

# **G5cursos.net**

**[www.g5cursos.net](http://www.g5cursos.net)**

Acredite no seu potencial, bons estudos!

## **Curso Gratuito Cozinheiro**

Carga horária: 30hs



# Conteúdo

## Unidade 1

9

A história da ocupação

## Unidade 2

23

Quem é o cozinheiro hoje?

## Unidade 3

41

O material do cozinheiro

## Unidade 4

51

Boas práticas de higiene

## Unidade 5

67

Os detalhes da cozinha

## Unidade 6

77

Procedimentos básicos na cozinha

## A história da ocupação

A alimentação do ser humano sofreu grandes alterações ao longo da história. Inicialmente, na Pré-história, os alimentos ingeridos eram crus e se resumiam a folhas, raízes e frutos. Com a criação de instrumentos, ainda na Pré-história, foi possível ao homem começar a caçar e a pescar alguns animais, o que alterou profundamente seus hábitos alimentares: deixou de ser herbívoro (vegetariano) e passou a ser carnívoro. Por fim, com a descoberta e o domínio do fogo, os alimentos também puderam ser cozidos. No entanto, há registros de que alguns povos, antes mesmo da descoberta do fogo, já cozinhavam os alimentos em fontes termais e **gêiseres**.



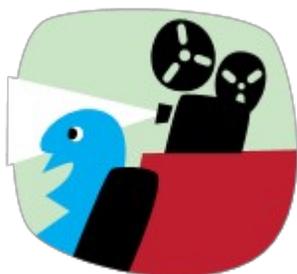
Gêiseres: Fontes termais que entram em erupção, ou seja, jorram água quente e vapor para o ar. Essas formações são encontradas em regiões vulcânicas.



© Neale Carter/Getty Images

Comer não é um ato solitário ou autônomo do ser humano, ao contrário, é a origem da socialização, pois, nas formas coletivas de se obter a comida, a espécie humana desenvolveu utensílios culturais diversos, talvez até mesmo a própria linguagem. O uso do fogo há pelo menos meio milhão de anos trouxe um novo elemento constituidor da produção social do alimento. A comensalidade é a prática de comer junto, partilhando (mesmo que desigualmente) a comida, sua origem é tão antiga quanto a espécie humana, pois até mesmo espécies animais a praticam.

CARNEIRO, Henrique S. Comida e sociedade: significados sociais na história da alimentação, in *História: Questões & Debates*, Curitiba, n. 42, p. 71-80, 2005. Associação Paranaense de História. Programa de Pós-Graduação em História da UFPR. Disponível em: <[http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs2/index.php/historia/issue/view/301%20CZN\\_C1\\_004](http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs2/index.php/historia/issue/view/301%20CZN_C1_004)>. Acesso em: 9 maio 2012.



Se tiver oportunidade, assista ao filme *A guerra do fogo* (direção de Jean-Jacques Annaud, 1981). Ele trata da evolução do ser humano em um período da Pré-história, mostrando o desenvolvimento da linguagem e o domínio do fogo.

## A Idade da Pedra

Os historiadores, em geral, consideram que o Período Paleolítico ou Idade da Pedra Lascada se iniciou por volta do ano 2 milhões a.C. (antes de Cristo) – quando o homem começou a fabricar os primeiros utensílios de pedras lascadas e ossos – e foi até 10 000 a.C. (antes de Cristo), quando teve início o Período Neolítico ou Idade da Pedra Polida.

No Período Neolítico os homens já construíaam ferramentas de pedra polida, como machados, lanças, cajados; praticavam a caça, a pesca e a coleta de alimentos, além de começar a domesticar animais.

Se com o fogo a alimentação se alterou profundamente, não se pode esquecer que as relações entre os homens também se modificaram. Eles perceberam que a caça em grupo era mais eficiente do que se cada um a fizesse sozinho.

Assim, criaram-se vínculos entre os integrantes de um grupo, e esses vínculos foram fortalecidos com a caça. As pessoas passaram a ser vizinhas, a desenvolver utensílios e a formar os primeiros embriões das futuras cidades.

## A Idade Média

O período denominado **Idade Média** é compreendido entre a Idade Antiga e a Idade Moderna. Iniciou-se no ano 476 d.C. (depois de Cristo) e teve duração de quase mil anos, terminando em 1453.

É comum associar a Idade Média a castelos, princesas, reis e rainhas. De fato, essas imagens foram construídas por diversos escritores, que, muitas vezes, romancearam a história, destacando os aspectos ligados à realeza, mas não à maneira como vivia o povo nesse período.



© Mary Evans/Domeida

Iluminura dos irmãos Limbourg para o Duque de Berry representando o mês de junho, parte do conjunto de ilustrações sobre os doze meses do ano. Servos/camponeses trabalhando a terra. Les très riches heures, 21 cm x 29 cm, Museu Condé, Chantilly, França.

As sociedades eram, em geral, dominadas pelo clero (Igreja), que por vezes desfrutava de mais poder que a própria nobreza. Havia também os servos, camponeses com situação próxima à escravidão, que prestavam serviços aos senhores feudais.

## Atividade 1

### Conhecendo a Idade Média



Caso tenha se interessado pelo período, assista ao filme Joana D'Arc (direção de Luc Besson, 1999) e conheça a história dessa heroína francesa que viveu na Idade Média.

1. No laboratório de informática, forme dupla com um colega e pesquisem informações sobre a **Idade Média** seguindo o roteiro:

- O que são feudos?
- Quais são as características da vassalagem?
- A produção da terra era dividida igualmente? Por quê?

2. Organizem as informações obtidas e preparem um pequeno texto para expor aos colegas.

### A cozinha ao longo do tempo

Nesse período, na Europa, ainda não eram conhecidos muitos alimentos hoje bastante comuns, como a batata e o café, pois estes chegaram de outros continentes anos depois. Os hábitos alimentares eram baseados nos cereais e, por essa razão, o **pão** era o principal alimento. Os nobres e o clero degustavam carnes de porco, cervo, pavão e faisão, enquanto os camponeses consumiam frutas e legumes e, se tivessem sorte na caça, coelhos e pombos.



#### Você sabia?

Na **idade média**, somente os ricos tinham o direito a ter talheres. Os outros comiam com as mãos, mas a regra indicava o uso de apenas três dedos da mão direita: polegar, indicador e médio.



Gravura que representa a confecção de pães na Idade Média, editada por Verlag J. F. Schreiber.

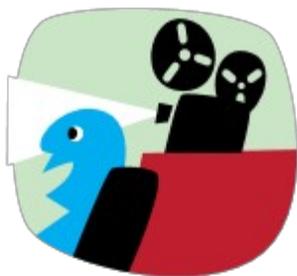
Logo após o fim da Idade Média (meados do século XV [15]) e início da Idade Moderna, os portugueses ainda não haviam chegado ao Brasil, e a França publicava seu primeiro livro de receitas, *Le viandier*, em 1486.



Cozinha medieval, 1507. Xilogravura colorida, integrante da obra *Boa cozinha*, Augsburg, Alemanha.

A mudança no tipo de alimentação sofreu influência do que estava acontecendo no mundo. No período das Grandes Navegações - séculos XV (15) e XVI (16) -, espanhóis e portugueses se aventuraram nos mares à procura de novas terras e de uma rota para as Índias em busca de **especiarias** (cravo, canela, gengibre etc.), que eram produtos de alto valor comercial. Com a exploração dos territórios das Américas Central e do Sul, vários alimentos foram levados para a Europa, modificando, assim, antigos hábitos.





Vatel (direção de Roland Joffé, 2000) retrata a história do Príncipe de Condé que, em 1671, endividado, convida o Rei Luís XIV (14) para apreciar um farto banquete. A tentativa é impressionar o rei e saldar as dívidas acumuladas.

A culinária se aperfeiçoava, mas nem sempre era acompanhada por mudanças nos costumes e hábitos. Comer com as mãos e em pratos ou panelas comuns facilitava a transmissão de doenças e epidemias.

O século XVIII (18) trouxe grandes modificações na gastronomia. As refeições começaram a ser servidas de maneira individualizada, abandonou-se o hábito de comer com as mãos e os alimentos passaram a ser dispostos nos pratos para “encantar o olhar” antes de serem provados.

Um homem conhecido como Boulanger fazia o que se chamava, na época, de “caldos restauradores”, e colocava mesas nas calçadas para servi-los.

No ano de 1765, um homem conhecido como Boulanger, que em francês significa padeiro, servia caldos restauradores em mesas, fazendo a seguinte propaganda: “Boulanger serve caldos restauradores divinos”. Anos mais tarde (1782) Beauvilliers abriu o restaurante Grande Taverne de Londres. Este foi o primeiro restaurante semelhante aos moldes do que temos hoje, com um menu e horários fixos para servir as refeições.

Estava, portanto, criado o primeiro restaurante!

Fonte: Larousse Gastronomique. Paris: Larousse, 2000. p. 2054-2055.

A palavra gastronomia foi utilizada pela primeira vez num tratado sobre os prazeres, escrito por Arkhestratus, filósofo grego contemporâneo a Aristóteles. O tratado levou o nome de *Hedypatheia*, como também o nome *Gastronomia*: *gaster* (estômago, ventre) + *nomos* (lei) + sufixo *ia*, que caracteriza a palavra como um substantivo.

A gastronomia passou a ser considerada, portanto, uma área que se dedica ao conhecimento das leis do estômago.

Essa terminologia da Antiguidade foi expandida no século XVIII (18) para a arte de preparar os alimentos explorando os sabores que os alimentos podem oferecer, além, é claro, de ser uma terminologia ligada aos atos de comer e beber bem.

Os ocidentais comem com talheres; os japoneses, com *hashis* (palitinhos); os indígenas, com as mãos. Além de outros animais, no Brasil, apesar da proibição, come-se carne de tartaruga; na França, carne de cavalo; e os vietnamitas apreciam o sabor da carne de cachorro. Em vários países consomem-se diversos animais e mesmo insetos, que não são alimentos em nosso país. De fato, em gastronomia não há certo nem errado, pois esses hábitos fazem parte das características de cada cultura.

## Atividade 2

a h u M a n I d a d e e o a l l M e n t o

Leia o texto a seguir e assinale as palavras cujo sentido você não compreendeu.



De onde vem o gosto alimentar?

Cada sociedade, em cada tempo, tem um hábito alimentar que está ligado não só ao clima e à geografia da região, como também à história dessa população. Os alimentos ingeridos têm uma história que reflete diretamente a época em que se vive.

Ao nascer, o ser humano passa por um longo processo de formação do gosto e dos hábitos alimentares, em que os alimentos comuns de sua sociedade passam a ser seus alimentos prediletos e muito saboreados. Assim, a cozinha é um lugar privilegiado onde se pode compreender os hábitos alimentares, suas transformações e permanências ao longo do tempo.



Em A festa de Babette (direção de Gabriel Axel, 1987), uma mulher chamada Babette foge de uma guerra na França e se instala em um pequeno vilarejo na Dinamarca, no fim do século XIX (19). Ao receber uma alta quantia em dinheiro, ela resolve oferecer aos moradores um jantar farto à moda francesa.

A culinária pouco a pouco se tornou uma “ciência” em busca de novas técnicas e foi dando lugar ao que se chama gastronomia.

## Arte e gastronomia: um retrato da cozinha dos séculos XIX (19) e XX (20)

A Revolução Industrial teve início na Inglaterra no século XVIII (18) e se expandiu para outros países no século XIX (19).

Como toda revolução, ela não trouxe apenas mudanças no trabalho, mas também na cultura - e na gastronomia não foi diferente.

É no século XVIII (18) - que, além da Revolução Industrial, presenciou a Revolução Francesa - que o consumo da batata se intensifica na Europa, depois de servir de alimento, em primeiro lugar, para os animais e, em seguida, passa a ser consumida por trabalhadores mais pobres.

A batata teria sido levada à Europa pelos espanhóis, que a teriam conhecido na região que hoje faz parte do Peru e da Bolívia, e que passou a pertencer à Espanha pelo Tratado de Tordesilhas, em 1494.

Os incas já praticavam o cultivo desse tubérculo nutritivo até então desconhecido.

Os espanhóis levaram rapidamente a batata para a Europa, onde ela foi usada como medicamento.

De fato, registros da história revelam que o Papa Pio IV (4) recuperou-se de uma doença por volta de 1570, no século XVI (16), após ter adotado uma dieta de batatas, que é rica em carboidratos.



© Universal History Art/Easyart

Vincent van Gogh. Os comedores de batatas, 1885. Óleo sobre tela, 82 cm x 114 cm. Museu van Gogh, Amsterdã, Holanda.

Observe como a obra do pintor holandês **Vincent van Gogh** retrata os “comedores de batatas” em um período de mudanças profundas. A batata só faria parte das mesas mais abastadas no fim do século XIX (19).

Outros impressionistas, pintores que registravam a “impressão” que tinham do momento, de uma paisagem com determinada luz, dos alimentos dispostos à mesa etc., também retrataram elementos da gastronomia.

### Atividade 3

Pintura e Poesia na gastronomia

Nesta atividade, vamos ver como a arte se expressa de diversas maneiras: na pintura, na poesia e na cozinha.



© Alamy Images/Lainstock

Vincent van Gogh. Autorretrato com chapéu de feltro, 1887. Óleo sobre tela, 44 cm x 37,5 cm. Stedelijk Museum, Amsterdã, Holanda.

Vincent van Gogh (1853-1890), pintor holandês, incentivado pelo irmão Theo, começa a pintar reproduzindo a obra de outros artistas renomados. Recatado e introspectivo, Van Gogh vai se desenvolvendo na pintura, mas também dá sinais de depressão e ataques de violência. Na fase em que a doença progride ele cria seus quadros mais célebres.

1. Observe atentamente o **quadro** do pintor francês Paul Cézanne (1839-1906).

a) Qual é, em sua opinião, a mensagem que o artista procura transmitir?

---

---

---

---

b) O que esta obra de arte desperta em você?

---

---

---

---



Paul Cézanne. Natureza morta com cebolas e garrafa, 1895. Óleo sobre tela, 66 cm x 82 cm. Museu d'Orsay, Paris, França.

2. Aprecie o poema a seguir.



Dobrada à moda do Porto

Um dia, num restaurante, fora do espaço e do tempo,  
Serviram-me o amor como dobrada fria.  
Disse delicadamente ao missionário da cozinha  
Que a preferia quente,  
Que a dobrada (e era à moda do Porto) nunca se come fria.

Impacientaram-se comigo.  
Nunca se pode ter razão, nem num restaurante.  
Não comi, não pedi outra coisa, paguei a conta,  
E vim passear para toda a rua.

Quem sabe o que isto quer dizer?  
Eu não sei, e foi comigo...

(Sei muito bem que na infância de toda a gente houve um jardim,  
Particular ou público, ou do vizinho.  
Sei muito bem que brincarmos era o dono dele.  
E que a tristeza é de hoje).

Sei isso muitas vezes,  
Mas, se eu pedi amor, porque é que me trouxeram  
Dobrada à moda do Porto fria?  
Não é prato que se possa comer frio,  
Mas trouxeram-mo frio.  
Não me queixei, mas estava frio,  
Nunca se pode comer frio, mas veio frio.

PESSOA, Fernando. Poemas de Álvaro de Campos. Disponível em:  
<[http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/DetalheObraForm.do?select\\_action=&co\\_obra=16739](http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/DetalheObraForm.do?select_action=&co_obra=16739)>. Acesso em: 9 maio 2012.

Agora é sua vez de expressar sentimentos no papel. Inspire-se no poema que acabou de ler e crie em seu caderno o seu poema. Você pode se inspirar em algum fato que vivenciou na cozinha, ou que tenha alguma relação com alimento, ou mesmo em algum restaurante.

A cozinha brasileira foi construída a partir das contribuições dos indígenas e dos portugueses, que na época da colonização trouxeram seus hábitos alimentares para nossas terras, e dos escravos vindos de diversos países africanos. Com as imigrações europeia e asiática, nossa gastronomia sofreu ainda mais alterações.



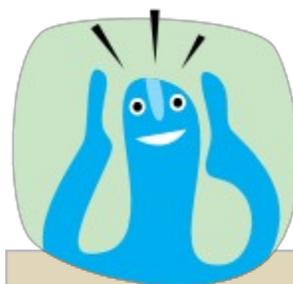
Ana Lúcia Mendina. Cajus, mangas e caboclas, 2007. Acrílico sobre tela, 100 cm x 90 cm. Coleção particular.

## A arte de cozinhar

A arte de cozinhar está intimamente ligada aos sentidos: à gustação (também conhecido como paladar), ao olfato, à visão, ao tato e mesmo à audição. Aquilo que chamamos de gosto resulta, na verdade, da soma de uma série de sensações e informações distintas.

Sentimos os diferentes sabores porque possuímos células sensíveis, denominadas papilas gustativas, que enviam informações ao sistema nervoso no momento em que a saliva entra em contato com um alimento ou com uma bebida. O sistema nervoso, por sua vez, encaminha para o cérebro essas informações, identificando se o sabor é bom ou não. As papilas gustativas estão espalhadas sobretudo na língua, mas também na faringe e no palato. Essas células são capazes de detectar cinco tipos básicos de gosto: o doce, o salgado, o amargo, o azedo e – este último é novidade – o umami, sabor típico do **glutamato monossódico**, recentemente classificado por pesquisadores japoneses. Para que um alimento seja saboroso, ele deve conter também algumas partículas voláteis, ou seja, que evaporam facilmente. É assim que o aroma acaba se espalhando e penetrando em nossas vias olfativas.

