar os ossos desnecessários;
- Refrigerar antes de congelar;
- Etiquetar as embalagens: conteúdo, data de congelação, número de porções, data ótima de conservação;
- Adaptar a quantidade de alimento às necessidades do estabelecimento;
- Não congelar carne picada;
- Não congelar alimentos que já foram congelados.

As carnes congeladas conservam-se até seis meses se forem gordas e, até um ano, no caso das magras. Não perdem frescura, nem endurecem se forem descongeladas lentamente, de preferência no frigorífico (temperatura mais baixa) ou no micro-ondas (descongelação mais rápida).



Fumagem

A fumagem é um processo de conservação em que normalmente são aplicados o método de salga e a dessecação, esta realiza-se pelo fumo que se desprende da combustão incompleta de certas madeiras. O fumo tem um efeito bactericida. De salientar, contudo,



que este processo apenas protege os alimentos até alguns milímetros de profundidade, desde a sua superfície, pelo que é necessário serem aplicados outros métodos de conservação adicionais.

Dependendo da temperatura aplicada e o tempo que dura o processo, distinguem-se os seguintes tipos de fumagem:

- Fumagem em frio – os alimentos são expostos ao fumo arrefecido entre os 12 e os 25 graus, sendo que o tempo de atuação também varia entre umas horas – fumagem curta – e algumas semanas – fumagem longa;
- Fumagem quente – os alimentos são expostos ao fumo com temperaturas entre os 50 e os 60 graus. Com este tipo de fumagem, o processo demora poucas horas, o que faz com que o fumo penetre menos nos alimentos e evitam-se alterações nas gorduras. De salientar que este processo pode ser efetuado com temperaturas entre os 60 e os 100 graus, mas os alimentos só podem estar expostos entre 30 minutos a 3 horas.

Este tipo de fumagem é feito em enchidos crus frescos, que têm pouco tempo de conservação;

- Fumagem húmida – Esta fumagem é conseguida pela exposição dos alimentos a um fumo que passou antes por vapor de água ou utilizando madeiras húmidas. Este processo faz com que o fumo penetre mais intensamente no alimento. É aplicado em enchidos crus e curados;
- Fumagem negra – impregna um aroma muito intenso, uma vez que o fumo está carregado de fuligem. Pode realizar-se a frio (processo que demora várias semanas) ou a quente (a 70 graus - processo atingido em poucas horas);
- Fumagem a vapor – neste caso colocam-se aparas de madeira em contato com ar muito quente, entre 200 e 500 graus a temperatura do vapor.



Embalado em vácuo – é um método de conservação que consiste na extração do ar que rodeia o alimento. Dado que a presença do ar é um dos fatores que influenciam na alteração dos géneros, pelo fato de muitos microrganismos necessitarem de ar para crescer e porque o ar permite algumas reações químicas.

Neste método, os alimentos são colocados em bolsas de plástico adequadas para o efeito e depois colocadas na máquina de vácuo- quanto maior o tempo de vácuo, maior a extração de ar; quanto maior a peça, maior deverá ser a resistência do saco.

É imprescindível a etiquetagem (rever os dados no item “3.8 Acondicionamento”).

Podem ser embalados em vácuo:

- Alimentos crus, de grande tamanho ou em porções aos quais foram retiradas as gorduras em excesso e as vísceras;
- Alimentos cozinhados, com ou sem molho;
- Alimentos submetidos previamente a um outro método de conservação.

A conservação por embalagem em vácuo pode ser complementada com outros métodos de conservação, como a refrigeração e a congelação, o que aumenta consideravelmente a duração dos alimentos.



Atividades

1. Indique os cuidados a ter com o acondicionamento das carnes.
2. Mencione três técnicas de conservação da carne.
3. Qual a diferença entre “refrigerar” e “congelar”.
4. Quais os cuidados a ter com a carne antes de a congelar?
5. Indique uma técnica de confeção apropriada aos cortes de carne nas imagens.



Picanha

Técnica de confeção _____

Bife do lombo



Técnica de confeção _____



Lombinhos

Técnica de confeção _____

Metade de cabrito



Técnica de confeção _____

6. Preparar e confeccionar Porco doce com ananás.
7. Perna de carneiro estufada.



4. Carnes de aves

Designa-se com este termo genérico todas as aves domésticas, de entre as quais o frango, galinha, peru (de carne branca), pato, ganso, pombo, galinha-da-índia (de carne escura). São carnes ricas em proteínas e em vitaminas B e PP, mais pobres em gorduras do que as carnes de açougue.

Em culinária, utilizamos o termo “aves” às carnes de frango e de galinha, quando utilizadas em preparações de base como fundos, consommé, croquetes, vieiras, saladas, etc., enquanto as receitas específicas, realizadas com um dos animais em particular, assume o nome expressamente.

4.1. Tipologia

Galinha

Os animais, até 2 meses de idade, novos, são os designados frangos de leite. Quando atingem os 10 meses são designados frangos e caracterizam-se pela sua pele branca e fina, pescoço e pernas grossas e a ponta do esterno flexível. Passada esta idade, passam a ser chamados de galinhas e galos que, por sua vez, possuem o esterno duro, pernas ásperas e a pele amarela e grossa.

De salientar que existem diferentes tipos ou raças de galinhas, dando-se especial destaque à galinha-de-Angola, que possui uma carne de sabor especial.



Frango

O frango é hoje criado em grande escala em aviários. Tem uma carne branca e tenra. Os frangos abatidos com cerca de 45 dias, com um peso a rondar 1 kg, têm uma carne mole, os ossos flexíveis e vermelhos nas articulações. Quando o abate ocorre entre os 50 e os 70 dias, com o peso a variar entre 1,200 e o 1,800 kg, os frangos já estão mais formados e por conseguinte a carne é mais consistente.



Depois temos os frangos criados em semiliberdade e não exclusivamente em grades, que são abatidos entre os 110 e os 120 dias e pesam cerca de 2 kg. Estes são caracterizados por uma carne tenra, firme e bastante saborosa.

Peru

O peru é bastante apreciado pela delicadeza da sua carne. Em ocasiões de festa (tradicionais), o peru é assado inteiro. A qualidade da carne de peru constata-se da mesma forma que a do frango. O peru na culinária deve ser novo, gordo, de carne branca e pernas esbranquiçadas. Depois dos 12 meses de idade, o peru é considerado velho.



Pato

A escolha da carne de pato deve recair na dos mais novos, caracterizados pelo bico flexível, carne da asa maleável, bem como a pele e o peito carnudo. Esta ave, por norma, não é comercializada aos pedaços. A carne de pato é classificada como escura.



Ganso

Esta ave cozinha-se em guisados ou prepara-se em conserva. Os gansos para confeção são abatidos por volta dos 3 meses, caracterizados por lombos desenvolvidos e carne delicada.

Nas regiões onde os gansos são criados para a produção de pasta de fígado, a carcaça sobran-te é vendida.



Perdiz

A perdiz tem a carne escura, tenra (especialmente a dos animais novos) é muito apreciada. É uma carne que não necessita de uma confeção demorada, quando a ave é nova, o designado perdigoto.

A plumagem é de cor cinzenta com pontinhos pretos.

A fêmea tem a carne mais suculenta e macia que a do macho, chamado perdigão.

Distingue-se a perdiz fêmea pela falta de esporão, que somente o macho possui. Uma perdiz de boa qualidade é gorda e redonda, tem o bico tenro e flexível e as patas lisas.

As perdizes não devem ser preparadas após o abate, mas apenas depois de «descansarem» em ambientes refrigerados por um ou dois dias.



Pombo

É uma ave doméstica ou brava. Os pombos mais novos são consumidos, geralmente, assados.

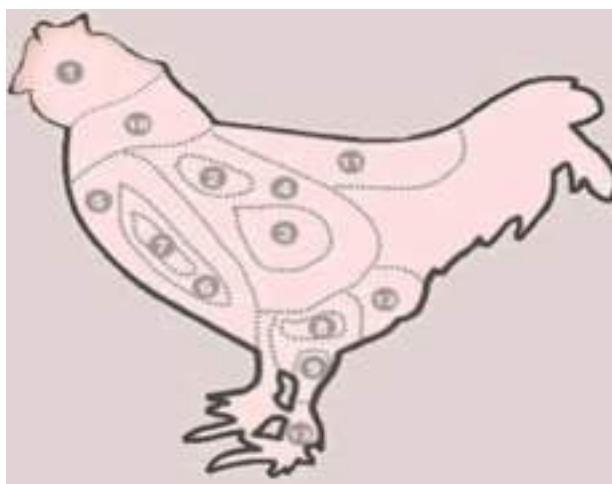
O pombo-bravo tem uma carne mais densa e perfumada do que a do pombo doméstico. No entanto, ambos são preparados do mesmo modo.

Os pratos mais comuns: na caçarola, em empada, em embrulhinhos ou em guisados – aves mais velhas; grelhados, assados e salteados – aves mais novas.



4.2. Desmanche

1. Cabeça – normalmente não é utilizada.
2. Coxinha da asa – Peça com mais carne na asa.
3. Meio da asa





Coxinha da asa

4. Asa - Este pedaço contém pouca carne. Utiliza-se em aperitivos e como acompanhamento, frita ou assada, ou em sopas.



Asas

5. Peito – esta é a parte do frango que tem mais carne. O peito é utilizado frito, assado, cozido, grelhado e recheado.



Peito de frango

6. Filete do peito - É extraído do peito. É empregue em preparações como saladas, recheios, sopas, caldos, etc.
7. “Lombo do frango” – pedaço considerado magro – utilizado em algumas dietas.
8. Sobrecoxa – Empregue em ensopados, empanadas ou recheadas (sem pele e sem osso) que depois são fritas, assadas ou grelhadas.



Coxa e sobrecoxa



9. Coxa – Muito usada assada, grelhada ou frita.



Pescoço

10. Pescoço – Empregue principalmente em sopas e caldos.

11. Dorso – Peça oposto ao peito, com pouca carne, que é utilizado em sopas, caldos e molhos.



12. Uropígio – pedaço do fundo das vértebras inferiores.

13. Pé – sem carne, utilizado com outros pedaços em algumas preparações.

As miudezas:

Coração: Utilizada como aperitivo, cozido, assado ou grelhado. Também utilizado como prato principal, em sopas e caldos;



Moelas: Utilizada como aperitivo, submetidas a cozedura longa, por serem um pouco rijas. Acompanha sopas, molhos ou como prato principal;



Fígado: Dele faz-se o patê.



