

Vegetais: técnica, inovação e segurança

Por Helena Rizzo e Eduardo Cesar Tondo

Gastronomia e Cozinha Autoral

PROFESSORES

Chef Helena Rizzo

Helena Rizzo foi eleita em 2014 a melhor Chef do mundo pela Revista Restaurant. Ganhou destaque ao trabalhar no extinto restaurante Roanne, de Claude Troisgros. Fez estágios em várias cozinhas da Itália e Espanha. No Brasil, abriu o restaurante Maní, tendo a modelo e apresentadora Fernanda Lima como sócia. O restaurante já foi premiado como o 36º melhor restaurante do mundo. Atualmente, aceitou participar da bancada do The Taste Brasil, junto com Felipe Bronze, André Mifano e Claude Troisgros.



Professor convidado

Eduardo Cesar Tondo

Professor Titular do Instituto de Ciência e Tecnologia de Alimentos (ICTA/UFRGS), onde ministra as disciplinas de Microbiologia de Alimentos e Controle de Qualidade em Indústrias de Alimentos. Mestre em Microbiologia Agrícola e do Ambiente e Doutor em Ciências (UFRGS), com Tese em Microbiologia de Alimentos e APPCC. Membro do CODEX ALIMENTARIUS no comitê Food Hygiene - Brazil. Líder do Grupo de Pesquisa Microbiologia de Alimentos no CNPq. Autor do Livro “Microbiologia e Sistemas de Gestão da Segurança de Alimentos”. Tem atuado fortemente como consultor de órgãos de regulação de alimentos e em dezenas de indústrias de alimentos e serviços de alimentação. Tem inserção nacional e internacional em projetos de pesquisa e assessorias em empresas de alimentos e alimentação animal.



Professor PUCRS

DOWNLOADS

Baixe os materiais utilizados pelos professores durante a disciplina.

ACESSE: <http://ebooks.pucrs.br/edipucrs/gast/vegetais>

Os títulos **coloridos** são indicados para alunos interessados em leituras com aprofundamentos teóricos. Esses títulos podem ser acessados gratuitamente, pela Editora ou Biblioteca da PUCRS, basta acessar o livro online da disciplina e clicar nele.

Materiais de apoio

Livro online da disciplina em PDF

Autor(es): Helena Rizzo e Eduardo Cesar Tondo

A professora Helena Rizzo não utilizou materiais de apoio

Apresentação de apoio para 3º Encontro

Material complementar

Bibliografia

- MCGEE, Harold. Comida & cozinha: ciência e cultura da culinária. 2. ed. São Paulo: Ed. WMF Martins Fontes, 2014.
- BLEU, Le Cordon. Técnicas culinárias essenciais: completo e ilustrado: tudo sobre ingredientes, equipamentos, termos e técnicas para garantir o sucesso das receitas. Barueri: Marco Zero, 2011.
- WRIGHT, Jeni; TREUILLE, Eric. Le Cordon Bleu: todas as técnicas culinárias. São Paulo: Marco Zero, 1998.
- BERNARDES, Luciana Wendhausen Krause. Técnicas e bases das produções culinárias. Itajaí: UNIVALI, 2015.
- BLEU, Le Cordon. Fundamentos culinários receitas clássicas. Austrália: CENGAGE Learning. 2011.
- CULINARY INSTITUTE OF AMERICA. Chef Profissional. 4. ed. São Paulo: SENAC, 2011.
- KINDERSLEY, Dorling. O grande livro dos ingredientes: peixes, carnes, hortaliças, oleaginosas, sementes, condimentos, laticínios, frutas, grãos, temperos. São Paulo: Publifolha, 2011.
- SEBESS, Mariana. Técnicas de cozinha profissional. 3. ed. rev. amp. Rio de Janeiro: SENAC, 2013.
- TONDO, Eduardo Cesar et al. Avanços da segurança de alimentos no Brasil. In: *Vigilância Sanitária em Debate: Sociedade*, 01 May 2015, Vol.3(2), pp.122-130.
- ZHAO, G.; ZHANG, G. Effect of protective agents, freezing temperature, rehydration media on viability of malolactic bacteria subjected to freeze-drying. *Journal of Applied Microbiology*, v. 99, n. 2, p. 333-338, 2005.
- SPECK, M. L.; RAY, B. Effects of freezing and storage on microorganisms in frozen foods: a review. *Journal of Food Protection*, v. 40, n. 5, p. 333-336, 1977.