Isso faz toda a diferença, porque o olfato é o principal responsável pela sensação que temos ao apreciar um alimento. É por esse motivo que perdemos o apetite quando estamos gripados – o nariz congestionado impede que o cheiro estimule nosso cérebro e, com isso, a comida parece insossa, sem graça. De acordo com a bióloga inglesa Diane Ackerman (*Uma história natural dos sentidos*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1996), os cheiros são mesmo capazes de armazenar memórias, lembranças. Talvez seja por isso que muitos escritores os levam para seus textos: o brasileiro Jorge Amado (1912-2001) e a inglesa Virginia Woolf (1882-1941), os odores da cidade; o francês Marcel Proust (1871-1922), o aroma do chá de lima. O alemão Patrick Süskind (1949-) chega a criar um assassino-perfumista, que produz perfumes com a pele de belas moças como se elas fossem flores.



### Você sabia?

**Glutamato monossódico** (GMS) é um sal presente em proteínas animais e vegetais que confere aos alimentos um sabor suave, rico, forte, encorpado e não enjoativo. Esse sal estimula receptores específicos do sabor umami na língua. Sua utilização pode diminuir o teor de sódio nos alimentos (pois possui  $\frac{1}{3}$  da quantidade deste elemento em relação ao sal comum) sem comprometer o sabor. É bastante utilizado na indústria alimentícia de modo geral, estando presente em inúmeros alimentos industrializados. Entretanto seu uso deve ser cuidadoso, pois há estudos que o associam a problemas de saúde, a começar por elevar a pressão arterial humana.

Fonte: SPC - Sociedade Paranaense de Cardiologia. Efeitos do Glutamato Monossódico sobre pacientes hipertensos. Disponível em: <<http://sbc-pr.org/prescritores/index.php/Departamentos/Hipertensao-Arterial/Efeitos-do-Glutamato-Monossodico-sobre-pacientes-hipertensos.html>>. Acesso em: 22 maio 2012.



Endorfinas: Hormônios neurotransmissores, utilizados na comunicação do sistema nervoso. Há 20 tipos de endorfinas, sendo a beta-endorfina a mais importante em termos de efeitos sobre o corpo humano. Produzida principalmente a partir da realização de exercícios físicos, sua ação é bastante ampla e tem efeitos diretos sobre o prazer, a sensação de relaxamento, o sono, a redução da sensação de dor (analgésia), a memória e o aprendizado, o humor, a euforia física, os sistemas cardiovascular, respiratório, reprodutivo e outros.

A título de curiosidade: existem sociedades que vivem em um mundo totalmente organizado pelo olfato, como a da tribo Ongee (fala-se “ôngui”), habitantes das Ilhas Andaman, no Oceano Pacífico. Entre eles, os cheiros são considerados a “força vital” do universo, a base das identidades individuais. Não é de espantar, portanto, que o cumprimento dos Ongee, em vez de nosso “Tudo bem?”, seja “Como vai seu nariz?” (*Te world of senses*. Londres: Routledge, 1993).

O olfato, portanto, precisa ser levado a sério por quem pretende trabalhar na área da gastronomia, assim como a visão, o tato e a audição. Quem pode negar a importância da apresentação de um prato? E o papel do contraste entre as cores dos alimentos? Sem mencionar o quanto a consistência, a textura e a temperatura dos alimentos influenciam nossa apreciação por eles. Mesmo a audição infui na hora da refeição, por mais surpreendente que isso pareça. Imagine uma porção de batatas fritas douradinhas que não façam “crac” quando você as morde...

Por tudo isso, cozinhar é uma atividade central na vida de qualquer sociedade e é algo muito mais complexo do que se pode pensar à primeira vista. Exige a combinação de técnica, repertório, criatividade e sensibilidade.

O “estado de espírito” pode estar diretamente relacionado ao que comemos.

Alguns alimentos, por exemplo, estimulam as endorfinas – substâncias analgésicas e relaxantes –, dando-nos a sensação de conforto e calma. É o caso de alimentos gordurosos e doces, como acarajé, moqueca, cocada e doce de figo, que produzem a endorfina feniltilamina no cérebro. O chocolate, por sua vez, tem o poder de estimular o sistema nervoso central. A responsável por isso é a teobromina que ele contém – da mesma família da cafeína –, que traz vitalidade e energia a quem o consome. Além disso, a ingestão de chocolate induz a produção de uma substância cerebral que provoca sensação de bem-estar, a serotonina, presente também em medicamentos antidepressivos.

Fonte: ACKERMAN, Diane. Uma história natural dos sentidos. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1996.

# Quem é o cozinheiro hoje?

Para uma boa formação, é importante saber que profissional você quer ser e quais são as possibilidades para ingressar no mercado de trabalho.

Você se imagina trabalhando como cozinheiro? Como se vê? Onde estará trabalhando daqui a alguns meses?

- Em um restaurante?
- Em bufês?
- Nas casas, preparando jantares?
- Em uma cozinha de hospital?
- Em uma cozinha de navio?
- Em uma cozinha industrial?
- Trabalhando por conta própria?

São muitas as possibilidades, e certamente você deve ter imaginado outras tantas.

## O que diz o Ministério do Trabalho e Emprego sobre o que faz o cozinheiro

O Ministério do Trabalho e Emprego (MTE) produz um documento chamado Classificação Brasileira de Ocupações – CBO, que descreve 2 422 ocupações e diz o que é preciso para exercê-las: a escolaridade necessária, o que cada profissional deve fazer, onde pode atuar etc. Entre as informações que constam desse documento existe um grupo que nos interessa definir nesse momento: “quem é o cozinheiro hoje”.

De forma resumida, a CBO indica o que faz o cozinheiro. Agrupamos suas atribuições pelos seguintes temas:



## Você sabia?

A descrição de cada ocupação da CBO é feita por trabalhadores que atuam no ramo e, portanto, conhecem bem a ocupação.

Você pode conhecer esse documento na íntegra acessando o site do Ministério do Trabalho e Emprego no laboratório de informática. Disponível em: <<http://www.mte.cbo.gov.br>>. Acesso em: 9 maio 2012.

### Formação/qualificação profissional

- Participar de cursos de atualização.
- Ter Ensino Fundamental completo.
- Ter cursos básicos de qualificação profissional, com duração de 200 a 400 horas.

### Atitudes pessoais

- Ser honesto no preparo dos alimentos.
- Ser asseado.
- Ser ético.
- Ser versátil.

### Atitudes profissionais

- Desenvolver paladar [gustação] e olfato.
- Aguçar a visão.
- Zelar pelos equipamentos e utensílios.
- Usar equipamentos de proteção individual (EPI).
- Saber trabalhar em equipe.
- Evitar perdas e desperdícios.

Fonte: Ministério do Trabalho. Classificação Brasileira de Ocupações – CBO. Disponível em: <<http://www.mte.cbo.gov.br>>. Acesso em: 16 maio 2012.

Veja o que diz um dos mais famosos cozinheiros do Brasil, Alex Atala, sobre o início de sua carreira:

Era garotão, tinha 19 anos e trabalhava como DJ em São Paulo para viver. Juntei uma grana e fui para a Europa. No meio da viagem meu dinheiro acabou, e eu queria ficar. Comecei a pintar paredes. Mas, para conseguir um visto, tinha que fazer um curso e resolvi fazer uma escola de cozinha porque tinha um amigo que também fazia. Atirei no que vi e acertei no que não vi.

FURTADO, Jonas. Alex Atala: levo meus filhos ao McDonald's. IstoÉ Gente. 3 out. 2005.

E o que diz o *chef* Douglas Fernandes, formado no curso de Cozinheiro pelo Hotel Senac Grogotó (MG) em 2003:

Como e quando começou sua paixão pela gastronomia?

Meu pai sempre foi um grande gourmet, e na verdade na minha família os homens sempre se destacaram muito nesta área. Aprendi muito cedo a cozinhar e na verdade, desde criança, já trocava os brinquedos convencionais, por panelas. Unindo o útil ao agradável, partindo de jantares e almoços feitos para familiares e amigos e com o incentivo de um tio chamado Sálvio, resolvi me profissionalizar.

Entrevista de Douglas Fernandes a Felipe Tavares. Indo pra cozinha . Disponível em:  
<<http://indopracozinha.blogspot.com/2010/12/indo-para-cozinha-entrevista.html>>.

Acesso em: 9 maio 2012.

Esses profissionais estão chamando a atenção para um aspecto muito importante: para ser um bom profissional, é preciso ser persistente e buscar formação.

## Estudo de meio

Vimos que há diversos lugares onde o cozinheiro pode atuar. Agora, vamos entrevistar alguns profissionais.



A turma será dividida em grupos, de maneira que cada um visite um local diferente e entreviste um profissional de uma das várias áreas. Veja algumas sugestões:

- cozinha industrial;
- cozinha de embarcação;
- cozinha de restaurante;
- cozinha de escola;
- cozinha de hospital.





Uma forma de saber com que área de atuação do cozinheiro você se identifica é listar o que você sabe fazer bem e o que precisa aperfeiçoar para ser um bom profissional.

Muitas vezes sabemos fazer bem alguma coisa porque gostamos e pronto! Mas nem sempre imaginamos que isso poderia ser transformado em trabalho, não é mesmo?

Segundo a CBO, o cozinheiro tem várias atribuições e, dependendo do local de trabalho, poderá ocorrer uma divisão de funções. Apresentamos algumas atribuições a seguir.

- Higienizar alimentos.
- Limpar carnes, aves, peixes e vegetais.



- Preparar porções de alimentos (separar as quantidades exatas para a receita; *mise en place* [fala-se “misanplace”], etapa explicada na página 72).



- Temperar alimentos.



- Elaborar caldos e molhos.



- Finalizar o prato.



## Atividade 1

### Cozinha e trabalho

Você já parou para pensar que alguém precisa cozinhar para outros trabalharem? Esse é o tema desta atividade.



1. Em um grupo de cinco pessoas, leiam e, se possível, ouçam pela internet a música a seguir, composta por Adoniran Barbosa e Carlinhos Vergueiro.

#### Torresmo à milanesa

Adoniran Barbosa e Carlinhos Vergueiro

O enxadão da obra bateu onze hora

Vam s'embora, João!

Vam s'embora, João!

O enxadão da obra bateu onze hora

Vam s'embora, João!

Vam s'embora, João!

Que é que você troxe na marmita, Dito?

Troxé ovo frito, troxe ovo frito

E você, Beleza, o que é que você troxe?

Arroz com feijão e um torresmo à milanesa,

Da minha Tereza!

Vamos armoçar

Sentados na calçada

Conversar sobre isso e aquilo

Coisas que nós não entende nada

Depois, puxá uma páia

Andar um pouco

Pra fazer o quilo

É dureza, João!

É dureza, João!

É dureza, João!

É dureza, João!

O mestre falou

Que hoje não tem vale, não

Ele se esqueceu

Que lá em casa não sou só eu

Warner Chappell Edições

Musicais Ltda.

2. Quem são os trabalhadores mencionados na letra? Como é a refeição? A música apresenta comidas “leves” ou “pesadas”? Por quê?

---

---

3. A letra da música contém palavras com erros de ortografia. Quais são? Por que estão escritas assim?

---

---

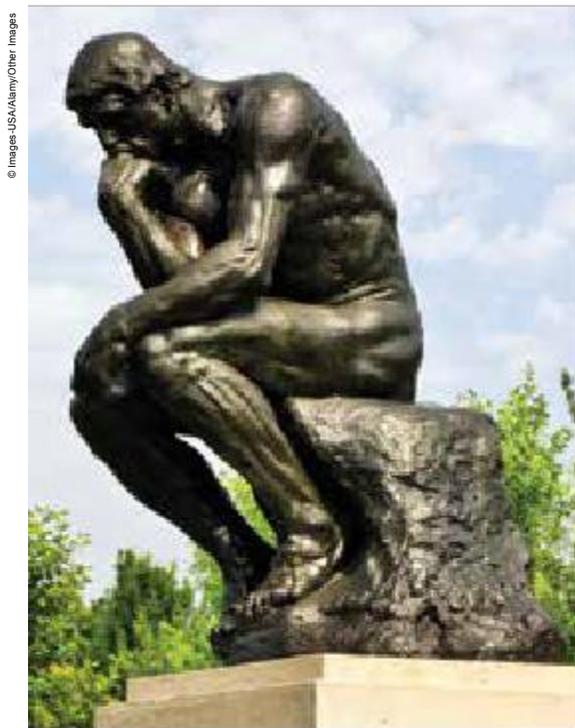
4. Organizem uma apresentação sobre a reflexão do grupo a respeito da música: uma peça de teatro, uma apresentação musical ou um cartaz.

## Construindo meu portfólio

Portfólio é nossa “pasta da vida”, nosso “arquivo”. Para construí-lo, pensando em sua nova ocupação, você vai seguir algumas etapas.

### Etapa 1

Comece pensando sobre quem você é.



Auguste Rodin. O pensador, 1904. Estátua em bronze, 200,7 cm x 130,2 cm x 140,3 cm. Instituto de Artes de Detroit, EUA.

Essa escultura de bronze é muito famosa. Repare como ela foi feita, como os músculos aparecem. O homem está relaxado ou tenso? Refita: O que essa obra de arte transmite para você? Qual é o sentimento que ela lhe passa?

Agora, você será “o pensador”.

O roteiro de perguntas a seguir o ajudará a organizar as ideias sobre você mesmo.

- Quem sou eu?

---

---

---

---

---

- Como eu acho que sou? Como eu me vejo?

---

---

---

---

---

- Quais são minhas principais qualidades?

---

---

---

---

---

- O que as pessoas dizem quando me elogiam?

---



---



---



---

- O que eu faço e todos gostam?

---

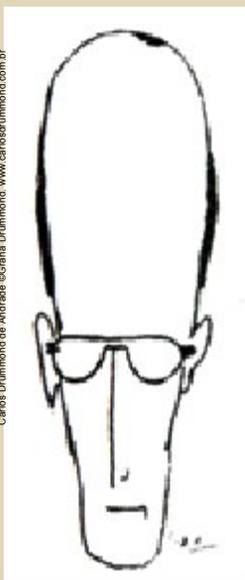


---



---

Carlos Drummond de Andrade, um dos grandes poetas brasileiros, nasceu em Itabira, Minas Gerais, em 1902, e faleceu na cidade do Rio de Janeiro, em 1987. Retratou problemas sociais, a realidade sofrida e o sentido da vida.



Carlos Drummond de Andrade. Autorretrato em caricatura.

## O balanço da vida

Você vai trocar ideias com cinco colegas.

Cada um de vocês se apresentará aos demais, contando o que respondeu no roteiro de perguntas.

Não se envergonhe de nada! Todos temos qualidades e, lógico, defeitos! Em nosso balanço da vida, certamente, vamos encontrar muitos deles! Como será seu balanço?

Por isso, conte ao grupo quem você é e ouça quem eles são. Fique atento às histórias dos colegas: conhecer o que as pessoas pensam nos ajuda bastante a entender melhor quem somos! Experimente!

### Etapa 2

Como escreveu **Carlos Drummond de Andrade**, no poema “Sentimento do mundo”:

Tenho apenas duas mãos  
e o sentimento do mundo.

ANDRADE, Carlos Drummond de.  
Sentimento do mundo. Rio de Janeiro: Record.  
Carlos Drummond de Andrade ©Graña Drummond.  
<[www.carlosdrummond.com.br](http://www.carlosdrummond.com.br)>



Veja um exemplo na primeira linha do quadro.

Minhas experiências de vida na área da gastronomia			
Experiência	O que precisei fazer?	O que foi fácil nessa experiência?	O que foi difícil nessa experiência?
Preparar uma festa	Planejar os pratos que seriam servidos	Selecionar os ingredientes	Acertar o tempero

Ao preencher o quadro, você percebeu que já fez muitas coisas na vida e que sabe fazer bem outras tantas?

### Etapa 3

Depois de fazer um balanço de sua vida, de seus saberes, vamos aprofundar a discussão sobre o que é preciso saber para ser cozinheiro.

## Atividade 2

Atividades de um Cozinheiro



Em um grupo de cinco pessoas, discutam o que vocês acham que um cozinheiro deve saber fazer. Procurem organizar as ideias, completando as seguintes frases:

a) Um cozinheiro profissional tem de saber...

---

---

---

b) Um cozinheiro profissional precisa usar...

---

---

---

c) Um cozinheiro profissional precisa cuidar...

---

---

---

d) Essa é com vocês: um cozinheiro profissional deve...

---

---

---

Agora que discutimos e pensamos sobre o que o cozinheiro deve saber, refita sobre você mesmo.

Dos itens debatidos, o que você sabe fazer bem, mais ou menos, não sabe nada ou sabe pouco?

Observe os itens relacionados a seguir e analise: Você sabe fazer bem? Mais ou menos? Ou ainda não teve a oportunidade de aprender?

Marque um “X” na coluna correspondente, como mostra o exemplo na primeira linha do quadro.

	Faço bem	Faço mais ou menos	Não sei fazer
Dar ponto aos pratos		X	
Lavar verduras e legumes			
Descascar alimentos			
Cortar, picar e fatiar alimentos			
Montar um prato			
Combinar alimentos			
Decorar pratos			
Tornear alimentos			

Até aqui, você tomou conhecimento de quem é, do que sabe fazer para ajudá-lo a iniciar-se nessa ocupação e, principalmente, do que precisa aprender para ser um bom profissional. Ainda vamos voltar a esse assunto.

Comece a “recheiar” seu portfólio em casa, procurando documentos e fotos que apresentem trabalhos que você já fez. Vale até mesmo a foto de uma festa que você preparou para seu filho ou de um almoço de família que você fez.

Esse primeiro passo o ajudará muito na hora de elaborar seu currículo.

### Atividade 3

Lugar de Mulher é na Cozinha ?



