

MANUAL DO ALUNO

DISCIPLINA ORGANIZAÇÃO E TÉCNICAS DE MESA E BAR

Módulos 10, 11, 12 e 13

República Democrática de Timor-Leste
Ministério da Educação



FICHA TÉCNICA

TÍTULO

MANUAL DO ALUNO - DISCIPLINA DE ORGANIZAÇÃO E TÉCNICAS DE MESA E BAR
Módulos 10 a 13

AUTOR

PAULA 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 - 369 - 4

TIRAGEM

50 EXEMPLARES

COORDENAÇÃO GERAL DO PROJETO

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO DE TIMOR-LESTE
2015



Índice

Serviço de Queijos	7
Apresentação.....	8
Introdução	8
Objetivos de aprendizagem	8
Âmbito de conteúdos	8
Fabrico dos Queijos	9
Serviço de Queijos	9
A composição dos queijos	11
Tipos de queijos internacionais - algumas referências	15
A França	15
Suiça	17
Queijos Australianos.....	18
Queijos Holandeses	19
Queijos Italianos	20
Queijos ingleses.....	21
Queijos espanhóis	21
Queijos portugueses.....	22
Considerações sobre a qualidade	23
Tipos de Queijo quanto à massa.....	24
Atividades	26
Atividade 1 – fabrico de queijos	26
Mise-en-place para o serviço dos queijos	27
Actividade 2 - Mise-en-place para o serviço de queijos	33
Serviço de Frutas	35
Apresentação.....	36
Introdução	36
Objetivos de aprendizagem	36
Âmbito de conteúdos	36
Classificação das frutas	37
Algumas frutas e suas características	39
Atividades 1	52
Espelhos e pratos de frutas para serviços especiais	53
Atividades 2	55
Mise-en-place para o serviço de frutas	56



Atividades 3	58
Preparação de mesas/carros de frutas	59
Atividades 4	63
Novas Tendências da Restauração	65
Apresentação.....	66
Introdução	66
Objetivos de aprendizagem	67
Âmbito de conteúdos	67
A cozinha vegetariana	68
Atividades 1	70
A cozinha macrobiótica	71
Motivação da alimentação macrobiótica	72
Atividades	73
A cozinha dietética	74
Atividades 3	75
A cozinha biológica	76
Atividades 4	77
Benefícios e malefícios dos diferentes tipos de cozinhas	78
Vegetariana.....	78
Macrobiótica.....	79
Atividades 5	80
Exemplos de pratos dos diversos tipos de cozinhas	81
Comida Vegetariana	81
Comida Dietética	82
Comida Biológica	82
Atividades 6	83
Tempo de cozedura dos diversos alimentos	84
Atividades 7	85
Confeções de alimentos em vácuo	86
Atividades 8	87
Cozedura de alimentos a baixa temperatura	88
Atividades 9	89
Pratos de autoria dos alunos e outras atividades	90
Preparações de Sala - Trinchar e Despinhar.....	93
Apresentação.....	94



Introdução	94
Objetivos de aprendizagem	94
Âmbito de conteúdos	94
Características das peças de carne, das aves e de alguns peixes	96
Atividades 1	99
Material a utilizar no serviço	100
Atividade 2.....	102
Despinhar e dividir os peixes	103
Atividade 3.....	103
Desossar, trincar e dividir as peças de carne e aves.....	104
Atividade 4.....	108
Capitação das iguarias – peso, espessura e dimensão a atribuir a cada dose	109
Espessura e forma das doses a apresentar	109
Atividade 5.....	111
Regras de empratamento	113
A Arte de trincar	113
Regras de empratamento	114
Atividade 6.....	115
Manuseamento de materiais e utensílios	116
Atividade 7.....	117
Regras Gerais do Serviço de Mesa.....	118
Atividade 8.....	121
Produtos a utilizar para as várias preparações	122
Algumas técnicas para a preparação de molhos	122
Preparação de molhos para cocktail de marisco	123
Atividade 9.....	123
Mise-en-place para o serviço de flamejados	124
Como preparar o carro para cada caso.....	125
Cuidados com os produtos a utilizar.....	125
Atividade 10.....	125
Confeções de sala	126
Nomes técnicos de várias saladas	128
Preparação de diferentes pratos à mesa do cliente	130
Atividade 11.....	136







Serviço de Queijos

Módulo 10

Apresentação

Neste módulo, os alunos deverão conhecer os diferentes queijos, os processos de fabrico, características, classificação, técnica de conservação, forma de servir e acompanhamentos.

Introdução

O presente módulo tem como finalidade abordar os diversos tipos de queijos existentes mundialmente, uma vez que a nível nacional este processo ainda se encontra em fase embrionária, sendo que os queijos consumidos são maioritariamente importados. No entanto é pertinente o conhecimento dos queijos devido à sua importância a nível mundial e ao nível da restauração em geral.

Objetivos de aprendizagem

- Identificar os processos de fabrico de queijos;
- Classificar os queijos quanto ao leite, à pasta e à cura;
- Caracterizar os principais queijos;
- Indicar os cuidados a ter na conservação dos queijos;
- Identificar os vários acompanhamentos para queijos de acordo com a sua natureza;
- Preparar a *mise-en-place* para o serviço de queijos no serviço à carta ou em serviço especial.

Âmbito de conteúdos

1. Fabrico dos Queijos:
 - 1.1. Classificação
 - 1.2. Principais Queijos
 - 1.3. Técnicas de Conservação
 - 1.4. Preparação da tábua/mesa de queijos
 - 1.5. Acompanhamentos
2. *Mise-en-place* para os serviços de queijos



Fabrico dos Queijos

Serviço de Queijos

Diversas histórias mencionam a origem do queijo. Uma lenda bastante conhecida, sugere que o queijo foi descoberto por Aristeu, filho do deus grego Apolo, rei da Arcádia. Mas a versão mais aceita pelos historiadores é a do mercador árabe, que, cansado e faminto após atravessar um deserto asiático, tentou beber o leite de cabra que levava no seu cantil feito de estômago seco de carneiro. Mas o que saiu do cantil foi apenas um líquido aguado e fino. Curioso com o fato, abriu o cantil e encontrou uma massa branca, que hoje sabemos que é a coagulação do leite causada pelo coalho existente no estômago do carneiro. O viajante faminto experimentou e, claro, gostou.



A origem do queijo – O queijo é um alimento antigo. Não há qualquer evidência conclusiva indicando onde a produção de queijo teve origem, se foi na Europa, Ásia Central ou Médio Oriente, mas a prática de consumir queijo, mesmo que de fabrico primitivo, já se tinha propagado na Europa antes mesmo dos romanos e de acordo com Plínio, o Velho, tinha se tornado um sofisticado empreendimento aquando do início da formação do Império Romano.

Propor uma data para a origem do queijo pode variar desde aproximadamente 8.000 a.C. (quando as ovelhas foram pela primeira vez domesticadas), até por volta de 3.000 a.C.. O primeiro queijo pode ter sido feito por pessoas no Oriente Médio ou pelos povos nómadas da Ásia Central. Uma vez que peles de animais e órgãos internos inflados têm, desde os tempos antigos, servido como recipiente para armazenar uma grande variedade de produtos alimentícios, é provável que o processo de produção do queijo tenha sido descoberto acidentalmente ao aproveitar o leite guardado num recipiente feito do estômago de um animal, resultando na transformação do leite em coalhada e soro pelo efeito dos coagulantes naturais do estômago.



As planícies do norte e do oeste da Ásia central eram povoadas pelos Arianos, ancestrais comuns das raças brancas indo-europeias. A base alimentar eram os produtos dos seus rebanhos, sendo um dos primeiros povos que criavam gado para auxiliar na lida diária e servir de alimento. Do leite, além de consumido fresco, produziam queijo e manteiga. Como nómades e sempre a procura de novas pastagens, essas tribos, foram avançando no sentido oeste e chegaram à Europa levando consigo os seus rebanhos e a arte do fabrico de derivados do leite, principalmente de queijos. Um queijo antiquíssimo e ainda produzido é o Chhena da Índia, cuja mais antiga referência data-se de 1400 a.C

Sabe-se que o queijo já era usado nos banquetes de Gregos e Romanos, que se deleitavam ao comer tão saboroso alimento proveniente de leite das vacas, ovelhas ou cabras. Denominado na Idade Média de “carne branca”, justifica com certeza o apreço que era tido com este alimento de valor nutritivo bastante elevado.

Infelizmente não possuímos registos históricos que nos permitam dizer com precisão a data do fabrico do primeiro queijo, pensa-se que contudo que o “primeiro fabrico” terá sido obra do acaso, resultado da coagulação do leite à temperatura ambiente, como no início deste texto se refere.

“ O leite e o queijo estavam na alimentação de deuses e heróis na mitologia. Na Roma antiga, os queijos de cabra e de ovelha faziam parte dos alimentos quotidianos; os Romanos desenvolveram as variedades de queijo de pasta dura como o parmesan . Foi também graças aos Romanos que o fabrico do queijo atingiu um elevado nível de sofisticação que se difundiu para lá do seu império.

Com as invasões bárbaras os mosteiros beneditinos e cistercienses tornaram-se nos grandes centros de fabrico de queijos durante toda a Idade Média ☐

Por todo o mundo existe um repertório de queijos que perfaz mais de um milhar de variedades, sendo só a França detentora de mais de 350 queijos.

Para esta variedade contribuem fatores que vão desde o tipo de leite empregue ao processo e local de fabrico.



Como se pode imaginar, quando da sua descoberta o queijo não passava por todas as etapas que agora passa. Antes, o queijo primitivo surgia apenas da coagulação do leite e era totalmente despromovido de soro e sal. No entanto, a partir da Idade Média, a fabricação de queijos ficaria restrita aos mosteiros católicos, com novas receitas desenvolvidas pelos seus monges. A técnica de produção do queijo começou a modernizar-se ao longo do tempo. Utilizavam-se, em alguns queijos, esporos de fungos na água e adicionados ao leite.

O queijo é um bom complemento alimentar. É valioso por ser de fácil transporte, ter longa durabilidade e alto teor de gordura, proteína, cálcio e fósforo. O queijo é uma forma mais compacta de nutrição e tem uma validade mais longa que a do leite do qual ele é feito. Os produtores de queijos podem instalar-se próximos ao centro de uma região leiteira e beneficiarem-se do rápido acesso ao leite fresco, dos preços mais baixos do leite e das despesas menores com o transporte.

A origem da palavra queijo parece se encontrar no latim popular *caseus*.² A fonte mais antiga é provavelmente da raiz *proto-indo-europeia* *kwat-, que significa “fermentar, tornar ácido”. Em português, a moderna palavra queijo surgiu por intermédio do espanhol *queso*, do ano 980, documentado em português sob a forma *queso* em 1188. Os derivados são *requesón* e *requeijão* surgem no século XVI. No século XIX, por via culta, usou-se do elemento regular, de composição casei-, nos neologismos caseína, caseiforme, caseoso, etc. A palavra malaia/indonésia *keju* (emprestada da portuguesa ‘queijo’), a romena *caș* e a italiana *cacio* são também de origem latina.

A composição dos queijos

Os queijos fazem parte dos derivados do leite. Contêm proteínas, vitaminas D, A, b12, b2, ferro e potássio, entre outros nutrientes. Além disso, são riquíssimos em cálcio. “Para produzir um quilo de queijo, são necessários 10 litros de leite. Portanto, o queijo possui, em média, de 4 a 8 vezes a quantidade de cálcio existente no leite”.



Tipo	Água	Caseína	Gordura	Saís
Brie	50.04	18.34	27.50	4.12
Caciocavallo	23.68	29.25	25.49	7.63
Camembert	51.31	19	21.50	4.70
Cantal	44.50	26.55	23.25	5.70
Cheddar	36.84	23.62	33.82	6.51
Cottage	72	20.90	1	1.80
Creme	37.63	13.70	17.40	1.27
Holandês	33	29	28	6.60
Gruyère	36	50	29.29	3.87
Parmesan	34	35	23	5.70
Port-Salut	47.76	23.43	24.97	3.84

Podemos observar nesta tabela que os valores dos vários constituintes do queijo divergem bastante. Em relação à percentagem de água são observadas variações entre os 23 e 72, correspondem a cada um dos extremos - a queijos de pasta dura e a queijos de frescos. Em relação à percentagem de caseína são observadas variações dos 18 a 35 %. Em relação à gordura observam-se variações que vão de 1 a 47% para queijos magros e queijos gordos respetivamente. Em relação aos sais observa-se uma variação de 1.2% a 7.6%.

A França é considerada por muitos autores como a terra mais apropriada para o fabrico de queijos., a esta afirmação, está o reconhecimento que a antiga terra dos gauleses reúne condições extremamente favoráveis para a difusão da arte da queijaria, tais como, um clima ideal e ricas pastagens que lhe permitem a criação dos três animais que produzem o leite que mais se consome no mercado: vaca, ovelha e cabra. Realmente, os franceses são privilegiados neste particular e reconhecem e apreciam essa dádiva. Mas, tenha-se presente também os holandeses, suíços e mesmo espanhóis e portugueses que também têm boas pastagens



De notar que o aspeto interior e exterior e o tamanho são também bastante variáveis.

- Quanto ao peso refira-se para comparação o queijo *petit-suisse* com 200 gramas e o queijo *grana* com 60 quilos;
- Quanto ao formato refira-se o queijo *Harz* com um diâmetro de 3 a 4 cm e 2 a 2,5 cm de altura, ou o *Caciocavallo* que pode ultrapassar a altura de 2 metros.
- Quanto ao aspeto interior, encontramos queijos com largas cavidades esféricas (os populares olhos), queijos compactos, queijos sem cavidades, queijos com bolores azuis, queijos com marmoreada, existe uma variedade enorme no aspeto do queijo interior.
- Quanto à sua pasta temos os **queijos cremes**, estes são geralmente frescos, com um grau de humidade e gordura elevados; queijos de pasta mole, têm um grau de humidade menor, têm formação de alguma casca, se pressionados cedem com facilidade e podem barrar o pão (vulgarmente chamado de queijo amanteigado); **queijos de pasta semi-mole**, o seu grau de humidade é ainda menor, têm formação de casca, cede à pressão com menor ou maior facilidade; **queijos de pasta dura**, encontramos os de pasta cozida e os de pasta não cozida, são queijos que não cedem à pressão, devido a esta característica alguns só são consumidos depois de ralados, têm um grau de humidade mínimo.

A consistência da pasta depende do grau de prensagem a que o queijo é sujeito, assim observamos que os primeiros queijos não sofrem qualquer tipo de prensagem, sendo os últimos submetidos a prensagem durante dias consecutivos, de modo a obrigar a uma coesão da massa e o seu dessoramento.

O fabrico do queijo

O fabrico do queijo compreende 7 etapas, mas refira-se que alguns tipos de queijo estas etapas não existem.

Vejamos:



1ª etapa – escolha e preparação do leite – consiste na análise do leite, verificar o seu grau de pasteurização ou não, ajustar a temperatura para coalhar, na adição dos fermentos lácticos, de corantes, de sais, cloreto de cálcio, nitrato de potássio, etc na maturação láctica do leite e finalmente na adição do coalho.

2ª etapa – coagulação - esta etapa é a responsável pela passagem do estado líquido do leite ao estado sólido e ao que se dá o nome de coágulo. Este processo decorre em cubos(recipientes), tinas de dupla parede entre as quais circula água à temperatura a que se deseja manter o leite. Esta coagulação pode ser láctica, pelo coalho ou mista

3ª etapa – trabalho da coalhada e do grão – esta etapa tem por objetivo facilitar o dessoramento da coalhada, dividindo-a em fragmentos maiores ou menores consoante a consistência que se deseja dar à pasta. Este corte é feito com facas especiais denominadas liras (existem manuais, mecânicas e elétricas), que podem ser verticais ou horizontais, ambas devendo ser empregues, salvo quando o tipo de fabrico dispensa tal.

4ª etapa – moldagem ou enchimento - processo pelo qual o queijo ganha forma através de moldes onde é colocada a massa.

5ª etapa – prensagem – consiste em prensar os queijos de acordo com a firmeza e textura que se lhe queira dar.

6ª etapa – salga - trata-se do tratamento anti-séptico que o queijo sofre de modo a travar o desenvolvimento de micro-organismos, de favorecer a conservação do queijo, de acelerar a sua secagem e permitir a formação da crosta

Existem duas formas de salga: uma feita a seco, a outra em salmoura.

É um processo que dura cerca de 4 dias.

7ª etapa - maturação ou cura - é uma das etapas fundamentais do fabrico do queijo, pelo facto de ser nesta que é determinada a consistência, o odor, o sabor e quando necessário a crosta - os queijos frescos e fundidos não são submetidos à maturação.

Os queijos com pasta semi-mole são submetidos a temperaturas para maturação na



ordem dos 10º a 12º C, os de pasta dura suportam temperaturas que rondam os 20º C. A maturação pode ir de um período de 24 horas até a um de 3 anos, quanto mais longa é a maturação, menos a pasta conserva a humidade e mais o queijo é duro e de sabor acentuado.

Tipos de queijos internacionais - algumas referências



Os queijos constituem uma importante fonte de alimentação em muitos países do mundo (França, Holanda, Suíça, Itália, Portugal, Espanha) no entanto, há países que possuem a cultura do queijo como um alimento especial. Os queijos nos restaurantes, são um alimento muito utilizado, os mais correntes nos pequenos-almoços e os mais nobres, como sobremesas.

A França



É o país dos 300 queijos, dispõe de várias famílias de queijos, muitas vezes catalogadas em função da sua firmeza e da consistência da sua crosta. Queijos de pasta mole com crosta bolorenta, queijos de pasta prensada não cozida, queijos de pasta dura Para proteção dos seus queijos foi criado **a DOP**



O que é a DOP?

A Denominação de Origem Protegida permite salvaguardar um património cultural e gastronómico. É uma certificação de origem e especificidade. É uma garantia de que um produto foi confeccionado com um saber-fazer transmitido de geração em geração e descrito num rigoroso caderno de encargos. Para ser reconhecido como **Denominação de Origem Protegida**, um laticínio deve:

- ser proveniente de uma área de produção delimitada;
- cumprir condições de produção rigorosas;
- ter uma notoriedade devidamente comprovada;
- ser sujeito a um processo de autorização de reconhecimento como DOP pelo Instituto Nacional de Denominações de Origem e depois pela União Europeia.

Desde 1 de maio de 2009, o logótipo europeu DOP ou a menção literal “Denominação de Origem Protegida” é obrigatório nas embalagens de todos os produtos com logótipo **DOP** francês que se tenham juntado à família dos **DOP** europeus.

Alguns dos seus queijos :

Queijo Epoisses - da região de Côte d`Or, em França, este queijo provém do leite de vaca, é afinado com bolores e vinho Bourgogne. A sua pasta é mole, com sabor a ervas aromáticas. De crosta avermelhada, lavada com vinho, salgada e pulverizada com pimenta branca. A sua forma é cilíndrica, com um peso que anda cerca dos 400 gramas.