EMENTA DA DISCIPLINA

Estudo teórico-prático de técnica, inovação e segurança dos alimentos na cadeia produtiva de vegetais.

Lembre-se que esse Livro organiza de forma resumida todo o conteúdo da disciplina, possibilitando que você possa acessar com agilidade e eficiência todos os materiais, fundamentos, identificar os pontos principais dos vídeos (nos Destaques e Mapas da Aula), e encontrar os principais tópicos que compõem a avaliação. Para maiores aprofundamentos teóricos sobre os conteúdos que são base desse Livro, há uma série de leituras na área BIBLIOGRAFIA, em DOWNLOADS, inclusive diversos marcados em **rosa**, que têm acesso gratuito pela Editora ou Biblioteca da PUCRS.

AULA 1

Nas próximas páginas, você terá os conteúdos da 1ª aula dessa disciplina.



FUNDAMENTOS E RECEITAS

Veja os conceitos fundamentais necessários para uma boa experiência com as aulas em vídeo.

Os fundamentos são opcionais. Se não sentir necessidade de vê-los, avance para os outros conteúdos.



VÍDEOS DA AULA 1

Técnicas espanholas + raiz do Sul.

O acesso às aulas ocorre dentro do ambiente EAD para garantir que o conteúdo seja exclusivo a você.



EXERCÍCIOS

Fazer exercícios logo após ver o conteúdo facilita a retenção. Aproveite.

Os exercícios simulam a prova online da disciplina.

Consommé frio de tomate



Consommé de tomate

Parte da receita “consommé frio de tomate”

AULA 1, RECEITA 1



Ingredientes

- 800 g de tomate italiano, cortado em 4
- 10 g de manjeriço, só as folhas
- 3 mg de goma xantana para cada 200 g de água de tomate
- Sal



Modo de preparo

1. Processe os tomates com as folhas de manjeriço no Thermomix (ou no liquidificador) por 1 minuto.
2. Verta sobre um chinóis forrado com um pedaço de etamine e leve à geladeira para a água de tomate escorrer lentamente.
3. Pese a água de tomate e porcione a goma xantana, seguindo a proporção recomendada (3 mg para cada 200 g de água de tomate).
4. Misture os dois, acerte o sal e bata com o mixer.
5. Retire o ar contido no consommé usando a máquina de selar a vácuo (se não tiver esse equipamento, deixe-o descansar na geladeira por 24 horas).

Mini-burrata

Parte da receita “consommé frio de tomate”

AULA 1, RECEITA 1



Ingredientes

- 1 litro de água
- 5 g de alginato de sódio
- 175 g de creme de leite
- Sal
- 250 g de mussarela de búfala, em pedaços
- 100 ml de soro de mussarela de búfala



Modo de preparo

1. Em um bowl, ponha a água e o alginato de sódio e misture com um mixer.
2. Retire o ar na máquina de selar a vácuo (ou deixe a solução descansar na geladeira por 24 horas) e mantenha refrigerado.
3. Ferva o creme de leite com um pouco de sal e bata com a mussarela de búfala por 1 minuto no Thermomix.
4. Transfira para um bowl, resfrie em banho-maria invertido e retire o ar em uma máquina de selar a vácuo.
5. Usando uma colher de tamanho médio do kit de esferificação, despeje pequenas porções do creme de mussarela na solução de alginato. Deixe as esferas mergulhadas nessa solução por aproximadamente 2 minutos ou até que uma película fina tenha se formado em torno delas.
6. Retire as esferas, lave-as em água e guarde-as imersas no soro da mussarela de búfala em um pote hermeticamente fechado.
7. Conserve na geladeira.

Gel de manjeriço

Parte da receita “consommé frio de tomate”

AULA 1, RECEITA 1



Ingredientes

- *25 g de manjeriço, só as folhas*
- *8 g de salsa, só as folhas*
- *150 g de água*
- *1 g de ágar-ágar para cada 100 g de água de manjeriço*



Modo de preparo

1. Branqueie as folhas de manjeriço e de salsa e processe-as no Thermomix (ou no liquidificador) com a água. Coe em um chinóis.
2. Porcione 150 g de água de manjeriço. Ferva metade com o ágar-ágar, mexendo sempre.
3. Adicione a água de manjeriço restante e resfrie em banho-maria invertido. Quando geleificar, bata com um mixer até obter um purê fino.
4. Transfira para uma bisnaga plástica e mantenha refrigerado.