1. Em um grupo de cinco pessoas, leiam e, se possível, ouçam pela internet esta música de Chico Buarque.

Feijoada completa

Chico Buarque

Mulher

Você vai gostar

Tô levando uns amigos pra conversar

Eles vão com uma fome que nem me contem

Eles vão com uma sede de anteontem

Salta a cerveja estupidamente gelada prum batalhão

E vamos botar água no feijão

Mulher

Não vá se afobar

Não tem que pôr a mesa, nem dá lugar

Ponha os pratos no chão e o chão tá posto

E prepare as linguças pro tira-gosto

Uca, açúcar, cumbuca de gelo, limão

E vamos botar água no feijão

Mulher

Você vai fritar

Um montão de torresmo pra acompanhar

Arroz branco, farofa e a malagueta

A laranja-baía ou da seleta  
Joga o paio, carne-seca, toucinho no caldeirão  
E vamos botar água no feijão

Mulher  
Depois de salgar  
Faça um bom refogado que é pra engrossar  
Aproveite a gordura da frigideira  
Pra melhor temperar a couve mineira  
Diz que tá dura, pendura a fatura no nosso irmão  
E vamos botar água no feijão

Marola Edições Musicais Ltda.

2. Quem é o cozinheiro na música? Quem dá a receita?

---

---

3. Na opinião de vocês, ser cozinheiro é uma ocupação masculina ou feminina?

---

---

4. No laboratório de informática, busquem informações sobre a ocupação e registrem as conclusões do grupo sobre quem é o cozinheiro hoje.

---

---

---

---

5. Apresentem as ideias aos demais colegas.



Provavelmente você deve ter feito uma lista extensa de materiais, mas vamos conhecer os detalhes dos principais equipamentos e utensílios existentes em uma cozinha profissional.

## Facas

Além das mãos, a faca é a principal ferramenta de trabalho de um cozinheiro. É um instrumento de precisão que deve ser tratado com cuidado e estar sempre limpo e afiado.

- Faca de *chef* (fala-se “chéf”) – é a mais versátil e a mais utilizada na cozinha. Possui lâmina larga (de 20 cm a 30 cm) e pontiaguda. Por isso, oferece mais estabilidade ao cozinheiro quando está picando ou fatiando grande quantidade de alimentos. É conhecida na cozinha como a “extensão do braço do cozinheiro”.



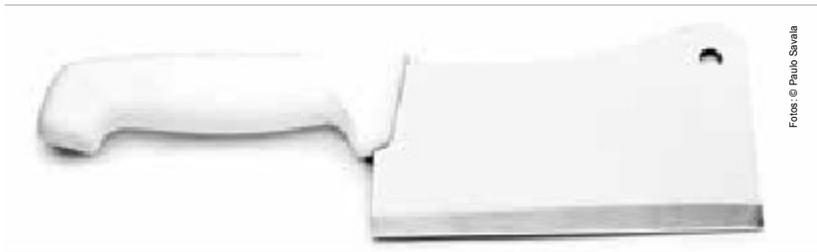
- Faca de desossar – usada para desossar carnes e aves, geralmente possui lâmina mais fina que o cabo, para facilitar a operação.



- Faca de pão serrilhada – é empregada para fatiar e abrir pães. Não tem ponta e seu fo é serrilhado para facilitar o corte.

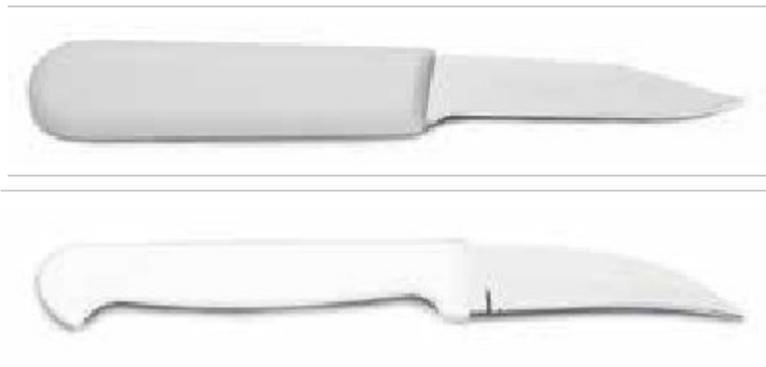


- Cutelo – próprio para cortar ossos, sua lâmina é muito larga, já que os ossos têm de ser cortados com força; além disso, é bem mais pesado que as outras facas e o peso auxilia na aplicação de força.



Fotos: © Paulo Sivalda

- Faca de legumes e frutas – costuma ser usada para descascar e para fazer cortes pequenos. Permite torneirar legumes. É pequena e de lâmina curta.



#### Como segurar a faca

Pegue a faca com a mão dominante (direita para quem é destro, esquerda para quem é canhoto), colocando o polegar e o indicador paralelos à lâmina e juntando os outros dedos no cabo da faca. Mantenha a ponta da faca longe de seu corpo e sempre corte ou pique na direção oposta.



Fotos: © Debora Feddersen



## Panelas

Assim como as facas, há grande variedade de panelas, e cada tipo é indicado para determinado preparo de alimentos.



Só abra a **panela de pressão** após o total esvaziamento dos vapores que formam a pressão em seu interior.

- Panela de pressão – é usada para cozimento. Tenha muito cuidado em seu manuseio e siga corretamente as instruções de uso, para evitar acidentes. Toda atenção é pouca com alimentos que soltam a pele, como o grão-de-bico, porque a pele pode entupir a válvula e causar a explosão da panela. Atenção também para o nível de água e o controle do fogo: não se deve encher a panela com água – ou outros líquidos ou alimentos – até a borda, de modo a não deixá-los próximos das válvulas (a recomendação de fábrica é encher até  $\frac{2}{3}$  da altura); e o fogo deve ser reduzido após a formação de pressão que escapa pela válvula, pois mantê-lo forte não apressará o cozimento, apenas desperdiçará gás ou energia elétrica.

Os alimentos cozinham mais rápido nessa panela, porque a pressão do ar em seu interior, não tendo como sair, aumenta, assim como a temperatura.



- Frigideira (ou *sauteuse*; [fala-se “sôtêze”]) – é empregada para **saltear** e fritar.



© Alexandr Stepanov/123RF



Saltear: Técnica empregada na cozinha com resultado semelhante ao da fritura, mas usando pouco óleo e agitando a frigideira continuamente.

- Caçarola – de tamanho pequeno, é utilizada para preparar risotos, molhos etc.



© Peter Korchmarf/23RF

- Caldeirão – é usado para fazer molhos, caldos e ensopados em grande quantidade.



© Evgeny Karandeev/123RF

## Outros instrumentos essenciais na cozinha

- Pedra de amolar – serve para amolar facas e instrumentos de corte. Molhe a pedra e coloque-a em um suporte ou sobre um pano úmido para que não escorregue. Se ela secar durante o uso, molhe-a novamente. Mantenha a faca a um ângulo de cerca de 30° em relação à pedra e, com a lâmina pressionada, faça a faca subir, descer e deslizar de um lado para o outro. Use toda a extensão da pedra e da faca para evitar que a faca fique com “barriga”, como dizem os profissionais. Repita a operação do outro lado da lâmina e finalize na chaira.



- Chaira – usada para afiar rapidamente e complementar o uso das pedras de amolar, pois uniformiza o fio.



- Descascador de legumes – serve para retirar as cascas de legumes e frutas.



© FoodCollection/EasyPix



© Ingram Publishing/Diomedea

- *Fouet* (fala-se “fuê”) ou batedor de arame – utilizado para misturar, homogeneizar e bater.



© FoodCollection/Diomedea

- *Chinois* (fala-se “chinuá”) – para coar e filtrar líquidos.



© Stock Food/Keystone

- Espátulas – disponíveis em vários tipos e tamanhos, para virar, apoiar e cortar alimentos.



- *Bowl* (fala-se “bôl”) – tigela utilizada para bater, misturar, guardar e armazenar alimentos, entre outras utilidades.

© ImageSource/Domeida



- Pilão – para macerar (amassar uma folha, por exemplo, até extrair o sumo) ingredientes ou transformá-los em pó.



Você sabia?

Pilão em inglês é “mortar [fala-se “mórtar”] and pestle [fala-se “péstol”]: pilão e mão de pilão, almofariz e mão de almofariz.

© Terra Images/EasyPix



- *Cutter* (fala-se “câter”) ou processador de alimentos – para picar alimentos em grandes quantidades.



- Placas de corte (tábuas de cortar carne, pão etc.) – suportes usados para picar, cortar, limpar e apoiar alimentos. Cada cor serve para um tipo de produto, evitando, assim, a **contaminação cruzada**. Carnes, peixes, aves e legumes não devem ser cortados em uma mesma tábua de corte. As cores são organizadas para cada tipo de alimento: vermelho, para carne; verde, para vegetais; azul, para pescados; branco, para confeitaria; amarelo, para aves.



**Contaminação cruzada:**  
Ocorre quando há transferência de microrganismos de um alimento ou de uma superfície por meio de utensílios, equipamentos ou do próprio manipulador.

Fonte: Notícias Anvisa, 15 out. 2009.  
<[http://www.anvisa.gov.br/divulga/noticias/2009/151009\\_1.htm](http://www.anvisa.gov.br/divulga/noticias/2009/151009_1.htm)>.  
Acesso em: 9 maio 2012.

- Assadeiras – para assar e organizar as produções.

© Paulo Sampaio



## Boas práticas de higiene

O principal assunto nessa ocupação que você está aprendendo é o alimento, um dos mais importantes promotores de saúde. É fundamental aprender a melhor maneira de preparar e servir os alimentos, pois, do contrário, eles podem até mesmo causar doenças.

Preparar um alimento seguro significa, obrigatoriamente, adotar cuidados higiênico-sanitários em todas as etapas da cadeia produtiva, ou seja, desde a plantação (setor primário) até a mesa do consumidor.

Os estabelecimentos do ramo alimentício (bares, restaurantes, cafés etc.) devem produzir um documento com a descrição do trabalho que executam e a forma correta de fazê-lo. É o chamado manual de boas práticas. Nele, podem ser registradas informações gerais sobre limpeza, controle de pragas, água utilizada, procedimentos de higiene e controle de saúde dos funcionários, capacitação, destinação do lixo e, por fim, como se garante a produção de alimentos seguros e saudáveis.

No Brasil, existe um órgão público que fiscaliza e normatiza essas boas práticas de higiene. É a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), vinculada ao Ministério da Saúde, cuja finalidade é proteger a saúde da população.

Na área de alimentos, a Anvisa coordena, supervisiona e controla as atividades de registro, informações, inspeção, controle de riscos e estabelecimento de normas e padrões. O objetivo é garantir as ações de vigilância sanitária de alimentos, bebidas, águas envasadas, seus insumos, suas embalagens, aditivos alimentares e coadjuvantes de tecnologia de fabricação, limites de contaminantes e resíduos de medicamentos veterinários. Essa atuação é compartilhada com outros ministérios, como o da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, e com os Estados e municípios que integram o Sistema Nacional de Vigilância Sanitária.

A Anvisa define aditivos alimentares como ingredientes que são utilizados quando se pretende alterar características de um alimento, sejam elas físicas, químicas, biológicas (como prazo de validade, prevenção de alterações indesejáveis no acondicionamento, transporte, armazenagem) ou sensoriais (como alteração de cor, sabor, aroma, odor). Há limites para sua adição a um alimento. A adição ao alimento não tem o objetivo de nutrir. O aditivo ou seus derivados podem converter-se em um componente do alimento. Alguns deles são: acidulantes, antioxidantes, antiemecantes, aromatizantes ou flavorizantes, corantes, edulcorantes, estabilizantes, fermento químico.

Segundo a Anvisa, os coadjuvantes de tecnologia de fabricação têm uma finalidade tecnológica no processo de tratamento ou elaboração de matérias-primas, alimentos ou ingredientes. Não podem converter-se em componente do alimento, devendo ser eliminados ou inativados, de modo que o produto final não contenha mais do que traços da substância ou de derivados. Exemplos são catalisadores, agentes de clarificação, de controle de microrganismos, gás propelente, nutrientes de levedura, fermento biológico.

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária é um órgão muito importante para os que trabalham com alimentos. Para saber mais sobre a Anvisa, acesse o site dessa agência.

Fonte: Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Disponível em: <<http://anvisa.gov.br>>. Acesso em: 9 maio 2012.

A Anvisa elabora material (como cartilhas) que informa sobre os Procedimentos Operacionais Padronizados (POP), ou seja, divulga documentos que descrevem como proceder em cada operação realizada em uma cozinha. Os POP contêm todas as etapas de cada tarefa, bem como os materiais nela empregados e o responsável por executá-la, e devem ficar disponíveis para que qualquer funcionário possa consultá-los durante seu trabalho. Parece uma ação burocrática, mas ela é de extrema importância na garantia dos padrões de higiene na cozinha.

Nessa área, a Anvisa indica os procedimentos nas seguintes operações:

- Limpeza das instalações, equipamentos e móveis.
- Controle de vetores e pragas.
- Limpeza do reservatório de água.
- Higiene e saúde dos manipuladores de alimentos.

Os procedimentos que devem ser adotados e estar presentes nos manuais de boas práticas e nos POP foram aprovados pela Anvisa por meio da Resolução-RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004. A Resolução estabelece as Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Essa legislação federal pode ser complementada pelos órgãos de vigilância sanitária estaduais, distritais e municipais, visando abranger requisitos inerentes às realidades locais e promover a melhoria das condições higiênico-sanitárias dos serviços de alimentação. As medidas têm ainda o objetivo de garantir as condições higiênico-sanitárias do alimento preparado, para que não haja risco de contaminação, de propagação de doenças e, neste caso, até mesmo risco de vida dos trabalhadores e dos consumidores. São comuns os casos noticiados pela imprensa em que ocorrem contaminações causadas por alimentos servidos em restaurantes, festas etc., com graves consequências à saúde.



Ilustração Hudson Calhans sobre fotos de © Sergej Veluscaer/23RF e © Steve Gachmesner/SPL/Latnrock

## Como os alimentos são contaminados?

A água pode ser contaminada de diversas maneiras: pelos esgotos e lixo domésticos, pelos poluentes industriais, por fertilizantes e inseticidas etc. Com os alimentos não é diferente: a presença de elementos estranhos é sinal de contaminação.

A contaminação pode ser física, química ou biológica.

Alguma vez você já encontrou fios de cabelo em sua comida? Esse é um exemplo de contaminação física.

Já a contaminação química não é facilmente percebida como a física. Um alimento sofre esse tipo de contaminação quando nele há produtos químicos tóxicos, sejam os habitualmente utilizados na limpeza de instalações, equipamentos etc., ou os utilizados na produção dos alimentos pelo agronegócio.

E, por fim, contaminação biológica é aquela em que o alimento contém microrganismos e parasitas.

Muitas dessas contaminações ocorrem exatamente no momento do preparo e da manipulação dos alimentos. Portanto, é possível evitá-las!

## O que são microrganismos?

Microrganismos são seres vivos minúsculos, visíveis com o uso de equipamentos com potentes lentes de aumento, os microscópios, ou, eventualmente, visíveis a olho nu quando se multiplicam em grandes colônias. Também conhecidos como micróbios, eles podem ser de duas naturezas: desejáveis ou indesejáveis.

Você já ouviu dizer que para o preparo do iogurte, por exemplo, é necessário adicionar uma cultura de bactérias? Parece estranho, mas esse é um tipo de **microrganismo desejável**, utilizado na produção de alguns alimentos e bebidas, como queijos, cervejas, vinhos e pães.





© Emily Keegan/Getty Images

Os **microrganismos indesejáveis** são aqueles que se desenvolvem no alimento e fazem com que ele se deteriore, podendo provocar doenças. Você certamente já precisou jogar fora um alimento porque ele ficou muito tempo fora da geladeira e azedou ou passou a ter uma cor diferente da habitual. Isso acontece pela ação dos micróbios. A maioria dos microrganismos que causam doenças, no entanto, não altera o aspecto físico do alimento!

## Conheça alguns dos microrganismos

Tipo	Onde?	O que fazer?
<b>Salmonella</b>	Alimentos crus, como frango, porco e ovos (na casca).	Limpe a casca do ovo com vinagre; não consuma produtos que levam ovos crus (maionese, por exemplo). As carnes não devem ser consumidas cruas ou malcozidas.
<b>Listeria monocytogenes</b>	Leite e derivados, peixe e carne crus, legumes.	Lave bem os legumes; consuma e utilize produtos refrigerados no prazo de validade, se houver.
<b>Toxoplasma gondii</b>	Aparelho digestório de gatos.	Mantenha gatos afastados da cozinha. Se houver vizinhos com gatos, chame o órgão responsável pela vigilância sanitária de sua cidade para a verificação dos animais.



A maioria das doenças transmitidas por alimentos é causada por bactérias, mas existem outros tipos de microrganismos: fungos, vírus e protozoários.

Os microrganismos multiplicam-se nos alimentos quando encontram condições ideais de nutrientes, umidade e temperatura.

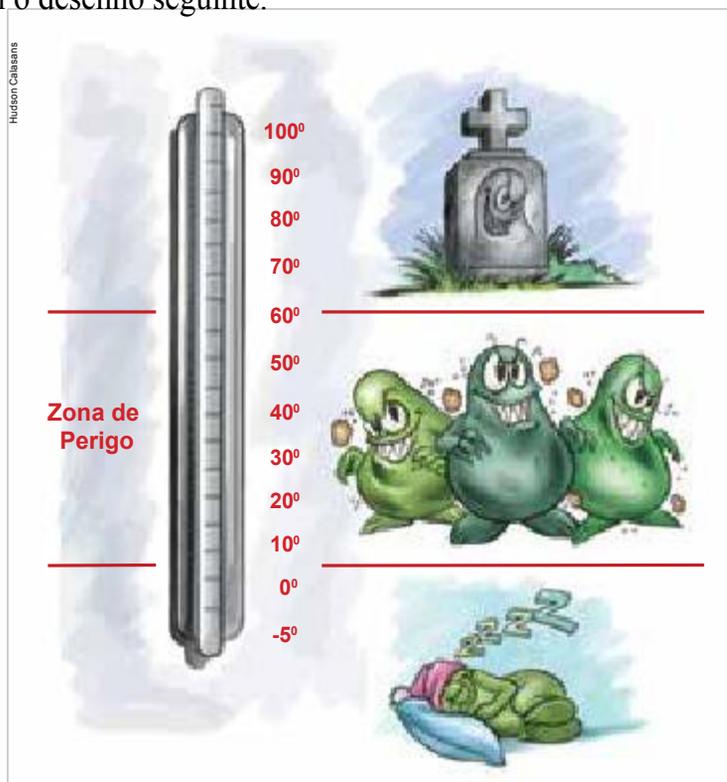
Caso sua opção seja trabalhar por conta própria, não utilize ovos crus nos preparos. Isso porque são comuns, no Estado de São Paulo, surtos de diarreia causados pela *Salmonella*.