Queijo Brie - francês, de vaca e curado, este queijo é afinado com bolores brancos. Tem a pasta mole, pequenos olhos, crosta branca e espessa.

Queijo Herve - francês, de vaca curado, sendo de cura de 6 semanas de pasta doce e o de cura de 12 semanas de pasta picante. A sua crosta é rosada, a sua forma é cilíndrica com 200 a 400 gramas.



Queijo Roquefort é uma variedade francesa, produzida com leite de ovelhas. Esta variedade de queijo possui massa de consistência cremosa e esfarelada, casca húmida e sabor acentuado e picante. Na fabricação do queijo Roquefort, assim



como na fabricação das variedades Gorgonzola e Camembert, são injetados fungos do tipo *Penicillium* na massa, que passa em seguida por um processo de maturação de três meses, no mínimo. Os fungos são os responsáveis por desenvolver no Roquefort as manchas verde-azuladas de aparência característica. Os fungos são também responsáveis pelo sabor inigualável do Roquefort

Suíça

Queijo Emmental - Produzido na Suíça, embora a França também produza. Queijo de vaca curado, tem uma pasta firme, “olhos” do tamanho de uma noz, de cor amarelada e sabor a nozes. A sua crosta é espessa, áspera e com uma cor que vai do dourado até ao castanho - claro. O seu peso varia entre 60 a 130 quilogramas.



Gruyère é um queijo duro suíço, originário da cidade de Gruyères e produzido nos cantões de Fribourg, Vaud, Neuchâtel, Jura e Berne. Uma das características do queijo gruyère é a de possuir buracos embora estes sejam menores e em menor quantidade do que no queijo Emmental. O Gruyère é copiado por todo o mundo e por vezes é comercializado sob a forma de pasta fundida (esta sem os característicos buracos). O sabor do Gruyère é mais forte do que o Emmental e a sua textura mais cremosa. É utilizado somente leite de vaca na sua preparação, ao qual se adiciona um pouco de açúcar. A casca natural é dura, seca e de cor castanho-ferrugem mais escura que a do Emmental. A textura do queijo é ligeiramente granulosa, densa e compacta mas flexível. À degustação o Gruyère apresenta um sabor frutado num primeiro momento, para depois surgir um ligeiro sabor a avelã.



Vacherin Mont-d'or é um queijo de massa mole e cor amarelo-marfim típico do vilarejo de Les Charbonnières, Vale de Joux, no Cantão Vaud, Suíça. É produzido com leite de vaca e envolto em uma tira retirada da árvore epicéa, nativa da região. Já envolto nessa tira flexível de madeira, o queijo passa por um processo de maturação de três semanas, durante a qual irá se desenvolver um fungo típico desse queijo. Também irá se formar uma casca mais rígida e o interior ficará mais cremoso.



Queijo Camembert - queijo de vaca curado, de grande requinte, é oriundo da Normandia, sendo no entanto produzido na atualidade em quase todo o mundo. Apresenta como características a pasta mole, crosta branca e espessa, tem a forma de prato, com um peso que varia entre as 250 a 500 gramas.



Queijos Australianos

Queijo Coon – A maioria dos queijos produzidos na Austrália são “importações” países, principalmente ingleses, franceses, italianos, holandeses e suíços. O queijo Coon é o dos mais populares na Austrália e também um dos mais comercializados. O processo foi criado por Edward W. Coon (1871-1934) em Filadélfia nos Estados Unidos e depois conhecido como ‘processo Cooning’ que é uma maturação rápida num ambiente de alta temperatura e alta umidade



Queijo Coon



Queijo Casca Lavada - Tem a casca cor de laranja acastanhada, que não deve ser consumida, com odor forte e agressivo. O miolo porém é adocicado, macio e com textura cremosa



Queijos Holandeses

Queijo Edam: O Edam é um queijo holandês que é tradicionalmente vendido como esferas com interior amarelo claro e camada vermelha ou amarela. Trata-se de um queijo de massa semidura, holandês, produzido em várias regiões a partir de leite de vaca gordo ou semidesnatado, com formato esférico (prensado na forma de uma bola) e peso médio de 1,5 kg. A casca é pouco percebida, coberta com uma cera vermelha. O ideal é consumir o edam jovem quando sua textura é ainda flexível (evite os queijos borrachudos). O sabor adocicado e suave lembra nozes. Queijo de mesa, pode acompanhar refeições rápidas, ser usado em sanduíches e para gratinar



Queijo Gouda: O queijo Gouda é feito de leite de vaca que é cultivado e aquecido até que a coalhada separe-se do soro. **Características:** É um queijo holandês, de corte, produzido em várias regiões a partir de leite de vaca pasteurizado (o de leite cru ainda existe, mas é menos comum), com formato redondo, pesando de 5 kg a 10 kg. A casca é muito lisa e de cor vermelha. Depois de maturado (após 18 meses) ganha uma consistência um pouco granulosa, a parte interna ganha uma cor amarelo-escuro e seu sabor se torna mais complexo. Em poucos meses de maturação já é firme, de textura lisa e flexível. A parte interna é permeada por pequenos buracos. O sabor do queijo mais jovem é frutado e doce, mas à medida que envelhece



o seu sabor e aroma se intensificam. Existem algumas versões de gouda que incluem temperos como alho, cebola ou cominho.

Como usar: Queijo de mesa, pode ser usado em sanduíches frios e em gratinados.

Queijos Italianos

Queijo Gorgonzola: O Gorgonzola é um queijo da Itália com riscos azuis, feito de leite de vaca. Pode ser firme ou amanteigado, esfarelento e bem salgado.



Queijo Caciocavallo - queijo italiano, produzido a partir do leite de vaca e submetido a cura. A sua crosta é fina, a pasta tem um sabor delicado e tem uma cor amarelo palha.

Queijo Parmesão - queijo de origem italiana, é de vaca curado (consegue conservar-se cerca de 4 anos), tem uma pasta fina, granulosa, dura, tem a cor amarelo-palha, crosta com cerca de 6 mm . O seu peso tem em média 35 quilogramas.



Queijo Mussarela: A Mussarela é um queijo fresco italiano feito de leite de búfala ou de vaca, feito com leite de vaca, é comercializada sem curar. Tem sabor mais acentuado e menos delicado do que a mussarela de búfala,

sendo também menos macia. O mussarela é muito utilizada em pizzas, sanduíches e para gratinar.



Queijos ingleses

Queijo Cheddar - queijo da Grã-Bretanha, proveniente do leite de vaca, é curado e cozido. Apresenta como características a pasta cremosa de um amarelo palha, e com crosta bastante fina. Tem um formato cilíndrico e um peso que varia entre 9 e os 35 quilogramas.



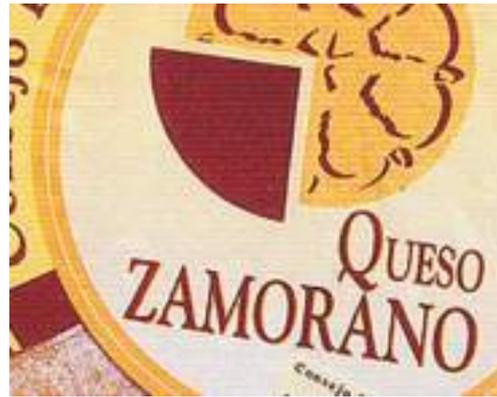
Queijo Cottage - É uma coalhada de queijo com sabor suave. Este queijo é drenado, mas não prensado, então fica algum soro de leite. Cottage não envelhecido.

Queijos espanhóis

Queijo Manchego - Elaborado em La Mancha e a partir de leite de ovelha de raça Manchega, com um período mínimo de maturação de sessenta dias. O queijo Manchego industrial é elaborado com leite pasteurizado e o queijo manchego artesanal é feito com leite cru (sem pasteurizar) procedentes de gados registados no conselho regulador da denominação de origem. Estas duas versões do mesmo queijo são identificadas por diferentes selos da D.O.P que em cada queijo produzido é colocado, todos os queijos Manchegos com D.O.P são obrigado a ter este selo que comprova a sua origem e método de produção.



Queijo Zamorano – Feito com leite das raças de ovelha churra e castelhana, foi possível obter a denominação de origem para o queijo de ovelha da província de Zamora, com o leite obtido destas ovelhas, obtém-se um queijo com um sabor único, uma textura inesquecível na recordação e uma qualidade excelente.



Queijos portugueses

Queijo Saloio – queijo português, produzido tanto pelos processos artesanal como industrial a partir do leite de ovelha, por vezes com mistura de leite de cabra. Produzido nos arredores de Lisboa, nomeadamente no concelho de Loures, Sintra, Cascais, Vila Franca de Xira, Torres Vedras e Mafra. O queijo Saloio tem um formato cilíndrico, com um diâmetro que varia entre os 6 e os 10 cm e um peso entre 30 a 90 gramas. É comercializado em moldes de plástico ou alumínio. Este tipo de queijo é bastante apreciado como sobremesa, podem ser frescos ou curados.



Queijo Rabaçal – queijo português, proveniente do leite de ovelha, algumas vezes adiciona-se-lhe o leite de cabra, tem uma produção artesanal ou semi-industrial. Produzido nas regiões de Peneda, Ansião e Condeixa-a-Nova. O Rabaçal é consumido largamente

em fresco, encontrado assim com 500 gramas com formatos variáveis; quando curado (entre 15 a 30 dias de cura) tem a forma cilíndrica, um diâmetro de 12 cm e até 5 cm de altura.



Queijo de Serpa – queijo português, este queijo tem características muito semelhantes às do queijo da Serra, é curado, com pasta semi-mole, apresentando-se por vezes amanteigado, com um peso de cerca de 2 quilogramas, entre 5 a 7 cm de altura com 15 a 25 cm de diâmetro. Este queijo apresenta um sabor e odor proeminentes.



É produzido nas regiões de Mértola, Moura, Beja, Ferreira do Alentejo, Castro Verde, Ourique e Serpa.

Queijo da Serra da Estrela – queijo português, tem a produção delimitada às seguintes regiões: Celorico da Beira, Fornos de Algodres, Gouveia, Seia, Manteigas, Penalva do Castelo, Mangualde,



Nelas, Carregal do Sal, Oliveira do Hospital, Trancoso, Tondela, Viseu, Tábua, Aguiar da Beira e Covilhã.

Este queijo tem a forma cilíndrica, cerca de 8 cm de altura por 18 cm de diâmetro e um peso que anda entre o 1,5 e os 2 quilogramas. *“O sabor e o cheiro do queijo da “serra” são “sui-generis”, únicos, suaves, variando entre o ligeiramente ácido e o intenso, conforme o tempo da cura.”* Bernardo, Fernando (1986). Encontramos a Serra da Estrela Velho (semi-duro) ou Amanteigado (mole).

Considerações sobre a qualidade

O leite é um dos alimentos mais completos da natureza, tendo na sua composição elementos nutritivos essenciais à saúde, sendo um excelente meio de cultura para microrganismos patogénicos. Nesse sentido, o leite que se utiliza no fabrico de queijo deve ser de boa qualidade e sujeito a controlo . Há, em alguns casos, situações que não podem levar a servir o queijo pelos prejuízos que pode provocar na saúde das pessoas. Vejamos os mais comuns:



Flato - este resulta quando o queijo sofre alterações na sua fermentação, provocadas por bactérias. O Empregado de mesa facilmente deteta esta alteração, dado que ao cortar o queijo é audível um som oco. Não pode ser consumido.

Putrefação ou gangrena - esta alteração caracteriza-se por um odor bastante desagradável e sabor a fétido, bem como manchas de cor amarela, verde, castanha, etc. Esta “doença” quando detetada apenas com fendas na crosta, tem “cura” e pode ser consumido depois de devidamente lavado e seco. Mas, quando a “doença” já está instalada na pasta do queijo o seu consumo é interdito.

O mofo que se forma na casca do queijo é natural, e este deve ser removido com um pano embebido em salmoura.

Não congele queijos, pois afetará seu sabor e textura.

Tipos de Queijo quanto à massa

Queijos de massa mole

Podem ser guardados na parte inferior do frigorífico, em recipientes fechados.

Queijos de massa semi-cozida

Se cortados, devem ser guardados na parte inferior do frigorífico, embrulhados em papel alumínio.

Se inteiros, devem ser guardados em ambiente que não sofra variações de temperatura, cobertos com pano húmido.

Queijos duros e defumados

Devem ser cobertos, e guardados numa temperatura ambiente, em torno de 18°C

De uma forma geral os queijos devem ser guardados em ambiente seco e temperatura amena, com ventilação, mas sem correntes de ar, envolvidos individualmente em folhas de papel alumínio, ou cobertas com um pano embebido em vinho branco seco, (para evitar que ressequem).



Quando conservados no frigorífico, os queijos devem ser colocados na parte onde a temperatura oscile entre 3 a 8°C, envolvendo-os, individualmente, em plástico aderente, (preste atenção para não deixar bolhas de ar), e em seguida no papel alumínio.



Atividades

Atividade 1 – fabrico de queijos

1. Diga como se denominava na Idade Média o queijo
2. Qual é a palavra malaia/indonésia de origem latina para designar queijo?
3. Como se chama um dos queijos mais antigos de que há conhecimento e que ainda hoje se produz na Índia?
4. Quantas etapas e quais compreendem o fabrico de queijo?
5. Preencha no espaço em branco a frase que falta no texto ao nível da qualidade sobre o Flato.
“Este resulta quando o queijo sofre alterações na sua fermentação, provocadas por” (escreva sobre o picotado o nome que falta para completar)
6. Preencha no espaço em branco a frase que falta no texto ao nível da qualidade sobre Putrefação ou Gangrena.
“Esta alteração caracteriza-se por um odor bastante desagradável e sabor a fétido, bem como manchas de côr,,, etc
7. Indique dois tipos de queijo dos países abaixo referidos:

Franceses
Suiços
Holandeses
Italianos
Ingleses
Portugueses
Espanhois
Australianos



Mise-en-place para o serviço dos queijos



Recorde que *mise-en-place* é toda a atividades que desenvolvemos antes de prestar o serviço ao cliente

Quando se pensa em degustar queijos não se pensa apenas num queijo, mas em vários tipos de queijo - pelo menos cinco ou seis. Ao servir uma tábua de queijos deve sempre ter-se cuidado e atenção e aconselhar e servir o cliente começando sempre pelo queijo mais apaladado.



Quanto à consistência, os queijos podem ser frescos, duros, semiduros, pasta mole, casca lavada e marmoreados. Às vezes, acrescenta-se na produção de queijos certas especiarias, tais como: pimenta, cominho, ervas ou frutas secas como nozes. Quando



servido num tabuleiro chamado *plateau de fromages* (tábua de queijos) poderá vir acompanhado de pão, biscoitos, nozes ou frutos secos.

Uma tábua de queijo deve apresentar no mínimo três tipos de queijos pequenos, inteiros ou já cortados dependendo do tamanho. Como já se referiu, recomenda-se sempre variar os sabores indo do mais ao menos forte. O consumo pode ser feito cortando-o em pequenas porções individuais e colocando-o no prato pessoal.

Para realizar um serviço correto de Mise-en-Place, precisamos de:

Carro para queijos

É um carro com rodas, coberto com uma tampa de cristal, que o maître faz deslocar pela sala para exibir e servir queijos aos clientes.

Os diversos queijos colocam-se sobre pratos, guardanapos ou travessas individuais. Ao seu lado situam-se facas e talheres de servir. Para cobrir as prateleiras do carro, usam-se panos brancos de fio ou algodão.

Materiais que deverão estar no guéridon:

Prato a sobremesa frio, faca e garfo a sobremesa, acompanha pão, tosta e ou bolachas de água e sal ou integrais e manteiga, mais:

Espátula cortante para queijos



Colher de prata ou marfim para os queijos cremosos ou moles



Como servir o queijo:

O queijo serve-se acompanhado de pão e bolachas de água e sal ou soda. Pode-se acompanhar de marmelo ou de frutos secos; figos e tâmaras. Para alguns queijos franceses é necessário dispor de sal e pimenta.

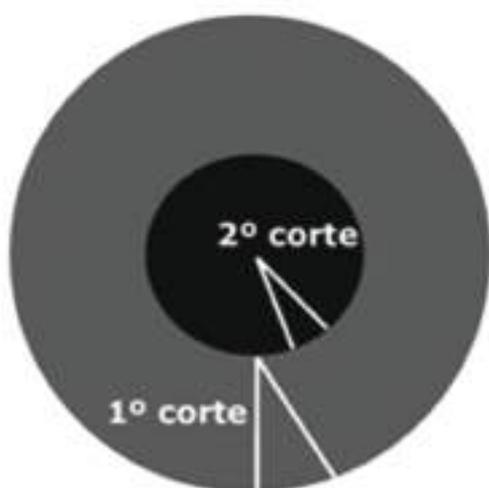
Enquanto preparamos o queijo para servir, devemos ter em conta a sua massa, pois é ela que vai determinar o modo e os utensílios de o servir.

Os queijos secos, de massa dura, devem servir-se cortados em fatias que depois de aparadas, se colocarão no prato.

Os queijos moles e amanteigados, são servidos após o corte da parte superior da casca ou cõdea. Para os servir utiliza-se uma colher.

Corte realizado em queijos de pasta mole, tipo Brie. Marcamos no interior do queijo um cilindro mais pequeno e procedemos a servir o queijo cortando pelo cilindro exterior. Uma vez servidas todas as fatias exteriores, procede-se ao corte da parte interior.

Alguns exemplos de cortes:



Corte realizado em queijos de pasta mole, tipo Brie. Marcamos no interior do queijo um cilindro mais pequeno e procedemos a servir o queijo cortando pelo cilindro exterior. Uma vez servidas todas as fatias exteriores, procede-se ao corte da parte interior.





Os queijos de sabores fortes são cortados em pequenas porções, a partir do meio.



Os queijos, de menor tamanho, estilo Camambert ou Rabaçal, são cortados a partir do meio, em peças maiores.



Os queijos frescos de cabra, de menor tamanho, são cortados desde o centro em porções mais ou menos grandes. Normalmente serve-se um queijo por pessoa.





Os queijos de pasta mole, servem-se com colher. Para o efeito, retiramos a parte superior da casca com uma faca, e com uma colher servimos o queijo do seu interior.