O pato prepara-se inteiro, peito e coxas.



Coxa de pato



Peito de pato

O peru prepara-se inteiro, bifés e perna.



Inteiro



Perna de peru



Peito de peru



Passos para o desmanche do frango:

1. Com a ponta de uma faca liberta-se a carne em volta do uropígio, de um lado ao outro da coluna vertebral, mas deixando-a presa à pele que o envolve. Vira-se o frango e assenta-se sobre o dorso;
2. Introduce-se a faca na articulação entre a coxa e a carcaça. Puxa-se pela coxa para desencaixar a articulação e corta-se;
3. Volta-se o frango para baixo e liberta-se os ombros, cortando energicamente o dorso, depois de colocada a faca entre a coluna vertebral e a omoplata;
4. Introduzindo a faca na cavidade, liberta-se uma parte da articulação do ombro e a cavidade torácica. Corta-se esta cavidade paralelamente à coluna vertebral. Retirar o dorso;
5. Cortam-se as asas pela articulação entre a clavícula e a espinhela. Trincha-se de través, para que cada asa possua um pedaço de carne do peito. Obtém-se, assim, cinco pedaços.

Passos para dividir um pato:

1. Corte o osso da coluna (colocar de parte, pode ser usado para fazer caldos);
2. Volte o pato com o peito para cima;
3. Divida o pato ao meio pelo peito e, depois, corte cada metade ao meio, no sentido transversal, obtendo quatro quartos, sendo maiores as porções do lado das asas.

4.3. Acondicionamento

(ver o ponto 3.8 deste Manual)

Estado e natureza	Temperatura máxima admissível
Carne de aves	-12 graus
Carne de aves frescas	+ 4 graus
Preparados com carne de aves	+ 4 graus
Miudezas	+ 3 graus



4.4. Métodos de conservação

(ver o ponto 3.9 Conservação)

A conservação deve ser feita apenas com aves sem vísceras, limpas e prontas para a preparação.

Quando as aves são para confeccionar inteiras, podem ser congeladas deste modo, no entanto, não devem estar recheadas.

Devem ser mantidas (quer sejam frescas ou cozinhadas) em ambientes refrigerados. É importante que o lugar de armazenamento esteja sempre bem ventilado e que as peças estejam isoladas do contato e dos odores.

Tempo de conservação das carnes a -18 graus	
Tempo em meses	Tipo de produto
12	Frango
6	Pato, peru, aves de caça

4.5. Métodos de confeção

À semelhança das outras carnes, a das aves elabora-se segundo as possibilidades culinárias que a peça permita e o tipo de corte que foi efetuado.

Aves		
Método de confeção	Elaboração	Aplicações
Fervido	Cozedura lenta pela imersão num caldo aromatizado	Aves recheadas para galantinas; Peitos; Bifes
Estufado	Cozedura lenta pela imersão num caldo aromatizado, vinho e hortaliças	Aves inteiras Coxas
Salteado	Cozedura em pouca quantidade de gordura, podendo, ou não, acrescentar-se elementos para a preparação de molho	Bifes Aves picadas



Frito com pouca gordura	Imersão em gordura a uma temperatura elevada, com uma camada protetora, normalmente empanados	Bifes
Frito	Imersão em gordura a uma temperatura elevada, com uma camada protetora, normalmente empanados	Bifes Pequenos pedaços sem osso
Grelhado	Colocado em cima da grelha (com pouca gordura)	Bifes
Assado	No forno com temperatura a rondar os 180 graus	Peças inteiras Metades Quartos Peças recheadas

Assar

Um assado é provavelmente a maneira mais satisfatória de cozinhar aves. Porém, é importante apenas serem assados até a sua carne ter passado do tom rosado ao branco, para não ficarem secos.

No caso das aves mais pequenas, devem ser assadas num calor médio a forte.

As aves de caça devem ser cozinhadas com um calor mais forte e nunca excessivamente assadas.



Peru assado

Fritar

Fritar é das melhores maneiras de reter a suculência das peças de caça maiores. Através da fritura das aves, obtém-se um exterior estaladiço e dourado. É bastante importante, em todas as frituras, estar sempre com atenção à temperatura e vigiar o processo.

Quando se pretende fritar em bastante óleo, a temperatura deste deverá ser elevada, deverá oscilar entre os 180º C e os 195º C. Para se



Coxas de frango fritas



fritar a temperaturas elevadas, deve-se usar óleo vegetal e não manteiga, pois esta não é apropriada para temperaturas elevadas.

Grelhar

Uma das principais vantagens de grelhar os alimentos é a conservação do seu sabor natural. Porém, tem o inconveniente das aves de criação ou de caça ficarem secas. Para tal ser



evitado, convém marinar as peças que se tenciona grelhar, pois a marinada, para além de conservar e adicionar a humidade e sabores naturais, amacia a carne.

Peito de frango grelhado

Assar no tacho

No método de assar no tacho, os ingredientes são cozinhados com pouco ou nenhum líquido, e juntam-se geralmente legumes, para que os sucos da carne dêem sabor aos legumes e vice versa.



Estufar

Estufar é um método longo e suave de cozinhar, dentro de um tacho tapado, a carne torna-se gradualmente tão tenra, que parece derreter-se e absorve os sabores dos ingredientes e aromatizantes com que é cozinhada.

Os estufados, geralmente, são feitos com peças de carne ou pedaços mais pequenos e sem osso.



Cozer em água e em vapor

Estes dois métodos têm como principal vantagem não utilizarem gordura. Cozer em água e em vapor são dois métodos bastante simples, saudáveis e eficientes de cozinhar, que retêm a suculência e o sabor de uma ave.



- O método de cozer em água é o mais indicado para aves de criação e aves de caça mais velhas, que correm o risco de ficarem duras.
- O método de cozedura em vapor é mais lento que o anterior, e é o mais adequado para peitos de frango ou peru sem osso e outros pedaços de ave desossados. A cozedura em vapor pode ser feita sobre qualquer grelha ou tabuleiro suspenso sobre água a ferver, desde que tenha uma cobertura estanque.

4.6. Receitas

Fricassé de frango cardeal La Balue

1 frango

100g de manteiga

0,75L de água

1 copo de vinho branco

0,5L natas

1 cenoura

1 cebola

1 dúzia de lagostins

Sal e pimenta, q.b.

Técnica de confeção

Cortar um frango em oito bocados e temperá-los de sal e pimenta, alourá-los com 40 a 50g de manteiga, numa panela, ao lume. Meter esta panela no forno pré-aquecido a 220°C e deixar cozer cerca de 40 minutos. Preparar um court-bouillon com uma cenoura e uma cebola cortadas, um ramo de cheiros, um copo de vinho branco e 0,75L de água, sal e pimenta. Cozer cerca de 30 minutos. Amanhar uma dúzia de bons lagostins, lavá-los e cozê-los 5 minutos no court-bouillon; escorrê-los e depois descascar os lombos. Moer as cascas e passá-las por uma peneira muito fina, retirando o máximo de substância; misturar este puré com 50g de manteiga fresca amolecida à temperatura ambiente. Escorrer os bocados (cozinhados) de frango e dispô-los numa outra panela, com as coxas no fundo.



Juntar-lhes os lombos de lagostim, tapar e meter a panela no forno apagado ou aquecido a temperatura muito baixa, só para conservar o calor sem enrijar as carnes. Deitar 0,5L de natas frescas na panela onde cozeu o frango, aquecer e raspar bem com a colher de cozinha, para descolar os sucos. Deixar aquecer uns minutos, para reduzir as natas. Juntar então a manteiga de lagostim e misturar, mexendo energeticamente. Dispor os pedaços de frango e lombos de lagostim na travessa de servir aquecida e cobrir com o molho. Servir muito quente.

Frango de caril

1 frango

Sal, pimenta e colorau, q.b.

vinho branco

1 cebola

3 dentes de alho

azeite

1 colher de sopa de caril

1 lata de leite de coco

Técnica de confeção

Na véspera:

Partir 1 frango aos bocadinhos e temperar de sal, pimenta, colorau e um pouco de vinho branco. Deixar no frigorífico.

No dia:

Refogar levemente 1 cebola picada e 3 dentes de alho esmagados num pouco de azeite. Juntar o frango com a marinada, mexer e deixar cozer com o tacho tapado por 20 minutos. Entretanto, dissolver 1 colher de sopa de pó de caril num pouco de leite de coco; juntar esta mistura ao restante leite de coco (1 lata). Juntar a lata do leite de coco misturada com o caril ao frango, misturar bem e deixar apurar uns 10 minutos.



Peru Salteado com Gengibre e Legumes

2 bifeinhos de peru (cerca de 200g)
½ pimento vermelho
100 gramas de ervilhas de quebrar
1 cebola pequena
1 cenoura
1 dente de alho
1 pedaço de gengibre fresco com 3 cm
1 colher de sopa de azeite
1 colher de chá de amido de milho
50 ml de água
1 colher de sopa de vinho do porto
sal q.b.

Técnica de preparação

Corte os bifeinhos de peru em tiras e tempere com um pouco de sal e com o amido de milho. Entretanto, prepare os legumes. Corte o pimento em cubos, arranje as ervilhas de quebrar retirando-lhes as pontas e o “fio”, corte a cebola em meias luas finas e a cenoura em palitos fininhos. Leve uma frigideira grande e antiaderente ao lume com o azeite. Junte o dente de alho e o gengibre previamente ralados (ou esmagados). Deixe aquecer bem e junte a carne, deixando saltear durante 5 minutos. Acrescente depois os legumes e retifique de sal. Junte o vinho do porto e a água e deixe cozinhar mais 5 minutos, de modo a que os legumes fiquem cozinhados mas ainda crocantes e de cores vibrantes.



Codornizes grelhadas

8 codornizes
1,5 dl de azeite
1 ramo de tomilho
3 dentes de alho
1 colher de sopa de alcaparras
1 raminho de salsa
100 gramas de manteiga
2 bolbos de funcho
400 gramas de ervilhas
Sal q.b.