Consommé frio de tomate – montagem

AULA 1, RECEITA 1



Ingredientes para montagem

- Sementes de 1 tamarillo vermelho
- Folhas e flores de manjeriço
- Azeite de oliva
- Flor de sal
- Mini-croûtons de pão italiano



Montagem

1. No centro de um prato de sopa pequeno, coloque $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sementes de tamarillo.
2. Com a bisnaga, faça três pontos com o gel de manjeriço ao redor.
3. Coloque as esferas de mussarela e finalize com alguns brotos e flores de manjeriço, um fio de azeite e a flor de sal.
4. Ponha o consommé de tomate em uma jarrinha e leve à mesa, gelado, para vertê-lo no prato.
5. Sirva com os mini-croûtons.

Serve 8 pessoas

Salada waldorf



Gelatina de maçã

Parte da receita “salada waldorf”

AULA 1, RECEITA 2



Ingredientes

- 500 g de maçã Golden ou Gala, cortadas em 4
- 1,2 g de ágar-ágar
- 36 g de aipo, em brunoise



Modo de preparo

1. Passe as maçãs pela centrífuga e verta o suco obtido em uma panela.
2. Leve ao fogo baixo e escume os resíduos que subirem à superfície.
3. Antes de começar a ferver, retire do fogo e coe em um chinóis forrado com um pedaço de etamine.
4. Pese 200 g dessa água de maçã e leve metade ao fogo com o ágar-ágar, mexendo bem até ferver.
5. Retire do fogo e adicione a água restante. Feche uma das extremidades de um cilindro de 5 cm de diâmetro com um pedaço de filme plástico. Coloque a face tampada do aro em contato com uma superfície plana e despeje nele 9 g de aipo e a gelatina de maçã morna (cerca de 38°C), de maneira que ela fique com 1,5 cm de altura. Repita o mesmo procedimento usando outros cilindros até o aipo e a gelatina acabarem.
6. Cubra a gelatina com filme plástico e mantenha na geladeira.

Sorbet de aipo

Parte da receita “salada waldorf”

AULA 1, RECEITA 2



Ingredientes

- 2 folhas de gelatina incolor
- 420 g de aipo
- 50 g de açúcar invertido
- 50 g de dextrose



Modo de preparo

1. Hidrate a gelatina em água e gelo e reserve.
2. Passe o aipo pela centrífuga e coe em um chinóis. Porcione 250 g desse suco e leve metade ao fogo com o açúcar invertido e a dextrose.
3. Retire do fogo, espere amornar e acrescente a gelatina hidratada já escorrida. Adicione o suco de aipo restante, mexa bem e resfrie em banho-maria invertido.
4. Misture novamente com o mixer e bata na sorveteira até ficar cremoso.

Emulsão de gorgonzola

Parte da receita “salada waldorf”

AULA 1, RECEITA 2



Ingredientes

- 40 g de gorgonzola
- 30 g de água
- 15 g de gema pasteurizada
- Sal
- 200 g de óleo de girassol



Modo de preparo

1. Em uma jarra, coloque o queijo e a água e leve ao micro-ondas por alguns segundos, para amornar.
2. Bata com um mixer, adicione a gema e volte a misturar com o mixer.
3. Ponha uma pitada de sal e acrescente o óleo, em fio, aos poucos, mixando até obter uma emulsão firme e cremosa.

Nozes caramelizadas

Parte da receita “salada waldorf”

AULA 1, RECEITA 2



Ingredientes

- 100 g de nozes-pecãs, partidas ao meio e picadas em 6
- 60 g de xarope-base **
- 1 pitada de flor de sal

****Xarope base:** rende 500g

- 250 g de água
- 250 g de açúcar

Preparo

1. Em uma panela grande, dissolva o açúcar na água e ferva.
2. Tire do fogo, guarde em uma vasilha fechada e mantenha na geladeira.



Modo de preparo

1. Em uma panela pequena, coloque as nozes e o xarope-base. Leve ao fogo alto até secar, mexendo energeticamente.
2. Quando as nozes caramelizarem, retire do fogo e espalhe imediatamente sobre uma superfície fria.
3. Tempere com a flor de sal e guarde, com sílica, em um pote hermeticamente fechado.

Obs.: A quantidade de xarope varia de receita para receita. Pode-se aumentar ou diminuir o rendimento respeitando a proporção de 1 parte de água para 1 parte de açúcar.