Outros exemplos:

Semi curado



Queijo em Pirâmide



Queijo Chèvre



Queijo Brie



Camembert



Actividade 2 - Mise-en-place para o serviço de queijos



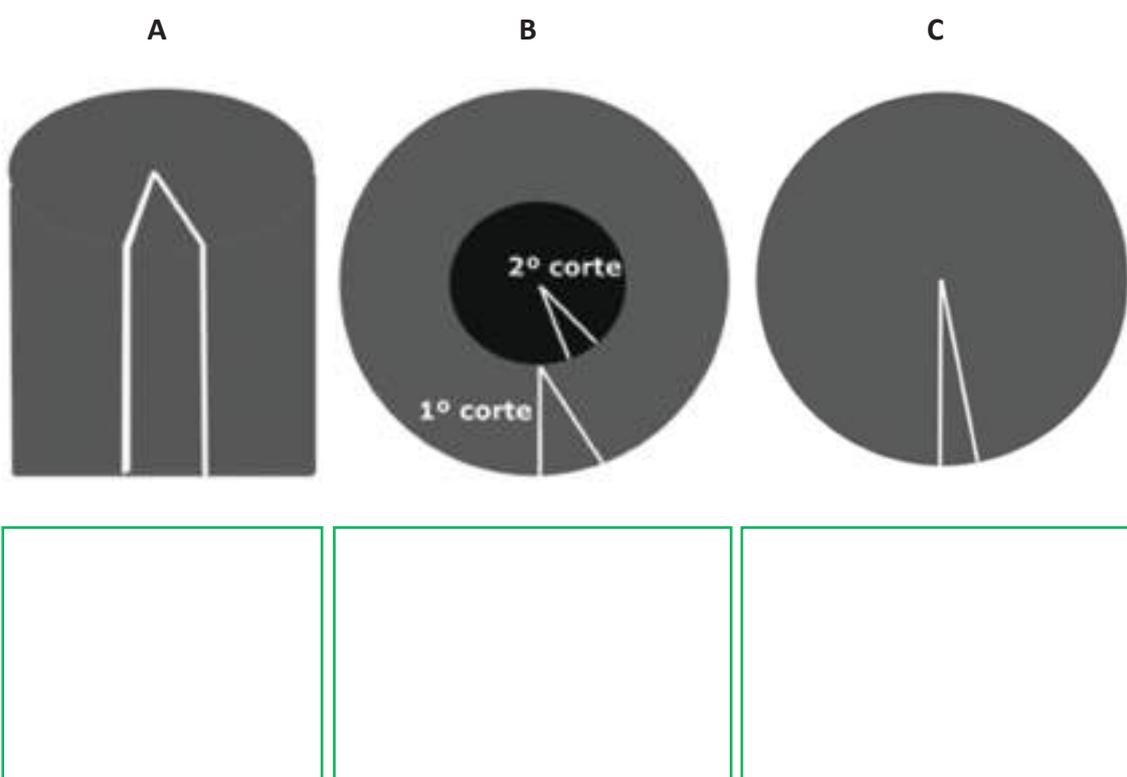
1. Indique nas linhas abaixo os materiais que deverão estar no guéridon aqui indicado :

2. Indique qual a ordem que deve seguir quando serve uma tábua de queijos?
 - a. O queijo de sabor mais intenso
 - b. O queijo de sabor mais suave

3. Tendo em conta a sua consistência, indique que tipo de queijos conhece _____
_____.

4. O queijo, serve-se acompanhado de: (_____)
Escreva por favor o acompanhamento.

5. Diga a que queijos em que se aplica estes cortes:







Serviço de Frutas

Módulo 11

Apresentação

Neste módulo pretende-se que os alunos identifiquem as diferentes frutas nacionais e internacionais, suas características, classificação, técnicas de conservação e formas de servir.

Introdução

O presente módulo tem como finalidade abordar as diferentes frutas bem como a sua classificação e características e a forma mais correta de a servir na restauração.

Objetivos de aprendizagem

- Classificar os frutos de acordo com o tipo de semente e a cor;
- Identificar os cuidados e regras a ter em conta, na montagem de espelhos e pratos de fruta para serviços especiais e à carta;
- Preparar a *mise-en-place* para serviço de frutas;
- Preparar os *guéridons* para apresentação e descasque de fruta junto do cliente.

Âmbito de conteúdos

1. Classificação das frutas
2. Espelhos e pratos de frutas para serviços especiais
3. *Mise-en-place* para o serviço de frutas
4. Preparação de mesas/carros de frutas



Classificação das frutas



Muito utilizadas na culinária tanto em produções de confeitaria como em pratos salgados frios ou quentes, as frutas apresentam enorme variedade de sabores, texturas, cores e formas. Elas são ricas em fibras, sais minerais, betacaroteno, frutose e vitamina C. Por isso é muito importante saber as características das espécies mais conhecidas.

Classificação:

Podemos classificar as frutas através de alguns critérios, como sendo quanto a sua família botânica, o tipo de semente e quanto ao clima ou estação do ano em que são mais frequentes

Assim, quanto à família botânica, as frutas podem ser:
Frutas cítricas (citrínos) - são as que pertencem ao gênero *Citrus*. Esse é um ácido orgânico leve, e pode ser usado



como um modo de conservação natural. Estas **frutas** são consideradas **frutas ácidas** (proibidas para quem está com azia). São ricas em vitaminas e antioxidantes.

A fruta com maior quantidade de antioxidantes é a laranja, além de um agradável alimento. Possui cerca de 170 tipos de fitoquímicos e também mais de 60 flavonoides, tendo propriedades anti-inflamatórias.

Estas frutas são ricas em vitamina C.

Frutas doces, ou **frutas não ácidas** - são as restantes frutas que se caracterizam por serem mais adocicadas. Entre elas estão:

1. **Frutas oleaginosas**, são frutas com gorduras saudáveis, que possuem propriedades que previnem doenças cardiovasculares. Devem ser consumidas moderadamente devido ao alto teor de calorias.
2. **Frutas hídricas**, compostas por uma grande quantidade de água. Quanto ao tipo de semente, as frutas podem ser:

Frutas com caroço - frutas que têm uma semente grande e dura, como o damasco, pêssigo, ameixa, nêspera, côco.

Frutas com semente - frutas que têm sementes pequenas e menos duras, como maçã, pera, melão, melancia, marmelo, figo, uva, goiaba, tomate, kiwi, laranja.

Frutas de grão - são aquelas que têm uma infinidade de sementes minúsculas, como o figo e o morango.

As frutas de clima temperado são quase todas produzidas em árvores ou arbustos lenhosos ou lianas. As frutas tropicais são produzidas por plantas de todos os tipos de habitat, que partilham entre si a intolerância às geadas.



Exemplos:

Frutas Ácidas	Frutas Semi-ácidas:	Frutas Doces	Frutas Oleaginosas	Frutas Hídricas
Abacaxi Caju Tangerina (mexerica) Jabuticaba Laranja Limão Romã Nêspera Ameixa Cidra Lima Marmelo Acerola	Maçã Maracujá Manga Goiaba Pêra Pêssego Uva Morango	Banana Figo Mamão Tâmara Cana-de-açúcar	Abacate Amêndoa Castanhas Côco Nozes Azeitona Avelã	Melancia Melão

Algumas frutas e suas características

Abacaxi

Origem: fruta típica de países tropicais e subtropicais.

Características: A parte comestível é a polpa, suculenta e com grande quantidade de água e fibras. O suco do abacaxi é ótimo para a produção de sumos, sorvetes, cremes, geleias, bolos e outros alimentos. Do sumo do abacaxi é retirado ácido cítrico, ácido ascórbico (vitamina C), ácido málico e bromelina. Este sumo natural possui cerca de 12% de açúcar (frutose). Um abacaxi maduro



pesa de 2 a 3 quilos. Muitas pessoas utilizam a casca do abacaxi para fazer doces. O abacaxi costuma ser plantado em solos ricos em nutrientes. Uma boa forma de verificar se o abacaxi está maduro é puxando uma das folhas de sua coroa. Se a folha soltar facilmente é porque o fruto está maduro, caso contrário ele ainda está verde.

Elaboração e uso: Em pratos de carne ou como sobremesa. Na sala pode-se preparar como flamejado.

Vitaminas: Vitamina C, B1 e A

Açaí

Origem: É uma espécie de palmeira encontrada no Amazonas, Pará, Maranhão, Acre e Amapá.

Características: O açaí pode ser consumido de diversas formas: sumos, doces, sorvetes e geleias. Atualmente a polpa é acompanhada de frutas e até mesmo de outros alimentos.



Elaboração e uso: a polpa do açaí é muito consumida com farinha de mandioca ou tapioca.

Vitaminas: C, B1 e B2, também possui uma boa quantidade de fósforo, ferro e cálcio.

Curiosidades: As folhas do açaí são usadas para a produção de produtos trançados como: bolsas, redes, sacolas, etc., e, devido sua resistência, serve como cobertura de casas (produção de telhados).

Acerola

Origem: É uma fruta típica de regiões tropicais e subtropicais.

Características: Existem diversas espécies de acerolas, porém as mais plantadas são: cabocla, cereja, apodi, frutacor, olivier, roxinha e rubra.

Elaboração e uso: é utilizada na elaboração de sumos, polpa congelada e outros produtos alimentícios.

Vitaminas: vitamina C, vitamina A, B1, B2 e B3 e quantidades consideráveis de cálcio, ferro, fósforo.



Anona

Origem: É uma fruta típica de regiões tropicais e subtropicais.

Características: A polpa é branca, doce e de consistência média. A elevação no teor de açúcares deve-se à maturação do fruto, que também causa decréscimo na acidez e na adstringência.

Elaboração e uso: Consumida ao natural.

Vitaminas: vitamina C, e B, é rica em açúcares e sais minerais.

Curiosidades: é uma fruta que contem muito açúcar, portanto não é aconselhável para pessoas que queiram emagrecer ou sofram de diabetes. O sumo da anona é ainda benéfico para combater o mau colesterol.



Banana

Origem: Sudeste do continente asiático.

Características: Esta fruta tropical possui uma polpa macia, saborosa e doce. Elas formam-se em cachos na árvore chamada bananeira. As bananas nascem verdes e quando estão maduras ficam com as cascas amarelas (maioria das espécies) ou vermelhas (minoridade). Cada bananeira produz de uma só vez de 5 a 15 pencas de banana. Aproximadamente, 70% deste fruto é composto por água.

Elaboração e uso: São muito utilizadas na culinária de centenas de países. São consumidas ao natural, fritas, cozidas, assadas e flamejada.

Vitaminas: vitamina C, e A, é rica em fibras e potássio.

Curiosidades: Existem diversas espécies de bananas. As mais conhecidas são: nanica, prata, banana-terra e a banana maçã.



Caqui

Origem: A China é o país de origem deste fruto, típico de regiões de clima tropical e subtropical.

Características: É um fruto de cor vermelha e de consistência macia e fibrosa. A casca do caqui-chocolate possui cor alaranjada. Possui um sabor, quando maduro, muito doce.



Elaboração e uso: São consumidas ao natural.

Vitaminas: vitaminas E, A, B1 e B2, é rica em proteínas, cálcio, ferro e licopeno.

Curiosidades: Em média, cada 100 gramas de caqui possuem 75 calorias. Um caqui de tamanho grande e maduro pesa, aproximadamente, 100 gramas.

Cupuaçu

Origem: É uma fruta típica da região da floresta amazônica, encontra-se regiões de clima tropical e subtropical.

Características: O sabor do cupuaçu é ácido, porém muito suave. A casca deste fruto é de consistência dura e lisa. A cor é castanho-escura, quase preta. Possui sementes em sua parte interna, que são envoltas numa polpa branca de sabor ácido.



Elaboração e uso: Esta fruta é muito utilizada em sumos, sorvetes, geleias, vinhos e licores.

Vitaminas: vitamina A, B1, B2 e C, é rica em proteínas, cálcio e fósforo.

Coco

Origem: É uma fruta típica de regiões tropicais e subtropicais.

Características: A polpa é rica em fibras e bastante calórica. A semente é constituída por uma casca dura, uma polpa (endosperma sólido) de cor branca, carnuda



e adocicada. O interior é composto por água (endosperma líquido).

Elaboração e uso: Muito utilizado em cocktails e pastelaria.

Vitaminas: A1,B e C, rico em potássio, sódio, fósforo e cloro.

Curiosidades: O valor nutritivo do coco altera com o seu estado de maturação.

Figo

Origem: Região do Mediterrâneo.

Características: A polpa é rica em fibras e bastante calórica. É um fruto doce, saboroso e com uma polpa consistente. Externamente possui uma coloração verde clara e roxa. Internamente é avermelhado e possui várias sementes pequenas. São muito utilizados para a fabricação de doces e compotas.



O figo em calda também é muito apreciado na culinária de diversos países.

Elaboração e uso: Frescos ou secos como acepipe ou acompanhados de queijo.

Vitaminas: rico em fósforo, potássio e cálcio.

Curiosidades: É uma fruta muito energética, pois possui uma grande quantidade de açúcar.

Framboesa

Origem: Adapta-se a regiões de clima frio.

Características: A framboesa é um fruto suculento de sabor doce e suave. A camada externa deste fruto é formada por pequenos gomos e a interna é oca. Em função do seu sabor é muito utilizada para a fabricação de doces, bolos e tortas.



Elaboração e uso: Muito apreciada na elaboração de gelados, consome-se fresca e em compota.

Vitaminas: vitaminas A, C, B1 e B5.

Curiosidades: Quando maduro este fruto torna-se muito delicado, dificultando seu transporte e manuseio



Fruta pão

Origem: Da Malásia.

Características: Quando está madura a polpa fica mole e com um aroma adocicado. Pode substituir a banana ou a abóbora em receitas.

Elaboração e uso: Pode ser cozida, assada, transformada em purê ou cortada em fatias e consumidas fritas com manteiga, mel ou melaço. Também é aproveitada no fabrico de doces.

Vitaminas: B1, B2 e C.

Curiosidades: As folhas e algumas partes da árvore em alguns locais são utilizadas como alimento dos animais.



Graviola

Origem: Fruta tropical, originário da região das Antilhas.

Características: A parte interna é formada por uma polpa branca de sabor suavemente adocicado. Apresenta também, em sua parte interna, uma grande quantidade de semente na cor preta.

Elaboração e uso: Muito utilizada em sumos e consumo natural.

Vitaminas: possui uma boa quantidade de fibras e vitaminas.

Curiosidades: Precisa de clima húmido para se desenvolver adequadamente.



Jabuticada

Origem: Fruta tropical.

Características: Possui um formato arredondado e de cor preta. Internamente possui uma polpa de cor branca, mole e succulenta.

Elaboração e uso: É muito utilizada na culinária para a fabricação de doces, sumos, geleias, licores e até mesmo vinho.



Vitaminas: Possui uma boa quantidade de vitaminas do complexo B e também vitamina C.

Curiosidades: Cada 100 grs de jabuticaba tem, aproximadamente 45 calorias. Portanto, é uma fruta pouco calórica.

Jaca

Origem: Fruta tropical, originária da Índia.

Características: A fruta nasce no tronco e nos galhos inferiores da jaqueira e são formados por gomos, sendo que cada um contém uma grande semente recoberta por uma polpa cremosa. Apresenta cor amarelada e superfície áspera, quando está madura. As variedades mais cultivadas da jaqueira são: jaca-dura, jaca-mole e jaca-manteiga.



Elaboração e uso: Pode ser consumida natural, cozida, ou na elaboração preparação de doces e geleias.

Vitaminas: A, B e C.

Curiosidades: Tem uma aparência similar à fruta – pão.

Jambo

Origem: Fruta tropical, originária da Ásia.

Características: Forma oval, de cor vermelho-escura. Polpa suculenta, de cor branca, de sabor adocicado, que envolve a semente de coloração castanha clara.

Elaboração e uso: Consumida crua.

Vitaminas: A, B1 e B2.



Kiwi

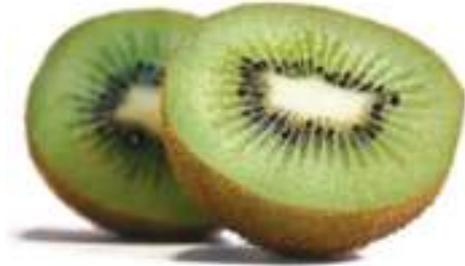
Origem: Fruta de origem chinesa.

Características: Tem um formato oval e achatado. Possui uma casca de cor castanha-clara, coberta por pequenos pêlos. A polpa da fruta é de cor esverdeada, apresentando diversas sementes pequenas e pretas no centro. Possui um sabor levemente azedo de teor cítrico.

Elaboração e uso: É muito usado para a elaboração de sumos e sorvetes. Pode também ser introduzido em saladas.

Vitaminas: É considerada uma das frutas com maior quantidade de vitamina C, também é rica em potássio, cálcio e fósforo.

Curiosidades: É uma fruta que apresenta baixo teor de calorias. Cada 100 grs tem, aproximadamente, 50 calorias.



Maçã

Origem: Oriente Médio e Leste Asiático.

Características: É um fruto com propriedade adstringente, sendo excelente para a garganta e cordas vocais. É ótimo também para evitar a constipação intestinal. A polpa da maçã é branca, possuindo internamente sementes.

Elaboração e uso: É muito utilizada para a fabricação de sumos, doces e também da sidra (bebida alcoólica), consome-se também crua, assada, cozida e na elaboração de carnes.

Vitaminas: B1, B2, ferro e fósforo.

Curiosidades: É um fruto que necessita de clima frio para se desenvolver adequadamente.



Manga

Origem: Fruta tropical, originária da região do sul da Ásia.

Características: A casca da manga é lisa, sendo que a cor varia entre os tons de vermelho, laranja e amarelo. Quando madura, a manga exala um cheiro adocicado. A polpa é suculenta (boa quantidade de água), doce e saborosa, podendo ser fibrosa ou lisa dependendo da espécie. Possui apenas um caroço de tamanho grande.



Elaboração e uso: Consume-se crua, utiliza-se na elaboração de marmeladas, sumos e sorvetes.

Vitaminas: A manga é rica em minerais e vitaminas C, B5, A e antioxidantes. Possui também uma boa quantidade de ferro, magnésio e potássio.

Curiosidades: É uma fruta que apresenta baixa quantidade de calorias.

Maracujá

Origem: É uma fruta típica de regiões tropicais e subtropicais.

Características: O maracujá possui um formato arredondado e sua casca, na fase madura, apresenta-se na cor amarela, na polpa, também de cor amarela, encontra-se uma grande quantidade de caroços (sementes). Os maracujás de casca enrugada possuem a polpa mais doce, enquanto os de casca lisa são mais ácidos (azedos).



Elaboração e uso: Consume-se natural, sendo muito utilizado na elaboração de sumos, xaropes e sorvetes.

Vitaminas: A, C e do complexo B. Além disso, apresenta boa quantidade de sais minerais (ferro, sódio, cálcio e fósforo).

Curiosidades: Possui propriedades que funcionam como calmante natural no organismo humano.



Mamão

Origem: Fruta tropical, originário da região sul do México.

Características: Possui um formato oval e sua casca é lisa. Quando está maduro apresenta-se na cor amarela. A polpa interna é macia de cor alaranjada, sendo que no centro existem muitas sementes. Quando maduro apresenta um sabor doce e suave.

Elaboração e uso: O mamão é muito utilizado na culinária, principalmente em sumos, vitaminas, doces e até mesmo em saladas.

Vitaminas: A, C e do complexo B. Possui também sais minerais, tais como: ferro, cálcio e fósforo.

Curiosidades: Este fruto possui também a papaína, uma enzima que auxilia na digestão dos alimentos e absorção de nutrientes pelo organismo.