Técnica de elaboração

Arranje as codornizes e tempere-as com azeite, tomilho e alhos esmagados. Deixe marinar por cerca de 3 horas. Entretanto, prepare a manteiga, começando por picar as alcaparras. Junte a salsa igualmente picada e a manteiga amolecida e misture bem. Coloque no congelador para ganhar alguma consistência. De seguida, coza o funcho em água temperada de sal, assim como as ervilhas. À parte, coloque as codornizes a grelhar.

Ganso à moda da Borgonha

1 ganso
100 gramas de toucinho
25 gramas de manteiga
20 cebolinhas
20 cogumelos
5 dl de vinho tinto
4 dl demi-glace
1 ramo de cheiros



Preparação:

Fritar 100gramas de toucinho magro cortado em cubos e branqueado em 25 gramas de manteiga. Juntar, depois, vinte cebolinhas e vinte cogumelos cortados em lâminas. Retirá-los e alourar o ganso na mesma gordura. Retirá-lo, desengordurar com 5dl de vinho tinto, reduzir a metade, molhar com 4dl de demi-glacé (ou caldo de carne reduzido) e deixar ferver durante 5 minutos. Juntar um ramo de cheiros. Voltar a pôr o ganso no recipiente de cozedura. Levar à ebulição em lume vivo e depois deixar cozinhar, em lume fraco, durante 30 minutos, com o recipiente destapado. Acrescentar toucinho, cebolas e cogumelos e manter a cozedura em lume moderado, sempre tapado, durante 45 minutos a 1 hora. Retirar o ramo de cheiros e servir o ganso e a guarnição no recipiente onde cozinhou, se for um tacho de barro, ou então colocá-lo numa travessa aquecida, regando-o com o molho.



Atividades

1. Identifique as aves abaixo.



2. Indique as técnicas de confecção das aves.
3. Proceda ao corte de uma galinha.
4. Preparar e confeccionar “Fricassé de frango cardeal La Balue ».



5. Espécies Cinegéticas

Os animais, mamíferos ou aves terrestres, que vivem em estado de liberdade natural, tanto os sedentários, como os migratórios. Existe regulamentação internacional para a caça destas espécies.

5.1. Tipologia

Lebre

Animal de caça com pêlo, cuja carne é chamada negra e não branca como a do coelho. Conforme a sua idade, a lebre é cozinhada de maneira diferente. Com idade entre os dois e os quatro meses, é sugerido o assado; com doze meses, a lebre pesa entre 2,5 kg e 3 kg, pelo que fornece bons lombos para assar e saltear. Com 4 a 6 kg já tem mais de um ano e é sugerido o guisado. Para a lebre guisada estão aconselhadas as marinadas à base de vinho tinto.



Galinhola

Ave migratória de 60 cm de envergadura, com bico longo e flexível e de patas curtas. Difícil de caçar pelo mimetismo da sua plumagem folha-morta. É cozinhada, quase sempre assada, e não esvaziada, com exceção do bucho.



Coelho bravo

Bastante saboroso, mas de difícil “acesso” pela sua raridade.





Perdiz

Ave de caça, apreciadas as variedades perdiz-vermelha e perdiz-cinzenta. Quando têm menos de um ano são designadas por perdigoto. Pelo facto de ter uma carne tenra, não tem necessidade de ser cozinhada durante longos períodos. Assada, lardeada e rodeada por folhas de videira.

A perdiz necessita de uma cozedura mais prolongada do que o perdigoto, que deve ser estufada durante pelo menos uma hora.

Codorniz

Ave migratória. Prepara-se como a codorniz de criação.



Veado

Animal selvagem das zonas temperadas. Até aos seis meses são designados corçoelhos. Este e os veados até um ano de idade têm uma carne tenra, vermelho-escura, é considerada como uma boa carne de caça e prepara-se como o cabrito.

Javali

Mamífero selvagem. Os animais jovens têm uma carne delicada, cujo gosto se acentua com a idade. A carne de javali, até aos dois anos, é a considerada excelente para cozinhar. A maior parte das receitas de porco aplica-se ao javali.



Pombo-torcaz

Ave migratória. A preparação é semelhante à do pombo de criação, mas com um sabor mais delicado e saboroso.

**5.2. Classificação**

As carnes das espécies cinegéticas são consideradas carnes negras, por oposição às carnes brancas (vitela, porco, coelho, aves) e às carnes vermelhas (carneiro, borrego, vaca, cavalo).

Também se designa por “carne de caça” – a carne comestível dos animais selvagens (veado, javali, etc.).

A grande distinção é feita entre duas categorias:

- Caça de pele – os mamíferos;
 - Caça grossa (exemplos: veado, cabrito-montês, javali)
 - Caça miúda (exemplos: lebre, coelho bravo)
- Caça de penas – as aves, tanto as de planície, como as de montanha (galinhola, faisão, galinha silvestre, galinha-de-água, pombo torcaz)

5.3. Aquisição

Existe uma rede de fornecedores de carne das espécies cinegéticas, que são regulamentadas e devem cumprir os requisitos da Higiene e Segurança Alimentar.

Quando a aquisição das carnes é efetuada a um caçador, ou o próprio é caçador, existe um conjunto de aspetos que devem ser respeitados, sob pena de colocar a saúde do próprio e a de outros em causa.

Sempre que possível, os animais abatidos devem ser examinados por um veterinário. Na impossibilidade de o fazer, registar os seguintes procedimentos:

- Exame externo geral do animal
 - Fraturas
 - Hematomas



- Nódulos grandes
- Bolhas múltiplas
- Sangue
- Crostas
- Espaços sem penas
- Olhos inchados
- Magreza extrema
- Exame dos pulmões, coração e fígado – com anomalias

Nota:

- Alertar as autoridades;
- Não dar como alimento a outros animais
- Não consumir
- Não vender
- Destruir e enterrar as carcaças

5.4. Conservação

A espécie cinegética deve ser sangrada o mais possível, suspensa em lugar fresco e sombrio, pelas patas posteriores (animais de pêlo) e pela cabeça (animais de penas). Depois sofrem o processo de maturação, preferencialmente no frigorífico, com períodos que variam de acordo com a idade e a espécie:

- Galinhola, faisão – quatro dias;
- Tordo, pato – três dias;
- Lebre – dois dias;
- Caça grossa – seis a oito dias.

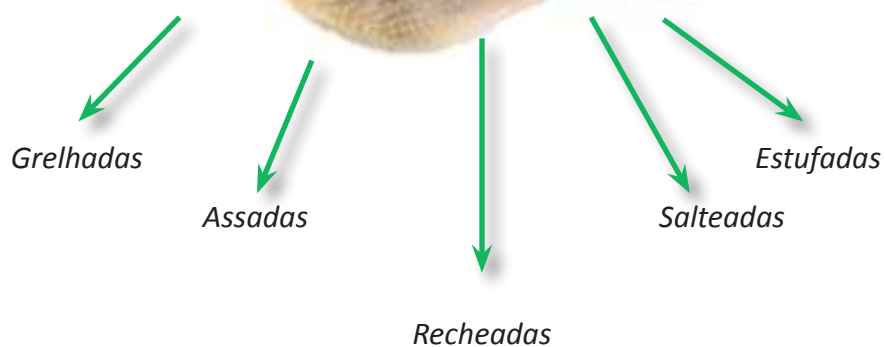
Os animais só devem ser depenados ou esfolados no momento da utilização.

Cortar em pedaços e colocar em sacos de polietileno e selados em vácuo. Congeladas, mantêm as suas propriedades por períodos de oito a seis meses.



5.5. Métodos de preparação

Codorniz



Ovos codorniz



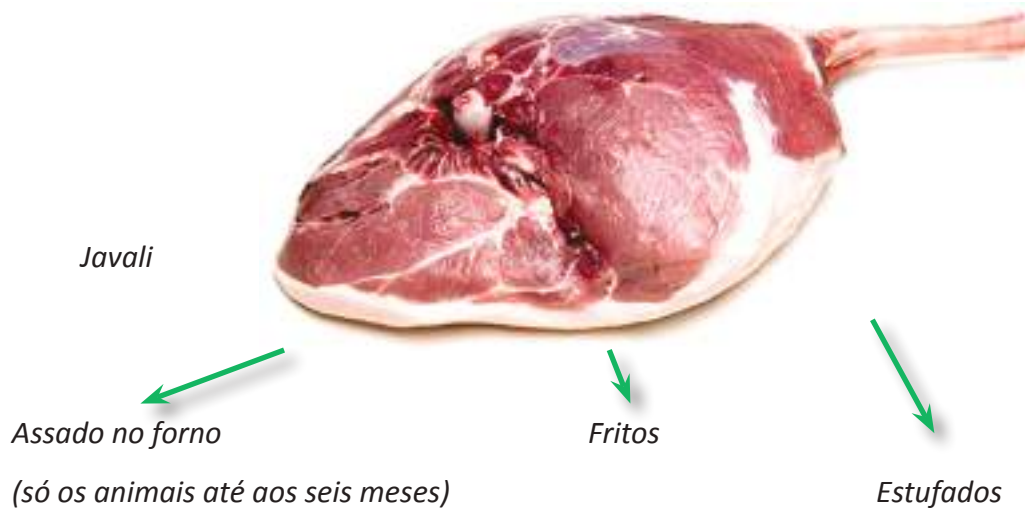
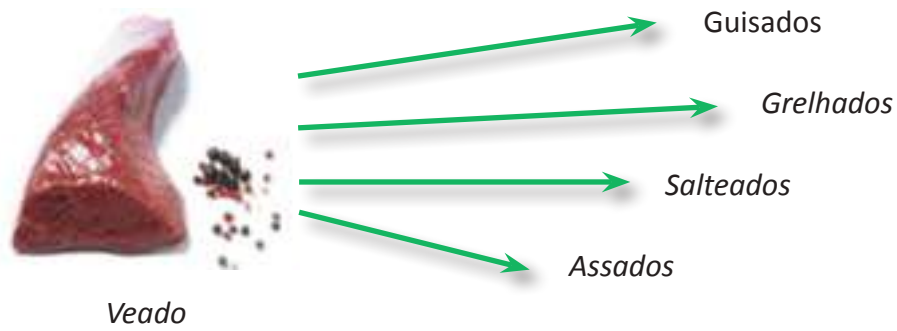
Pombo- torcaz (*columba palumbus*)

Aves mais velhas

Na caçarola
Em empada
Em embrulhinhos
Guisados

Aves mais novas: grelhados, assados e salteados





5.6. Receitas



Codorniz grelhada



Pombo com figos assados





Veado

Veado assado

1 Quarto de traseiro ou o lombo de um veado-mateiro

Toucinho

Alho, cebola, limão, louro, gengibre, banha de porco, pimenta bode (verde), azeite de oliva

Técnica de elaboração

Perfure muito bem o quarto traseiro ou o lombo de um veado-mateiro e enfie tocinho de porco, porque a carne é muito seca. Tempere com gengibre cortado, pimenta-bode (verde), sal, alho e cebola, limão azedo e louro. Coloque numa assadeira untada com banha de porco (nunca óleo, que resseca mais ainda) e leve ao forno. Faça um molho frio (não vai ao fogo) com limão-galego, pimenta-bode, cebola, alho e azeite. Depois de assado, corte as fatias, leve ao molho e sirva.