Veja texto no site do Centro de Vigilância Epidemiológica. Disponível em: <[http://www.cve.saude.sp.gov.br/htm/hidrica/salmonella\\_pergresp.htm](http://www.cve.saude.sp.gov.br/htm/hidrica/salmonella_pergresp.htm)>. Acesso em: 9 maio 2012.

## Atividade 1

Reflita, Interpretando, escrevendo

1. No laboratório de informática, forme dupla com um colega e pesquisem sobre a importância da temperatura na conservação dos alimentos.
2. Observem o desenho seguinte.



Fonte: Cartilha sobre boas práticas para serviços de alimentação . Resolução-RDC nº216/2004. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). p. 11. Disponível em: <[http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha\\_gicra\\_final.pdf](http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha_gicra_final.pdf)>. Acesso em: 9 maio 2012.

3. Escrevam no caderno um texto falando sobre a importância da temperatura para o controle dos micróbios nos alimentos.

Todos os alimentos que contêm níveis elevados de umidade facilitam a multiplicação dos microrganismos. Para evitar isso, é necessário que sejam conservados em temperaturas adequadas e em locais secos. Eles são, portanto, alimentos perecíveis, ou seja, sem condições adequadas de armazenamento, podem estragar.

Já os alimentos não perecíveis são secos: não possuem umidade suficiente para a multiplicação dos microrganismos. Isso permite que sejam conservados em temperatura ambiente.

Leia a notícia a seguir para conhecer o perigo de ingerir um alimento contaminado.



### 150 pessoas passam mal após comer sanduíche em Mirandópolis (SP)

Desde domingo (4), 150 pessoas passaram mal depois de comer sanduíche com maionese caseira em uma movimentada lanchonete da cidade de Mirandópolis, no interior de São Paulo, segundo a Secretaria Estadual de Saúde.

A Vigilância Sanitária da região confirmou que 114 pessoas deram entrada no hospital da cidade e, até o momento, 19 seguem internadas.

A maioria dos pacientes apresentou diarreia, mas ninguém está em estado grave.

O diretor do Departamento Municipal de Saúde, Afonso Carlos Zuin, informou que a Vigilância Sanitária colheu amostras para saber o que teria provocado o surto de intoxicação alimentar e o resultado deve sair na sexta-feira.

Segundo Zuin, o proprietário da lanchonete recebeu um auto de infração e tem dez dias para responder.

O secretário disse que as lanchonetes foram avisadas pelos fiscais da Vigilância que a maionese caseira está em desacordo com a Lei Estadual 10.083, de 23 de setembro de 1998, que trata do Código Sanitário do Estado de São Paulo.

150 pessoas passam mal após comer sanduíche em Mirandópolis (SP). UOL, 6 out. 2006. Disponível em: <<http://noticias.uol.com.br/cotidiano/2009/10/06/ult5772u5589.jhtm>>. Acesso em: 9 maio 2012.

## Atividade 2

Identifique no quadro os alimentos perecíveis e os não perecíveis.

	Perecíveis	Não perecíveis
Carne		
Farinha		
Leite		
Queijo		
Arroz cru		
Arroz cozido		
Biscoito		
Chocolate em barra		
Iogurte		

Vamos ver agora as medidas reunidas na Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação, editada pela Anvisa. Elas são necessárias para evitar, eliminar ou reduzir a níveis aceitáveis as contaminações biológicas, físicas e químicas.

### O local de trabalho

A limpeza e a organização do ambiente de trabalho são as duas palavras de ordem na cozinha. Para isso, a infraestrutura do local, ou seja, sua estrutura física, deve ser adequada para a manipulação de alimentos. Devem ser adotadas as seguintes medidas:

- Manter em bom estado de conservação o piso, as paredes e o teto: sem rachaduras, goteiras, infiltrações, mofo e descascamentos. Uma rachadura, por exemplo, pode abrigar insetos e fungos sem que se perceba.
- Colocar telas nas janelas para impedir a entrada e a permanência de insetos e outros animais.

- Retirar todos os objetos sem utilidade para o trabalho na cozinha. Eles atrapalham a circulação e o manuseio dos equipamentos e podem concentrar poeira e microrganismos.
- Certificar-se de que a rede de esgoto ou fossa séptica esteja instalada fora da área de preparo e de armazenamento de alimentos.
- Utilizar produtos de limpeza regularizados, que contenham no rótulo o número de registro no Ministério da Saúde (MS) ou a frase: “Produto notificado na Anvisa/MS”. Sempre guardá-los separados dos alimentos.
- Os banheiros e vestiários não devem se comunicar diretamente com as áreas de preparo e de armazenamento dos alimentos. Também têm de estar sempre limpos.
- Fazer a limpeza da cozinha sempre que necessário e no final das atividades de trabalho. Ela é importante para prevenir e controlar baratas, ratos e outras pragas.

Fonte: Cartilha sobre boas práticas para serviços de alimentação. Resolução-RDC nº 216/2004. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), p. 14-15. Disponível em: <[http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha\\_gicra\\_final.pdf](http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha_gicra_final.pdf)>. Acesso em: 9 maio 2012.

### Atividade 3

Visita a uma Cozinha



A turma será dividida em grupos, de modo que cada um visite um tipo de cozinha: de escola, de restaurante, de lanchonete etc. Com o auxílio do monitor, peçam autorização para a visita.

1. Na visita, você e seus colegas de grupo assumirão o papel de observadores das condições de higiene do local. Fiquem atentos às práticas.
2. Se possível, entrevistem o responsável pela cozinha ou o cozinheiro sobre a manutenção do local de trabalho, quais as formas de limpeza, quem a realiza etc.
3. Organizem as observações e informações que coletaram durante a visita.
4. Apresentem suas impressões aos demais colegas e troquem ideias.

## A água

Usar água tratada ou de sistema alternativo, como poços artesianos. Preparar alimentos e gelo apenas com água potável.

Fonte: Cartilha sobre boas práticas para serviços de alimentação. Resolução -RDC nº 216/2004. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), p. 18-20. Disponível em: <[http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha\\_gicra\\_final.pdf](http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha_gicra_final.pdf)>. Acesso em: 9 maio 2012.

## O lixo

Retirar o lixo da área de preparo de alimentos em sacos bem fechados. Após o manuseio, lavar sempre as mãos com sabão.



## O manipulador de alimentos

Você será um manipulador de alimentos. Afinal, vai lavá-los, descascá-los, cortá-los, ralá-los, cozinhá-los. A Anvisa faz as seguintes recomendações:

- Esteja sempre limpo.
- Use cabelos presos e touca.
- Não use barba nem bigode.
- Utilize uniforme apenas na área de preparo dos alimentos e troque-o diariamente.
- Retire brincos, pulseiras, anéis, colares, relógio e maquiagem.
- Lave bem as mãos antes de preparar os alimentos e depois de usar o banheiro.

- Mantenha as unhas curtas e sem esmalte.
- Não fume nem coma, tussa, espirre, fale demais ou mexa em dinheiro durante a preparação dos alimentos.
- Se estiver doente ou com cortes e feridas, não manipule os alimentos.
- Faça exames periódicos de saúde.

Fonte: Cartilha sobre boas práticas para serviços de alimentação. Resolução-RDC nº 216/2004. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), p. 22-24. Disponível em: <[http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha\\_gicra\\_final.pdf](http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha_gicra_final.pdf)>. Acesso em: 9 maio 2012.

## Atividade 4

Te flet n d o    s o b r e    a s    b o a s    P r á t i c a s



1. Em um grupo de cinco pessoas, analisem as recomendações da Anvisa e discutam sobre os procedimentos que cada um de vocês geralmente usa na cozinha de sua casa, no dia a dia.
2. Na opinião de vocês, há procedimentos que devem ser alterados? Quais? Por quê?
3. Exponham para a classe as conclusões a que chegaram.

O principal meio de transmissão de bactérias na cozinha são as mãos mal lavadas. Portanto, apesar de parecer um procedimento simples, **lavar as mãos** exige alguns cuidados especiais.

Vamos ver a seguir o passo a passo:



Lavar as mãos é a prática de higiene mais importante na cozinha!



Fonte: Cartilha sobre boas práticas para serviços de alimentação . Resolução-RDC nº 216/2004. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), p. 26. Disponível em: <[http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha\\_gicra\\_final.pdf](http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha_gicra_final.pdf)>. Acesso em: 9 maio 2012.

1. A pia para lavar as mãos não deve ser a mesma para a lavagem dos vasos.
2. Utilize água corrente para molhar as mãos.
3. Esfregue todas as regiões das mãos com sabonete, inclusive as unhas e os espaços entre os dedos, por aproximadamente 15 segundos. (Veja na ilustração seguinte as áreas normalmente esquecidas.)
4. Enxágue bem as mãos com água corrente, retirando todo o sabonete.

5. Seque-as bem com papel toalha ou outro sistema de secagem eficiente.
6. Esfregue as mãos com um pouco de produto antisséptico.

Fonte: Cartilha sobre boas práticas para Serviços de Alimentação . Resolução-RDC nº216/2004. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) p. 24-25. Disponível em: <[http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha\\_gicra\\_final.pdf](http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha_gicra_final.pdf)>.

Acesso em: 9 maio 2012.



Hudson Callasins

**Áreas frequentemente esquecidas durante a lavagem das mãos**

**Áreas pouco esquecidas durante a lavagem das mãos**

**Áreas não esquecidas durante a lavagem das mãos**

Fonte: Cartilha sobre boas práticas para serviços de alimentação . Resolução-RDC nº 216/2004. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), p. 28. Disponível em: <[http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha\\_gicra\\_final.pdf](http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha_gicra_final.pdf)>.

Acesso em: 9 maio 2012

## Cuidados com os ingredientes

Também são necessários alguns cuidados com os ingredientes antes do preparo de alimentos, segundo recomendações da Anvisa.

1. Compre os produtos em estabelecimentos confiáveis.

2. Armazene imediatamente os alimentos congelados e refrigerados e, depois, os não perecíveis, já que nestes a proliferação de micróbios é mais difícil. Os locais de armazenamento devem ser limpos, organizados, ventilados e protegidos de insetos e outros animais.
3. Não compre e, principalmente, não utilize produtos com embalagens amassadas, estufadas, enferrujadas, trincadas, com furos ou vazamentos, rasgadas, abertas ou com outro tipo de defeito.
4. Limpe as embalagens antes de abri-las.
5. Armazene os ingredientes que não forem utilizados totalmente em recipientes limpos e identifique-os com:
  - nome do produto;
  - data da retirada da embalagem original;
  - **prazo de validade** após a abertura.



Produtos com prazo de validade vencido não devem ser utilizados.

Fonte: Cartilha sobre boas práticas para serviços de alimentação. Resolução-RDC nº 216/2004. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), p. 30. Disponível em: <[http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha\\_gi-cra\\_final.pdf](http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha_gi-cra_final.pdf)>. Acesso em: 9 maio 2012.

## Higiene no preparo dos alimentos

Além de lavar as mãos antes de manusear os alimentos, é preciso seguir outros procedimentos:

1. Evite que alimentos crus fiquem em contato com alimentos cozidos. Lave os utensílios utilizados no preparo de alimentos crus antes de usá-los em alimentos cozidos.
2. Não deixe alimentos congelados e refrigerados fora do *freezer* (fala-se “frízer”) ou geladeira por tempo prolongado.
3. O alimento deve ser cozido a altas temperaturas, de maneira que todas as partes atinjam no mínimo 70 °C. Para saber se o alimento está completamente cozido, observe a mudança de cor e textura em sua parte interna.

4. Durante a utilização de óleos e gorduras, se perceber alterações no cheiro, sabor ou cor, formação de espuma ou fumaça, troque-os imediatamente.
5. Armazene alimentos preparados na geladeira ou no *freezer* em recipientes limpos e identifique-os com:
  - nome do produto;
  - data de preparo;
  - prazo de validade.
6. Nunca descongele alimentos à temperatura ambiente. Use o forno de micro-ondas se o preparo for imediato ou deixe o alimento na geladeira até descongelar.

Fonte: Cartilha sobre boas práticas para serviços de alimentação. Resolução-RDC nº 216/2004. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), p. 34. Disponível em: <[http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha\\_gicra\\_final.pdf](http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha_gicra_final.pdf)>. Acesso em: 9 maio 2012.

## **Frutas, legumes e hortaliças**

Esses alimentos devem ser muito bem higienizados, principalmente porque podem ser consumidos crus.

A correta higienização elimina os micróbios e os parasitas causadores de doenças.

Para higienização de hortaliças, frutas e legumes:

- 1) Selecionar, retirando as folhas, partes e unidades deterioradas.
- 2) Lavar em água corrente vegetais folhosos (alface, escarola, rúcula, agrião etc.) folha a folha, e frutas e legumes um a um.
- 3) Colocar de molho por 10 minutos em água clorada, utilizando produto adequado para esse fim (ler o rótulo da embalagem), na diluição de 200 ppm [partes por medida] (1 colher de sopa para 1 litro).
- 4) Enxaguar em água corrente vegetais folhosos folha a folha, e frutas e legumes um a um.
- 5) Fazer o corte dos alimentos para a montagem dos pratos com as mãos e utensílios bem lavados.
- 6) Manter sob refrigeração até a hora de servir.

Fonte: BRASIL. CGPAN/SAS/Ministério da Saúde 2008. Guia Alimentar para a População brasileira: promovendo a alimentação saudável, 2005. Apud Cartilha sobre boas práticas para serviços de alimentação . Resolução-RDC nº216/2004. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), p. 35. Disponível em: <[http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha\\_gicra\\_final.pdf](http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha_gicra_final.pdf)>. Acesso em: 9 maio 2012.

## Mais cuidados

Não é demais lembrar que tudo o que envolve o preparo de alimentos deve estar sempre muito limpo: os utensílios, a cozinha, o local em que os pratos serão servidos etc. E os equipamentos, além de limpos, têm de estar organizados, em bom estado de conservação e de funcionamento.

Para ser cozinheiro, não basta conhecer o preparo de receitas; é necessário também dominar um conjunto de situações. Por exemplo: como profissional, você precisa organizar o tempo de preparo dos pratos em relação ao horário em que eles serão servidos. Esse intervalo deve ser o menor possível, para que não haja riscos de qualquer tipo de contaminação e mesmo de alteração na consistência da comida.

## Os detalhes da cozinha

A cozinha profissional é organizada de maneira a se otimizar as tarefas realizadas dentro dela. Nesse ramo, há uma divisão do trabalho, e cada um desempenha uma parte do processo, como em uma linha de montagem na indústria. Assim, o alimento pode ser preparado e chegar a seu destino final: a mesa!



A divisão do trabalho é baseada nas funções que cada um deverá desempenhar e também na formação e na especialização de cada um.

Observe no quadro a seguir os cargos que os profissionais ocupam na cozinha. Perceba que todos têm nome em francês, idioma bastante usado também na denominação de pratos e utensílios.

Cargo (em francês)	Como se fala	Cargo (em português)	Função
<b>Chef</b>	<b>Chéf</b>	<b>Chefe</b>	Primeiro no comando da cozinha, é o executivo responsável por todo o serviço da cozinha e da equipe
<b>Sous chef</b>	<b>Suchéf</b>	<b>Subchefe</b>	Segundo em comando, é o auxiliar direto do chef
<b>Chef de partie</b>	<b>Chéf de partí</b>	<b>Chefe de partida</b>	Cada praça possui um chef de partie que é o responsável pela organização de determinado trabalho; por exemplo, a finalização do prato, a sobremesa
<b>Saucier</b>	<b>Sôciê</b>	<b>Não há nome correspondente em português</b>	Prepara salteados, braseados e, principalmente, molhos
<b>Rotisseur</b>	<b>Rotissér</b>	<b>Não há nome correspondente em português</b>	Prepara carnes e aves assadas
<b>Grillardin</b>	<b>Griardã</b>	<b>Não há nome correspondente em português</b>	Prepara grelhados
<b>Poissonnier</b>	<b>Poassoniê</b>	<b>Não há nome correspondente em português</b>	Prepara peixes
<b>Potager</b>	<b>Potagê</b>	<b>Não há nome correspondente em português</b>	Prepara sopas
<b>Gard manger</b>	<b>Garmongê</b>	<b>Não há nome correspondente em português</b>	É o responsável pela cozinha fria
<b>Boucher</b>	<b>Buchê</b>	<b>Não há nome correspondente em português</b>	É o responsável pela limpeza, desossa e corte de carnes e aves

Cargo (em francês)	Como se fala	Cargo (em português)	Função
Legumier	Legumiê	Alguns lugares adotam o termo "legumeria"	Prepara legumes
Entremier	Antremiê	Não há nome correspondente em português	É o responsável pelo cozimento de legumes, amidos, ovos e frituras por imersão
Tournant	Turnã	Ajudante de cozinha	É o ajudante de uma cozinha
Patissier	Patissiê	Não há nome correspondente em português	Prepara massas, doces e sobremesas

Em geral, essas funções são encontradas em cozinhas de grande porte, como as de restaurante de hotéis ou de navios. As de menor porte não precisam de tantos funcionários e nelas é comum a sobreposição de funções. Veja:

Cargo	Função
Chefe	Primeiro em comando na cozinha, é o executivo responsável por todo o serviço
Cozinheiro	Produz e executa receitas
Ajudante de cozinheiro	Ajuda o cozinheiro no preparo das receitas



Cozinha fria: Responsável pelo preparo de patês, terrines (terrines, em francês), canapés, saladas e molhos frios. É comum confundir patês e terrinas, porque são preparações muito semelhantes. O patê é pastoso e homogêneo, e a terrina é o patê assado e fatiado.