Melancia

Origem: Africana.

Características: Tem um formato arredondado (oval) com casca lisa de cor verde escura e clara, a polpa é vermelha e suculenta. Apresenta várias sementes pretas e pequenas na parte interna. Em função de sua grande quantidade de água, atua como um excelente diurético no corpo humano. Possui também propriedades digestivas.

Elaboração e uso: Consume-se crua, também é muito utilizada na elaboração de sumos naturais e em decorações de frutas.

Vitaminas: A, B e C, rica em sais minerais (ferro, cálcio e fósforo).

Curiosidades: Uma melancia pesa, em média, de 5 a 10 quilos. Porém, dependendo das condições do solo, as melancias podem ultrapassar este peso.



Melão

Origem: Africana.

Características: O melão é uma fruta de formato oval com casca de cor amarela. A polpa do melão é verde clara e na parte oca encontram-se muitas sementes achatadas de cor clara. É uma fruta muito suculenta, pois é rica em água. O sabor do melão é levemente adocicado.



Elaboração e uso: Consome-se como acepipe ou como sobremesa, também é utilizado na elaboração de sumos e sorvetes.

Vitaminas: A, C e do complexo B.

Curiosidades: O melão não é uma fruta calórica, pois 100 grs têm apenas 30 calorias.

Pêra

Origem: Regiões de clima temperado.

Características: Possui uma casca fina que pode ser, de acordo com a espécie, de cor amarela, verde ou vermelha. A polpa também varia de acordo com a variedade, podendo ser macia, dura ou granulosa.



Elaboração e uso: Consome-se crua, é utilizada para a fabricação de geleias, compotas, sorvetes e outros doces.

Vitaminas: A, C e do complexo B

Curiosidades: É uma fruta rica em fibras, contribuindo para o bom funcionamento intestinal.

Pera abacate

Origem: Fruta tropical.

Características: É considerado um fruto com diversas formas de consumo. As folhas do abacateiro geralmente utilizam-se



para fazer chá que tem fama de ser diurético e carminativo, ou seja, que elimina gases intestinais.

Elaboração e uso: Pode ser utilizado em preparações doces ou salgadas, devendo ser consumido cru, pois quando cozido torna-se amargo.

Vitaminas: A, B, C e D

Curiosidades: O abacate também é muito utilizado na indústria de cosméticos, em forma de cremes nutritivos e hidratantes, champôs, emulsão protetora hidratante, creme de limpeza, máscara refinadora, creme de mãos e unhas, sabão cremoso, leite de limpeza, entre outros.

Pêssego

Origem: Originária da China.

Características: A casca do pêssego é fina, aveludada e de cor alaranjada. Sua carne é amarelada e com um sabor doce e aroma delicado.

Elaboração e uso: Consome-se cru, em compotas e tartes.

Vitaminas: C e A, o pêssego também contém vitaminas do Complexo B (B1, B2, B3, B5, B6, B9 e B12), além das vitaminas K e E. O pêssego também apresenta boas quantidades de oligoelementos, tais como: potássio, ferro, fósforo, magnésio, zinco e cálcio.



Curiosidades: O pêssego não é uma fruta muito calórica, pois cada unidade possui, em média, 50 calorias.

Pitanga

Origem: Fruta tropical e de climas temperados.

Características: É um fruto de cor vermelha (mais comum), quando está madura, de formato arredondado com gomos. Existem outras variedades de pitanga, podendo ser de cor preta ou amarela. Ela é muito



saborosa e apresenta uma boa quantidade de água.

Elaboração e uso: É ótima para fazer sumos ou comer naturalmente.

Vitaminas: Apresenta uma boa quantidade de vitaminas e sais minerais.

Curiosidades: Possui um valor calórico baixo.

Tangerina

Origem: Asiática.

Características: Possui um formato arredondado (com gomos) e, quando madura, apresenta uma casca de cor alaranjada.

Elaboração e uso: Consume-se crua, em pastelaria usa-se para decorar e em tartes. Pode-se aproveitar a casca para a produção de doces e geleias, pois é rica em vitaminas.

Vitaminas: A, C e do complexo B.

Curiosidades: Possui um bom efeito diurético, sendo bom também para o funcionamento do sistema digestivo.



Uva

Origem: Fruta tropical.

Características: Possui um formato arredondado, podendo ser, de acordo com a espécie, da cor preta, rosada ou verde. O sabor da uva oscila muito de acordo com o tipo de solo, podendo ser doce, cítrico ou ácido.

Elaboração e uso: É muito utilizada para a fabricação de sumos, doces, vinhos e geleias.

Vitaminas: B, C, é uma fruta rica em sais minerais, tais como: cálcio, ferro, fósforo, magnésio, sódio e potássio.

Curiosidades: Não é muito calórica, pois 100 grs de uva possui, aproximadamente, 50 calorias.



Atividades 1

1. Indique duas frutas utilizadas na elaboração do vinho.
2. Defina “Fruta Cítrica”.
3. Diga de que forma se pode consumir a banana.
4. Indique as características do abacaxi.
5. Escreva no mapa anexo, a elaboração e uso das frutas indicadas?

Nome da fruta	Elaboração e uso
Ananás	
Maçã	
Melancia	
Mamão	
Uva	
Manga	
Kiwi	
Pera	



Espelhos e pratos de frutas para serviços especiais



Os espelhos de frutas são geralmente utilizados em serviços especiais como: casamento, batizados e buffet.

Para realizar este serviço é necessário um espelho, em que a forma é variável de acordo com o espaço disponibilizado ou com o efeito que se pretende dar. É também precisa muita criatividade, pois é por aqui que se marca a diferença num serviço.

É necessário conhecer as características (consistência, sabor, entre outras) das frutas para que a combinação das mesmas seja harmoniosa, não só nas cores mas também no sabor.

Os espelhos devem ser sempre de boa qualidade de reflexão e estar associados a uma iluminação adequada.

Os espelhos são, em si mesmos, objetos mágicos por uma vocação que emerge de sua própria natureza física. Espelhos refletem a luz! E a luz tem dimensões e significados.



Exemplos de decorações e espelhos:



Atividades 2

1. Indique os tipos de serviço em que se utiliza com mais frequência o espelho de frutas.
2. Quais as características das frutas que temos de conhecer para que a sua combinação seja harmoniosa?

(R. Temos de conhecer a consistência e o sabor das frutas para que a combinação seja harmoniosa)



Mise-en-place para o serviço de frutas

Mise-en-place é uma palavra de origem grega que tem como significado o ato de “preparar o lugar”, cujo objetivo é facilitar o trabalho para que haja melhores condições para o executar.

As frutas permitem vários modos de preparação e elaboração. A confecção de frutas num restaurante tem como finalidade principal a elaboração de sobremesas, saladas num acepipe ou a elaboração de algum prato.



Para a mise-en-place para o serviço de frutas, há alguns requisitos que têm de ser tidos em conta, como por exemplo o tipo de restaurante onde se irá executar o trabalho ou o tipo de frutas que se irão servir

O tipo de sala onde se vai realizar o serviço é também muito importante para que se saiba qual o melhor local para a apresentação das frutas. Na sala do restaurante, no aparador ou na mesa de buffet, pode haver um centro de frutas que poderá também servir como elemento decorativo.

Nos restaurantes de categoria, quando o cliente seleciona a fruta que vai consumir, será o maître quem, numa mesa auxiliar, limpa e prepara a peça selecionada.

As frutas que mais se preparam na sala são:

- Bananas
- Maçãs
- Laranjas
- Ananases/Abacaxi
- Pêras
- Côco - a água deste fruto é muito utilizada como bebida refrescante e no acompanhamento das refeições.



Objetos utilizados no mise-en-place das frutas:

Gueridon ou banquetta, coberta com uma toalha branca.



Pinça para servir



Talheres - Faca, garfo, colher e descaroçador



Descaroçadores



Pratos - para a elaboração do serviço, colocar os desperdícios e um prato para o serviço.



Atividades 3

1. Indique quais as frutas mais preparadas na sala?
2. No quadro abaixo indique o nome dos utensílios, material ou equipamento:



Preparação de mesas/carros de frutas



Antes de confeção das frutas para apresentação em mesas/carros, existem alguns cuidados a ter, como por exemplo:

1. Mesas corretamente montadas e preparadas
2. Toalhas limpas e engomadas
3. Utensílios para preparação das frutas devidamente limpos de modo a respeitar as regras de higiene
4. Assegurar a conservação das frutas nas condições adequadas

Seguem-se alguns exemplos de preparação e elaboração de frutas para apresentação em mesas/carros:

Preparação de melão com presunto

Elaboração:

Segurando com a mão, cortamos o pedúnculo do melão

Colocamos o melão em posição vertical sobre o prato de preparação, e cortamo-lo em dois.

Retiramos de uma das metades, as sementes com a colher.

Mantemos inclinado o melão sobre o prato e cortamo-lo em 4 fatias. Espetamos o garfo no



bordo, e retiramos a casca das fatias com ajuda de uma faca. Com a colher deitamos as fatias de melão no prato de serviço e cobrimo-las com presunto.

Preparação de melão com Porto

Elaboração:

Com a ajuda de uma faca, cortamos a parte superior do melão em forma de trevo. De seguida retiramos do interior as sementes com a colher, segurando o melão com a mão esquerda. Fazem-se as bolas do melão, com a colher própria colocando-as num prato auxiliar. Para finalizar este trabalho colocam-se as bolas no interior do melão e deita-se um pouco de vinho de Porto.



Preparação de uma laranja

Elaboração:

Cortamos o pedúnculo da laranja com uma faca, depois cortamos o extremo oposto pousando a laranja sobre o prato. Deixamos o garfo num dos extremos da laranja e retiramos a casca em sentido longitudinal. Uma vez retirada toda a casca, cortamos a laranja em rodela finas.



Preparação de um ananás

Elaboração:

Deitamos o ananás no prato de serviço e procedemos ao corte da parte superior, ligeiramente por baixo das folhas. Podemos guardar esta parte para decoração posterior. Com uma faca de serra retiramos a casca com uma medida correspondente ao tamanho das fatias. Com o ananás deitado no prato auxiliar, cortamos as fatias, deixando no prato de



apresentação o resto do ananás. Espetamos o garfo no caroço do ananás, retiramo-lo com ajuda da faca (ou utilizando um descaroçador de ananás), tiramos também os pontos negros para limpar a carne exterior. Com a ponta da faca realizamos um corte em forma de dentes no bordo exterior.



Preparação de morangos

Elaboração:

Introduzimos uma porção de morangos num prato com água, para a sua limpeza. Com a ajuda de uma colher e um garfo retiramos os morangos um a um, colocando-os a secar sobre um pano branco. De seguida, espetamos o garfo no pedúnculo, debaixo das folhas e com a ajuda da mão retiramo-las. Colocamos os morangos no prato de serviço à medida que formos terminando a sua preparação.



Preparação de uma maçã ou pêra

Elaboração

Cortamos o extremo da maçã ou da pêra com a ajuda da ponta de uma faca, e conservamos o pedúnculo para a decoração final.



Cortamos o externo contrário ao pedúnculo e depositamos os desperdícios num prato auxiliar.





Mantemos a maçã em posição vertical sobre o prato e introduzimos o garfo na parte superior para segurar, começamos a tirar a pele em sentido vertical. Outra forma de tirar a pele consiste em realizar um corte em espiral, começando no extremo do pedúnculo.

Cortamos a maçã ou pêra em dois, introduzindo a faca entre os dentes do garfo, para separar as suas duas metades.



Com a ajuda do garfo, retiramos cuidadosamente o caroço da maçã ou pêra com a ponta da faca.



Atividades 4

1. Descreva como elabora o melão com presunto?



2. Descreva como prepara uma laranja?



3. Descreva como elabora o ananás







Novas Tendências da Restauração

Módulo 12

Apresentação

Neste módulo pretende-se que os alunos adquiram conhecimentos sobre as influências sociais e culturais no setor de alimentação e bebidas, os novos produtos, as novas tecnologias e a cozinha de autor.

Introdução

O presente módulo tem como finalidade abordar as novas tendências da restauração, que originam mais tipos de restaurantes especializados num tipo de cozinha específica, nomeadamente a cozinha vegetariana, macrobiótica, dietética e a biológica, em resposta à alteração de hábitos alimentares pelos consumidores, sejam estes por imposição de saúde ou pela crescente e contínua procura do bem-estar físico através de uma alimentação saudável.

Mas independente do tipo de opção que se faça, existem tendências comuns e transversais às várias formas de comer.

A proveniência dos produtos continua a ser importante. Conhecê-la, criar com eles a intimidade da proximidade, ter acesso à história que os trouxe até nós é fundamental. trabalham com os pequenos produtores, esperando-se que da sua mútua cooperação surja uma melhoria dos produtos. Desta forma, o pequeno produtor pode vender quase diretamente ao consumidor, aos restaurantes e hotéis. lmente relevância, sobretudo no capítulo das carnes.

Continuarão na moda a fruta e os legumes “feios”, não estandardizados e sem as camadas de verniz que os alindam e fazem rebrilhar, independentemente da sua proveniência biológica.

A tendência para a moda da comida dos países do Sudeste Asiático e da Coreia persiste há alguns anos. Está tendência traduz-se, por exemplo, na procura de fermentados (kimchi).

As novas tendências da restauração apontam no tema da importância da alimentação na saúde, nomeadamente na prevenção da doença. Dentro do tema da saúde, a obesidade, sobretudo infantil, estará na ordem do dia. A *Fast Food* (comida que se come depressa e que no geral possui excesso de gorduras e calorias) terá que se adaptar a estas questões.





“Fast food”

Em termos de mar, o consumo do peixe é sem dúvida um bom alimento e pode diversificar-se a sua degustação.

A nível turístico continuam na moda as viagens turísticas que incluem refeições de comida tradicional, ou até familiar, em casas particulares, que começam a substituir os bares.

Objetivos de aprendizagem

- Reconhecer a influência das civilizações na restauração;
- Descrever a cozinha macrobiótica, vegetariana e biológica;
- Aplicar técnicas avançadas de confeção (**vácuo e cozinhar a baixas temperaturas**);
- Criar, preparar, confeccionar e apresentar pratos de cozinha de autor, de acordo com as normas gastronómicas aprendidas ao longo da formação;
- Identificar os tipos de restaurantes que praticam estes serviços.

Âmbito de conteúdos

1. A cozinha vegetariana;
2. A cozinha macrobiótica;
3. A cozinha dietética;
4. A cozinha biológica;
5. Benefícios e malefícios dos diferentes tipos de cozinhas;
6. Preparações e confeções **de pratos dos vários tipos de cozinhas**;
7. Tempo de cozedura dos diversos alimentos;
8. **Confeção de alimentos em vácuo**;
9. Cozedura de alimentos a baixa temperatura;
10. Pratos de autoria dos alunos e outras atividades



A cozinha vegetariana

O vegetarianismo tem sua origem na tradição filosófica indiana, que chega ao Ocidente na doutrina pitagórica. Nas raízes indianas e pitagóricas do vegetarianismo, são ligadas a noção de pureza e contaminação, não correspondendo com a visão de respeito aos animais. O nascimento de uma sensibilidade em relação aos animais, que condena o consumo de animais por motivos morais ou solidários, é muito recente na história da humanidade e surge a partir do século XIX em alguns países da Europa. O vegetarianismo ético, que visa o respeito pela vida animal teve origem na Antiguidade, sendo que ao longo da História da humanidade, inúmeros autores têm vindo a criticar e questionar consumo de carne com base nesse aspeto



A cozinha vegetariana surge em resposta ao crescente número de pessoas, vegetarianas que possuem uma dieta alimentar que não assenta no consumo de carnes e peixes, mas sim no consumo de vegetais e legumes. Esta mudança nos hábitos alimentares tem como base distintas motivações, tais como:

- **Religiosas** - Há milhares de pessoas que não se alimentam de carne por razões meramente religiosas. Os Hindus consideram as vacas sagradas e não as comem. A maioria segue uma dieta exclusivamente vegetariana. O Budismo faz a apologia do vegetarianismo, mas admite o consumo moderado de carne de porco. A lei judaica interdita ainda as ostras. A Igreja Católica, no passado, além dos jejuns, também limitava a ingestão de carne. Esta só se comia em dias festivos e em casos de doenças.
- **Ambientais** - Metade das florestas tropicais foram, nas últimas décadas, dizimadas e transformadas em pastos para gado. Há quem diga que, se estivessem apenas vocacionados para a cultura de vegetais e cereais, os nossos terrenos férteis alimentariam, na mesma proporção, mais seres humanos.



- **Saúde pública** - A divulgação de notícias sobre potenciais perigos para a saúde pública levou muita gente a deixar de frequentar os talhos e as peixarias. Em causa está o alarmismo provocado pelo aparecimento de casos de porcos com peste suína africana, de frangos com nitrofuranos, de vacas com encefalia bovina espongiiforme e de peixes contaminados com mercúrio.
- **Dietética** - Quem sofre de níveis altos de colesterol não tem grandes alternativas. A melhor maneira de reduzir o consumo de gordura é evitando a carne. O nível de colesterol ingerido pelos vegetarianos é cerca de 20% mais baixo.
- **Ética** - Respeito pela vida animal. Os defensores dos seus direitos consideram injusta e cruel a matança e o sofrimento de animais para consumo humano, por causa da violência que esse processo envolve. Muita gente não sabe que os animais abatidos sangram até morrer. Diariamente, são mortos milhares de pintos machos, só porque não produzem ovos. Alguns são esmagados. Outros são sufocados. Os ativistas mais radicais consideram o abate de vacas assassinato e o de vitelos, infanticídio.

Sugestão- para uma boa dieta vegetariana:

Servir carne e peixe a todas as refeições tornou-se prática corrente nas últimas décadas. O número de pessoas que sofrem de obesidade e colesterol aumentou. O consumo geral de vegetais e legumes diminuiu. O resultado é uma carência em fibras, vitaminas e sais minerais. Esses são, juntamente com as proteínas e com os hidratos de carbono, os nutrientes essenciais em qualquer regime alimentar. Uma boa dieta vegetariana deve ser rica em proteínas, em fibras e em alimentos baixos em calorias. Contidas na carne, nos ovos e nos produtos lácteos, as proteínas de origem animal fornecem muitos dos aminoácidos de que o organismo necessita. Em contrapartida, também concentram um elevado número de gorduras. Os legumes secos e os cereais devem ocupar um espaço importante na sua alimentação. O problema é que não contém todos os aminoácidos necessários. Têm menos que os das proteínas de origem animal. Devem assim, por isso, ser combinados com outros alimentos que os tenham em quantidades necessárias. Só assim o organismo pode formar proteínas completas. Apesar dos seus benefícios, os médicos e os nutricionistas desaconselham o regime vegetariano a crianças, idosos e mulheres grávidas.