Arroz de Lebre

1 Lebre

260 gr de arroz

1/2 Chouriço

2 Cebolas

0,5 dl de azeite

6 dl de vinho tinto

2 Colheres de molho inglês

3 Cravinhos

1 Raminho de alecrim

2 Folhas de louro

1 Cabeça de alho

Sal q.b.

Técnica de elaboração

Temperar a lebre cortada em pedaços com os dentes de alho picados grosseiramente, as folhas de louro partidas, os cravinhos, 5dl de vinho tinto de preferência (Alentejo), sal e misturar bem. Depois, adicionar o raminho de alecrim nesta marinada e deixar marinar de um dia para o outro. Refogar as cebolas picadas no azeite. Juntar o chouriço cortado às rodelas muito finas e deixar refogar um pouco. De seguida, adicionar o restante vinho e, quando levantar fervura, juntar a lebre com toda a marinada. Deixar estufar em lume brando durante 45 minutos. Se for necessário, acrescentar água e mais um pouco de vinho. A meio da cozedura, juntar o molho inglês. Quando a lebre estiver cozida, adicionar água quente e o arroz, a meio desta cozedura adicionar o sangue da lebre, já misturado com um bocadinho de vinagre. Deixar cozinhar. Apagar o lume assim que o arroz tiver cozido e adicionar umas gotinhas de aguardente, mas só mesmo umas gotas e mexer. Servir de imediato.



Atividades

1. Defina o que são "espécies cinegéticas".
2. Mencione três espécies cinegéticas.
3. Indique três preparações para o veado.
4. Quais os cuidados que se deve ter ao adquirir a carne das espécies cinegéticas.



6. Fichas técnicas – Carnes, Aves, Caça e Guarnições

As fichas técnicas são importantes na restauração em geral, e na cozinha em particular, por ser um complemento à elaboração das ementas com indicação das matérias-primas que compõem cada preparação, as capitações, método de confeção, apresentação e começa a ser usual a indicação do designado Valor Energético Total – VET. As referências para calcular os nutrientes de cada matéria-prima podem ser os preconizados pela Organização Mundial de Saúde - OMS.

As fichas técnicas auxiliam no planeamento das tarefas da unidade de restauração e de produção de refeições:

- Área financeira – previsão de custos; redução de custos pela diminuição de desperdícios; planeamento de compras
- Área administrativa/ economato – gestão eficiente de stocks, gestão de espaços físicos
- Área de produção – cozinha – constância das preparações pelo rigor dos pesos; plano de trabalho dos vários elementos da cozinha

De salientar que quando a produção de alimentos se destina a grupos específicos como por exemplo, cantinas de escolas, jardins-de-infância, hospitais, as ementas devem ser ajustadas às necessidades dos “clientes”.

Ficha Técnica: Caril de frango

Categoria: Aves

Rendimento: 4 porções

Tempo: 50 minutos

Ingrediente	Quantidade	Unidade	Custo	VET
Frango	1	quilograma	USD 2,50	
Cebola média	100	gramas	USD 0,75	
Banha	2	Colheres sopa	USD 0,60	
Caril em pó	2	Colheres sopa	USD 1, 65	



Farinha	1	Colheres sopa	USD 0,50	
Leite de coco	6	Decilitros	USD 2,35	
Limão (sumo)	1	peça	USD 0,55	
Piripiri	Q.B		USD 0,05	
Sal	Q.B.		USD 0,01	

Método de confeção: Estufado

Procedimento:

Corta-se o frango em bocados, que se esfregam com sal misturado com 1 colher de chá de piripiri em pó. Levam-se num tacho a lume brando a banha e a cebola até esta alourar, sem no entanto a deixar fritar muito. Deita-se o caril misturado com a farinha e mexe-se bem, durante 1 ou 2 minutos, sempre em lume brando. Juntam-se os pedaços do frango e fritam-se até corarem, mexendo constantemente para evitar que se peguem. Adiciona-se o leite de coco e tapa-se, devendo ferver durante 20 minutos. Retifica-se de sal e de piripiri, deita-se o sumo de limão e tapa-se novamente para ferver ainda cerca de 10 minutos. Destapa-se e deixa-se apurar mais 5 a 10 minutos.

Apresentação:



Atividades

1. Mencione as vantagens de se elaborarem “fichas técnicas”.
2. Elaborar fichas técnicas.



7. Manuseamento de aparelhos

Sugerimos a leitura do manual do 10^º ano para aprofundar este item.

Listagem de alguns equipamentos



a. Fogão industrial com forno



b. Fogão a gás com chapa



c. Refrigerador



d. Descascador de batatas





e. Fritadeira a gás



f. Arca de congelação vertical



g. Máquina de lavar loiça



h. Máquina de embalar em vácuo





i. Liquidificadora



j. Panela em aço inoxidável



k. Tacho



l. Trem de cozinha





m. Faca de desossar



n. Faca



o. Serra de açougue



p. Cutelo



Os equipamentos com as alíneas a), b), c), e) f) e g) exigem a instalação por parte de profissionais habilitados para o efeito. Os utilizadores destes equipamentos devem receber instruções quanto à sua utilização, limpeza e higienização, bem como a deteção de eventuais anomalias.

De salientar que nenhum profissional de cozinha deverá proceder a reparações elétricas e/ou a gás.

Aos restantes equipamentos e utensílios devem ser observadas as boas-práticas relativas à higiene, saúde e segurança alimentar.



Atividades

1. Indique três equipamentos de auxílio à cozinha
2. Indique três utensílios usados na cozinha.
3. Quem deve proceder à reparação dos fogões e das fritadeiras?



8. Molhos

Neste item serão abordados os molhos de cozinha, designados por compostos. Molho – tempero mais ou menos líquido, quente ou frio, que acompanha ou serve para confeccionar um prato.

Os molhos quentes são os mais numerosos e distinguem-se entre claros e escuros:

- Molhos base escuros – espanhol, demi-glace e molho de tomate;
- Molhos base claros – bechamel e aveludado.

Os molhos frios têm na sua base a maionese ou o vinagreta.

Para a execução dos molhos é necessário possuir material apropriado. Aponta-se o tacho, que deve ter bordas altas e serem de metal espesso, para permitir a boa repartição do calor, evitando que o molho se queime ou altere.



Tacho



O banho-maria é também indispensável, a par do batedor de varas e a espátula. Certos molhos têm necessidade de um chinês, para se tornarem mais aveludados e delicados.

Varinha mágica com varas e batedor de varas manual



Chinês





Molheira (1)



Molheiras (2)

Molho picante

Preparar 2,5 dl de molho diabo com vinagre. No momento de servir, juntar-lhe três colheres de sopa de cornichons, picados grosseiramente, e uma colher de sopa bem cheia de salsa picada.

Indicação: costeletas de porco, língua cozida ou carne de vaca

Molho Chateaubriand

Reduzir dois terços 1 dl de vinho branco com uma colher de sopa de chalota picada. Misturar com 1,5 dl de demi glace e reduzir a metade. Juntar, fora do lume, 100 gramas de manteiga fresca e uma colher de estragão picado. Realçar com umas gotas de sumo de limão e um pouco de pimenta-de-caiena. Misturar bem. Não passar.

Indicação: Carnes de talho grelhadas

Molho de cebola (Onion sauce)

Cozer em 3 dl de leite, com sal, pimenta e noz-moscada, 100 gramas de cebolas cortadas. Escorrê-las assim que estiverem cozidas e picá-las. Deitar o leite, que serviu para cozinhar as cebolas, num roux branco, composto de 20 gramas de manteiga e 20 gramas de farinha. Deixar ferver; juntar as cebolas picadas e deixar cozinhar em lume brando 8 minutos. Este molho, tipicamente inglês, serve para cobrir a peça que acompanha:

Indicação: carneiro cozido, ave, carne de caça assada, coelho.



Molheira (3)



Molho de maçãs

Preparar uma compota de maçãs com muito pouco açúcar, incorpora-se um pouco de canela em pó ou sementes de cominho.

Indicação: porco assado, ganso e patos assados.

Molho de Vinho do Porto (Port wine sauce)

Reduzir a metade 1 dl de vinho do Porto, adicionando meia colher de chalota picada, um raminho de tomilho e um bocado de folha de louro. Juntar o sumo de uma laranja e meio limão, assim como uma pitada de casca de laranja ralada. Acrescentar 2 dl de fundo de vitela ligado; deixar ferver uns instantes e passar por um pano. Molho inglês.

Indicação: Aves de caça, especialmente pato bravo.

Apple Sauce (Puré de maçã)

Descasque 5 maçãs reinetas e retire-lhes o caroço, cortando-as seguidamente, em oito partes cada. Coloque-as, numa caçarola, acrescentando-lhes um pouco de água, uma colher de açúcar e uma pitada de sal. Deve cozer cerca de 5 minutos.



Entretanto, deite num sauté uma cebola pequena bem picada, com um pouco de azeite. Deixe fritar até a cebola ficar transparente.

Depois de cozidas as maçãs, coloque-as no sauté junto com a cebola, misturando bem. Retire a mistura e passe-a pelo passador. Sirva bem quente.

Molho Curry

Deite num sauté um pouco de azeite e quando este começar a aquecer, acrescente uma colher de farinha rasa. Logo que comece a tostar, retire o recipiente do fogo e misture, mexendo sempre, meio copo de leite e meio copo de caldo



de caves. Leve de novo o sauté ao fogo no mínimo, e deixe cozer alguns minutos para engrossar. Depois disso, misture-lhe duas colheres de nata líquida, uma colher pequena de caril em pó e uma pitada de sal q.b., deve deixar ferver. No final, acrescente umas gotas de vinagre e outras tantas de Tabasco, voltando a mexer bem para ter o molho terminado.