Salada waldorf – finalização e montagem

AULA 1, RECEITA 2



Redução de aceto balsâmico

150 g de aceto balsâmico

Ponha o aceto em uma panela pequena e leve ao fogo até restar apenas 1/3 do volume inicial.

Ingredientes para montagem

- *1 maçã verde, sem casca e em brunoise (cortar na hora)*
- *Pétalas de amor-perfeito*
- *Brotos de girassol, capuchinha, cerfólio, beterraba e rúcula*
- *Azeite de oliva*
- *Flor de sal*



Montagem

1. Em um prato plano, coloque na diagonal 1 colher (chá) de emulsão de gorgonzola.
2. No centro, ponha a gelatina de maçã e, à esquerda, algumas gotas de redução de balsâmico.
3. À direita, coloque alguns cubinhos de maçã verde e, por cima, a quenelle de sorbet de aipo.
4. Distribua as flores e os brotos e finalize com as nozes caramelizadas, um fio de azeite de oliva e um pouco de flor de sal.

Serve 4 pessoas

Lagostins com cacau e pickles de chuchu



Gel, nibs e mel de cacau

Parte da receita “lagostins com cacau e pickles de chuchu”

AULA 1, RECEITA 3



Gel de cacau

Ingredientes

- 3 unidades de cacau fresco
- 200 ml de água
- 1 pitada de sal

Preparo

1. Abrir os cacaos no sentido do comprimento e retirar as sementes.
2. Colocá-las no vaso do Thermomix com a água, inverter o sentido da hélice nas funções da máquina e bater lentamente até a polpa se desprender das sementes.
3. Passar a polpa por um chinóis até obter o gel, colocar uma pitada de sal e reservar na geladeira.

Nibs de cacau

Ingredientes

- 75 g de nibs de cacau
- 20 g de açúcar
- 20 g de água

Preparo

1. Levar uma panela ao fogo com a água e o açúcar.
2. Quando ferver, acrescentar os nibs e mexer vigorosamente até caramelizar.
3. Despejar os nibs sobre um silpat e deixar esfriar. Guardar em recipiente hermético com sílica.

Mel de cacau

Ingredientes

250 g de mel de cacau

Preparo

Numa panela, reduzir o mel até formar uma calda. Reservar.

Picles de chuchu

Parte da receita “lagostins com cacau e picles de chuchu”

AULA 1, RECEITA 3



Ingredientes

- 200 ml de vinagre de vinho branco
- 100 g de água
- 50 g de açúcar
- 20 g de mel de cacau
- 6 g de sal
- 3 unidades de chuchu



Modo de preparo

1. Descascar os chuchus e cortá-los em lâminas finas no sentido do comprimento. Com uma faca, cortar as lâminas em tiras de 1 centímetro de largura. Reservar.
2. Levar uma panela ao fogo médio com o restante dos ingredientes e deixar ferver.
3. Colocar as tiras de chuchu e cozinhar por 30 segundos. Retirar o chuchu do líquido, colocar o líquido num recipiente e esfriá-lo em banho maria invertido.
4. Voltar o chuchu ao líquido, fechar o recipiente e mantê-lo na geladeira.

Lagostim com cacau – montagem

AULA 1, RECEITA 3



Ingredientes para montagem

- *12 unidades de lagostins frescos e limpos*
- *Folhas de cerefólio para decorar*
- *Sal a gosto*
- *20 ml de azeite de oliva extra virgem*



Montagem

1. Temperar os lagostins com sal e marcá-los na chapa rapidamente, de todos os lados.
2. Finalizar a cocção por alguns segundos na brasa.
3. Rabiscar o fundo de um prato fundo com um fio de mel de cacau reduzido.
4. Colocar uma colher de sopa do gel de cacau.
5. Colocar os lagostins (2 por porção). Colocar algumas fatias de chuchu dobradas como uma flor. Decorar com os nibs e o cerefólio.