Algumas combinações:

Há toda uma série de associações que podem ser feitas para equilibrar a ingestão de proteínas e suprimir as suas carências. Cada país tem as suas combinações próprias. Os Indianos têm o hábito de cozinhar o arroz com lentilhas. Os Mexicanos misturam o milho com o feijão. Há países do Médio Oriente que juntam o trigo e o grão. Há, no entanto, outras que podem fazer:

Alimento base	Alimento a combinar
Cereais	Legumes frescos e queijos
Arroz	Tofu
Massas	Queijo
Muesli	Leite
Pão	Manteiga de amendoins
Cuscuz	Grão
Verduras	Cereais

Atividades 1

1. Diga qual a origem do vegetarianismo
2. Indique três motivações que levam o consumidor a adotar uma alimentação vegetariana.
3. Complete , colocando as frases no espaço em branco e que faltam no texto

“Uma boa dieta vegetariana deve ser rica em _____, em fibras e em alimentos baixos em-_____)”



A cozinha macrobiótica

A palavra Macrobiótica foi utilizada por filósofos gregos como Hipócrates e na era moderna primeiro no século XVIII por Christoph Von Hufeland, professor de medicina alemão e médico pessoal de Goethe, que escreveu o livro “Macrobiótica, ou a Arte de prolongar a Vida”, onde prescreveu recomendações muito semelhantes às da “macrobiótica moderna”. Nos finais do séc. XIX um médico do exército japonês, Sagen Ishisuka, que se curou duma doença de rins intratável pela medicina moderna adotando um regime alimentar baseado em cereais integrais e vegetais, fundou a primeira organização macrobiótica e foi extremamente famoso no Japão nos finais do século XIX e início do século XX. Para ele todos os problemas de saúde e sociais tinham como origem uma má nutrição, particularmente um desequilíbrio entre sódio e potássio nos alimentos e, para ele, todos os problemas podiam ser corrigidos adotando uma prática alimentar de acordo com a constituição biológica humana, em especial a utilização de cereais integrais e vegetais como alimentos predominantes. O trabalho de Ishizuka foi continuado e desenvolvido por George Ohsawa, escritor americano de ascendência nipónica, que acreditou ter sido a alimentação macrobiótica a responsável pela cura da tuberculose de que sofria. Nos anos 30 este escritor levou os seus ensinamentos para a Europa e prescrevia segundo a condição individual, pois para ele praticar macrobiótica era comer de acordo com as necessidades em constante mutação de cada um. Nascia assim uma nova era da nutrição, em estreita relação com a filosofia Zen. Chamaram-lhe dieta macrobiótica (do grego, macro = grande e bio = vida) por acreditarem que aqueles que a seguissem teriam uma longa vida sem doenças. A dieta macrobiótica está assente num conceito da filosofia chinesa, segundo a qual existem na natureza duas forças opostas que se complementam: yin (força feminina) e yang (força masculina). Os discípulos da macrobiótica acreditam que a saúde e a harmonia do corpo e do espírito dependem do equilíbrio entre estas duas forças.



Existe por vezes a ideia de que a Macrobiótica e o vegetarianismo se regem pelos mesmos princípios, o que não é verdade - o regime macrobiótico, sendo predominantemente de origem vegetal, não é necessariamente vegetariano, pois o uso de produtos animais (principalmente peixe) é aceitável. Os seus seguidores consideram-na uma alimentação adequada ao meio ambiente, acompanhando o ritmo das estações do ano e respeitando a evolução físico-psíquica e biológica de cada um, bem como o seu próprio nível de discernimento. Esta dieta tem por base as leis naturais que regem o universo e é o reflexo da ordem do universo.

Os alimentos que compõem esta dieta alimentar assentam nos cereais integrais, nomeadamente o arroz, os vegetais, as leguminosas e as algas marinhas.

Motivação da alimentação macrobiótica

Os seguidores da alimentação macrobiótica acreditam que a saúde e a harmonia do corpo e do espírito dependem do equilíbrio entre estas duas forças. Uma vez que os alimentos nos são oferecidos pela natureza, também eles são portadores das forças yin e yang. Os macrobióticos procuram um aumento do bem-estar físico através da ingestão de alimentos que tenham um bom equilíbrio das duas forças, ou seja, que não tenham uma predominância de nenhuma delas. Os alimentos que têm este equilíbrio são denominados alimentos neutros, e representam a base da alimentação macrobiótica.



Tabela dos alimentos

Alimentos neutros	Alimentos Yin intermédios	Alimentos Yin	Alimentos Yang	Alimentos Yang intermédios
Cereais integrais	Fruta seca		Carnes vermelhas	Carnes brancas
Sementes	Frutos secos	Açúcar	Caça	Pescado
Legumes	Algas	Mel	Ovos	Queijos pouco curados
	Cogumelos	Café	Queijos curados	Leite
	Legumes de folha verde	Chá	Sal	Natas
	Leguminosas (feijões, soja, etc)	Ervas aromáticas e especiarias	Miso	
	Iogurte	Óleo, azeite, gorduras sólidas e vinagre	Tamari	
	Kefir	Sumos de legumes e frutas frescas		

Atividades

1. Onde nasceu e foi utilizada a palavra “macrobiótica”
2. Indique em que alimentos assenta a dieta alimentar macrobiótica?
3. Indique a diferença entre a alimentação vegetariana e a alimentação macrobiótica.



A cozinha dietética

A **Cozinha Dietética** é a disciplina que estuda as operações a que são submetidos os alimentos depois de cuidadosa seleção e as modificações que os mesmos sofrem durante os processos culinários e outros, de preparações para o consumo.

A **cozinha dietética** está direcionada a consumidores que necessitam de cuidados especiais na alimentação, devido a problemas de saúde, como diabetes, colesterol, etc... ou intolerância do organismo de certos alimentos (alérgicos a glúten).



Um alimento dietético está isento de determinados nutrientes, como o glúten, o açúcar, o sódio, o colesterol ou gordura.

A cozinha também é procurada por consumidores com excesso de peso ou que pretendam fazer uma dieta alimentar.

Os hospitais e clínicas de saúde, são considerados os locais que praticam exclusivamente este tipo de cozinha (não utilizando outro tipo de cozinha), uma vez que produzem dietas especiais e individualizadas para os pacientes.

No entanto devido à contínua e crescente preocupação com a imagem, esta cozinha tem tido a procura por parte de um grande público que apesar de não ter patologias, pretende evitá-las e manter uma alimentação considerada saudável.

Alimentos dietéticos – a composição do alimento é diferente, obtida através de modificações físicas, químicas ou biológicas, dependendo da necessidade:

Alterações:

- **Do valor energético** – menos de 70% de calorias do alimento original;
- **Alimentos modificados na composição lipídica** – redução da gordura a quantidade varia das características do alimento.
- **Redução dos lípidos** - redução no máximo até 50% do alimento original.



Atividades 3

1. Explique em que consiste a cozinha dietética.
2. Dê exemplo de um tipo de pessoa a quem aconselharia a cozinha dietética?



A cozinha biológica

A alimentação ou cozinha biológica é considerada como uma cozinha saudável mas não se encontra acessível a todas as carteiras. Nos produtos biológicos não são utilizados fertilizantes, pesticidas ou herbicidas químicos, desta forma respeita-se o crescimento natural dos alimentos permitindo-lhes que adquiram mais nutrientes, potenciando a sua cor e aroma.



O consumo de produtos de origem biológica proporcionam uma alimentação saudável e saborosa, contribuindo para a sustentabilidade, promovendo, em simultâneo, a economia local. Este tipo de alimentação tem como base a utilização de produtos de agricultura biológica e/ou de proteção integrada, caracterizadas pela aplicação de técnicas agrícolas não abusivas para como o meio ambiente. O resultado são alimentos que crescem ao sabor da natureza, desenvolvendo as suas características genuínas, o que acaba por potenciar as suas formas, cores, aromas e paladares, para além de conterem níveis mais elevados de nutrientes.

Não são usados pesticidas nem outros produtos químicos, o que obriga a um reforço da mão-de-obra para cuidar e tratar dos produtos e consequentemente ao aumento do seu preço no mercado.

Mas é sem dúvida uma aposta que veio para ficar e que é cada vez mais comum encontrar quer nas grandes superfícies quer em lojas da especialidade.

Sugestões:

Nos locais de venda: compare tipos de produtos e preços.



Prefira: Produtos de agricultura biológica ou de proteção integrada por exemplo - maçãs, uvas, cerejas, nectarinas, laranjas, pêsegos, peras, framboesas, morangos, damascos, melão, meloa, aipo, batatas, espinafres, abóbora, alface, tomates, pepino, cenouras, cogumelos, couve de folhas, nabos, pimentos, feijão-verde, lacticínios, carnes vermelhas e brancas.

Lavar: lavar sempre as frutas e vegetais em água corrente.

Compre: diretamente do agricultor.

Plante: se tiver a oportunidade de ter um pequeno quintal plante uma pequena horta com os produtos que consome mais no dia-a-dia.

Atividades 4

1. Diga o que distingue os alimentos biológicos dos outros alimentos.
2. O que faz aumentar o preço dos produtos biológicos?
3. Que cuidados de higiene deve ter antes de consumir os produtos biológicos?



Benefícios e malefícios dos diferentes tipos de cozinhas

Vegetariana

Quem não ingere ovos nem laticínios deve ter cuidados redobrados, porque, apesar das suas vantagens, as proteínas vegetais são mal assimiladas pelo organismo. No entanto, estas combinações não têm de ser todas feitas na mesma refeição. Basta que esses alimentos sejam ingeridos ao longo do dia.

Principais carências e forma de as solucionar:

Fundamentais para o bom funcionamento do organismo, as vitaminas e os sais minerais essenciais não podem ser suprimidos da sua alimentação. A sua falta gera carências que é preciso evitar. Saiba como:

- **Ferro** - Contrariamente ao que muita gente julga, a falta de ferro regista-se tanto num regime omnívoro como num vegetariano. Necessário ao fabrico dos vasos sanguíneos, encontra-o nos legumes de folha verde-escura, como os espinafres e os brócolos, mas também no pão integral, nos frutos secos, nos alperces e nos figos. As leguminosas - sobretudo as lentilhas e os feijões - são boas fontes vegetais de ferro. O que existe nos ovos e na carne é mais facilmente absorvido pelo organismo. Para garantir as quantidades necessárias de ferro, deve incluir em cada refeição uma fonte de vitamina C, uma vez que esta é um excelente auxiliar da absorção daquele mineral. Beber um copo de sumo de laranja ou temperar as saladas com limão já é um bom princípio.
- **Zinco** - Indispensável ao bom funcionamento do sistema sanguíneo, está presente nas leguminosas, nos frutos secos, nos cereais e farinhas integrais, nos laticínios, nas sementes, nas gemas, no gérmen de trigo, nas algas, nas cenouras e nas couves. Ainda que esses alimentos façam regularmente parte da sua alimentação, pode ter de recorrer a suplementos vitamínicos para assegurar a quantidade necessária deste mineral.



- **Cálcio** - Essencial ao crescimento e à manutenção dos ossos e da dentição, existe em grandes quantidades nos laticínios e nas algas. A sua carência manifesta-se quando há uma exclusão total da ingestão de leite e dos seus derivados ou quando esse consumo é insuficiente, como pode suceder numa dieta vegetariana. Quem não os ingere, pode encontrar cálcio em grãos e sementes. O sésamo, o *tahini*, o *tofu*, os frutos secos e grande parte das farinhas também contêm este mineral. A vitamina D é essencial à sua absorção. O problema é que os produtos mais ricos em vitamina D são de origem animal; como os vegetarianos não comem peixes gordos, nem óleo de fígado de peixe, têm de obter através dos ovos, do leite e dos seus derivados.
- **Lodo** - Presente no peixe, nos crustáceos e nos moluscos, também é necessário ao organismo. A sua falta pode ser compensada com a ingestão de algas e com a utilização de sal marinho.

Macrobiótica

Ao aderir a uma dieta macrobiótica é suposto evoluir-se ao longo de 7 níveis. Os primeiros níveis para um principiante consistem, basicamente, em eliminar os alimentos yin e yang e manter um consumo preferencial de alimentos neutros e intermédios.

Gradualmente vão-se eliminando também os alimentos intermédios até alcançar o nível 7, que consiste em comer apenas arroz integral (definido como o alimento perfeito). Este extremo da macrobiótica é raramente conseguido, e pelas deficiências nutricionais que apresenta (pobre em calorias totais, proteínas, gorduras, vitamina B12, vitamina D, ferro) não deve ser incentivado. Várias mortes foram causadas por esta forma radical da macrobiótica.

Do ponto de vista nutricional a dieta macrobiótica, nos seus princípios básicos e em níveis pouco avançados, apresenta benefícios inegáveis para a saúde. Por ser pobre em calorias e gorduras saturadas e rica em fibras pode ajudar a reduzir o risco de obesidade, colesterol elevado, hipertensão arterial, diabetes, prisão de ventre e, provavelmente, alguns tipos de cancro.



No entanto, à medida que se eliminam determinados alimentos (leite e derivados, leguminosas, produtos derivados da soja e frutas), as carências podem tornar-se graves. Nas crianças e adolescentes podem verificar-se atrasos de crescimento, subnutrição e raquitismo. A anemia também é vulgar. As mulheres grávidas e a amamentar deverão ter cuidado e evitar os extremos da alimentação macrobiótica, para não comprometerem a sua saúde e o perfeito desenvolvimento da criança. Anemia, atraso do crescimento do bebé e osteoporose são algumas das prováveis consequências de um regime macrobiótico levado demasiado a sério.

Atividades 5

1. Preencha nos espaços em branco a frase que falta no texto que se indica:

“ Fundamentais para o bom funcionamento do organismo, _____ e os sais minerais essenciais não podem ser suprimidos da sua alimentação. A sua falta gera _____ que é preciso evitar.

2. Preencha nos espaços em branco a frase que falta no texto que se indica:

“Quem não ingere _____ nem lacticínios deve ter cuidados redobrados, porque, apesar das suas vantagens, as proteínas vegetais são _____ pelo organismo”.

3. Preencha nos espaços em branco a frase que falta no texto que se indica

“Do ponto de vista nutricional a dieta macrobiótica, nos seus princípios básicos e em níveis pouco avançados, apresenta _____ inegáveis para a saúde”.



Exemplos de pratos dos diversos tipos de cozinhas

Comida Vegetariana

Salada crua de cenoura com alho e sumo de limão

Ingredientes

- 3 cenouras
- 3 dentes de alho
- Sumo de dois limões
- Sal q.b
- Azeite q.b



Preparação:

Lavar e descascar e ralar a cenoura, cortar os alhos o mais pequeno possível.

Juntar tudo e misturar bem o azeite com sumo de limão.

Pequeno-almoço de couscous doce com leite de soja

Ingredientes

- Couscous (depende da quantidade que se queira fazer)
- **Água fervida**
- Pau de canela
- Passas de uvas
- Tâmaras frescas
- Açúcar mascavado
- Mel
- Canela em pó
- Leite de soja



Preparação: misturar muito bem todos os ingredientes.



Comida Dietética

Frango com limão e laranja

Ingredientes:

- 2 pernas de frango com coxa
- 1 colher (sopa) de açúcar amarelo
- Raspas de 1/2 limão
- 1 colher (sopa) de açúcar amarelo
- Sumo de 1/2 limão
- Sumo de 1/2 laranja
- 1 colher (sobremesa) de azeite
- 3 dentes de alho cortados grosseiramente
- Sal e pimenta q.b



Preparação:

Corte a carne, separando as pernas das coxas, ou usando outras partes do frango da sua preferência. Coloque num recipiente com tampa e tempere com os restantes ingredientes, envolvendo bem. Leve ao frigorífico por, pelo menos, 30 minutos (de preferência de um dia para o outro), abanando a caixa de vez em quando. Disponha o frango num tabuleiro de ir ao forno, formando uma só camada, com o cuidado de deixar a pele voltada para cima. “Regue” a carne com o líquido da marinada. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 40 minutos, “regando” o frango com o molho de quando a quando, até que a carne esteja dourada e caramelizada.

Comida Biológica

Esparguete com limão e parmesão

Ingredientes:

- 350 g de esparguete
- 1 limão
- 100 g de parmesão raspado



- 1/2 colher de café de pimenta preta moída
- 3 colheres de sopa de azeite
- 4 colheres de sopa da água de cozer a massa
- Sal grosso q.b
- Um ramo de manjeriço



Preparação:

Cozer a massa durante nove minutos.

Raspar a casca do limão para uma saladeira grande.

Cortar o limão e espremê-lo para a saladeira.

Adicionar o parmesão, a pimenta e um pouco de sal. Depois, colocar o azeite.

Quando a massa estiver cozida, juntar ao molho duas ou três colheres de sopa da água da cozedura da massa.

Colocar a esparguete na saladeira e mexer bem. Adicionar mais uma ou duas colheres de água da cozedura da massa.

Incorporar as folhas de manjeriço grosseiramente cortadas.

Servir cada prato com um pouco de parmesão ralado, sal grosso e pimenta preta.

Atividades 6

1. No espaço de ingredientes, escreva o que faz falta para estas confeções

Nome da confeção	Ingredientes
Salada crua de cenoura com alho e sumo de limão	
Pequeno-almoço de couscous doce com leite de soja	
Esparguete com limão e parmesão	
Frango com limão e laranja	



Tempo de cozedura dos diversos alimentos

Os alimentos, nomeadamente os vegetais, que são a base das cozinhas referidas anteriormente têm tempos distintos de cozedura. Neste tema pretende-se sensibilizar os alunos para o tempo que os estes demoram a cozer.

Alimento	Tempo de cozedura
Espargos	20 a 30 minutos
Cebolas	25 a 35 minutos
Acelgas	30 a 45 minutos
Cenouras	20 a 30 minutos
Alcachofras	20 a 30 minutos
Batata	40 a 45 minutos
Couve-flor	30 a 40 minutos
Espinafres	10 a 15 minutos
Abóbora	30 a 40 minutos
Tomate	20 a 25 minutos
Aipo	30 minutos
Nabo	30 a 40 minutos
Alface	10 a 20 minutos



Atividades 7

1. Indique o tempo mínimo e o máximo na cozedura dos alimentos que se indica:

Alimento	Mínimo minutos	Máximo Minutos
Espargos		
Cebolas		
Batata		
Espinafres		
Aipo		
Alface		
Nabo		
Abobora		



Confeções de alimentos em vácuo

Método:

Sous vide- é um método de cozinhar em sacos plásticos fechados a vácuo em baixas temperaturas por muito tempo. *Sous vide* diferencia-se dos métodos convencionais de cozinha de dois modos fundamentais: o alimento cru é selado a vácuo em sacos plásticos e o alimento é cozido utilizando aquecimento controlado. A embalagem a vácuo previne a perda evaporativa de sabores e humidade durante a cozedura, e inibe sabores estranhos gerados pela oxidação. O resultado é um alimento especialmente saboroso e nutritivo E também com isto reduz o risco de contaminação.

Técnica Básica

O método *sous vide* tipicamente possui três fases:

- Preparar a embalagem, cozedura e finalização.
- Em quase todos os casos, a cozedura é feita por meio de uma cuba banho-maria.