Molho Bigarrade

Numa caçarola ao lume, esprema um limão e dissolva-lhe uma colher de açúcar. Quando ganhar a consistência de um xarope, acrescente-lhe o sumo de três laranjas e deixe ferver durante cerca de três minutos. Entretanto, dissolva um colher de farinha de ligar (maisena) num caldo de carne, acrescentando-lhe, de seguida, a mistura de sumo de limão e laranja. Deixe ferver cinco minutos, mexendo sempre. Depois de ferver, incorpore-lhe meio copo de Vinho do Porto, sal e pimenta q.b., uma raspa de canela, um pouco de rosmaninho, deixe ferver mais um minuto. Como adorno, pode incluir-lhe uma colher de fios de casca de laranja à qual deverá dar uma rápida fervura.

Molho Bolonhês

Lave um pimento, retire-lhe as grainhas e a pele. Em seguida, pique-o em porções muito finas e faça o mesmo a uma cebola e a um alho. Reserve. Num sauté grande, deite um pouco de azeite e nele salteie 50grs de presunto cortado em cubos. Retire com uma escumadeira antes de enrijecer. No mesmo azeite, coloque 250grs de carne picada já temperada com sal e pimenta q.b., mexendo para se desagregar e até ficar castanha. Coloque esta carne junto com presunto. No mesmo azeite, frite agora as verduras que já preparou: pimento, cebola e alho. Antes de dourarem, junte-lhes 2 chávenas de molho de tomate, um pé de salsa picada, uma pitada de orégãos, uma folha de louro e, em



seguida, a carne picada e o presunto.

Deixe ferver em lume brando cerca de dez minutos e, se necessário, retifique o sal e pimenta no final da cozedura. Sirva bem quente.

Molheira (4)

Molho vinho branco

Esmague 50grs de gambas descascadas e dois dentes de alho num recipiente apropriado. Preferencialmente, esmague primeiro os alhos e, sobre estes, as gambas. Num sauté com um pouco de azeite, coloque uma colher de farinha, remexendo para que fique bem impregnada. Acrescente, em seguida, a pasta de gambas e alhos e revolva. Quando obtiver uma pasta bem homogénea, junte, pouco a pouco, um copo de vinho branco,



sem parar de mexer. Após isto, deite uma colher pequena de salsa picada e sal e deixe cozer, mexendo continuamente até ficar espesso. Servir quente.

Molho vinho tinto

Rale uma cebola sobre um sauté, deite um pouco de azeite e leve ao lume até a cebola ficar transparente. Deite um copo de vinho tinto sobre a cebola e deixe cozer cerca de 5 minutos em lume brando. Tempere com sal e pimenta.

Retire do lume e polvilhe com fécula de batata (uma colher pequena). Remexa para que fécula se dissolva bem e sirva quente.



Molheira (5)

Molho Emmental

Rale uma cebola sobre um sauté e deixe-a fritar ligeiramente em azeite, até esta ficar transparente. Acrescente uma colher pequena de farinha, mexa bem e vá deitando um copo pequeno de leite, continuando a mexer. De seguida, deite 150grs de queijo Emmental, cortado em pequenos cubos, sobre a cebola e mexa até estar totalmente fundido. Junte a este preparado uma pitada de ervas aromáticas, uma pitada de sal e pouco a pouco, um copo de nata líquida, mexendo continuamente. Retire do lume e sirva quente.



Molheira (6)

Molho Gruyère

Dissolva uma colher pequena de farinha (maisena) num caldo de carne (aproximadamente dois copos) e ponha tudo numa caçarola, em lume brando. Logo que começar a ferver, junte-lhe 200grs de queijo Gruyère e deixe cozinhar até que o queijo esteja completamente fundido. Após isto, tempere com sal e pimenta, deite uma pitada de manjeriço e deixe ferver mais 3 minutos. Misture agora as gemas de dois ovos bem batidas e volte a mexer com vigor. Quando estiver uniforme, retire do lume.



Molho parmesão

Coloque ao lume uma caçarola com água, adiciona-se-lhe cerca de 25grs de macarrão, junto com seis dentes de alho, um pé de salsa e uma pitada de estragão. Quando a massa estiver pronta, escorra-a e triture-a junto com meio copo de leite.

Ponha a pasta obtida noutra caçarola e acrescente-lhe 150grs de queijo parmesão ralado, deixando cozer em lume brando cerca de 5 minutos, até ferver, mexendo sempre. Acrescente-lhe, após isso, uma pitada de orégãos, sal e pimenta. Sirva quente.

Molho hortelão

Pique uma cebola e, por cima, rale uma cenoura e reserve. Corte o pé a 150grs de cogumelos e lamine-os, finamente. Num sauté ao lume com um pouco de azeite, coloque a cebola e a cenoura já preparadas. Junte-lhes os cogumelos, dois dentes de alho e uma colher de salsa picada. Salteie durante 5 minutos. Depois, adicione 100grs de presunto cortado em pequenos cubos e deixe saltear de novo por mais 2 minutos. Polvilhe com uma colher de farinha sobre o preparado e revolva, adicionando então um copo de caldo de carne, meio copo de vinho branco e uma colher pequena de molho de tomate.

Mexa tudo bem e deixe ferver cerca de 20 minutos em lume brando. Retifique o tempero de sal, se necessário, e sirva quente.

Molho ao Madeira

Ponha numa caçarola um copo de vinho da Madeira e igual medida de água e junte-lhe uma folha de louro, dois dentes de alho, um pé de salsa e uma cebola cortada em pedaços.

Deixe cozer em lume médio, até o líquido reduzir a cerca de metade. Num sauté, deite um pouco de azeite e adicione-lhe

150grs de presunto magro picado e mexa, polvilhando com uma colher de farinha. Continue a mexer e adicione o caldo, previamente preparado com vinho. Tempere com sal e pimenta e deixe ferver em lume brando, até espessar. Sirva quente.



Molho milanês

Pique uma cebola e coloque-a num sauté ao lume com um pouco de azeite. Revolva-a e junte-lhe 200grs de carne picada, previamente temperada e mexa de vez em quando.



Logo que a carne mude de cor e se desprenda, adicione-lhe uma chávena de molho de tomate, uma pitada de orégãos e outra de rosmaninho.

Deixe ferver. Após isto, acrescente quatro colheres pequenas de queijo ralado e deixe voltar a ferver. Retire do fogo e sirva bem quente.



Molheira (7)

Molho Soubise

Pique 3 cebolas em porções muito finas e ponha-as num sauté ao lume, com 50grs de manteiga. Deixe fritar até a cebola ficar transparente. Entretanto, faça um molho bechamel. Coloque outro recipiente em lume brando, deite uma chávena de bechamel, junte-lhe a cebola, acrescente um copo de caldo de peixe e mexa bem para ficar bem homogéneo. Tempere com sal e pimenta, adicione uma pitada de açafrão e volte a mexer bem. Sirva bem quente.

Molho verde

Num sauté, deite um pouco de azeite e uma cebola bem picada, deixando-a fritar até ficar transparente. Polvilhe-a então com uma colher de farinha e mexa. Pouco a pouco, acrescente um copo de água, mexendo sempre. Ao lado, triture dois dentes de alho



e misture-os com meio copo de vinho branco e uma colher de salsa picada. Junte esta mistura ao molho que tem no sauté e adicione uma pitada de sal. Mexa bem, mais uma vez, e deixe cozer cerca de 5 minutos. Sirva quente.

Molho Provençal

Pique uma cebola em porções muito finas e pique, de igual forma, um pimento. Coloque-os ao lume num sauté com um pouco de azeite. Deixe-a fritar cerca de 7 minutos, sem deixar dourar. Em seguida, deite uma pitada de pimentão, numa chávena de molho de



tomate, um copo de vinho branco, uma pitada de manjericão e dois pinhões moídos. Deixe ferver tudo cerca de 5 minutos, tempere com sal e sirva quente.

Molho rainha

Coloque ao lume uma caçarola com 1 litro de água, um pedaço de galinha com cerca de 200grs, um alho francês descascado e sem a parte mais verde, a cenoura e um pouco de sal. Deixe cozer estes ingredientes até o líquido reduzir para, sensivelmente, metade. Retire, então, a galinha e triture o caldo obtido nesta primeira fase. Desfie a carne da galinha e reserve. Em seguida, num sauté ao lume, deite 40grs de manteiga e deixe-a fundir. Logo que derreta, acrescente-lhe duas colheres de farinha e mexa até estar bem misturada. Agora, lentamente, adicione o caldo mexendo sempre. Deixe ferver até espessar. Retire do lume. Bata a gema de um ovo e junte-o ao molho, mexendo com vigor. Finalmente, incorpore a carne de galinha desfiada, mexa um pouco mais e sirva bem quente.

Molho de mostarda

Ponha 50grs de manteiga num sauté e leve ao lume até que se funda, altura em que deverá polvilhar sobre ela uma colher de farinha. Mexa bem até a farinha estar completamente ligada com a manteiga e acrescente, pouco a pouco, um copo de caldo de carne. Deixe ferver para espessar. Bata a gema de um ovo, juntando-lhe duas colheres de mostarda e adicione tudo lentamente à mistura de manteiga, mexendo, continuamente. Retire do lume e deite uma colher de vinagre e uma pitada de sal. Sirva bem quente.

Molho ragû

Rale uma cebola, uma cenoura e a rama de aipo. Coloque num sauté 50grs de manteiga e deixe derreter em lume brando. Depois de fundir, junte-lhe a cebola, a cenoura e o aipo e deixe em lume brando cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando. Entretanto, pique 125grs de presunto e, juntamente com 250grs de carne igualmente picada, adicione-as ao sauté. Quando a carne começar a ficar cozinhada, acrescente um copo de vinho branco e deixe cozer cerca de 3 minutos. Junte-lhe também um pequeno copo de molho de tomate e retire do lume logo que comece a ferver. Após isto, adicione uma chávena de nata líquida, uma raspa de noz-moscada e tempere com sal e pimenta. Mexa bem para que fique homogéneo. Sirva quente.