Embora a maior parte dos restaurantes não seja de grande porte, serão apresentadas aqui informações sobre todos os processos que acontecem na cozinha, para que você tenha uma visão do conjunto do trabalho do cozinheiro e, ao mesmo tempo, possa buscar emprego como ajudante de cozinheiro e como cozinheiro.

## Atividade 1

O s ChaPé us na Cozinha



1. Leia com atenção o texto a seguir e assinale as palavras cujo sentido você não compreendeu.



### O chapéu branco do chefe de cozinha

Alto e elegante, o toque blanche [fala-se “tóc blanche”] – o chapéu em formato de cogumelo que os chefs usam para trabalhar – nasceu do entrelaçamento entre cozinha e cultura. Teria origem na derrocada do Império Bizantino, ocorrida em 1453, quando a capital Constantinopla foi tomada pelos turcos. Fugindo da perseguição dos invasores, os sábios se esconderam nos mosteiros católicos ortodoxos. Como disfarce, colocaram o chapéu preto dos religiosos. Artistas, literatos e juízes fizeram o mesmo. Gostaram tanto da camuflagem que, quando a perseguição abrandou, conservaram o chapéu. No entanto, a fim de se distinguirem dos religiosos, mudaram sua cor. Assim teria nascido o toque blanche.

O antigo chapéu dos monges bizantinos – que os patriarcas da Igreja Ortodoxa continuam a ostentar – teria demorado quase quatro séculos para entrar na cozinha. Sua introdução ocorreu por influência do célebre chef Antonin Carême (1783-1833). Em 1823, quando o pai da alta culinária francesa cozinhava no palácio do rei Jorge IV [4º], da Inglaterra, apareceu um rapaz que trabalhava para um juiz. Ostentava na cabeça um engomado toque blanche, que causou sensação no palácio. Empenhado em melhorar a aparência de seus cozinheiros, Carême incorporou a novidade. Ordenou que substituísse a touca de algodão usual na época. Outros grandes chefs o imitaram.

A proteção da cabeça tinha dupla finalidade. Em primeiro lugar, servia para prender os cabelos, evitando que caíssem na comida. Depois, protegia a cabeça dos chefs da gordura que pingava do teto quando o fogão e o forno de lenha faziam subir a temperatura ambiental da cozinha. (É bom lembrar que os velhos castelos e restaurantes de então não contavam com os atuais sistemas de ventilação e exaustão.)

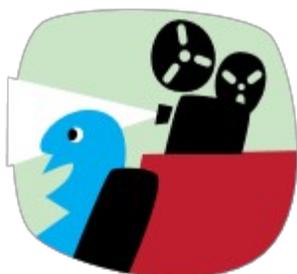
A Grande Enciclopedia Illustrata della Gastronomia, editada em Milão, Itália, pela Selezione dal Reader Diggest, conta que, no século XIX [19], o modo de usar o toque blanche funcionava como uma espécie de linguagem que servia para traçar o perfil do chef. Aquele que o carregava ligeiramente inflado e caído para trás da cabeça era considerado autoritário. Quem o exibia inclinado sobre uma orelha passava por presunçoso. O que utilizava o chapéu profissional achatado no lado era tido como um chef negligente ou, então, como um filósofo do fogão.

Atualmente, leva-se em conta apenas a altura do toque blanche. Na França, país que continua a ditar a moda na culinária, o cozinheiro aprendiz deve usar o calot [fala-se “calô”], espécie de barrete. O chapéu profissional só passa a ser autorizado a partir do commis [fala-se “comí”], cozinheiro subalterno ao chef. O chef de partie é quem possui o toque blanche mais alongado. Mas só o sous chef e o chef têm direito a usá-lo efetivamente alto.

Fonte: LOPES, J. A. Dias. O bolo nacional brasileiro.  
O Estado de S. Paulo, 2 ago. 2002, p. D-5.



2. No laboratório de informática, em dupla, pesquisem os tipos de chapéu utilizados na cozinha e os relacionem aos profissionais que os usam.
3. Com o auxílio do monitor, a turma vai organizar uma peça de teatro sobre os profissionais que atuam em uma cozinha. Dividam-se em grupos, de modo que cada um seja responsável pela representação de um profissional, identificando-o com o chapéu ou algum detalhe da vestimenta. Criem personagens e soltem a imaginação!



Não deixe de assistir à animação *Ratatouille* (direção de Brad Bird, 2007), que apresenta o mundo da cozinha de maneira divertida e inusitada.



De acordo com o Larousse Gastronomique, na cozinha profissional, a *mise en place* é um procedimento obrigatório que facilita e organiza todas as operações necessárias para a elaboração de qualquer prato.

## Etapa inicial na cozinha

Você já deve ter assistido a alguns programas de televisão que ensinam a preparar pratos. Neles, cozinhar parece fácil, pois todos os ingredientes da receita estão em sua forma ideal, ou seja, cortados, ralados, descascados e separados nas proporções exatas. Na cozinha, isso se chama *mise en place*.

Essa expressão, como muitas outras que vimos até aqui, é de origem francesa e significa, literalmente, “posta no lugar”. Trata-se do procedimento inicial do preparo de um prato, em que todos os utensílios são organizados e os ingredientes, separados, medidos, descascados, cortados. Essa etapa é fundamental para a boa execução de qualquer receita.

Imagine a cena em um restaurante: o cliente pede um prato e os funcionários começam a prepará-lo. O óleo já está no fogo, mas a cebola não foi cortada! O óleo ficará muito quente e queimará a cebola. Conclusão: perda de tempo e de ingredientes. Assim, para que na cozinha haja uma produção perfeita, a *mise en place* deve ser muito benfeita.

Essa organização também auxilia na criação de um clima menos estressante no trabalho. Qualquer falha nessa etapa, somada à pressão para que o prato saia rapidamente, será fonte de desgaste entre os colegas.

Para realizar a *mise en place*, é essencial ter a “ficha técnica” do que será preparado, a popularmente conhecida receita, que contém as quantidades de cada ingrediente e o método de preparo.

## Atividade 2

O estresse as Condições de trabalho

1. Leia o texto a seguir e assinale as palavras que você desconhece.



### Estresse na cozinha

Observe um restaurante (que não seja por quilo) nos momentos de maior movimento. Normalmente, como clientes, as pessoas veem apenas os garçons correndo apressados equilibrando pratos, copos, bebidas, mas há o trabalho invisível ao público e que, de fato, faz tudo acontecer: é o trabalho no interior da cozinha.

Para que os pratos sejam saboreados pelos clientes houve um trabalho de muitas mãos envolvendo o resultado final. Dependendo do porte do restaurante o chef comanda uma “orquestra”, na qual todos devem tocar uma música harmoniosa para que a sinfonia, o prato final, chegue à mesa corretamente.

Mas o trabalho na cozinha muitas vezes se distancia da imagem tranquila da execução de uma sinfonia e se assemelha a uma verdadeira maratona. Mesmo que haja o pré-preparo dos alimentos, a correria é sempre grande.

Se você teve a oportunidade de assistir aos filmes *Simplesmente Marta* (2001), *Sem reservas* (2007) ou mesmo *Ratatouille* (2007), pôde perceber como o clima na cozinha acaba sendo tenso, e o trabalho, realizado sob forte pressão.

Ou seja, para trabalhar no ramo da gastronomia é preciso se qualificar, mas também ficar atento ao ambiente de trabalho e compreender e compartilhar com seus colegas que a pressão não altera o sabor do prato, ao contrário, as chances de erro aumentam.

Além da pressão nos momentos de pico no restaurante, em geral, as cozinhas são quentes e o trabalho para a maior parte dos diversos cargos é repetitivo.

É sempre importante ficar alerta para as condições de trabalho, a fim de encontrar formas de prevenção do estresse e da fadiga física e mental.

2. Procure no dicionário as palavras que você assinalou e analise seu grau de compreensão do texto.



3. Forme um grupo com quatro colegas e discutam o texto:
  - a) Qual é a mensagem nele contida?
  - b) Quais são as maneiras para controlar o estresse no trabalho e na vida?

### Atividade 3

Elaborando uma ficha técnica

1. Pense em um prato que você já provou e escreva a ficha técnica dele, de acordo com as seguintes etapas:

a) Ingredientes e quantidades:

---

---

---

---

---

b) Passo a passo: Qual é o ingrediente que deve ser utilizado primeiro? E em seguida? Esses ingredientes devem ir ao fogo? Por quanto tempo? Em que temperatura? Alta, média ou baixa?

---

---

---

---

---

2. Agora troque sua fcha técnica com a de um colega e analise alguns aspectos:

a) A fcha foi construída de maneira compreensível?

b) Algum ingrediente foi esquecido?

c) Que sugestões você pode dar ao colega para que a fcha técnica fique mais compreensível?



## Procedimentos básicos na cozinha

Para ser um bom cozinheiro, é preciso conhecer detalhadamente alguns procedimentos básicos que são importantes para preparar um excelente prato. A esses procedimentos damos o nome de “bases de cozinha”.

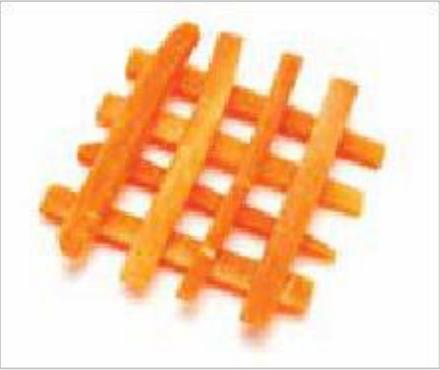
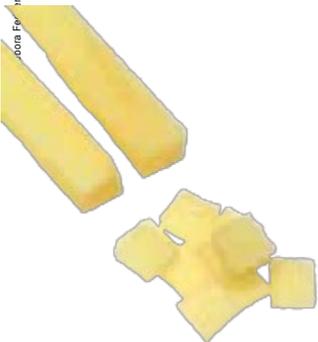
Um deles é o corte dos alimentos. Já imaginou um prato ser servido com uma cenoura inteira? Nada convidativo, não é?

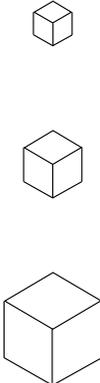
Os cortes dos alimentos, além de dar beleza ao prato, são bastante úteis para facilitar o cozimento. Vamos conhecer alguns deles, que serão usados em diversas preparações ao longo do curso.

### Cortes clássicos

Veja no quadro a seguir cortes clássicos da gastronomia. Os cortes clássicos referem-se aos cortes da cozinha francesa.

Corte	Características	Resultado
Julienne	Corte em palitos de 3 mm x 3 mm x 2,5 cm a 5 cm. Este corte permite fazer o brunoise, detalhado a seguir	

Corte	Características	Resultado
Brunoise	Corte em julienne, seguido de corte em cubos de 3 mm x 3 mm	
Bastonnet (ou bastão)	Corte em formato de bastões regulares de 5 mm x 5 mm x 5 cm a 6 cm	
Pont neuf	Corte em formato de paralelepípedo seguido de corte em palitos de 1 cm de espessura e finalmente em bastões regulares de 1 cm x 1 cm x 7 cm	
Paysanne	Corte em lâminas de 1 cm x 1 cm x 6 mm	

Corte	Características	Resultado
Anéis ou rodela	<p>Cortes em lâminas de 2 mm a 3 mm de espessura, utilizados em ingredientes redondos como cebola, alho poró, cenoura</p> <p>Quando dividimos os anéis ao meio, temos a meia-lua</p>	 <p style="text-align: right; font-size: small;">© Stan Olavny123RF</p>
Chiffonade	<p>Utilizado para cortar verduras, especialmente.</p> <p>Consiste em juntar as folhas, enrolá-las e cortá-las em rodela</p>	 <p style="text-align: right; font-size: small;">© Debora Feildesen</p>
Outros tipos de cubos	<p>Cubos pequenos: 6 mm x 6 mm x 6 mm</p> <p>Cubos médios: 9 mm x 9 mm x 9 mm</p> <p>Cubos grandes: 1,5 cm x 1,5 cm x 1,5 cm</p>	



## Você sabia?

**Pont neuf** é uma das mais belas pontes de Paris, capital da França.

**Paysanne** significa camponesa, em francês.

**Julienne** é um nome próprio, que pode ser traduzido por Juliana.

**Concassé** significa esmagado, em francês.

**Brunoise** é o único nome que não tem equivalência em língua portuguesa.

Nome	Como se fala
Bastonnet	Bastonê
Brunoise	Brunoaze
Concassé	Concacê
Julienne	Juliéni
Pont neuf	Pon nêf
Paysanne	Peisane



Pont Neuf (Ponte Nova) é a ponte mais antiga de Paris, França. Inaugurada em 1607.



A maneira clássica de tirar a pele do tomate consiste em fazer com a faca um X na parte de baixo, mergulhá-lo em água fervente, contar 1 a 2 minutos e, em seguida, dar um **choque térmico**. Depois, retirar a pele, cortar o tomate em 4 partes, retirar as sementes e fazer o corte que desejar.

## Tomate concassé

É assim que se chama o tomate, sem pele e sem sementes, cortado em cubos médios. Os passos para prepará-lo são os seguintes:

1. Tire a pele do tomate.
2. Corte o tomate ao meio ou em quartos, dependendo do tamanho, e retire as sementes.

3. Em seguida, com uma faca de *chef*, corte em tiras regulares de 5 mm a 8 mm de largura.
4. Corte as tiras em cubos regulares para obter o *concassé*.



### Você sabia?

Baixar rapidamente a temperatura do ingrediente é chamado de **choque térmico**. Esse procedimento é empregado para evitar que ele continue cozinhando e passe do ponto desejado. Você realiza o choque térmico colocando o ingrediente numa tigela com água e gelo ou sob água corrente.

## Atividade 1

### O s Co r t e s na Pr á t i c a

1. Que tal colocar em prática alguns tipos de corte que você acabou de estudar? Não se preocupe com a perfeição, pois nas primeiras vezes é difícil controlar os movimentos de maneira adequada para que o corte fique correto. Siga as etapas:
  - a) **Higienize** e pique bem fino 50 g de salsinha. Para esse método, mantenha firme em uma das mãos as folhas da salsa unidas e pique bem fino usando a faca de *chef*.
  - b) Lave e corte uma cenoura em *julienne* e depois em *brunoise*.
  - c) Descasque e pique uma cebola em cubos médios.
  - d) Descasque e pique quatro dentes de alho em *brunoise*.
  - e) Lave um tomate e faça o *concassé*.



Para higienizar as folhas é preciso deixá-las de molho em água clorada por alguns minutos. Em seguida, enxágue, enxugue e pique, conforme indicado na receita.

2. Que prato poderia ser criado com esses alimentos cortados? Um aperitivo? Uma salada? Invente algo e apresente o prato à turma.



## Os aromáticos da cozinha

Aromáticos são misturas, geralmente de legumes, ervas ou especiarias, usadas para realçar o **sabor** das preparações. As combinações mais clássicas são: *mirepoix*, *bouquet garni*, cebola *brûlée*, cebola *piquée* e *sachet d' épices*. É importante seguir as porcentagens dessas combinações para que o sabor das especiarias não se sobreponha ao do alimento principal.

### Mirepoix

Utilizado principalmente em molhos e sopas, é obtido da seguinte mistura: 50% de cebola, 25% de salsão e 25% de cenoura. Um *mirepoix* alternativo leva alho-poró, nabo e abobrinha.



### Você sabia?

Os cortes dos legumes influenciam o **sabor** dos pratos. Se sua intenção é destacar o sabor de um legume, é preciso cortá-lo em partes pequeninas. Caso queira um sabor mais suave, faça cortes maiores.

## Bouquet garni

Formado por 1 galho de tomilho, 4 ramos de salsa (salsinha), 1 folha de louro, 2 ou 3 folhas de alho-poró ou 1 talo de salsão amarrados por um barbante.





Caramelizar: Ocorrência de reações químicas quando os açúcares são aquecidos, causando escurecimento.

## Cebola brulée

Cebola cortada ao meio e **caramelizada**, usada para dar cor e sabor aos fundos e aos *consommés*. Descasque a cebola e corte-a ao meio. Em uma frigideira em fogo baixo, deixe dourar. Os fundos e *consommés* serão vistos em itens seguintes.



## Cebola piquée

Utilizada em molhos e caldos. Descasque a cebola e espete cravos e uma folha de louro.



## Sachet d'épices

Sua tradução literal, do francês, é “saquinho de temperos” (feito com gaze ou *étamine*). É composto de louro, pimenta-do-reino em grãos, talos de salsinha e tomilho. Podem ser acrescentados cravos e alho. Ele é usado na produção de um caldo, conforme será visto nas páginas 90 a 93.



Étamine (ou etamina): Tecido utilizado para coar molhos, geleias e o saquinho do sachet d'épices.