O controlo preciso da temperatura é importante ao cozinhar peixes, carnes e aves. Considere a situação-problema de preparar um bife com muita espessura e deixá-lo mal passado. Preparar a carne numa grelha a mais de 500°C até que o centro chegue a 50°C fará com que o exterior da carne fique bem passado, enquanto o centro permanecerá cru. Uma solução comum é saltear um lado do bife em uma frigideira, virar o bife, e colocar a frigideira em um forno a 135°C até que o centro chegue a 55°C.

Para o *sous vide*, a carne é fechada a vácuo, depois a carne é cozinhada em água a 55°C cerca de duas horas (mais ou menos depende do tipo de carne como é obvio e da idade da carne, etc..)

A utilização desta técnica baseia-se em minimizar o risco de contaminações alimentares. O objetivo é maximizar sabor e ao mesmo tempo minimizar o risco de patogénese alimentares. Embora microrganismos patogénicos possam ser controlados com a adição de ácidos, sais e alguns temperos, pratos preparados por *sous vide* dependem em grande



medida de controlo de temperatura (Rybka- Rodgers, 2001).

Tempero

Temperar pode ser um pouco complicado ao cozinhar pelo processo *sous vide*: enquanto muitas ervas e especiarias agem de forma esperada, outras são amplificadas e seu sabor pode facilmente dominar um prato. Adicionalmente, aromáticos (como cenouras, cebolas, aipo, pimentão, etc.) não irão amenizar ou dar mais sabor a um prato como ocorre em métodos de cozinha convencionais, pois a temperatura é muito baixa para amenizar os amidos e as paredes celulares. Certamente, a maioria dos vegetais requer temperaturas muito mais elevadas do que carnes e por isso devem ser cozidas separadamente. Finalmente, alho cru produz resultados muito pronunciados e desagradáveis e alho em pó (em quantidades muito pequenas) deve ser utilizado como substituto.



Para longos períodos de cozimento (de mais de duas horas), há quem ache que usar azeite extra virgem resulta em um sabor estranho, metálico e semelhante ao sabor de sangue. (Já que o azeite extra virgem não é aquecido e nem refinado durante sua produção, é razoável que uma parte do azeite se desintegre até mesmo em uma baixa temperatura, se for dado tempo suficiente.) Uma solução simples é utilizar óleo de semente de uva ou qualquer outro tipo de óleo para tempos de cozimento mais longos; azeite extra virgem poderá ser utilizado para temperar após o preparo.

Atividades 8

1. Explique em que consiste a cozinha a vácuo.
2. Diga quais as vantagens da cozinha a vácuo
3. Explique porque pode ser um “pouco complicado” temperar a comida cozinhando pelo processo *sous vide*?



Cozedura de alimentos a baixa temperatura

Os alimentos fornecem ao Homem os nutrientes de que ele necessita. No entanto, o modo como os preparamos é muito importante na perspetiva da alimentação saudável. Desde a descoberta do fogo que o Homem começou a cozinhar alguns dos alimentos que consome, melhorando a sua digestibilidade e alterando a sua estrutura. Estas alterações podem revelar-se benéficas ou prejudiciais, sendo, por isso, necessário conhecer o modo mais correto de confeccionar os alimentos. Apresentam-se agora algumas sugestões para a confeção saudável dos alimentos que, para além de salientarem o seu sabor, preservam o seu valor alimentar.



Cozer

Este tipo de confeção culinária é muito saudável. Deve-se colocar os alimentos o menos cortado possível, em água a ferver e para que a fervura não diminua de intensidade durante o tempo de cocção. Esta estratégia permite que a troca de nutrientes com a água seja diminuta.

Cozinhar em panela de pressão, com pouca água - apenas a suficiente para cobrir os alimentos, ou cozer em vapor faz sobressair o paladar natural dos alimentos e preserva os seus princípios nutritivos.

Cozer as batatas com casca evita a perda de vitamina C e acentua o seu sabor. As águas de cozedura, porque são ricas em substâncias nutritivas que os alimentos largam, podem e devem ser utilizadas para calda de arroz, massa, sopas...

Um truque: se adicionar um pouco de vinagre, vinho ou sumo de limão à água de cozedura, os alimentos ficarão mais rijos, não correndo o risco de se desfazerem (o que pode ser bom, por exemplo no caso do peixe).



Atividades 9

1. Preencha no texto os espaços em branco:

Este tipo de confecção culinária é muito _____. Deve-se colocar os alimentos o menos _____ possível, em água a ferver e para que a fervura não diminua de intensidade durante o tempo de cocção. Esta estratégia permite que a troca de nutrientes com a água seja diminuta.

2. Preencha no texto os espaços em branco:

Cozinhar em _____, com pouca água - apenas a suficiente para cobrir os alimentos, ou cozer em vapor faz sobressair o paladar natural dos alimentos e preserva os seus princípios nutritivos.



Pratos de autoria dos alunos e outras atividades

1. Baseado nos conhecimentos adquiridos nas cozinhas referidas anteriormente os alunos, em grupos, devem elaborar um prato de sua autoria.

Tendo em conta os alimentos, as suas características (cor, consistência e paladar). Se for o caso, indique a que tipo de cozinha estudada pertence.



Nome do prato	Elemento principal	Tipo confeitão	Ingredientes

2. Numa visita de estudo a uma horta perto da Escola identifique e escreva no caderno, por ordem alfabética, os nomes dos vários legumes e frutos aí existentes.
3. Pensando no que estudou no início do módulo refira duas das principais tendências da restauração a nível mundial.
4. Organize um trabalho com outro ou outra colega em que o tema é o seguinte: pesquise, junto da família, uma receita tradicional timorense bem saborosa feita com produtos da terra. Não se esqueça de colocar desenhos ou fotos no seu trabalho!
Boa sorte!







Preparações de Sala - Trinchar e Despinhar

Módulo 13

Apresentação

Neste módulo pretende-se que os alunos desenvolvam as competências que lhes permitam despinhar, trincar, desossar e dividir as diversas iguarias na presença do cliente seguindo as regras corretas de empratamento e capitação.

Os alunos deverão aplicar as regras de manuseamento dos vários materiais e utensílios necessários à preparação das várias **confeções de sala segundo as *mise-en-place*** das várias **confeções de entradas, peixes, mariscos, carnes e sobremesas**.

Introdução

O presente módulo tem como finalidade abordar as regras de despinhar e desossar as diversas iguarias utilizadas na restauração em geral nomeadamente no serviço de sala. É um serviço utilizado em estabelecimentos de alta categoria, uma vez que exige da parte do profissional conhecimentos minuciosos da constituição da peça a despinhar ou a desossar e uma grande destreza de movimentos na utilização dos utensílios.

Objetivos de aprendizagem

- Identificar os materiais necessários para trincar um alimento;
- Despinhar peixe e proceder ao corte de mariscos;
- Desossar e trincar peças de carne e aves;
- Descrever as regras de empratamento e capitações.
- Identificar os materiais, equipamentos e os cuidados a ter para flamejar;
- Reconhecer a importância da *mise-en-place* nas **confeções de sala**;
- Executar **confeções de sala: entradas, peixe, mariscos, carnes e sobremesas**;
- Preparar saladas e molhos em sala.

Âmbito de conteúdos

1. Características das peças de carne, das aves e de alguns peixes
2. Material a utilizar no serviço
3. Despinhar e dividir os peixes



4. Desossar, trincar e dividir peças de carne e aves
5. Capitação das iguarias - peso, espessura e dimensão a atribuir a cada dose
6. Regras de empratamento
7. Manuseamento de materiais e utensílios
8. Regras Gerais do Serviço de Mesa
9. Produtos a utilizar para as várias preparações
10. *Mise-en-place* para o serviço de flamejados
11. **Confeções de sala**
 - 11.1. Entradas
 - 11.2. Peixes
 - 11.3. Carnes
 - 11.4. Sobremesas

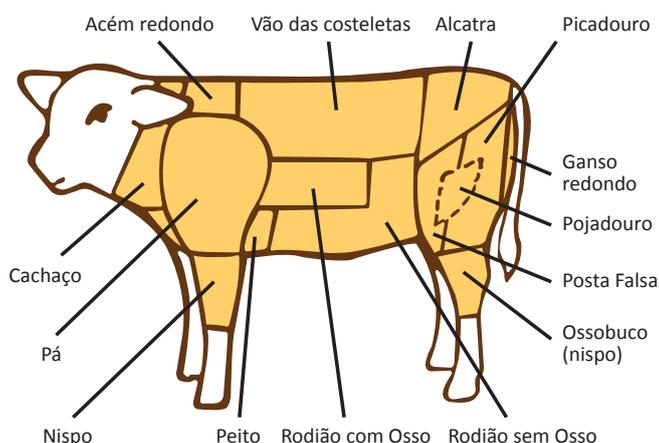


Características das peças de carne, das aves e de alguns peixes

Os conhecimentos profissionais deste sector, devem começar pelas noções anatómicas das várias peças, o que facilitará grandemente este serviço.

Para isso deverão conhecer-se as junções ósseas, as articulações, a posição destas, dos ossos, dos veios das carnes, das espinhas, etc., em função dos quais se devem efetuar os cortes conforme se trate de carnes de açougue, de criação, de caça ou de peixes e crustáceos.

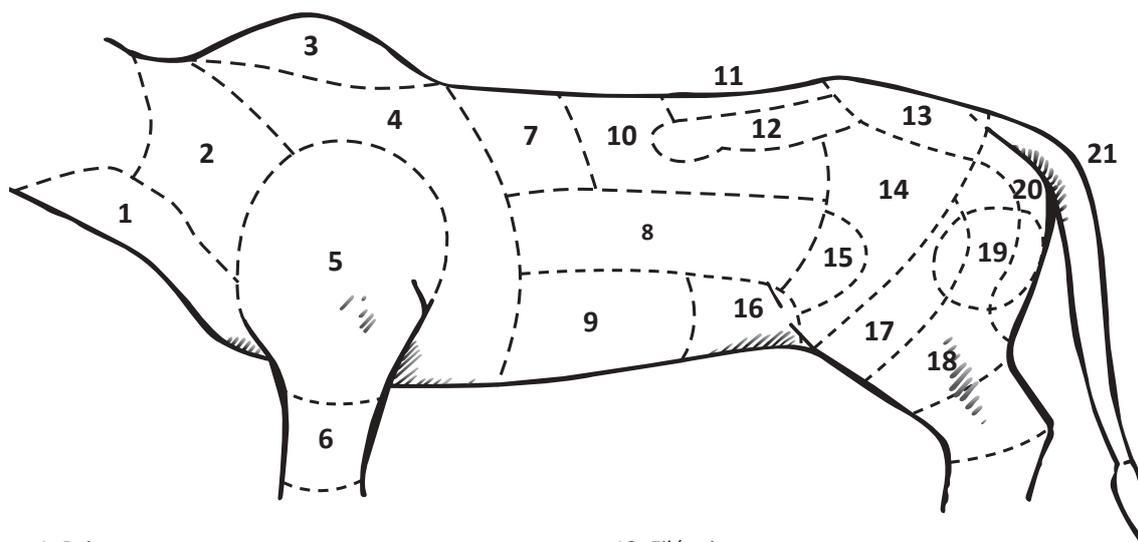
Anatomia da vitela



Anatomia do frango



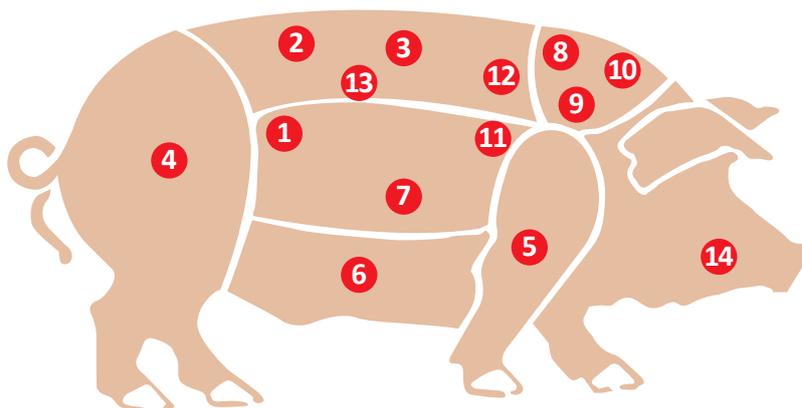
Anatomia do boi



1. Peito
2. Pescoço
3. Cupim
4. Acém
5. Braço, Pá ou paleta
6. Músculo (ossobuco)
7. Capa de filé
8. Aba de filé
9. Ponta de Agulha
10. Filé de costela
11. Contrafilé

12. Filé mignon
13. Picanha
14. Alcatra
15. Maminha da alcatra
16. Fraldinha
17. Patinho
18. Coxão duro
19. Coxão mole
20. Lagarto
21. Rabo

Anatomia do porco



- 1 - Lombinhos
- 2 - Costeletas
- 3 - Lombo
- 4 - Bifana da Perna
- 5 - Bifana da Pá

- 6 - Enteremeada
- 7 - Entrecosto
- 8 - Cachaço
- 9 - Plumas Cachaço

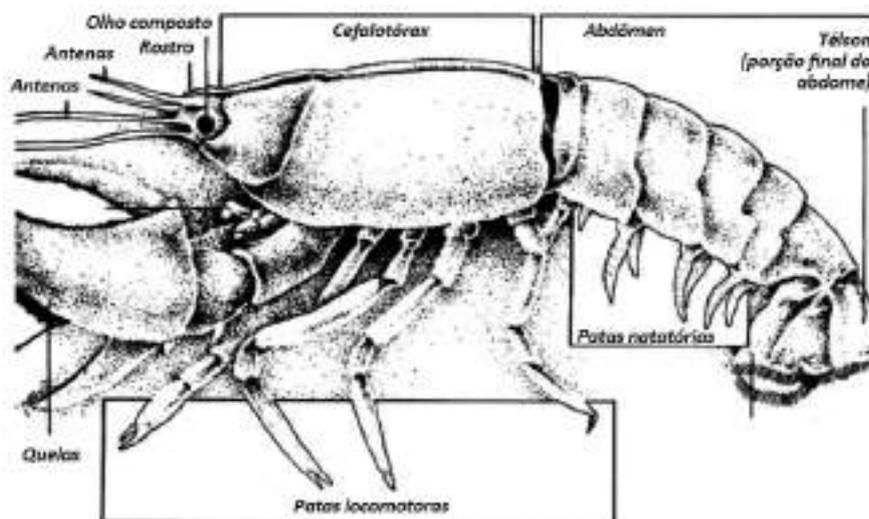
- 10 - Presa
- 11 - Secretos
- 12 - Plumas Lombo
- 13 - Vão
- 14 - Bucheças (Face)



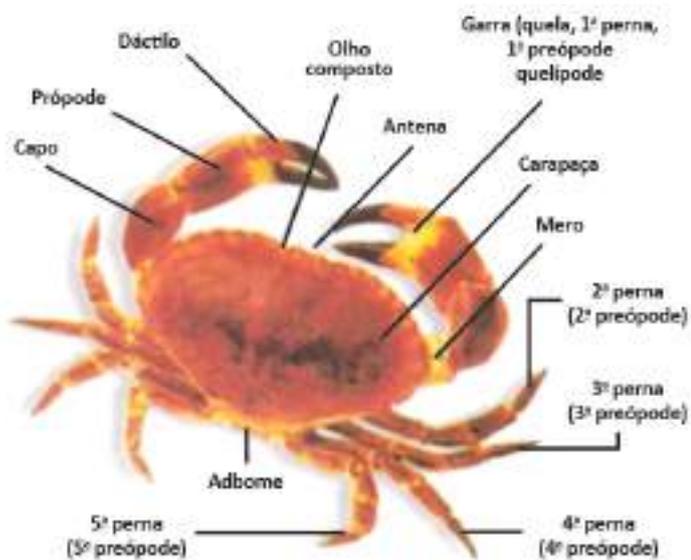
Anatomia de um peixe



Anatomia de um lagostim



Anatomia do caranguejo



Atividades 1

Diga quais são os conhecimentos que o chefe de mesa ou maître deve possuir, para poder proceder à forma adequada de desossar ou despinhar.



Material a utilizar no serviço

Os materiais a utilizar nas operações de trincar variam consoante os casos. Isto significa que não se pode trincar uma peça de carne com os utensílios próprios de trincar um peixe e vice – versa.

O trinchador deverá conhecer e dominar a utilização dos seguintes utensílios:



Banqueta ou guéridon.



Faca de trincar com serrilha, com uma lâmina flexível de 30 cm.

Faca de trincar com lâmina rígida de 30 cm.

Faca de cortar fatias finas com lâmina rígida de 22 cm.

Faca de serra com lâmina de dentes rígidos de 19 cm.

Faca para cortar filetes de linguado com uma lâmina flexível de 17 cm.

Faca de mesa com lâmina rígida de 14 cm.

Faca de desosse com lâmina rígida de 11 cm.

Faca de cozinha com lâmina rígida de 9 cm.





Pinça de mariscos
Faca de mariscos
Alicate de mariscos



Batedor manual



Pinça de salmão fumado



Colher de “pommes noisettes”



Atividade 2

1. Indique o nome dos seguintes materiais ou utensílios:











Despinhar e dividir os peixes

Peixes de forma longa:

Para despinhar os peixes de forma alongada, faz-se uma incisão na pele, desde a cabeça até à cauda, ao longo da barbatana dorsal, com a ajuda da faca de peixe, fazendo-a deslizar sob a pele do mesmo, e rebatendo-a sobre a parte ventral. Voltar o peixe e repetir a operação do outro lado.

A truta, salmonete e robalinhos, são servidos inteiros, colocados no prato com a cabeça voltada para a esquerda e o lombo voltado para o cliente.

Salmão fumado:

O salmão fumado, é apresentado sobre uma prancha e corta-se com uma faca longa e flexível, de bom corte e que esteja bem afiada. Utilizando todo o comprimento da faca e com movimentos amplos, tiram-se as fatias muito finas. É indicado começar-se pela cauda, colocando a faca em posição oblíqua a 170º aproximadamente.

Peixes achatados ou largos

Retirar as espinhas laterais, por meio de uma faca de peixe ou colher de sopa, através de um movimento efetuado de dentro para fora.

Fazendo deslizar a faca ou colher no meio do dorso e sobre a espinha central, da cabeça para a cauda, tirar os filetes, colocá-los no prato do cliente, com a parte interior voltada para cima, ou colocando-os uns sobre os outros, de modo a repor o peixe como antes de ser despinhado.

Atividade 3

1. Descreva a forma de despinhar um peixe longo
2. Descreva a forma de despinhar um peixe largo ou achatado



Desossar, trincar e dividir as peças de carne e aves

Nunca se deve perfurar com os dentes do garfo, uma carne com sangue, mas sim segurar a peça com as costas do garfo.