Bread sauce (Molho de pão)

Ponha 1 litro de leite a ferver e, em seguida, deite-o sobre cerca de 80grs de miolo de pão macio e deixe cozer cerca de 20 minutos, juntamente com uma cebola média inteira, e com dois ou três cravinhos espetados. Decorrido esse tempo, retire a cebola, passe o molho no passador e leve de novo ao lume, juntando-lhe 30grs de manteiga, repartida por pequenas porções e bata, seguidamente com varas. Servir quente.

Molho português

Pique duas cebolas e dois dentes de alho e leve a refogar em azeite. Refresque com 1dl de vinho branco. Junte-lhes ½ quilo de tomate cortado em cubos pequenos e sem pele ou sementes, meia colher de farinha, 2 dl de molho de tomate e um pouco de molho demi-glace. Tempere com sal e pimenta e deixe cozer durante 20 minutos. Sirva quente, polvilhado com salsa picada.

Molho italiano

Refogue em manteiga uma cebola picada, juntando-lhe 100grs de cogumelos e 125grs de fiambre, tudo picado. Em seguida, adicione 5dl de molho demi-glace e 1 dl de molho de tomate. Deixe ferver cerca de 5 minutos e, no fim, deite uma pitada de salsa e outra de estragão picados.

Molho endiabrado (diabo)

Pique e coloque numa caçarola 6 dentes de chalota. Adicione-lhes ½ dl de vinagre, 1 dl de vinho branco e 6 grãos de pimenta esmagados.

Deixe cozer até reduzir à terça parte. Acrescente, então, 2 dl de molho demi-glace e tempere com sal e pimenta de Caiena. Permita que ferva durante 10 minutos. Passe pelo passador fino e sirva.

Molho Escoffier

Trata-se de uma evolução do molho demi-glace. É perfumado com vinho da madeira, ao qual se acrescentam trufas picadas e foie-gras natural. Este deve ser utilizado sem gordura e tem de ser passado por um passador. Deve mexer-se bem, não deixando o molho ferver.



Molho Cumberland

Descasque uma laranja e corte-a em juliana muito fina. Numa caçarola com 1,5lt de água, coloque a casca a ferver, cerca de 3 minutos. Retire-a e escorra-a. Em seguida, noutra recipiente, derreta 250grs de groselha e sobre esta esprema o sumo de laranja. Adicione-lhe uma pequena porção ($\frac{1}{4}$ duma colher de chá) de canela e gengibre moídos, uma chalota bem picada e 50 dl de vinho do Porto rubi. Deixe ferver tudo cerca de 5 minutos, até a geleia estar derretida e a chalota ficar mole. Escorra bem e junte a juliana de casca de laranja. Mexa um pouco e deixe arrefecer para engrossar.

Maionese verde

Elabore uma maionese conforme o processo já referido anteriormente. Em seguida, escorra 100grs de espinafres cozidos e corte-os em pequenos troços. Corte dois alhos em porções muito pequenas. Junte os alhos, os espinafres, um pé de salsa e uma colher de mostarda à maionese já preparada. Bata tudo até obter um molho uniforme e consistente. Leve ao frigorífico durante algum tempo, antes de servir.

Molho aioli

Num recipiente apropriado, esmague 6 dentes de alho com uma pitada de sal. Após isto, acrescente um copo de azeite lentamente e em fio, ao mesmo tempo vai mexendo bem. A meio deste processo acrescente uma gema e continue a deitar o azeite da mesma forma, até este acabar. Arrefeça no frigorífico antes de servir.

Molho alemão

Num sauté, coloque 25grs de manteiga e leve ao lume até que derreta. Acrescente 25grs de farinha e mexa sem parar, até a mistura se tornar clara. Depois disto, junte um pouco, sem parar de mexer, $\frac{1}{2}$ litro de caldo de aves e deixe ferver até reduzir a metade. Junte mais 25grs de manteiga, uma gema de ovo, uma pitada de noz-moscada, sal e pimenta q.b., misture bem e tire de imediato do lume. Deite-lhe duas colheres de nata líquida, batendo consecutivamente para que fique bem homogéneo.



Molho barbecue

Rale uma cebola e, por cima desta, pique dois dentes de alho. Num sauté, deite meio copo de azeite e nele coloque a fritar ligeiramente a cebola e os alhos.

De seguida, junte meio copo de vinagre e

outro meio copo de vinho branco, uma colher de mostarda, três de ketchup (molho de tomate) e uma de açúcar, mais uma pitada de estragão, sal e pimenta. Com um garfo, bata fortemente a composição até estar bem misturada.

**Molho Roquefort**

Amasse, num recipiente apropriado, 100grs de queijo Roquefort, junto com duas colheres pequenas de sumo de limão, até obter uma pasta homogénea.

Seguidamente, junte-lhe um copo de nata líquida e continue a mexer até que ligue completamente. Leve ao frigorífico antes de servir.

**Molho yogurt**

Deite no vaso da batedeira um yogurt natural, uma colher pequena de mostarda, outra de salsa picada, três gotas de Tabasco, uma pitada de sal e misture bem. Verta a mistura para um recipiente pequeno e coloque-o dentro de uma caçarola, em banho-maria a retemperar. Não deixe aquecer demasiado, sirva tégido.

Molho escocês

Faça uma maionese de leite como habitualmente e coloque-a no recipiente da batedeira. Acrescente-lhe um pequeno copo de licor Bailey's, uma colher pequena de whisky, outra de pimentão em pó e tempere com sal e pimenta. Bata tudo na batedeira até obter uma mistura homogénea. Sirva frio.



Molho tártaro

Coza um ovo em água com sal, pelo menos 5 minutos, para este ficar bem cozido. Descasque-o e reserve. Faça uma maionese como anteriormente indicamos. Terminada esta, acrescente-lhe uma colher pequena de salsa picada, misturada com estragão e outra da mesma medida de mostarda. Deite uma pitada de pimenta e bata até obter uma pasta uniforme. Pique uma cebolinha, um pepino de conserva (pickle), o ovo cozido previamente, e misture-os bem com a pasta já obtida. Arrefeça no frigorífico, antes de servir.



Molho vinagreta

Num recipiente com água salgada, coza um ovo, durante 5 minutos, para este ficar bem cozido. Descasque-o e separe a gema da clara. Com um garfo, sobre um prato, esfarele a gema, juntando-lhe um pouco de azeite para obter uma pasta. Noutro recipiente, coloque três colheres de vinagre, dissolva-lhe um pouco de sal e, em seguida, adicione este líquido pouco a pouco e mexendo sempre, à pasta de ovo de que já dispõe. Pique meia cebola e deite uma colher desta, junto com a clara do ovo, igualmente picada, e uma colher de salsa picada, na pasta que já tem. Mexa muito bem para ficar uma pasta uniforme. Arrefeça no frigorífico antes de servir.

Molho boémio

Deite numa tigela 2dl de molho bechamel frio, as gemas de 4 ovos, uma pitada de sal e outra de pimenta. Bata com as varas para ligar bem estes ingredientes e misture-lhes também ½ litro de azeite e uma colher de vinagre. Ao terminar, acrescente 1 colher de chá de mostarda.

Molho gribiche

Coza dois ovos. Descasque-os e separe a gema da clara. Enquanto quentes, passe as gemas no passador e, de seguida, coloque-as numa tigela juntamente com 1 colher de chá de mostarda inglês, sal e pimenta. Ligue-lhes ½ litro de azeite, 1 colher de vinagre de estragão, mexendo sempre e deitando estes ingredientes, pouco a pouco. No fim, adicione 25grs de alcaparras inteiras, 25grs de pepinos de conserva e as claras de ovos cortadas em tiras muito finas.



Molho americano

Pise, num recipiente apropriado, 150grs de lagosta cozida, juntamente com 10 filetes de anchova. Passe tudo pelo passador e acrescente-lhe ½ litro de maionese. Sirva ligeiramente arrefecido.

Molho de gambas

Rale sobre um sauté uma cebola pequena e um dente de alho. Junte-lhe 75grs de manteiga e 250grs de gambas descascadas. Refogue cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando. Após isso, polvilhe com uma colher de farinha e mexa de novo para ligar bem.

Acrescente um copo de vinho branco lentamente, sem deixar de mexer, adicione uma pitada de tomilho e outra de salsa picada, uma colher pequena de molho de tomate e outra de conhaque. Deixe ferver tudo cerca de 1 minuto e retire do lume. Tempere com sal e pimenta e passe no passador para obter um creme homogéneo. Caso se pretenda um molho um pouco menos denso, pode adicionar-se-lhe algum caldo de peixe.

Concordância entre pratos e molhos		
Pratos	Modo de preparação	Molhos
Aves	Assadas no forno	Agridoce, bread-sauce, inglês, molho da cozedura
	Cozidas ou estufadas	Albufera, com abacate (frio), alemão (gordo), aurora, banqueiro, bretão, chivry, escocês, indiano, maionese, marfim, Mornay, Nântua, natas, Périgueux, primaveril
	Frango grelhado	Bontemps, diabo, tirolês
	Ganso	Maçãs, salva, sueco
	Grelhadas na brasa	Com aipo, albufera, com cebolas, duxelles, financeiro, Godard, piemontês, provençal, Villageoise, com xerez
	Pato	Bigarade, dodine, com maçãs, Yorkshire
	Salteadas	Borguinhês, caçador, duxelles, húngaro, indiano, português, salmis, zíngaro



Caça	De pêlo	Com anis, cerejas secas, cabrito-montês, com cebolas, Cumberland, grande caçador, com maçãs. Moscovita, napolitano, pobretanas, Périgord, de pimentos, romano, Vitória
	De penas	Bread-sauce, moscovita, verde, com vinho do Porto
Carne do talho	Borrego	Hortelã, Reforma
	Carne fria	Aioli, manteiga de anchovas, molhos com abacate, Cambridge, à moda de Dijon, maionese, mosqueteiro rêmoulade, tomate
	Carne panada frita	Tomate, villeroi
	Carne panada grelhada	Diabo, Sainte-Menehould, com mostarda
	Grandes peças de talho assadas ou grelhadas	Molho colorido, molho da cozedura, molho Albert, com rábano, inglês, Godard, com pão ralado, de pimenta, Regência, russo, Talleyrand, com tomate, com vinho da Madeira
	Pequenas peças de talho salteadas ou fritas	Agridoce, bearnês, bordelês, caçador, Choron, duxelles, com estragão, com ervas aromáticas, financeiro, húngaro, hussardo, italiano, à moda de Périgord, português, Talleyrand, tomate, com tutano, Valois, com vinho da Madeira, com xerez, zíngaro
	Picada ou cozida	Com agraço, diabo, italiano, lionês, com miolo de pão, picante, pobretana, Robert
	Presunto	Cumberland, saupiquet, com vinho da Madeira, com xerez, Yorkshire



Atividades

1. Indique o material necessário para a elaboração de molhos.
2. Qual a grande distinção dos molhos?
3. Como se prepara o molho Chateaubriand?