Nome	Como se fala	Significado
Brûlée	Brulê	Brûlé é o verbo queimar no passado: queimado; brûlée, queimada
Bouquet garni	Buquê garni	A pronúncia é muito próxima à palavra com mesmo significado em português: buquê. Garnir, em francês, significa guarnecer. Garni é guarnecido
Mirepoix	Mirrepoá	Cidade da França. Talvez essa combinação de temperos tenha sido originada nessa cidade
Piquée	Piquê	Piquer é o verbo picar, em francês. Piqué quer dizer picado
Sachet d'épices	Sachê dêpice	A palavra sachet (ou sachê, em português) indica pequenos saquinhos aromáticos. Épices são especiarias e temperos

Para medir massa ou peso, as unidades mais comuns são o **grama** (g) e o quilograma (kg) ou quilo.

### Atividade 2

Pre Paro de te M Pe ros

1. Produza um *mirepoix* contendo: 200 g de cebola em *brunoise*, 100 g de cenoura em cubos médios e 100 g de salsão em cubos médios.



#### Você sabia?

**Grama** como unidade de medida de massa é uma palavra masculina. O correto é dizer: “Por favor, eu quero duzentos gramas de presunto”.

2. Monte um *bouquet garni* com 1 talo de salsa, 4 talos de salsa (salsinha), 1 ramo de tomilho, 1 folha de louro e 2 folhas de alho-poró. Use 15 cm de barbante para amarrar.
3. Prepare uma cebola *brûlée*.
4. Faça uma cebola *piquée* com 2 cebolas, 1 folha de louro e 3 cravos.
5. Execute um *sachet d' épices* com 4 talos de salsa (salsinha), 1 ramo de tomilho, 1 folha de louro, 5 grãos de pimenta-preta, 1 cravo e 1 dente de alho.

## Caldos ou fundos: a base do sabor

É muito comum utilizar caldos industrializados – de carne, de galinha, entre muitos outros – no preparo de sopas, carnes, aves, legumes etc.

Contudo, o caldo preparado por um cozinheiro resulta em pratos muito mais saborosos.

Mas, afinal, o que é caldo?

É o líquido em que diversos ingredientes, como ossos, carne, peixe ou vegetais, são cozidos e depois coados.

Os caldos podem ser usados para dar sabor aos pratos ou servir como base para sopas, sucos, molhos e outras preparações. Vamos conhecê-los a seguir. No entanto, os caldos podem ser servidos puros e entram também na categoria de sopas, como veremos adiante.

Outros tipos de líquido utilizados para dar sabor às preparações são os fundos. Diferentemente dos caldos, eles funcionam apenas como base para a produção de molhos, ou seja, não podem ser servidos puros.

Os fundos são obtidos mediante o cozimento de componentes aromáticos e ossos (bovinos, de aves, de peixes) ou só de vegetais. Os ossos ou vegetais podem ser caramelizados, para dar um leve toque adocicado ao prato.

Eles podem ser classificados de duas maneiras:

- Por cor

Claros: ossos + água + *mirepoix* + componentes aromáticos.

Escuros: ossos assados + água + *mirepoix* caramelizado + purê de tomate + componentes aromáticos.

- Por ingredientes

Vegetais, aves, carnes e peixes.

Alguns cuidados são necessários na produção de um fundo:

- Escolha sempre os melhores ingredientes.
- Inicie sempre com o líquido frio.
- Cozinhe em fogo baixo, em panela destampada, sem **ferver**, para não turvar o líquido e, assim, extrair todos os nutrientes e sabores dos ingredientes.
- Escume ou fltre o caldo para retirar as impurezas.
- Não adicione **sal**, pois o fundo é uma base para outras preparações.
- Resfrie-o e, em seguida, etiquete-o com nome, dia da produção e data de validade.
- Guarde-o sempre refrigerado.



### Você sabia?

Simmering é uma **fervura** que ocorre com o controle de temperatura, mantendo-a baixa.



Na preparação de caldos e fundos não se adiciona sal e eles não podem ser fervidos!

### Proporções básicas para fundos

Tipo de osso	Tempo de cozimento	Líquido	Mirepoix*	Ossos	Sachet d'épices
Bovino	8 horas	6 litros	450 g	3,6 kg	1
Vitela	6 horas	6 litros	450 g	3,6 kg	1
Frango	5 horas	6 litros	450 g	3,6 kg	1
Peixe e crustáceos	30 a 45 minutos	6 litros	450 g	3,6 kg	1
Carneiro ou porco	5 horas	6 litros	450 g	3,6 kg	1

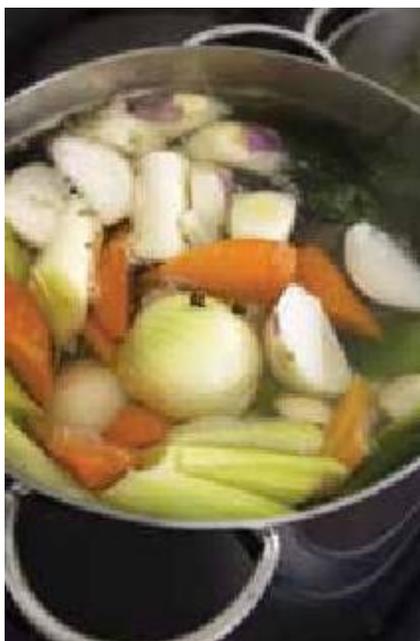
\* Para fundos escuros, adicionar 180 g de extrato de tomate.

## ***Fumet de peixe***



É um fundo feito de carcaça de peixe branco com a cabeça e sem os olhos e *mirepoix*. Ambos são puxados em gordura, isto é, devem ser refogados em gordura (óleo ou azeite de oliva) e depois cobertos com água fria e vinho branco. O resultado é um líquido turvo, porém muito saboroso. Os legumes do *mirepoix* devem ter corte pequeno para dar o devido sabor no pouco tempo de cozimento (30 a 45 minutos).

## ***Court-bouillon***



Líquido feito de vegetais e ervas aromáticas, especiarias, um ácido (vinho, suco de frutas ácidas, vinagre etc.) e água. Serve como base de cozimento para peixes, carnes brancas, crustáceos e vegetais. A intenção é que o alimento a ser cozido no caldo absorva seu sabor.

### *Consommé*



© Suzajillemko Taira/Domedia

É uma sopa que tem como características ser translúcida, ter cor âmbar e sabor intenso.

Preparado com um fundo de carne, reduzido, fortificado e **clarificado**. O resultado é um líquido cristalino, muito saboroso e livre de gorduras. A qualidade do fundo é fundamental para se obter um bom *consommé*. Você praticará esta produção quando entrarmos na categoria de sopas.



Clarificação: Processo que clarifica caldos turvos, removendo as impurezas que surgem no cozimento dele. Para isso, é necessário utilizar uma proteína moída (geralmente carne), clara de ovo, farinha de milho ou amido de milho (de tamanho pequeno, para facilitar a aglutinação com as claras), ervas, temperos. O preparo deve ser iniciado com os ingredientes de preferência gelados, para que a proteína coagule lentamente.

Nome	Como se fala
Consommé	Consomê
Court-bouillon	Currbuion
Fumet	Fumê

## Atividade 3

### Preparo de Receitas

A turma será dividida em quatro grupos, de maneira que cada um prepare uma das receitas a seguir.

#### 1. Fundo ou caldo claro de ave

Ingrediente	Quantidade	Unidade de medida
Ossos de frango cortados em pedaços médios	1	quilo
Água fria	quanto basta (q.b.)	
Mirepoix em cubos médios	150	grama
Sachet d'épices	1	unidade

Modo de preparo:

- lave bem os ossos e escorra-os;
- coloque-os em uma panela e cubra com água. Tradicionalmente dá-se uma primeira fervura, descarta-se a água e adiciona-se novamente a água e os aromáticos;
- aqueça em fogo baixo até começar a ferver. De tempos em tempos, escume o líquido para retirar gorduras e impurezas;
- cozinhe por 4 horas;
- coe, resfrie, etiquete e conserve na geladeira ou no *freezer*.

#### 2. Fundo ou caldo escuro de carne

Ingrediente	Quantidade	Unidade de medida
Ossos bovinos ou de vitelo	1	quilo
Água fria	q.b.	
Mirepoix em cubos médios	150	grama
Extrato de tomate	60	grama
Sachet d'épices	1	unidade

Modo de preparo:

- preaqueça o forno a 200 °C;
- lave, enxágue e seque os ossos;
- coloque-os em uma assadeira e asse até que dourem;
- transfira os ossos para uma panela, cubra com água e deixe em fogo baixo até começar a ferver;
- descarte uma parte da gordura que soltou dos ossos e utilize o que sobrou;
- passe o excesso de óleo que ficou na assadeira para outra panela e doure o *mirepoix* em fogo baixo. Acrescente o extrato de tomate e caramelize;
- **deglaceie** a assadeira com um pouco de água e junte ao fundo;
- coe, resfrie, etiquete e conserve na geladeira ou no freezer.



Deglacear: Recolher, com um líquido, os resíduos que ficam no fundo da panela ou da assadeira. Assim recupera-se o sabor para fazer um molho.

### 3. Fundo ou caldo de vegetais

Ingrediente	Quantidade	Unidade de medida
Cebola em cubos médios	30	grama
Alho-poró em cubos grandes	30	grama
Cenoura em cubos grandes	15	grama
Salsão em cubos grandes	15	grama
Tomate em cubos grandes	15	grama
Óleo de milho	20	mililitro
Alho	1	dente
Água fria	1,25	litro
Sachet d'épices	1	unidade

Modo de preparo:

- lave e seque os vegetais. Em seguida, corte-os em cubos grandes;
- aqueça o óleo em uma panela e acrescente os vegetais e o alho, lembrando-se de que o alho é inserido sempre no início do cozimento;
- adicione a água fria e o *sachet d' épices*, e cozinhe em fogo baixo até começar a ferver e escumar;
- coe, resfrie, etiquete e conserve na geladeira ou no *freezer*.

#### 4. *Fumet* de peixe

Ingrediente	Quantidade	Unidade de medida
Carcaça de peixe de carne branca	1	quilo
Cebola	30	grama
Alho-poró	30	grama
Cenoura	15	grama
Salsão	15	grama
Nabo	15	grama
Tomate	15	grama
Óleo de milho	20	mililitro
Alho	1	dente
Sachet d' épices	1	unidade
Água fria	q.b.	

Modo de preparo:

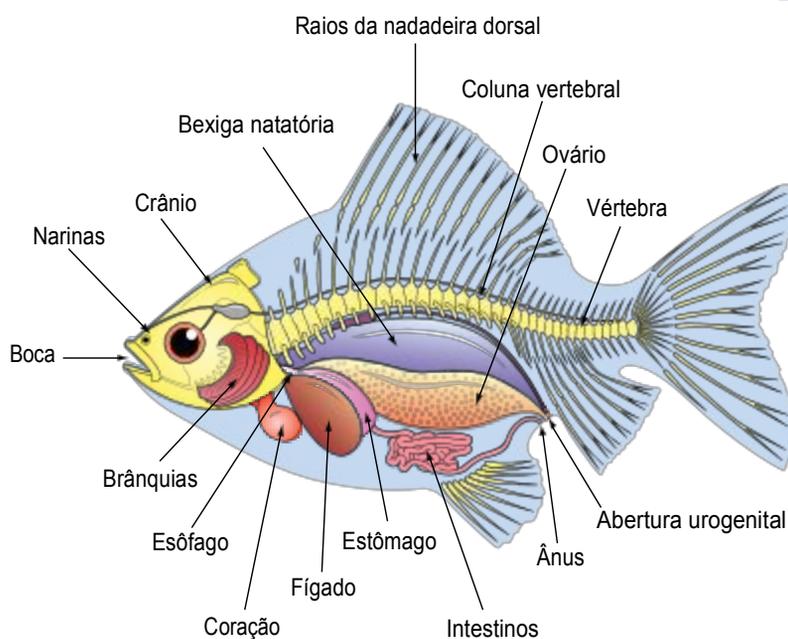
- lave, seque e corte os ossos do peixe em pedaços grandes;
- lave, seque e corte os vegetais em cubos médios;
- em uma panela, sue os legumes, acrescente os ossos, o alho e o *sachet d' épices*, e cubra com água;

- cozinhe em fogo baixo por 30 a 45 minutos, escumando com frequência para retirar gorduras e impurezas;
- coe, resfrie, etiquete e conserve na geladeira ou no freezer.

Um bom cozinheiro deve conhecer a anatomia de peixes, aves e outros animais utilizados em suas receitas. Conheça a seguir a constituição do peixe.



Guelras ou brânquias: Órgãos respiratórios dos animais aquáticos.



## Carne de peixe: um hábito saudável à mesa

É comum ouvirmos conselhos sobre a importância para a saúde de incluir peixe no cardápio semanal. Mas por quê?

Além de possuir alta concentração de proteína, a carne de peixe é rica em vitaminas (A, B1, B2, B6, C, D e E), bem como em ferro, cobre e zinco.

Outras duas características diferenciam essa carne das demais: baixo índice de gordura e presença de Ômega 3, substância que auxilia na redução dos níveis de colesterol e, conseqüentemente, previne problemas cardiovasculares.

## Espessantes: o sabor da consistência

Você já deve ter ouvido falar: “Engrosse o feijão com farinha de trigo para dar substância”.

No entanto, será que o acréscimo apenas de farinha dá substância à alimentação?

Não, tanto que já se comprovou que o hábito antigo de engrossar o leite para bebês com farinha e derivados faz mal à saúde.

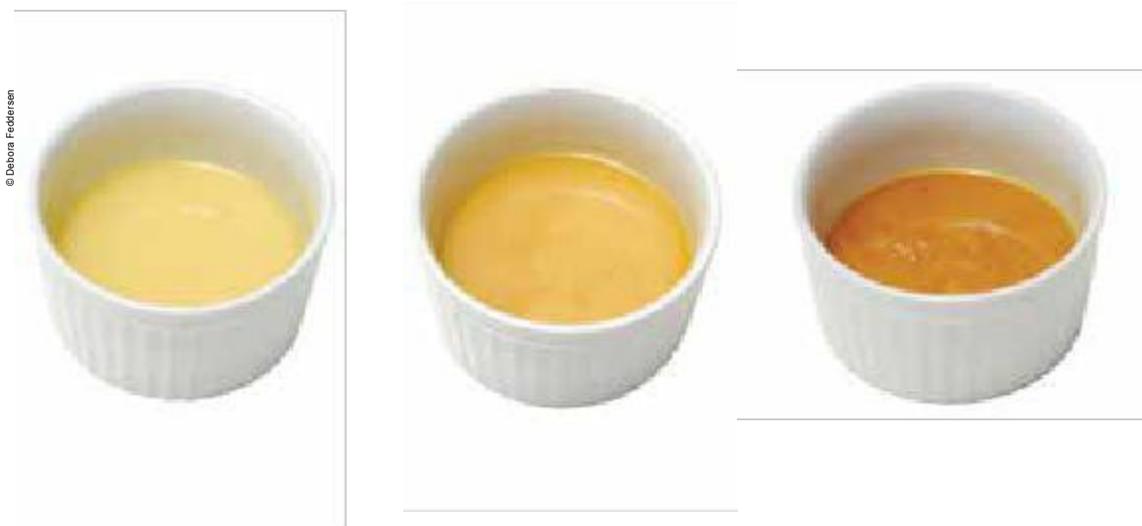
Porém, todo cozinheiro deve saber que o feijão é engrossado com o próprio feijão amassado e não com adição de farinha.

Vamos, então, ver agora como “engrossar” os líquidos de maneira nutritiva.

Os espessantes são utilizados para engrossar caldos que não possuem amido suficiente para tomar corpo. Os espessantes têm, portanto, a propriedade de alterar a consistência de molhos e sopas, ou seja, com eles é possível dar consistência à preparação. Muitos deles, além de acrescentar textura, também conferem sabor especial às receitas. Os principais são apresentados a seguir.

### Roux

A farinha de trigo e a manteiga são os ingredientes mais utilizados em sua elaboração, mas é possível empregar qualquer amido e gordura, que são as bases de um *roux*, sempre em porções iguais.



Apesar de o significado da palavra *roux*, em francês, ser “castanho”, esse espessante pode ser também branco, amarelo ou dourado. Cada tonalidade dá um sabor e cor diferenciados à preparação: quanto mais forte, mais pronunciado é o sabor que confere à preparação.

Sempre adicione o *roux* frio ao líquido quente, mexendo sem parar, para evitar a formação de grumos. A preparação deve ser cozida por 40 minutos para total cozimento do amido.

## Slurry

Palavra inglesa que quer dizer “mistura fraca”. É feito dissolvendo-se um amido (normalmente de milho, mas pode ser araruta ou farinha de arroz ou de trigo) em líquido frio. Acrescente-o aos poucos no líquido quente, mexendo sem parar, até obter a consistência desejada.

## Liaison

Termo francês que significa “ligação”. É a ação de ligar, dar consistência a um líquido, molho ou creme.

Maisena, gemas de ovo e farinhas são tipos de ligantes.



© Debora Fedtensen

Nome	Como se fala
Liaison	Liezon
Roux	Ru
Slurry	Slãri

## Atividade 4

### Pre Parod e esPessantes



A turma será dividida em quatro grupos, de maneira que cada um prepare uma das receitas a seguir.

#### 1. Manteiga clarificada

Ingrediente	Quantidade	Unidade de medida
Manteiga integral sem sal	500	grama

Modo de preparo:

- coloque a manteiga em uma panela e aqueça em fogo muito baixo sem deixar que ferva;
- escume as partes sólidas, mantendo apenas a parte gordurosa;
- transfira para um pote e resfrie;
- etiquete e conserve na geladeira.

#### 2. Roux

Ingrediente	Quantidade	Unidade de medida
Manteiga clarificada	60	grama
Farinha de trigo	60	grama

Modo de preparo:

- aqueça uma *sauteuse* em fogo baixo e derreta a manteiga;
- adicione a farinha de trigo à manteiga derretida e mexa até atingir o ponto desejado;
- faça todos os pontos do *roux*, que é a base do molho bechamel (molho branco).