Rosbife

Colocada a peça sobre carro adequado ou tábua especial e devidamente aquecida, fixa-se com o garfo de encosto, sem espetar, para não derramar suco e com a faca bem afiada, cortam-se fatias, tendo o cuidado de efetuar os cortes de acordo com os veios, a partir da direita para a esquerda. Os cortes devem fazer-se com um pouco de inclinação para a esquerda, a fim de evitar que estas se desloquem da peça. As peças devem ter aproximadamente meio centímetro de espessura.



Lombo Wellington

Segue-se o processo anterior, mas cortando as fatias um pouco mais grossas, a fim de evitar que a parte exterior, “crouste” e o recheio, “paté”, se desliguem da dose de carne que deverá ter a espessura mínima de um centímetro.

Chateaubriand

O Chateaubriand divide-se em duas partes por meio de um corte central oblíquo a fim de evitar que o suco da carne se desprenda tão facilmente e além disso, seja criada uma maior superfície. As divisões apenas se justificam quando esta iguaria se destina a 2 ou mais pessoas.



Costeleta de vaca

Colocar a costeleta, de maneira a que o osso esteja à esquerda do trinchador e segurando a carne com as costas do garfo, separar o osso da carne. Trincar fazendo 4 fatias de



cerca de 2 cm de espessura, com a faca em posição oblíqua, a fim de evitar em parte, o desperdício do suco, além do melhor aspeto das doses.

Porterhouse-steak

Depois de destacar a carne do osso, com a ajuda da ponta de uma faca, trincar esta peça obliquamente, em fatias com cerca de 2cm.

Carré

Tendo o osso sido tirado na cozinha, torna-se fácil de trincar as costeletas. Seguir os ossos das costeletas com a ponta da faca e trincar verticalmente. Se as costeletas forem muito largas, cortam-se alternadamente uma fatia com osso e outra sem osso, sendo fácil regular o tamanho da fatia desde que se efetuem os cortes encostando o fio da faca ao osso da costela.

Perna

Colocada sobre carro quente ou tábua adequada, pega-se-lhe pelo osso servindo-nos do papelote ou utilizando um guardanapo e dá-se um golpe vertical junto a este, o qual servirá de batente, para evitar que ao cortar as outras fatias, o gume atinja a mão do trinchador. Os cortes devem iniciar-se de fora para dentro, até atingir o osso, após o que se começa a cortar, a partir da superfície obtida, voltando os cortes para fora, fazendo fatias com média de 3 a 5 cm. de espessura.

Borrego

O borrego pode ser apresentado sob várias confeções, de entre as quais, algumas se adaptam à arte de trincar e outras não.

Também no caso concreto do borrego assado, pode suceder que em função do seu pequeno porte, este seja trinchado sem dividir as respetivas peças que o compõem e se indicam a seguir.

Na sua maioria, as confeções previstas para o borrego, são adaptadas ao cabrito e qualquer deles em certos casos pode ser trinchado à tesoura como se procede com o leitão assado.



Perna

Segurar o osso com a ajuda de um guardanapo e com um movimento amplo, com a faca virada para si, cortar fatias finas. Logo que este bocado está terminado, voltar a peça e proceder da mesma maneira, obtendo uma superfície, conforme se vai avançando com o corte, o que dá origem a fatias com melhor apresentação.

Sequência das operações:

- 1** - Pegando no coto (osso), com o auxílio de um guardanapo dá-se um primeiro golpe vertical, que servirá de apoio aos seguintes, horizontais e efetuados de fora para dentro, fazendo fatias de meio centímetro aproximadamente.
- 2** – Continuação do corte pelos processos anteriores até se chegar ao osso da articulação.
- 3** – A partir daí, iniciam-se cortes de dentro para fora, para aproveitamento da carne restante da polpa da perna.
- 4** – Reposição das fatias, na travessa devidamente aquecida para proceder à sua distribuição equitativa.

Sela

A sela é o conjunto dos dois vãos de costeletas que constituem o dorso do animal. Trincha-se fixando o garfo ao osso central, destacando a carne por meio de corte vertical junto a este, fazendo outro corte horizontal contornando as costelas, que permite separar a carne da parte óssea. Esta peça trincha-se depois por meio de cortes transversais em fatias de aproximadamente ½ centímetro de espessura.

Corte do Carré

- 1** – Colocado sobre tábua adequada, firma-se o carré e trincha-se pelo processo normal para borrego, pois no carré de porco, é diferente a forma de cortar.
- 2** – Espeta-se o garfo junto a uma costela, profundamente, para firmar a peça e esta é dividida e repostada numa travessa aquecida.



Pato

Colocar a ave de lado, em cima de tábua de trinchar, com a cabeça virada para a direita. Espetar o garfo sobre a articulação da coxa. Apoiar a faca com uma certa pressão sobre a ave. Com um movimento de alavanca, destacar a coxa.

Algumas vezes é necessário cortar a pele em torno da coxa, evitando ferir a carne. Colocar a coxa sobre a tábua, sem retirar o garfo e parti-la em dois bocados.

Voltar a ave para o outro lado e proceder do mesmo modo para a outra coxa. Em seguida, pôr

a ave assente sobre a parte dorsal. Espetar o garfo na carcaça, até contactar a tábua, na direção onde estava a coxa a fim de firmar a ave. Cortar fatias finas de um lado do peito e em seguida do outro lado. Destacar com a ponta da faca os dois lombos que estão na base da carcaça



Frango

Separar as coxas como para o pato e cortá-las em dois antes de as pôr sobre a travessa.

Pôr o frango assente sobre a parte dorsal, espetar o garfo na carcaça para segurar. Trinchar a asa direita juntamente com o peito, fazendo deslizar a faca ao longo do osso externo, será

fácil de encontrar a junção da asa. Proceder do mesmo modo para o outro lado. Destacar os lombos que estão na base da carcaça e cortar a mitra. Colocar tudo sobre a travessa e servir rapidamente.



Peru

Com a ave colocada sobre o dorso, o peito para cima, firma-se o garfo junto ao osso e desloca-se a coxa, dando um corte em volta da mesma e por meio de um golpe de pulso. Trinçam-se fatias finas do peito, a partir de cima para baixo, aproveitando a máxima superfície.

Servir a cada cliente uma porção de carne branca e uma de carne escura



Atividade 4

1. Complete, escrevendo no texto as frases nos espaços em branco

Colocada a peça sobre carro adequado ou tábua especial e devidamente aquecida, fixa-se com o garfo de encosto, _____, para não derramar suco e com a faca bem afiada, cortam-se fatias, tendo o cuidado de efetuar os cortes de acordo com os veios, a partir _____. Os cortes devem fazer-se com um pouco de inclinação para a esquerda, a fim de evitar que estas se desloquem da peça. As peças devem ter aproximadamente _____ de espessura.

2. Complete, escrevendo no texto as frases nos espaços em branco

O Chateaubriand divide-se em _____ de um corte central oblíquo a fim de evitar que o suco da carne se desprenda tão facilmente e além disso, seja criada uma maior superfície. As divisões apenas se justificam quando esta iguaria se destina a 2 ou mais pessoas.

3. Complete, escrevendo no texto as frases nos espaços em branco

Depois de destacar a carne do osso no **Porterhouse-steak**, com a ajuda da ponta de uma faca, trinchar esta peça obliquamente, em fatias com cerca de _____ cm



Capitação das iguarias – peso, espessura e dimensão a atribuir a cada dose

Traduz-se por capitações, para o serviço de mesa, o número de peças/unidades ou peso dos ingredientes principais, utilizados na elaboração dos pratos, e que devem ser controlados pelos empregados de mesa ao servir cada cliente.

Espessura e forma das doses a apresentar

A espessura das fatias, depende do tipo de carne que se trincha, pois enquanto umas devem ser cortadas muito finas, o mesmo não acontece com outras, em que o mínimo será de 1 cm ou mais.

Todas as peças de charcutaria, fiambre; presunto; porco; etc., devem ser cortadas em fatias finas. As carnes de carneiro, vitela ou vaca, devem ser cortadas um pouco mais grossas.

Quando uma peça de carne, aves ou caça, se apresenta recheada, um pouco desse recheio, deve ser servido.

Tipo de alimentos	À carta	Ementa
Sopas e caldos Sopas, cremes e consommés	4 a 5 colheres de servir	4 a 5 colheres de servir
Ovos	3 peças	3 peças
Arroz	80-100 grs	40-60 grs
Batata	200-250 grs	100-120 grs
Legumes	130- 200 grs	80-120 grs



Massa ou Pasta Italiana	100-150 grs	50-70 grs
Crustáceos e Moluscos Lagosta – Lavagante	300-400 grs	200-300 grs
Gambas – Cigalas	300 grs	200 grs
Ostras	6-12 unidades	4-8 unidades
Lulas - Polvo	200 grs	130 grs
Peixes Papagaio	220-330 grs	120-200 grs
Salmão	180-250 grs	100-150 grs
Linguado	220-330 grs	120-200 grs
Carnes de açougue Bife	120 grs	100 grs
Entrecôte	100-150 grs	100-130 grs
Costeleta	100-150 grs	100-130 grs
Borrego guisado	120-180 grs	100-140 grs
Borrego assado	100-120 grs	80-120 grs
Cabrito com osso	200-300 grs	160-240 grs
Aves e Caça de penas Frango	200-300 grs	160 – 240 grs
Pato	250-350 grs	200-280 grs
Peru	200-300 grs	150-230 grs



Atividade 5

1. O que são capitações?
2. No tabela abaixo, preencha as capitações indicados nos espaços em branco:

Tipo de alimentos	À carta	Ementa
Sopas, cremes e consommés		
Ovos	3 peças	3 peças
Arroz	80-100 grs	40-60 grs
Batata		
Legumes	130- 200 grs	80-120 grs
Massa ou Pasta Italiana	100-150 grs	50-70 grs
Crustáceos e Moluscos Lagosta – Lavagante	300-400 grs	200-300 grs
Gambas – Cigalas	300 grs	200 grs
Ostras		
Lulas - Polvo	200 grs	130 grs
Peixes - Papagaio	220-330 grs	120-200 grs
Salmão	180-250 grs	100-150 grs
Linguado		
Carnes de açougue Bife		
Entrecôte	100-150 grs	100-130 grs
Costeleta		
Borrego guisado	120-180 grs	100-140 grs
Borrego assado	100-120 grs	80-120 grs



Cabrito com osso		
Aves e Caça de penas		
Frango		
Pato	250-350 grs	200-280 grs
Peru		



Regras de empratamento

A Arte de trincar

É também conhecida por **“Arte Cisória”**

O verdadeiro chefe trinchador, considerado noutros tempos como grande especialista, presentemente quase que desapareceu. O trabalho de trincar, pertence em grande parte ao chefe de mesa. Entretanto, os chefes de turno, por força das circunstâncias, são levados a efetuar os cortes, diante do cliente.

As peças destinadas a serem trinchadas na sala, sofrem geralmente, uma preparação especial, da parte da cozinha, que se preocupa principalmente, em eliminar as gorduras e as peles, de modo a impressionar favoravelmente o cliente, quando a peça é apresentada. As operações de trincar devem efetuar-se no mais curto espaço de tempo possível. Para permitir ao trinchador fazer rápida e corretamente o seu trabalho, é indispensável fazer uma boa mise-en-place, antes do início do serviço, isto é, que se tenham escolhido os materiais mais indicados para o efeito.

Breves noções sobre a confeção de iguarias no restaurante

- Valorização profissional ao mesmo tempo que demonstra a existência de um serviço especializado e rentável.
- O empregado que se dedique ao estudo deste trabalho, será sem dúvida preferido e respeitado, por ter atingido uma especialização.
- Além da confeção, as iguarias devem ter uma apresentação que as defina como especialidades.
- As iguarias, devem ser preparadas o mais à vista do cliente possível, para inclusive, lhe proporcionar uma contrapartida, pelo tempo de espera.
- Todas as operações, devem ser efetuadas com base nos mais requintados preceitos de higiene, desde o cortar de uma carne ao provar dos molhos, empratar, etc.



Regras de empratamento

Peixes individuais servidos inteiros, por ex.: Papagaio, devem ser colocados com a cabeça virada para a esquerda e o lombo virado para o cliente.

Peixes em posta: colocados mais junto ao cliente.

Confeções em que a iguaria está misturada com a guarnição, por exemplo Batardam, colocar no meio dos pratos tudo junto.

Costeletas de porco ou vitela: a parte do osso deve ficar virada para a parte central do prato. O arroz serve-se sempre na parte superior do prato, mais descaído para a esquerda, as batatas, na parte superior mais descaídas para a parte direita e no meio destas os legumes.

Os molhos deverão ser colocados numa zona do prato onde exista um pouco de espaço livre, não se devem colocar por cima das iguarias só se for solicitado pelo cliente.

Sugestão para o empratamento:

1. **Tipo de prato**: optar por um prato branco ou de cor neutra, a fim de sobressair o mais importante – a iguaria.
2. **Balanço**: dispor os alimentos de forma equilibrada, de forma a obter um resultado final harmonioso.
3. **Dietética**: ter em conta os princípios dietéticos no que diz respeito à quantidade dos ingredientes.
4. **Higiene**: respeitar as regras de higiene relacionadas com a manipulação dos alimentos.
5. **Ordem**: proceder ao empratamento de modo a que não volte a tocar nos ingredientes após a sua disposição no prato.
6. **Decoração**: finalizar a operação, colocando os elementos decorativos. Verificar se o resultado final está de acordo com o esquema previamente estabelecido.
7. **Limpeza**: verificar sempre se o prato se encontra limpo. Caso necessite de o limpar, proceda a essa operação com um papel embebido em álcool, de forma a evitar manchas.



Atividade 6

1. O que entende por arte cisória?
2. Indique a forma de emprar um peixe servido inteiro.
3. Indique os tipos de cuidados a ter em conta, pelo técnico de alimentação e bebidas ao emprar.



Manuseamento de materiais e utensílios

Os materiais ou utensílios a utilizar, devem ser alvo de manutenção cuidada, de maneira a que se encontrem em perfeito estado de higiene e em boa forma, no momento em que forem necessários.

É muito importante salientar a necessidade de haver muito cuidado na manipulação dos alimentos a servir, quer ao nível da higiene pessoal de quem vai efetuar o serviço, quer a nível da higiene dos utensílios utilizados.

Um outro aspeto a enfatizar, prende-se com a destreza manual tanto no manuseamento dos talheres, como na preparação dos alimentos. O Maître deverá trabalhar bem o alimento a apresentar ao cliente, por forma a aproveitar ao máximo as suas qualidades, fazendo o mínimo de desperdícios indispensáveis. Por exemplo na apresentação de um peixe a peça deverá parecer intata embora sem espinhas e na apresentação de uma peça de carne, o desosse deverá ser feito para que fique a menor quantidade possível de carne junto ao osso.

Por fim, é também uma característica indispensável é a decoração, que deve apelar aos sentidos de quem o vai consumir.

O trinchador deve:

- **Trabalhar**, com à vontade e sem força aparente. Um empregado que mostre trinchar com esforço, predispõe o cliente a pensar que a peça de carne é dura;
- **Trinchar**, na nossa direção e não na direção do cliente;
- **Evitar**, virar e revirar as peças, sobre a tábua, bem como espicaçá-las demasiado;
- **Ao trinchar**, aves e criação, o pescoço do animal, deve ser voltado para a direita do trinchador;
- **No momento de trinchar**, os acompanhamentos e molhos, assim como os pratos previamente aquecidos, devem estar prontos para que o cliente possa comer os alimentos quentes.



Atividade 7

Indique os cuidados que o maître deve ter no manuseamento dos alimentos e dos utensílios, descrevendo todos os passos do ato de trinchar.



Regras Gerais do Serviço de Mesa

As iguarias apresentam-se e servem – se pela esquerda do cliente. Porém, as iguarias que forem dispostas no próprio prato a utilizar diretamente pelo cliente, ou quando o mesmo for preparado em mesa ou carro, serão colocados pela direita do cliente. As bebidas, incluindo o chá e o café, são servidas pela direita. Nas mesas encostadas à parede não é fácil o serviço, assim como nas mesas encaixadas entre sofás, porque não permitem os movimentos regulares do empregado.

A este cumpre, porém a maneira de incomodar o mínimo possível o cliente, pedindo licença e escusando-se do transtorno causado. Precaver-se contra o perigo do conviva levantar inesperadamente o braço e provocar a queda e inutilização do prato a servir. Os pratos limpos introduzem-se ou colocam-se pela direita. Os pratos sujos retiram-se pela direita e passam-se para a mão esquerda. A passagem da mão direita para a mão esquerda, far-se-á por detrás do conviva e não na sua frente, para lhe poupar o espetáculo inestético dos restos de comida.

Levantam-se os pratos sujos de uma só mesa de cada vez e colocam-se no aparador, devidamente arrumados. Só depois se inicia o levantamento noutra mesa.

Um prato sujo, que em certos casos é substituído por outro com comida, preparado individualmente, é mudado retirando-o pela direita e introduzindo o que tiver a comida pela esquerda.

Os copos tiram-se da mesa pela direita, à medida que se serve o vinho seguinte, mas atenção-só depois de este se ter servido. O copo a água, no entanto, continua na mesa até ao fim da refeição.

O prato de salada, que quando for o próprio tem a forma de meia-lua, coloca-se à esquerda, com um garfo de sobremesa. Se no entanto, o lado esquerdo estiver muito atravancado, pode ser colocado à frente ou à esquerda.

A sobremesa é servida depois de a mesa ter sido libertada de todos os utensílios, que não forem necessários, e limpa das migalhas, para o que se utiliza um rolo especial,



limpa migalhas ou escova. Ou simplesmente um guardanapo dobrado, deitando as migalhas para um prato e nunca para o chão, ou para cima dos assentos, etc. Se todavia, na sobremesa a servir constar queijo, limpa-se a mesa, mas deixa-se o prato com pão e manteiga para que o conviva possa servir-se destes para o queijo, mesmo no caso como é de regra, se oferecer bolachas de água e sal, como substitutos do pão.

Os talheres para a sobremesa, nos serviços à lista, levam-se e colocam-se na mesa apenas no momento de servir. Se como é muito frequente, tiverem sido colocados quando se põe a mesa, deverão nesta ocasião ser dispostos funcionalmente, isto é, transpondo-os da frente para os lados -garfo à esquerda e colher ou faca à direita, trabalho que deverá ser executado pela direita.

Os pratos de sobremesa só devem ser colocados na mesa, depois de esta ter sido limpa e dispostos os talheres correspondentes. Se, porém, a sobremesa for servida de uma mesa auxiliar ou carro, serão os pratos colocados nestes e ali servidos, só depois se colocando diante do conviva, pela direita.

As tampas das preparações de cozinha feitas no próprio utensílio de serviço só se levantam diante dos convivas, para estes se poderem deliciar com a fragrância do aroma da iguaria.

A arte do cozinheiro e o seu próprio prestígio, merecem o nosso respeito. Não devemos por isso, trinchar ou servir qualquer prato ou peça inteira, sem as ter apresentado primeiramente aos convivas.