9. Receitas clássicas de carne, aves e caça

Pato com laranja Lasserre

- 1 pato (cerca de 2kg)
- 1 dl de Grand Marnier
- 1 colher de sopa de vinagre
- 1 colher de sopa de açúcar em pó
- 1 dl de licor de tangerina
- 1 dl de licor de damasco
- Manteiga q.b.
- 3 laranjas (sumo)
- 6 laranjas

Técnica de confeção

Preparar um pato-de-nantes de cerca de 2 kg, alourá-lo em manteiga na frigideira e depois cozinhá-lo lentamente 45 minutos. Regá-lo, então, com 1 dl de Grand Marnier e deixá-lo cozer em 5 minutos; retirá-lo depois e conservá-lo quente. Passar o líquido da cozedura, vertê-lo numa caçarola, juntar-lhe uma colher de sopa de vinagre, outro tanto de açúcar em pó, o sumo de três laranjas, 1 dl de licor de tangerina e 1 dl de licor de damasco. Descascar seis laranjas ao vivo e cortá-las em fatias, retirando todos os filamentos e caroços. Colocá-las na frigideira com algumas colheres de molho. Aquecer, sem deixar ferver. Cortar o pato e dispô-lo numa travessa quente. Rodeá-lo com rodela de laranjas. Cobrir com molho; servir o resto em molheira.



Perna de Carneiro à Bretã

Perna de Carneiro

Sal q.b.

2 dentes de alho

Pimenta vermelha

Mirepoix de legumes

Técnica de elaboração

Deve-se limpar muito bem a perna de peles, tintas, sebo e “bedum”. Esfrega-se com sal grosso e dois dentes de alho esmagados. Tempera-se com pimenta.

Corar em assadeira com gordura quente. Juntar alguns ossos cortados e um mirepoix. Cobre-se com manteiga e lava-se a assar.

Serve-se com feijão branco à bretã.



Rosbife Wellington

750 g de vazia de vitela, 250 g de massa folhada

1 Ovo, 30 g de Manteiga e 30 g de farinha

0,5 l Caldo de carne

2 Copos de Vinho da Madeira

Sal e pimenta q.b.

Técnica de elaboração

Tempere a carne com sal e pimenta. Derreta num tacho um pouco de manteiga e, em lume forte, aloure rapidamente a carne, deixando-a ganhar cor. Retire-a. Numa superfície de trabalho, polvilhada com farinha, estique a massa folhada e recorte-lhe as pontas, para obter uma forma retangular. Coloque, então, a carne no meio, envolvendo-a com a massa, como se estivesse a fazer um embrulho. Feche os topos dobrando-os, mas tendo o cuidado de não deixar a carne demasiado apertada, caso contrário, ao cozinhar, provavelmente isso vai fazer a massa folhada estalar. Decore o exterior do pacote com tiras de massa folhada ao seu gosto e pincele tudo muito bem com gema de ovo batido. Prepare o forno a uma temperatura média e, quando estiver aquecido, coloque nele, sobre um recipiente apropriado, a peça preparada. Deixe assar cerca de 30 minutos, permitindo que a massa folhada fique bem dourada. O molho de acompanhamento é feito com 30 g de manteiga derretida, à qual se adiciona 30 g de farinha. Deve-se mexer bem ambos os ingredientes para tostar a farinha. Regue com vinho da Madeira e mexa continuamente para não formar grumos.

Tempere com sal e pimenta e deixe cozer aproximadamente 5 minutos em lume brando, vigiando, dado que este deve ficar fluído. O acompanhamento é feito com pequenas tarteletas de massa folhada, legumes e com molho.



Atividades

Executar o “Rosbife Wellington”.



Bibliografia

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

KALENUIK, R., Cozinha Simplesmente Deliciosa 2. [s.l.]: Magnanimity House Publishing, (s.d).

KONEMAN, À Mesa Com Chefes Europeus: Carnes, Caça e Aves. [s.l.]: Koneman Eurodélices, (s.d).

MARQUES, J. A., Manual de Gastronomia a Cozinha de sala. Lisboa, (s.n.), 1945.

McWHITER, A.; Clasen, L., Alimentos Bons, Alimentos Perigosos. Lisboa: Selecções do Reader's Digest, 1997.

SELECÇÕES DO READER'S DIGEST Comer Bem, Viver Bem. Lisboa: Selecções do Reader's Digest, 2000.

SELECÇÕES DO READER'S DIGEST, Receitas à Moda Antiga. Lisboa: Selecções do Reader's Digest, 1997.

TANTE CECILE, Ma Cuisine: 365 Jours – 730 Recettes. Paris: PML, 1994.

WOLTER, Annette, Cozinhar Melhor: Carnes. Lisboa: Círculo dos Leitores, 1990.

WOLTER, Annette, Cozinhar Melhor: Aves. Lisboa: Círculo dos Leitores, 1990.

Revistas da Especialidade:

Intermagazine

Timor Leste Gastronómico

Thuries Gastronomie Magazine

Evasões

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

KALENUIK, R., Cozinha Simplesmente Deliciosa 2. [s.l.]: Magnanimity House Publishing, (s.d).

KONEMAN, À Mesa Com Chefes Europeus: Carnes, Caça e Aves. [s.l.]: Koneman, (s.d).

MARQUES, J. A., Manual de Gastronomia a Cozinha de sala. Lisboa, (s.n.), 1945.







Doçaria Tradicional Timorense

Módulo 9

Apresentação

Neste módulo pretende-se que os alunos conheçam a doçaria tradicional timorense e que associem às diferentes regiões. Pretende-se, ainda, que os alunos compreendam a importância dos conventos para o desenvolvimento da doçaria tradicional timorense.

Objetivos de aprendizagem

Sugere-se, no final do módulo, que o aluno seja capaz de:

- Identificar a doçaria tradicional ou conventual mais importante do país.

Âmbito de conteúdos

Gastronomia nacional



Bebinca de Timor

6 dl de leite de coco

12 ovos

3 colheres de sopa de manteiga

250 gramas de açúcar

2,5 dl de água

250 gramas de farinha de trigo sem fermento

Técnica de confecção

Batem-se muito bem a farinha com as gemas. Leva-se um tacho ao lume com a água, o açúcar e a manteiga até levantar fervura. Retira-se do lume e adiciona-se o leite de coco. Deixa-se arrefecer. Junta-se a farinha e as gemas ao preparado de leite, misturando muito bem para ligar. Deita-se uma porção de creme numa forma redonda bem untada com manteiga e leva-se ao forno com gratinador a cozer. Assim que esteja cozido, deita-se outra camada de creme e assim sucessivamente até acabar o creme. Fica com 5 camadas no total. Depois de cozido, retira-se e desenforma-se. Serve-se cortado em triângulos.

Pisang Goreng

100 gramas de farinha

50 gramas de açúcar

1 ovo

260 gramas de bananas maduras descascadas

1 dl de leite

óleo para fritar q.b.

Técnica de confecção

Cortam-se as bananas no sentido do comprimento. Bate-se o açúcar com o ovo e a farinha. Adiciona-se o leite e mexe-se muito bem até estar um polme grosso e sem grumos. Envolve-se cada metade da banana no polme. Fritam-se as metades em óleo quente. Serve-se ainda quente e polvilhada com canela em pó.



Kadaka

Massa:

1 colher de sopa de açúcar
3 dl de água
80 gramas de coco ralado
125 gramas de farinha de mandioca
óleo q.b.

Creme:

50 gramas de coco ralado ligeiramente torrado
1,5 dl de água
150 gramas de açúcar

Técnica de confeção

Primeiro a massa: Mistura-se a farinha de mandioca com o coco ralado e o açúcar. Adiciona-se a água e amassa-se até ligar. Leva-se ao lume uma frigideira antiaderente a aquecer untada com óleo. No centro da frigideira põe-se uma colher grande de sopa de massa e, com os dedos passados por óleo, estende-se a massa até cobrir o fundo. Coze em lume brando. Repita a operação até acabar a massa. Depois de todas prontas, recheiam-se.

O recheio: Leve um tachinho ao lume com 1 dl de água e o açúcar. Deixe ferver e queimar um pouco e adicione a restante água. Junte o coco torrado e ferva mais um pouco. Recheiam-se e enrolam-se como crepes.



Mano ten com banana

50 gramas de farinha

½ litro de leite

250 gramas de açúcar

4 bananas maduras esmagadas

½ colher de fermento

4 ovos inteiros

Técnica de confeção

Juntam-se todos os ingredientes de uma só vez e misturam-se vigorosamente.

Deixa-se a mistura repousar durante alguns minutos e depois fritam-se os bolinhos em óleo bem quente com a ajuda de uma colher.

Antes de servir, polvilhar com canela.



Atividades

1. Preparar e confeccionar “Mano ten com banana”
2. Preparar e confeccionar “Pisang Goreng”



Bibliografia/outras recursos

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

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

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

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

SELECÇÕES DO READER'S DIGEST, Tesouros da Cozinha Tradicional Portuguesa. Lisboa: Selecções do Reader's Digest, (s.d).

Sara Gutiérrez, Gill dos Santos, Traditional récpes from Timor Leste. Aecid, 2001.







Cozinha Tradicional Timorense

Módulo 10

Apresentação

Neste módulo, pretende-se que os alunos adquiram conhecimentos mais aprofundados acerca do que é possível efetuar a nível de inovação, da cozinha nacional, tendo sempre em conta o equilíbrio alimentar e uma apresentação agradável.



Em suma, pretende-se que os alunos conheçam os pratos tradicionais e as suas confeções.