### 3. *Slurry*

Ingrediente	Quantidade	Unidade de medida
Amido de milho	30	grama
Água fria	60	mililitro

Modo de preparo:

- misture o amido de milho e a água;
- aqueça o líquido a ser espessado (para teste, use água);
- adicione aos poucos o *slurry* ao líquido quente até atingir o ponto desejado.

### 4. *Liaison*

Ingrediente	Quantidade	Unidade de medida
Creme de leite fresco	80	gramas
Gema de ovo	20	gramas

Modo de preparo:

- misture o creme de leite e a gema, mexendo até ficar homogêneo;
- aqueça o líquido a ser espessado (para teste, use água);
- adicione lentamente um pouco do líquido quente ao *liaison*, misturando sempre para que a proteína do ovo não talhe;
- despeje a *liaison* ao restante do **líquido quente** e cozinhe sem ferver.



Nunca adicione a mistura diretamente ao líquido quente!

## Molhos

Dona doida

Adélia Prado

Uma vez, quando eu era menina, choveu grosso,  
com trovoada e clarões, exatamente como chove agora.  
Quando se pôde abrir as janelas,  
as poças tremiam com os últimos pingos.  
Minha mãe, como quem sabe que vai escrever um poema,  
decidiu inspirada: chuchu novinho, angu, molho de ovos.  
Fui buscar os chuchus e estou voltando agora,  
trinta anos depois. Não encontrei minha mãe.  
A mulher que me abriu a porta, riu de dona tão velha,  
com sombrinha infantil e coxas à mostra.  
Meus filhos me repudiaram envergonhados,  
meu marido ficou triste até a morte,  
eu fiquei doida no encalço.  
Só melhoro quando chove.

Dona Doida. In: PRADO, Adélia. Bagagem. Rio de Janeiro: Record. © by Adélia Prado



Manteiga clarificada: É a gordura da manteiga. Sua função é deixá-la mais “potente” para suportar altas temperaturas.

Os molhos complementam um prato, adicionando-lhe sabor, umidade e textura. Devem ser utilizados sempre de maneira harmoniosa, na quantidade certa, para que não prejudiquem a preparação. Podem ser quentes, frios, salgados, doces, lisos ou em pedaços.

Molhos-mãe são aqueles que dão origem a outros molhos:

- Bechamel: leite + *roux* branco.
- *Velouté*: fundo claro + *roux* amarelo.
- Espanhol: fundo escuro + *roux* escuro + *mirepoix*.
- Tomate.
- Holandês: **manteiga clarificada** + gema.

## Molho bechamel

É um molho à base de leite, que deve ter, ao final, coloração clara, brilhante, ligeiramente marfim.

Sua consistência varia: mais leve para sopas, média para molhos e grossa para recheios, assados, gratinados e base para sufês salgados.

Por ter sabor neutro e leve, o bechamel pode dar origem a vários outros molhos. Assim, é possível incorporar a ele temperos, componentes aromáticos, queijos etc.

Exemplos de molhos à base de 1 litro de bechamel:

- Molho creme: 250 ml a 360 ml de creme de leite + gotas de limão.
- Molho *Mornay*: 120 g de queijo *gruyère* ralado + 30 g de parmesão ralado + 60 g de manteiga.
- Molho *Nantua*: 120 g de creme de leite + 180 g de **manteiga de lagostim**.
- Molho *Soubise*: 500 g de cebola suada em 30 g de manteiga.
- Molho de mostarda: 80 g de mostarda de Dijon ou mostarda escura inglesa.
- Molho Aurora: 60 g de purê de tomate ou tomate seco + 60 g de manteiga na hora de servir.



### Você sabia?

**manteiga de lagostim** é uma manteiga feita com partes do interior da carcaça de lagostim, crustáceo semelhante à lagosta, no entanto, com tamanho um pouco menor.

Nome	Como se fala
Dijon	Dijôn
Gruyère	Gruier
Mornay	Mornê
Nantua	Nantiá
Soubise	Subise

## Galeria de molhos: bechamel

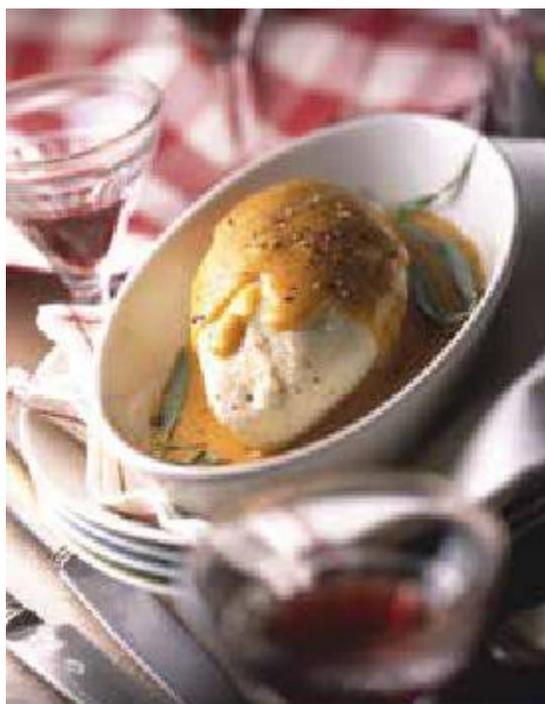
### Creme



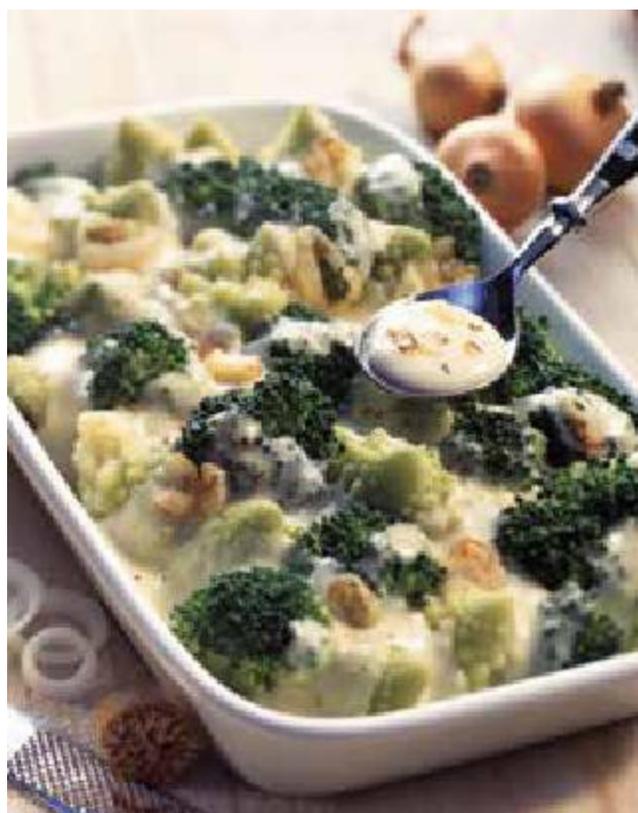
### Mornay



## Nantua



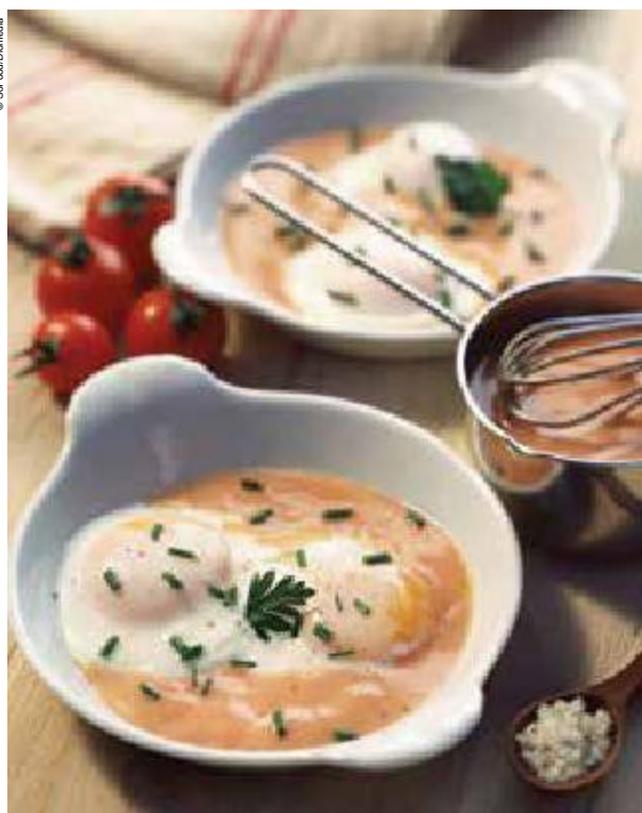
## Soubise



## Mostarda



## Aurora



## Molho velouté

É um molho que tem como base um fundo claro, *roux* amarelo.

Esse molho é suave e macio à gustação, motivo pelo qual recebe o nome *velouté*, que, em francês, significa “aveludado”. Ele serve como base para sopas e deve seguir alguns padrões:

- sabor neutro, refetindo o fundo que foi usado;
- coloração pálida e aparência brilhante.

Exemplos de molhos à base de 1 litro de *velouté*:

- Molho Bercy: 60 g de *échalotes* salteadas na manteiga + 250 ml de vinho branco + 250 g de fundo de peixe.



Échalotes (também conhecidas como echalota ou chalota).

O *velouté* é usado também como base para sopas. Nas próximas duas receitas, é necessário produzir, inicialmente, um *velouté* de peixe e **reduzi-lo**, deixando-o mais espesso.



Redução: Processo para tornar espesso e aumentar o sabor de um molho ou uma sopa, por evaporação.

- Molho Cardinal: 250 ml de fundo de peixe + 1 litro de *velouté* de peixe reduzido pela metade + 500 g de creme de leite + pimenta caiena + 45 g de manteiga de lagostim.
- Molho Normandy: 120 g de cogumelos + 120 ml de fundo de peixe + 1 litro de *velouté* de peixe reduzido + gemas de ovos + *liaison*.

Nome	Como se fala
Bercy	Bêrcí
Cardinal	Cardinal
Échalotes	Êchalóti
Normandy	Normandí
Velouté	Velutê

## Molho espanhol

É indicado especialmente para o preparo de molhos escuros. A acidez, o amargor e a doçura devem ser muito bem controlados, para que o molho não estrague.

Mas atenção, porque o amargo e o doce dão contraste aos preparos. O *demi-glace* e o *jus lié* são derivados dele e ainda são base para outros molhos.

Derivações de 1 litro de molho espanhol:

- Molho *bordelaise*: 250 ml de vinho tinto seco + 60 g de *échalotes* picadas + 1 folha de louro + pimenta-preta + 60 g de manteiga.
- Molho *chasseur*: 120 g de cogumelos + 15 g de *échalotes* picadas + 250 ml de vinho branco + 170 g de tomates em cubos.



**Demi-glace:** Molho feito com partes iguais de molho espanhol e fundo escuro. Deve ter sabor rico, aroma de assado, coloração marrom-escuro, ser brilhante e consistente.

**Jus lié ou fond lié:** É o líquido que se obtém dos assados; depois é coado, espessado e reduzido.

- Molho *Chateaubriand*: 500 ml de vinho branco + 60 g de *échalotes* picadas + gotas de limão + pimenta caiena + 120 g manteiga + estragão.
- Molho Madeira: *demi-glace* reduzido + 120 ml de vinho Madeira.

Nome	Como se fala
Bordelaise	Bordeléze
Chasseur	Chassér
Chateaubriand	Chatôbrian
Demi-glace	Dêmiglace
Fond lié	Fon liê
Jus lié	Jû liê

## Galeria de molhos: espanhol

### Bordelaise



© Karl Neuwert/Lutinsbok

## Chasseur



## Chateaubriand



## Madeira



### Molho de tomate

Há várias maneiras de preparar esse molho, ao qual podem ser adicionados complementos aromáticos para dar-lhe mais sabor. Muito utilizado em produções fritas, pratos de vegetais, pastas e salteados, deve ter sabor forte de tomate, com o mínimo de acidez, amargor e doçura.

Cuidados a tomar:

- utilize tomates maduros, ou tipos menos ácidos como o “tomate italiano”;
- cozinhe sempre em fogo baixo e mexa o molho para que não queime.

Derivações de 1 litro de molho de tomate:

- Molho *Créole*: 170 g de cebolas em cubos pequenos + 120 g de salsão fatiado + 5 g de alho + 30 ml de óleo + louro + cravo + 120 g de pimenta-verde picada + molho de pimenta picante.
- Molho *Milanaise*: 140 g de cogumelos fatiados + 15 g de manteiga + 140 g de presunto cozido em *julienne* + 140 g de língua em *julienne*.

Nome	Como se fala
Créole	Creole
Milanaise	Milanése

## Molho holandês

Elaborado com manteiga clarificada, gemas, ácido, sal e pimenta, é um molho clássico emulsionado, ou seja, resultante da combinação de dois líquidos que não se misturam naturalmente, como a água e o óleo. A união só é possível pela ação mecânica ou de um emulsificante. Esse molho deve ter coloração levemente amarelada, aspecto aveludado e sabor de manteiga, levemente ácido.

Pontos importantes:

- utilize ovos frescos e manteiga de boa qualidade;
- prepare o molho sempre em banho-maria;
- controle a temperatura do molho para que não ultrapasse os 70 °C. Isso é fundamental para evitar a coagulação da proteína do ovo.

Inúmeros molhos são derivados do holandês: *béarnaise*, *choron*, *maltaise*, *mousseline*, *foyot*; no entanto, devido à sua elevada quantidade de gordura, hoje eles não são muito utilizados na culinária. O mais conhecido e ainda utilizado em alguns restaurantes franceses é o *béarnaise*.

- Molho *béarnaise*: 60 g de *échalotes* picadas + 15 g de estragão picado + 0,5 g de pimenta branca + 250 ml de vinagre branco e sal.

Nome	Como se fala
Béarnaise	Bearnése
Choron	Chorrã
Foyot	Foiô
Maltaise	Maltéze
Mousseline	Musseline

## Galeria de molhos: holandês

### Béarnaise



### Choron



## Foyot



## Maltaise



## Mousseline



© Frank Cross/Getty Images

### Atividade 5

Preparando Molhos

1. A turma será dividida em quatro grupos, de maneira que cada um prepare uma das receitas a seguir.

a) Molho bechamel

Ingrediente	Quantidade	Unidade de medida
Manteiga clarificada	50	grama
Farinha de trigo	50	grama
Leite integral frio	1	litro
Cebola piquée	½	unidade
Sal	q.b.	
Pimenta-do-reino em pó	q.b.	
Noz-moscada em pó	q.b.	

Modo de preparo:

- faça um *roux* branco com a manteiga clarificada e a farinha de trigo;
- adicione o leite e mexa constantemente, para evitar a formação de grumos;
- ferva em fogo baixo e adicione a cebola *piqué*;
- mexa sempre até dar o ponto – cada pessoa pode escolher uma consistência do molho e depois apresentar para a turma o resultado. Tome cuidado para que o molho não grude no fundo;
- tempere com sal, pimenta-do-reino e noz-moscada;
- coe o molho.

b) Molho *velouté*

Ingrediente	Quantidade	Unidade de medida
Manteiga clarificada	50	grama
Farinha de trigo	50	grama
Fundo claro de frango	1,25	litro
Sachet d'épices	1	unidade
Sal	q.b.	
Pimenta-do-reino em pó	q.b.	

Modo de preparo:

- faça um *roux* amarelo com a manteiga clarificada e a farinha de trigo. Deixe esfriar;
- ferva o fundo e adicione o *roux* frio, mexendo sempre com um *fouet*;
- escume o molho quando estiver próximo ao ponto e acrescente o *sachet d' épices*;
- cozinhe em fogo baixo até dar ponto e tempere com sal e pimenta.

### c) Molho de tomate

Ingrediente	Quantidade	Unidade de medida
Azeite de oliva	20	mililitro
Cebola em cubos pequenos	25	grama
Alho picado	½	dente
Tomate italiano maduro concassé em cubos médios	350	grama
Polpa de tomate	60	mililitro
Sal	q.b.	
Pimenta-preta em pó	q.b.	
Manjeriçã fresco	1	ramo

#### Modo de preparo:

- aqueça o azeite e sue a cebola. Adicione o alho e puxe mais, isto é, refogue um pouco mais;
- acrescente o tomate *concassé* e a polpa de tomate;
- cozinhe em fogo baixo por 30 minutos e escume;
- ajuste os temperos com sal, pimenta e manjeriçã fresco, e cozinhe por mais 2 minutos.

Opção: bata o molho no liquidificador para obter outra consistência.

### d) Molho holandês

Ingrediente	Quantidade	Unidade de medida
Pimenta-branca em grãos	4	grão
Vinagre de vinho branco	20	mililitro
Água fria	20	mililitro
Gema de ovo	1	unidade

Ingrediente	Quantidade	Unidade de medida
Manteiga clarificada	180	grama
Suco de limão taiti	1/2	unidade
Sal	q.b.	
Pimenta caiena em pó	q.b.	

Modo de preparo:

- quebre os grãos de pimenta e coloque-os em uma panela com o vinagre. Leve essa mistura ao fogo baixo e deixe reduzir;
- acrescente a água e misture;
- ponha a gema em um *bowl* e coe a mistura de vinagre sobre elas;
- coloque o *bowl* em banho-maria e, sem deixar a água ferver, bata constante e vigorosamente com um *fouet*;
- quando a mistura espumar, adicione a manteiga em fo aos poucos e bata vigorosamente até emulsionar;
- tempere com limão, sal e pimenta;
- mantenha o molho em banho-maria até o momento de servir.