Os pratos dos convivas não deverão ser sobrecarregados com comida, quando se adote o serviço à inglesa direto. Se o cliente nada disser, por estar distraído ou indiferente, sirva-se apenas uma quantidade razoável, embora se repita o serviço mais tarde.

Servir o pão num prato ou cesto próprio, forrado com guardanapo, nunca lhe tocando com os dedos. Use-se um talher ou pinça especial para lhe pegar e colocá-lo na mesa.

A mostarda deve ser oferecida com as carnes vermelhas, especialmente com grelhadas e assadas à inglesa. Apresente-se o prato com as qualidades que se disponha, pela



esquerda, colocando uma pequena porção no lado direito do prato do conviva, sem contudo bater com a colher. Os molhos engarrafados (inglês, ketchup, etc.) podem igualmente servir-se com carnes, mas emprega-se mais com peixes frios e sopas, em especial com as de legumes e caldos não clarificados.

Os manjares para comer com as mãos, tais como camarões, gambas e certos mariscos, ostras, espargos, alcachofras, frutas, devem ser acompanhados de Lavabo (lava-dedos), com água tépida no tempo frio e água natural no tempo quente, guarnecido com uma rodela fina de limão. O lavabo coloca-se á esquerda, em frente do prato a pão ou se o cliente preferir no lugar do prato a pão, empurrando este para junto das pontas dos garfos, apresenta-se num prato de doce forrado com naperão ou guardanapo próprio de pano ou de papel. O lava-frutas geralmente de tamanho maior que o lavabo, dispõe-se no espaço livre em frente do conviva, entre o lavabo e os copos.

Os sorvetes devem ser acompanhados com bolachas ou bolos secos leves: bolacha baunilha (wafer), línguas de veado, palitos rainha (la reine), palmiers miniatura, etc., exceto os compostos: taças mistas com frutas decorados com chantilly ou com bolos encorpados (biscuits), em que o serviço daqueles acompanhamentos é facultativo. Os sorvetes tomados fora das refeições, sobretudo na época de Verão é habitual serem acompanhados com um copo de água, em especial quando servidos ao ar livre (esplanadas).

Os refrescos e refrigerantes e os gelados semifrios tipo carapinhada e batidos devem ser servidos com palhinhas



Atividade 8

1. Indique em que sentido se servem as iguarias (a comida)
2. Indique por que ordem se retiram os copos da mesa
3. Em que circunstâncias deve disponibilizar um lava-dedos?
4. Junte um grupo 4 colegas a uma mesa e simule um serviço de uma iguaria que vem para a mesa preparada no seu próprio utensílio. Treine as vezes que forem necessárias.
5. Diga que tipos de alimentos devem ser servidos como acompanhamento dos sorvetes?



Produtos a utilizar para as várias preparações



Algumas técnicas para a preparação de molhos

Azeite, vinagre, sal, pimenta, mostarda inglesa e gema de ovo, bem misturados e adicionados.

Azeite, vinagre, molho inglês, sal, pimenta, mostarda e cebola, finamente picada.

Azeite, mostarda, sal, caiena e natas.

Azeite, vinagre, mostarda, sal, pimenta, queijo Roquefort esmagado e Porto seco.

Azeite, sumo de limão, gema de ovo, mostarda, Ketchup, sal, caiena e molho inglês.

Mostarda em vinagre, juntar azeite, sal e pimenta.

Maionese, polpa de tomate e pimenta caiena.

Queijo Roquefort esmagado, sumo de limão, mostarda, azeite, molho inglês, sal, pimenta e Madeira seco.

Azeite, sumo de limão, sal, paprika, açúcar, rábano ralado, mostarda francesa e molho inglês.

Igual ao anterior, adicionando pó de caril.

Aimanas, como acompanhante de diversas iguarias.



Preparação de molhos para cocktail de marisco

Natas batidas com ketchup, adicionado de pimenta caiena e aguardente velha.

Molho maionese, adicionado de molho e polpa de tomate, temperado com sal, pimenta, Tabasco e Porto seco.



Um terço de maionese, um terço de natas e um terço de Ketchup, ligados e adicionados de Porto seco, Brandy e Tabasco. Misturar brunesa de maçã e salsa finamente picada.

Polpa de tomate, maionese, tomate picado, ovo cozido, passado a peneiro, beterraba picada, paprika, sal e vinho Madeira seco.

Atividade 9

1. No molho para Preparação de cocktail de marisco preencha os espaços em branco

Natas batidas com ketchup, adicionado de _____ e aguardente velha.

Molho maionese, adicionado de molho e _____, temperado com sal, pimenta, Tabasco e Porto seco.

Um terço de maionese, um terço de natas e um terço de Ketchup, ligados e adicionados de Porto seco, Brandy e _____. Misturar brunesa de maçã e salsa finamente picada.

Polpa de tomate, maionese, tomate picado, ovo cozido, passado a peneiro, beterraba picada, paprika, sal e vinho Madeira seco.



Mise-en-place para o serviço de flamejados

Carros de flambées, já preparados para o efeito ou mesas rolantes, carrinhos ou banquetas, para colocar fogareiros a gás, a álcool (com dispositivos para regular a chama) ou elétricos.

Material metálico como: frigideiras, caçarolas com tampa, pirex ou semelhantes, molheiras, espetos, facas, etc.

As confeções mais correntes, são sempre baseadas num tempo de preparação reduzido e numa confeção – “sauté”, escalfada ou cozida.

Confeccionam-se: Acepipes, peixes, massas, carnes e sobremesas (doces e frutas).



As bebidas mais usadas na cozinha de sala são:

Vinhos: Porto seco; Madeira seco; Jerez; Aguardentes velhas; Brandies; Vermutes; Espumantes; Vinho Branco; Vinho tinto; licores; etc.

Condimentos utilizados segundo as confeções a efetuar:

Mostardas diversa; Molho de tomate; Tabasco, Molho inglês; Chutney; Pickles; piri-piri; Caiena; Sal; Pimenta; Vinagre; Limão; etc.



Azeite; Óleo; Manteiga; Margarina; Banha.

Frutas cruas, em compota ou em doce

Açúcar branco ou mascavado.



Os pratos a confeccionar na sala devem ser simples, para não se tornarem demorados, devendo evitar-se o uso de produtos que provoquem cheiros desagradáveis, daí que ao usar-se cebola, esta deve vir preparada da cozinha.

Como preparar o carro para cada caso

A preparação do carro, deve ser feita em função daquilo que se vai preparar e devidamente verificada, de forma que à última hora não falte um componente, enquanto porventura existam outros que não vão ser utilizados, pois uma preparação prévia adequada, serve de memorial de trabalho.

Cuidados com os produtos a utilizar

Os produtos a utilizar em confeções de sala, desde os materiais aos ingredientes, devem encontrar-se no melhor estado de higiene e conservação.

Como a confeção é feita à vista do cliente, não existe a menor garantia de retificar uma deficiência do material ou do produto, sem este se aperceber, e tal situação, destruiria todo o trabalho efetuado, mesmo que a anomalia fosse ultrapassada.

Assim deverá o empregado verificar atentamente, antes da utilização do carro e dos produtos, se tudo está em ordem e reparar as faltas, antes destas serem verificadas pelos clientes.

Atividade 10

1. Complete no texto em baixo, os espaços em branco

Carros de _____, já preparados para o efeito ou mesas rolantes, carrinhos ou banquetas, para colocar fogareiros a gás, a álcool (com dispositivos para regular a chama) ou elétricos.

Material metálico como: _____, caçarolas com tampa, _____ ou semelhantes, molheiras, espetos, facas, etc.

As confeções mais correntes, são sempre baseadas num tempo de preparação reduzido e numa confeção – “ _____”, escalfada ou cozida.



Confeções de sala

A preparação de saladas e molhos na sala de restaurante, realiza-se apenas em estabelecimentos de categoria superior e exige a contratação de pessoal altamente especializado para elaborar tais tarefas, além do que, o empregado que prepara as saladas e molhos na sala deverá possuir boas competências de comunicação e relacionamento interpessoal, uma vez que está em permanente contato com o cliente.

A realização das saladas e molhos na sala de restaurante, implica ainda a existência de altos níveis de higiene na manipulação dos alimentos que as compõem, bem como um tratamento especial na preparação das carnes, peixes e mariscos utilizados na sua confeção. Estes alimentos, deverão ser cuidadosamente limpos de gorduras e outras impurezas, dando um aspeto visual agradável aos olhos do cliente.

As saladas e os molhos que as acompanham, confeccionadas à mesa do cliente, podem ser servidos como entrada ou acepipes, como refrescante e acompanhante de qualquer iguaria ou ainda como guarnição de mesa.

Como acepipe ou entrada

Utilizam-se normalmente as saladas compostas, especialmente as que incluem carnes, peixes ou mariscos.



Como acompanhamento

Usam-se tanto as saladas simples como as saladas compostas, sempre servidas ao mesmo da iguaria que acompanham.



Como guarnição

Utilizam-se as saladas simples ou compostas, que estejam relacionadas.



Variedades de composição das saladas

Saladas verdes ou cruas

Molho adequado

Alface com cebola	• Vinagrete
Aipo	• Mostarda
Alcega	• Vinagrete
Agrião com cebola	• Vinagrete
Chicória	• Vinagrete
Couve roxa com ovos e presunto	• Vinagrete
Endívia com ovos cozidos	• Vinagrete/mostarda
Flor de papaia	• Vinagrete/limão
Pepino com tomate	• Vinagrete
Rabanetes , folhas e tubérculos	• Vinagrete
Repolho em juliana com alho	• Maionese/vinagrete
Tomate com cebola	• Maionese/vinagrete



Saladas de legumes cozidos

Molho adequado

Juliana de aipo	• Vinagrete
Fundo de alcachofras	• Vinagrete/manteiga
Batata cozida	• Vinagrete/maionese
Beterraba em rodela	• Vinagrete/mostarda
Bróculos	• Vinagrete
Couve de Bruxelas	• Vinagrete
Couve vulgar com ovos cozidos	• Vinagrete
Espargos (brancos ou verdes)	• Vinagrete/maionese
Espinafres branqueados	• Vinagrete
Feijão verde	• Vinagrete
Feijão frade com cebola	• Vinagrete

Nomes técnicos de várias saladas

Americana:

Composição – rodela de batata cozida e de tomate, aipo em juliana, rodela de cebola e de ovo cozido.

Molho adequado- vinagrete.

Alemã:

Composição – maçãs, batatas cozidas com a pele, e “cornichons”, tudo picado em cubos, filetes de arenque, cebola e salsa, decorar com triângulos de beterraba.

Molho adequado- vinagrete com ovos cozidos.

Aida:

Composição – juliana de chicória e pimentos, tomates e fundos de alcachofras picadas. Clara de ovo cozido. Cobrir com gemas de ovo raladas.



Molho adequado- vinagrete com mostarda.

Andaluza:

Composição – tomates em quadrados, juliana de pimentos, arroz cozido, cebola e salsa picada.

Molho adequado- vinagrete com alho esmagado.

Argenteuil:

Composição – cubos de batatas cozidas, misturados com maionese e cerefólio picado. Cobrir com pontas de espargos e decorar com juliana de alface e quartos de ovo cozido.

Molho adequado- azeite e vinagre.

Arquiduque:

Composição – juliana de endívias, batata, beterraba e trufas.

Molho adequado- vinagrete.

Beatriz:

Composição – peito de aves desfiado, juliana de batata, trufas picadas e pontas de espargos.

Molho adequado- maionese com mostarda.

Carmen:

Composição – juliana de pimentos assados, cubos de peito de frango, ervilhas e arroz branco.

Molho adequado- vinagrete com mostarda e estragão.

Raquel:

Composição – juliana de aipo, de trufas, de fundos de alcachofras, e de batatas, decorada com pontas de espargos.

Molho adequado- maionese.



Russa:

Composição – batatas, cenouras, nabos e feijão-verde, cortadas em jardineira, ervilhas, cornichons e alcaparras. Decorada com beterraba e ovo cozido. Pode levar brunesa de presunto, de cogumelos e de lagosta.

Molho adequado- maionese.

Waldorf:

Composição – cubos de maçã, aipo e nozes.

Molho adequado- maionese.

Vitória:

Composição – cubos de lagosta, trufas, pepino e espargos.

Molho adequado- maionese com caril de lagosta.

Preparação de saladas no restaurante

Os legumes que compõem as saladas deverão vir já preparados da cozinha, e corretamente colocados nos recipientes adequados.

O empregado de mesa, deverá proceder à mistura dos ingredientes, de acordo com a receita ou consoante o gosto do cliente, realizando também a decoração e o molho adequado. O empregado de mesa, deverá ainda, temperar a salada e servi-la em saladeiras próprias, ou em pratos pequenos, que deverão ser colocados à esquerda do prato principal, um pouco acima do prato de pão.

Preparação de diferentes pratos à mesa do cliente

Spaghetti Napolitano

No guéridon devem estar os seguintes materiais:

- uma pinça
- uma faca de sobremesa
- três colheres de sobremesa
- dois pratos fundos quentes
- dois pratos marcadores



- um réchaud com prato de sobremesa
- um prato fundo preferencialmente de metal
- 20 grs de manteiga
- uma molheira de polpa de tomate
- uma molheira de queijo parmesão
- uma saladeira com spaghetti para duas pessoas

Modo de elaboração:

1. Acender o réchaud e colocar a manteiga no prato a derreter.
2. Enrolar o spaghetti em volta dos dentes do garfo, com a ajuda da colher, depositando-o no prato.
3. Condimentar com sal e pimenta e encorpar a manteiga, estendendo o spaghetti.
4. Adicionar metade do molho de tomate ao preparado anterior.
5. Adicionar o parmesão de acordo com os desejos do cliente.
6. Misturar tudo, estendendo o spaghetti.
7. Enrolar o spaghetti em pequenas quantidades, e decorar o primeiro prato fundo previamente aquecido, com esses montinhos. Decorá-los com o molho de tomate e com o parmesão.
8. Preparar o segundo prato fundo previamente aquecido com um só monte de spaghetti enrolado e decorá-lo com molho de tomate e parmesão.

Lagosta

No guéridon devem estar os seguintes materiais:

- uma pinça
- um alicate de mariscos
- uma pinça de mariscos
- uma faca de cozinha
- uma faca de trinchar de lâmina rígida
- uma tábua
- um guardanapo de pano



- um prato para desperdícios
- dois pratos para serviços frios
- uma lagosta

Modo de elaboração:

1. Colocar a colher e o garfo sob o tórax da lagosta e depositá-la sobre a tábua.
2. Fixar a lagosta pelo tórax com a ajuda de um guardanapo. Trespasar o tórax de um lado ao outro com a ajuda da faca de trinchar.
3. Cortar o abdómen em dois com um só golpe.
4. Rodar a lagosta e manter o abdómen com a ajuda do guardanapo. Cortar o tórax em dois com um só golpe.
5. Separar completamente as duas metades da lagosta.
6. Cortar a antena.
7. Cortar a antena em dois no sentido longitudinal.
8. Retirar o intestino com a ajuda do garfo e da faca.
9. Picar a carne do abdómen. Deslizar a colher perto da fila entre a carne e a carapaça.
10. Retirar a carne da carapaça.
11. Colocar a carne no prato a servir e decorar.

Salmão fumado

No guéridon devem estar os seguintes materiais:

- uma pinça de serviço
- uma pinça de retirar espinhas
- uma faca de cozinha
- uma faca trinchadora de serrilha flexível
- um prato para desperdícios
- dois pratos para o serviço
- um salmão fumado
- uma travessa de peixe



Modo de elaboração:

1. Descolar a pele de ambos os lados do salmão com a ajuda da colher.
2. Cortar a pele previamente desprendida com a ajuda da faca de cozinha.
3. Trinchar uma camada fina, começando no último quarto da peça com a ajuda da faca de trinchar de serrilha. Colocar essa fatia no prato de desperdícios.
4. Picar a peça com o garfo para a segurar. Cortar pequenas tranches com o mesmo comprimento da incisão anterior.
5. Colocar a fatia com a ajuda da faca, desenrolando-a sobre o prato.
6. Extrair as espinhas com a ajuda da pinça à medida das necessidades da trinchagem.
7. Cortar a pele ao longo das costas. Desprender e desviar a barbatana ventral a fim de continuar a trinchagem.
8. Picar a pele para segurar o salmão. Cortar fatias finas ao longo do salmão, e sobretudo da mesma largura.
9. Despregar bem da pele cada fatia, com a ajuda da lâmina da faca de trinchar.
10. Colocar a fatia com a ajuda da faca de trinchar, desenrolando-a sobre o prato.
11. Retirar a gordura da base da fatia com a ajuda da faca de cozinha.
12. Retirar as espinhas que vão aparecendo com a ajuda da pinça, à medida que se prossegue a trinchagem.

Bife Tártaro**No guéridon devem estar os seguintes materiais:**

- uma pinça
- um prato fundo
- um prato de serviço
- um prato para desperdícios
- ketchup, molho inglês, Tabasco
- azeite, mostarda
- sal, pimenta de moinho
- um bife picado



- uma gema de ovo
- alcaparras picadas
- cebola picada, salsa picada
- papikra

Modo de elaboração:

1. Colocar a gema no prato fundo. Adicionar meia colher de café de mostarda.
2. Adicionar azeite aos poucos. Misturar a gema, a mostarda e o azeite. Continuar a adicionar o azeite para obter duas colheres grandes de maionese.
3. Adicionar os condimentos e as especiarias com a ajuda de uma colher de sopa de ketchup, um fio de molho inglês e algumas gotas de tabasco.
4. Misturar tudo a fim de obter um molho tártaro homogéneo.
5. Adicionar o bife e envolve-lo com o molho.
6. Misturar o bife com o molho com a ajuda da colher e do garfo, de modo a obter uma mistura bem ligada.
7. Colocar a folha de salada no prato de serviço. Dar forma ao bife e colocá-lo no prato de serviço.
8. Decorar o bife com rodela de cebola.

Doces

Os doces são normalmente preparados na cozinha, sendo que, as grandes unidades hoteleiras contam com uma seção específica e um responsável da mesma. O pasteleiro/a é a pessoa encarregada da elaboração de doces e gelados, que serão apresentados na sala pelo maître.



Carro de sobremesas utilizado nas grandes unidades hoteleiras.



Algumas sobremesas:

- Abacaxi gratinado
- Açaí com banana e mel
- Merengue com ananás
- Tortas
- Tartes
- Leite Creme
- Entremeios recheados



Atividade 11

1. Quais as formas de serviço em que podem ser apresentadas as saladas e os molhos confeccionadas à mesa do cliente?
2. Apresente quatro variedades de composição de saladas verdes e os respectivos molhos.
3. Enuncie a composição das seguintes saladas: Americana, Beatriz, Raquel e Waldorf, e os respectivos molhos.
4. Na tabela anexa indique equipamentos e utensílios que devem estar no guéridon para as iguarias que se indicam:

Pratos	Utensílios
Lagosta	
Salmão fumado	
Bife Tártaro	