Objetivos de aprendizagem

Sugere-se, no final do módulo, que o aluno seja capaz de:

- Identificar a gastronomia do país, nomeadamente os seus produtos, de modo a contribuir para a gastronomia nacional e para o cardápio da riquíssima gastronomia timorense, num âmbito mais alargado;
- Reconhecer o inventário do receituário gastronómico timorense;
- Confeccionar receitas da cozinha tradicional timorense.

Âmbito de conteúdos

1. Diversidade gastronómica do país: utilização dos produtos tradicionais na preparação e confeção das receitas da gastronomia tradicional timorense;
2. Receitas da cozinha tradicional timorense.



1. Diversidade gastronómica do país: utilização dos produtos tradicionais na preparação e confeção das receitas da gastronomia tradicional timorense

A cozinha timorense teve como matéria-prima de eleição o milho, mas passou a ser o arroz. De seguida, temos a mandioca, o inhame e a batata. Como outras cozinhas, também a timorense sofreu influências de outras cozinhas, como a de África, Portugal, Indonésia e China, e o arroz é o rei da alimentação por força das mencionadas influências.

Arrozais



Para testemunhar esta realidade está a diversidade de preparações com base neste cereal.

Arroz salteado em cebola frita – eto fila;
Arroz de açafreão – arroz fugado;
Arroz de coco cozido em folhas de palmeira
– catupa



Catupa



Milho

Este cereal, como consequência de valores culturais disseminados entre os timorenses, é visto como pouco merecedor de atenção. No entanto, é de notar o batarda`an – que é uma confeção à base de milho, verde ou seco, pilado ou inteiro, a que se adiciona papaia verde, amendoim, leite de coco e carne de porco e chouriço.



Soja

Ao nível das especiarias e condimentos são usuais o piripiri, a soja, açafraão, gengibre, tamarindo, bilimbe, hortelã e limão.



Piripiri- Malaguetas

A gastronomia timorense utiliza com frequência os frutos como a papaia, o coco, a mandioca, a banana e o ananás. A batata doce e a mandioca são também presenças assíduas.



Banana

De salientar que as folhas de alguns deles são usados na preparação de alguns pratos, como as folhas de papaia ou de palmeira, usadas sobre brasas, permitem uma preparação lenta com um sabor inconfundível.



Bananeira*Inhame**Ananás*

Nas carnes encontramos o cabrito, o porco, o búfalo e o veado . Quanto às aves, a escolha recai sobre a galinha.

Carne assada, muito lentamente, dentro de bambu.

O peixe é preferido seco. Encontra-se o peixe-serra, o peixe coco, o peixe vermelho, o peixe agulha, a garoupa, o espadarte o polvo e o choco.



Atividades

1. Indique quais os principais condimentos da Gastronomia Timorense.
2. Quais as carnes que predominam na Gastronomia Timorense?



2. Receitas de cozinha tradicional timorense

Flor de Papaia com Balichão

300 gr de flor de papaia
 4 dentes de alho esmagados com a casca
 3 colheres de sopa de óleo
 1 colher de sopa de balichão
 gotas de limão, q.b.



Técnica de confeção

Põe-se num tacho o óleo e junta-se o alho, a que se retiram as cascas - que entretanto já deixaram um aroma muito especial - logo que esteja alourado; adiciona-se a colher de balichão e, logo de seguida, a flor de papaia previamente escaldada, lavada e escorrida de água e deixa-se refogar durante 10 minutos, mexendo sempre. Tempera-se, então, com umas gotas de limão para cortar o sabor forte do balichão.

Singa de Camarão

6 colheres de sopa de molho de tamarindo
 1 kg de camarões
 3 dentes de alho
 2 colheres de sopa de banha
 1 cebola
 1 ramo de hortelã
 4 grãos de pimenta
 Sal e piri-piri q.b.



Técnica de confeção

Depois de lavados os camarões, dá-se uma leve fervura em água temperada com sal. Descascam-se deixando as cabeças.

Leva-se um tacho ao lume com a cebola cortada às rodelas, os dentes de alho esborrachados e a banha.

Assim que a cebola esteja translúcida junta-se o molho de tamarindo, a hortelã, os grãos de pimenta, o piri-piri, o sal e os camarões.

Deixa-se ferver um pouco para apurar.

Acompanhamento: Arroz branco.

Vau-Tan

recheio:

- 30 gramas de rebentos de soja
- 1 cebola
- 250 gramas de carne de vaca ou outra picada estufada
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- 5 colheres de sopa de óleo
- sal q.b.

massa:

- 2 ovos
- 250 gramas de farinha
- água e óleo, q.b.

molho:

- 2 limões
- 8 dentes de alho
- 1 dl de molho de soja
- Sal e piri-piri, q.b.

Técnica de confeção

Primeiro o recheio:

Num tacho, leva-se ao lume o óleo e a cebola picadinha. Deixa-se refogar um pouco até a cebola alourar. Junta-se a carne picada, o molho de soja, os rebentos de soja e tempera-se com sal e pimenta. Mistura-se tudo muito bem.

A massa:

Mistura-se a farinha com os ovos e amassa-se muito bem. Adiciona-se golinhos de água e amassa-se até formar uma massa consistente. Estende-se com o rolo o



mais fino possível e corta-se aos quadrados. Põe-se no canto de cada quadrado uma colher de chá de recheio. Enrola-se sobre o recheio e unem-se as duas pontas, que se molham com água para colar. Fritam-se em óleo quente. Servem-se com o molho.

O molho:

No almofariz pisam-se o sal e os dentes de alho. Adiciona-se o sumo dos limões e o molho de soja. Tempera-se com piri-piri.

Tukir de Cabrito

3 folhas de limoeiro

1 perna de cabrito

3 dentes de alho

1 ramo de hortelã

talos de erva-doce

2 limões

1,5 dl de óleo

1 cebola

5 dl de caldo de carne

Técnica de confeção

Corta-se a carne aos bocados, põe-se num tacho e tempera-se com os dentes de alho pisados, a cebola cortada em meias-luas finas, as folhas do limoeiro inteiras, os talos de erva-doce, a hortelã, o açafraão, o óleo, o sumo dos limões e o caldo de carne.

A carne fica nesta marinada durante 40 minutos.

Passado o tempo, leva-se o tacho tapado a lume brando até cozer a carne, o que leva, mais ou menos, 45 minutos. Depois de pronta sirva quente.

Acompanhamento: arroz branco.



Bafa

2 kg de lombo de porco
1 colher de chá de açafião em pó
1 dl de vinagre
2 cebolas grandes
4 dentes de alho
Sal e pimenta, q.b.

Técnica de confeção

Coloca-se o lombo de porco num tacho e tempera-se com alhos pisados, sal, o açafião, a pimenta, as cebolas cortadas em meias-luas finas. Rega-se com o vinagre e leva-se ao lume muito brando a cozer com o tacho tapado. Convém virar a carne de vez em quando.

Acompanhamento: Salada mista

Caldeirada de Cabrito

3 cebolas grandes às rodelas
1 cabrito com 2,5 kg
4 dl de cerveja
1 pitada de cravinho em pó
Sal e pimenta, q.b.
2 folhas de louro
12 dentes de alho
1 raminho de salsa
1,200 kg de batatas aos quartos
3 dl de azeite



Técnica de confecção

Depois de o cabrito arranjado, corta-se aos bocados e tempera-se com os alhos esmagados com sal. Deixa-se tomar gosto cerca de 30 minutos. Leva-se um tacho ao lume com a carne, as cebolas cortadas às rodelas finas, o azeite, a folha de louro, a cerveja, a salsa, o cravinho em pó e a pimenta. Tapa-se o tacho e deixa-se cozer em lume brando. A meio da cozedura, juntam-se as batatas cortadas aos quartos. Deixe cozer as batatas. Sirva quente.

Sassate**molho de sassate:**

12 ou mais dentes de alho
 1 cebola média
 colheres de sopa de pasta de amendoim
 ou amendoim torrado e moído
 1 chávena de chá de molho de soja
 1 chávena de chá de óleo
 4 colheres de sopa de açúcar
 300 gramas de tamarindo
 Vinagre piri-piri q.b.

**Técnica de confecção**

Põe-se o tamarindo de molho em 2 chávenas de água quente. Faz-se um estrugido com o óleo, o alho e cebola muito picadinhos, quase em papa. Quando estiver loirinho, junta-se a pasta de amendoim e deixa-se refogar durante cerca de 2 minutos. Juntam-se todos os outros ingredientes. Fica a apurar cerca de 30 a 40 minutos, até fazer um molho espesso e escuro.

Corta-se a carne, de cabrito, em cubos de um centímetro e, utilizando espetos de bambu com cerca de 15 a 20 centímetros de comprimento, fazem-se espetadas com seis ou sete bocados de carne, que não deve ser temperada, sendo o molho do “sassate” que lhe vai dar o sabor. As espetadas de “sassate” vão então a grelhar, sendo pinçeladas com o molho anteriormente preparado.



Caril dos Pescadores do Oe-Cussi

6 colheres de sopa de molho de tamarindo	1 dl de óleo
1 litro de leite de coco	Sal e pimenta q.b.
500 gramas de camarão	1 colher de chá de açafrão
1 cebola	

Técnica de confeção

Num tacho leva-se ao lume a cebola picadinha com o óleo a alourar. A seguir, junta-se o molho de tamarindo, o leite de coco, onde misturou o açafrão e tempera-se com sal e pimenta. Deixa-se ferver em lume brando para engrossar o molho. Juntam-se os camarões descascados, mas com a cabeça, e deixa-se cozer cerca de 5 minutos. Sirva quente

Acompanhamento: arroz branco

Saboko de Camarão

1 dl de sumo de tamarindo
2 colheres de sopa de leite de coco
750 gramas de camarões grandes
2 colheres de sopa de molho sutate (soja)
1 cebola média
açafrão q.b.
Sal, piri-piri e pimento, q.b.

Técnica de confeção

Depois de os camarões serem lavados, dão-se dois golpes no lombo. Temperam-se com o açafrão, o tamarindo, o piri-piri, o sal, a pimenta, o leite de coco, molho sutate e a cebola picadinha. Envolve-se cada camarão com um pouco dos ingredientes citados em folhas de palmeira. Levam-se a assar nas brasas, virando para que asse dos dois lados. Sirva desembrulhados.

Acompanhamento: Salada.



Atividades

1. Prepare e confeccione “Sassate”.
2. Prepare e confeccione “Tukir de Cabrito”



Bibliografia/Outros recursos

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