Esse molho é muito delicado e não pode ser guardado. Por isso, deve ser preparado no momento do uso e na quantidade exata.

2. É hora de saborear as produções: organizem uma mesa com os molhos e conversem sobre as facilidades e as dificuldades no preparo.
3. Anote suas observações e as dos colegas sobre o preparo dos molhos, pois elas serão úteis para seu livro de segredos culinários.

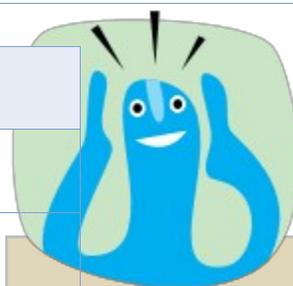
## Mais molhos

Conhecemos um pouco dos molhos-mãe e suas variações. No entanto, hoje em dia temos uma nova categoria, chamada de molhos contemporâneos. Evidentemente, possuem a mesma função que os molhos-mãe, no entanto, demoram menos para ser preparados.

Todos podem ser guardados e aquecidos no momento em que serão servidos, se necessário. Entre eles destacam-se os seguintes:

Coulis	Purê (obtido a partir da ação de espremer frutas ou legumes) de legumes ou frutas, aquecido em banho-maria ou cozido em fogo baixo; ao final, pode ou não receber manteiga ou creme de leite
Salsa	Molho frio composto de legumes cortados em cubos pequenos, ervas e, às vezes, frutas, quase sempre cruas, para manter a textura; acompanha pratos quentes ou frios
Chutney	Molho em forma de geleia agridoce e picante, feito de vários tipos de frutas ou vegetais cozidos em vinagre, condimentado com especiarias; é servido frio
Relish	Legumes cortados em fatias bem finas, com sabor agridoce feito de frutas ou vegetais. É um condimentado com especiarias, de sabor mais acentuado que o chutney; geralmente acompanha salsichas, carnes assadas e sanduíches

Nome	Como se fala
Coulis	Culí
Chutney	Châtní
Relish	Rélichí

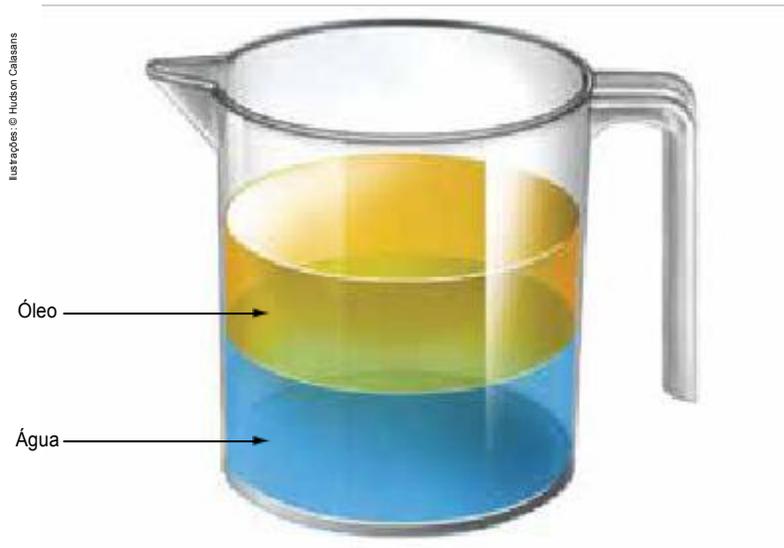


### Você sabia?

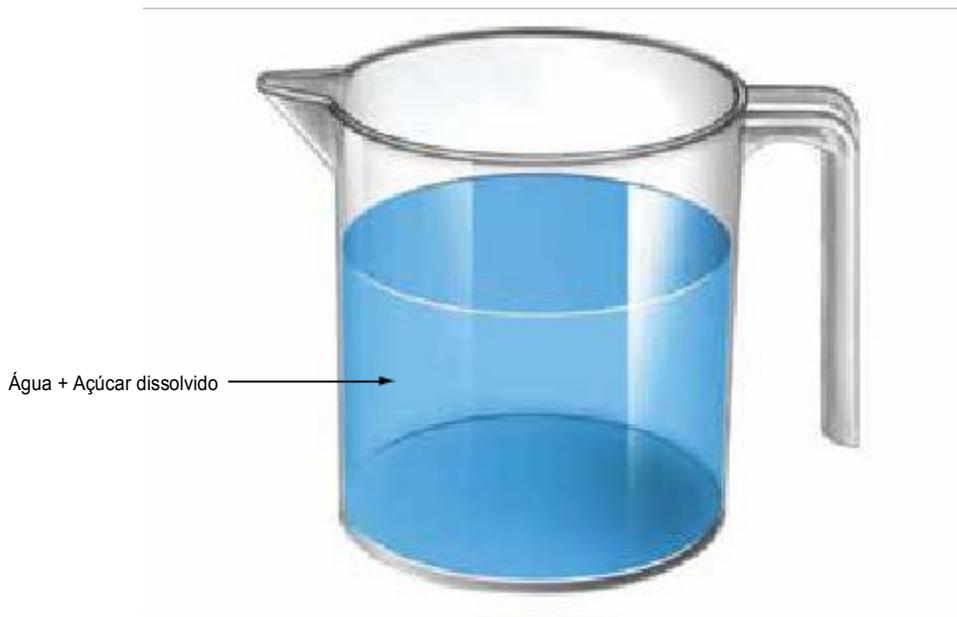
O **chutney** é proveniente do norte da Índia. Originalmente era feito de frutas frescas, pimentas verdes, ervas, especiarias, vinagre ou suco de tamarindo e açúcar, socados em pilão até formar uma pasta. No século XVII (17), a receita básica chegou à Inglaterra e passou a ser usada para se aproveitar e conservar os excedentes das colheitas.

## Misturas heterogênea e homogênea

Mistura heterogênea é aquela que apresenta duas ou mais fases, ou seja, em que os elementos que a compõem ficam evidentes, como a mistura de óleo e água.



Mistura homogênea é aquela que apresenta uma única fase, ou seja, em que os elementos não ficam evidentes, como a mistura de água e açúcar.



Emulsão é uma mistura heterogênea de dois líquidos – ácido e óleo – na qual um deles forma gotículas que se dispersam de modo uniforme no outro. Para homogeneizar a emulsão, é necessário bater rapidamente os dois elementos juntos. Da emulsão podemos obter misturas homogêneas temporárias (vinagrete, por exemplo); semitemporárias (molho holandês) e ainda emulsões que se tornam permanentes (como no caso da maionese).

## Atividade 6

Preparo de outros Molhos



A turma será dividida em quatro grupos, de maneira que cada um deles prepare uma das receitas a seguir.

### 1. *Coulis* de pimentão vermelho

Ingrediente	Quantidade	Unidade de medida
Óleo de milho	10	mililitro
Cebola pérola em brunoise	20	grama
Pimentão vermelho em cubos médios	125	grama
Vinho branco seco	10	mililitro
Fundo claro de aves	300	mililitro
Sal	q.b.	
Pimenta-preta em grão	q.b.	

Modo de preparo:

- aqueça o óleo e sue a cebola. Adicione o pimentão e mexa;
- deglacie a mistura com o vinho e reduza um pouco. Adicione o fundo e deixe o molho cozinhar lentamente até que o pimentão fique macio;



Ponto de napée: Quando o molho fica mais denso. Para atingir esse ponto, deve-se passar pelo processo de redução, até que o molho atinja a consistência de permanecer nas costas de uma colher.

- tempere com sal e pimenta;
- bata o molho no liquidificador, coe e, se necessário, acerte o **ponto de napée**;
- sirva frio ou quente.

## 2. Salsa de tomate e vinagre balsâmico

Ingrediente	Quantidade	Unidade de medida
Azeite de oliva	45	mililitro
Vinagre balsâmico	15	mililitro
Sal	q.b.	
Pimenta-preta em pó	q.b.	
Manjeriço fresco	1	ramo
Cebola pérola em brunoise	20	grama
Tomate italiano (por ser menos ácido) concassé em cubos médios	125	grama

### Modo de preparo:

- misture o azeite e o vinagre em fo, batendo com o *fouet*. Tempere com sal e pimenta;
- pique o manjeriço e adicione a cebola, o tomate e a emulsão;
- refrigere, etiquete e conserve na geladeira;
- sirva frio.

### 3. Chutney de manga

Ingrediente	Quantidade	Unidade de medida
Manga Haden madura, em cubos grandes	250	grama
Cebola pera em cubos pequenos	25	grama
Alho em brunoise	½	dente
Vinagre de cidra	100	mililitro
Açúcar mascavo	50	grama
Uva-passa preta sem caroço	20	grama
Gengibre fresco	3	grama
Sal	q.b.	
Canela em pau	2,5	centímetro
Pimenta vermelha em flocos	q.b.	
Mostarda amarela em grãos	1	grama
Suco de limão taiti	15	mililitro



Vinagre de cidra: Produzido a partir da maçã. É reconhecido por suas propriedades medicinais e é mais saudável que o vinagre comum.

#### Modo de preparo:

- coloque a manga, a cebola, o alho, o vinagre e o açúcar para cozinhar até que o açúcar se dissolva;
- adicione a uva-passa, o gengibre, o sal e as especiarias;
- cozinhe em fogo baixo até que todos os ingredientes estejam macios;
- misture o suco de limão e ajuste os temperos;
- esfrie, etiquete e conserve na geladeira;
- sirva frio.

#### 4. Azeite de manjeriço

Ingrediente	Quantidade	Unidade de medida
Azeite de oliva	150	mililitro
Manjeriço fresco	2	ramo

Modo de preparo:

- coloque o azeite e o manjeriço em uma panela pequena em fogo muito baixo, de maneira que o manjeriço fique totalmente mergulhado no azeite;
- cozinhe até atingir 70 °C;
- retire do fogo, espere esfriar e bata no liquidificador. Pode coar ou não;
- resfrie, etiquete e guarde na geladeira.

## Sopas

Uma ótima música para animar a cozinha é “Sopa”, do grupo Palavra Cantada. Leia a letra e, se possível, assista ao vídeo no laboratório de informática.

### Sopa

Que que tem na sopa do neném?

Que que tem na sopa do neném?

Será que tem espinafre?

Será que tem tomate?

Será que tem feijão?

Será que tem agrião?

É um, é dois, é três...

Que que tem na sopa do neném?

Que que tem na sopa do neném?

Será que tem farinha?

Será que tem balinha?

Será que tem macarrão?

Será que tem caminhão?

É um, é dois, é três...

Que que tem na sopa do neném?  
Que que tem na sopa do neném?

Será que tem rabanete?  
Será que tem sorvete?  
Será que tem berinjela?  
Será que tem panela?  
É um, é dois, é três...

Que que tem na sopa do neném?  
Que que tem na sopa do neném?

Será que tem mandioca?  
Será que tem minhoca?  
Será que tem jacaré?  
Será que tem chulé?  
É um, é dois, é três...

Que que tem na sopa do neném?  
Que que tem na sopa do neném?

Será que tem alho-poró?  
Será que tem sabão em pó?  
Será que tem repolho?  
Será que tem piolho?  
É um, é dois, é três...

Que que tem na sopa do neném?  
Que que tem na sopa do neném?

Será que tem caqui?  
Será que tem javali?  
Será que tem palmito?  
Será que tem pirulito?  
É um, é dois, é três...

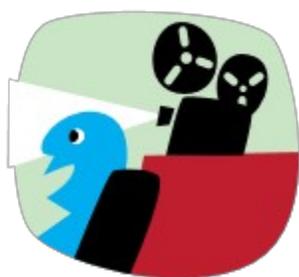
Sandra Peres - CD Canções de Brincar - Palavra Cantada

As sopas são líquidos aromatizados servidos como entrada ou como prato principal. Podem ser divididas em duas categorias básicas: leves e espessas.

As sopas leves têm como base um fundo no qual os ingredientes – vegetais, carnes, aves ou peixes – são postos para cozinhar. Caldo e *consommé* são tipos de sopas leves. Em geral, o caldo é feito de carne ou de legumes e não é clarificado. Já o *consommé* é um caldo, fortificado e clarificado, de aparência translúcida. Geralmente é servido com um acompanhamento, como *quenelles* (bolinhos de carne, peixe ou legumes), vegetais ou ervas.

As sopas espessas, de consistência cremosa e aveludada, podem ter como base molho bechamel, creme de leite ou ambos. Uma sopa desse tipo é o *bisque*. Feito de crustáceos (camarão, lagosta, lagostim, siri etc.), apresenta textura cremosa e pode ser espessado com purê de legumes, arroz ou *roux*.

Diferentemente do que muitos imaginam, as sopas não são pratos consumidos apenas no inverno. As sopas frias fazem cada vez mais sucesso no verão, por serem leves e saudáveis. Costumam ser produzidas com vegetais batidos no liquidificador, como a *vichyssoise*, que tem como base alho-poró e batata, e o **gaspacho**, que usa tomate, pepino, pimentão, alho, todos crus.



No filme *Mulheres à beira de um ataque de nervos* (direção de Pedro Almodóvar, 1988), o *gaspacho* é uma das figuras principais. Que tal assistir?

Nome	Como se fala
Bisque	Bisc
Quenelles	Quenéle
Vichyssoise	Vichissoase

## Livro de receitas

### *Consommé* básico

Ingrediente	Quantidade	Unidade de medida
Carne bovina moída	250	grama
Clara de ovo gelada	3	unidade
Tomate Débora concassé gelado	85	grama
Mirepoix em brunoise gelado	125	grama
Fundo claro de aves gelado	1,20	litro
Sachet d'épices	1	unidade
Cebola brûlée	½	unidade
Cenoura cortada em brunoise e cozida em água e sal	10	grama
Étamine	0,5	metro
Sal	q.b.	
Pimenta-preta em pó	q.b	

Modo de preparo:

- misture a carne às claras, ao tomate e ao *mirepoix* gelados;
- adicione o fundo gelado e misture bem;
- leve ao fogo baixo e deixe ferver até que forme uma espécie de tampão (que é a coagulação da proteína, que ajudará a reter as impurezas). Pare de mexer;
- com cuidado, e apenas depois que o tampão estiver firme, faça um buraco na lateral dele e adicione o *sachet d' épices* e a cebola *brûlée*. Cozinhe por mais 1 hora;

- coe com cuidado o *consommé*, usando *étamine* (ou filtro de papel). O líquido deve estar translúcido. Tempere com sal e pimenta, e adicione a cenoura.

### Sopa clara de legumes

Ingrediente	Quantidade	Unidade de medida
Cebola pera em cubos pequenos	50	grama
Cenoura em cubos pequenos	50	grama
Salsão em cubos pequenos	50	grama
Alho-poró em brunoise	50	grama
Azeite de oliva	10	grama
Fundo claro de aves	600	mililitro
Batata Monalisa em cubos pequenos	100	grama
Sachet d'épices	1	unidade
Sal	q.b.	
Pimenta-preta em grãos	q.b.	



Você também pode adicionar aos ingredientes um dente de alho picado.

#### Modo de preparo:

- sue os vegetais no azeite;
- adicione o fundo, a batata e o *sachet d'épices* e deixe cozinhar por 30 a 45 minutos;
- retire o *sachet d'épices* e tempere com sal e pimenta.

## Creme de brócolis

Ingrediente	Quantidade	Unidade de medida
Brócolis japonês em buquês pequenos	220	grama
Cebola pera em cubos médios	40	grama
Salsão em cubos médios	15	grama
Alho-poró em cubos médios	15	grama
Manteiga clarificada	30	grama
Farinha de trigo	25	grama
Fundo claro de aves	750	mililitro
Creme de leite fresco	50	mililitro
Sal	q.b.	
Pimenta-branca em pó	q.b.	
Floretes de brócolis japonês para decorar	15	grama

Modo de preparo:

- inicie a cocção dos foretes de brócolis. Dê um choque térmico, introduzindo água gelada no produto quente. Reserve. (Atenção, esse processo chama-se branqueamento e será tratado na Unidade 7);
- sue a cebola, o salsão e o alho-poró na manteiga, acrescente a farinha e faça um *roux* amarelo;
- adicione o fundo e cozinhe em fogo baixo até que os legumes estejam moles, escumando de vez em quando;
- junte o brócolis reservado e cozinhe até ficar macio;
- separe os sólidos do líquido e bata-os no liquidificador;
- separe uns foretes de brócolis para a decoração;
- utilize o líquido que foi separado dos ingredientes sólidos no passo anterior para atingir um *nappé* leve. Faça isso no próprio liquidificador;

- acrescente o creme de leite e tempere com sal e pimenta. Se necessário, ajuste a consistência;
- aqueça os foretes e decore o prato.

### *Vichyssoise*

Ingrediente	Quantidade	Unidade de medida
Alho-poró, só a parte branca, em julienne	125	grama
Manteiga integral	20	grama
Batata Monalisa em cubos médios	125	grama
Fundo claro de ave	900	mililitro
Sal	q.b.	
Pimenta-preta em pó	q.b.	
Creme de leite fresco	90	mililitro
Cebolinha em chiffonade	q.b.	
Sachet d'épices	1	unidade

#### Modo de preparo:

- sue o alho-poró na manteiga;
- junte a batata, o fundo (reserve 150 ml para ajuste no final) e o *sachet d' épices*, e cozinhe em fogo baixo por 30 minutos ou até que as batatas fiquem macias. Escume sempre que necessário;
- coe os ingredientes, separando a parte sólida da líquida;
- no liquidificador, adicione a parte sólida e vá despejando o líquido, até obter a consistência de um *nappé* leve;
- leve a panela de volta para o fogo. Adicione o creme de leite e tempere com sal e pimenta;
- na hora de servir, ajuste o tempero e a consistência com o fundo reservado;
- finalize com a cebolinha.



© G1 TokorPngabo