Rende 6 porções

Feijoada do Maní



Carpaccio de pé de porco

Parte da receita “feijoada do Maní”

AULA 1, RECEITA 4



Ingredientes

- *1,250 kg de pé de porco*
- *3 folhas de louro*
- *5 grãos de pimenta-do-reino*
- *3 litros de água*
- *Sal*



Modo de preparo

1. Lave bem os pés de porco, seque-os com papel absorvente e queime os pelos na chama do fogão ou com um maçarico.
2. Em uma panela, coloque os pés de porco, as folhas de louro, os grãos de pimenta-do-reino e a água. Cozinhe em fogo baixo por cerca de 2 horas ou até a carne descolar dos ossos.
3. Escorra e, ainda quente, desosse e descarte os ossos. Acerte o sal.
4. Coloque a carne sobre um pedaço grande de plástico, enrolando de maneira a formar um rolo bem apertado de aproximadamente 6 cm de diâmetro. Congele.

Caldo de feijão

Parte da receita “feijoada do Maní”

AULA 1, RECEITA 4



Ingredientes

- 1 pé de porco
- 300 g de feijão-preto, previamente demolido
- 100 g de costela de porco defumada, dessalgada
- 50 g de paio, sem pele
- 50 g de carne-seca, dessalgada
- 2 folhas de louro
- Sal
- 50 g de cebola
- 2 dentes de alho
- Azeite de oliva



Modo de preparo

1. Lave bem os pés de porco, seque-os com papel absorvente e queime os pelos na chama do fogão ou com um maçarico.
2. Cozinhe o feijão em uma panela de pressão com o pé de porco, a costela, o paio, a carne-seca, as folhas de louro e o sal.
3. Em uma frigideira, refogue a cebola e o alho no azeite. Adicione esse refogado ao feijão cozido.
4. Cozinhe com a panela destampada até o caldo engrossar.
5. Coe em um chinóis e esfrie o caldo em banho-maria invertido. Ajuste o sal e guarde em uma vasilha fechada na geladeira.

Esferas de feijão

Parte da receita “feijoada do Maní”

AULA 1, RECEITA 4



Ingredientes

- 200 g de caldo de feijão
- 6 g de gluconolactato de cálcio
- 1 litro de água
- 5 g de alginato
- Óleo de girassol



Modo de preparo

1. Em um bowl, coloque o caldo de feijão e o gluconolactato de cálcio. Misture com um mixer e retire o ar contido no caldo usando a máquina de selar a vácuo (se não tiver esse equipamento, deixe-o descansar na geladeira por 24 horas).
2. Em outro bowl, misture a água e o alginato e repita o mesmo procedimento usado para o caldo (misture com o mixer e retire o ar na máquina de selar a vácuo, ou deixe descansar na geladeira por 24 horas).
3. Escolha a menor colher do conjunto de esferificação e use-a para fazer as esferas de feijão, despejando o caldo, de colher em colher na solução de alginato.
4. Deixe as esferas mergulhadas nessa solução por aproximadamente 1 minuto ou até que uma película fina tenha se formado em torno delas.
5. Retire, lave em água e conserve-as imersas em óleo de girassol.

Consommé

Parte da receita “feijoada do Maní”

AULA 1, RECEITA 4



Ingredientes

- 1 kg de coxão duro, em cubos
- 500 g de frango, em cubos
- 70 g de batata, em pedaços
- 150 g de repolho, em fatias
- 100 g de cebola, em pedaços
- 500 g de osso de vitela
- 500 g de pancetta, em cubos
- 100 g de cenoura, em pedaços
- 1/2 cabeça de alho, descascada e em pedaços
- 60 g de alho-poró, em rodelas
- 5 litros de água



Modo de preparo

1. Em uma panela grande, ponha todos os ingredientes e leve ao fogo baixo por aproximadamente 6 horas, sem deixar ferver.
2. Coe em um chinóis e resfrie o caldo em banho-maria invertido.
3. Com uma escumadeira, retire a gordura da superfície e guarde na geladeira em uma vasilha tampada.

Farofa de castanha-do-pará

Parte da receita “feijoada do Maní”

AULA 1, RECEITA 4



Ingredientes

- *250 g de farinha de mandioca crua*
- *70 g de manteiga*
- *125 g de castanha-do-pará*
- *Sal*



Modo de preparo

1. Em uma frigideira previamente aquecida, torre a farinha crua com a manteiga, mexendo sempre para não queimar.
2. Quando a farinha estiver começando a dourar, junte 90 g de castanha-do-pará ralada no microplane e 35 g de castanha-do-pará finamente picada.
3. Assim que a farofa estiver bem torrada e crocante, retire do fogo e ajuste o sal. Deixe esfriar e guarde, com slica, em um recipiente hermeticamente fechado.

Couve frita

Parte da receita “feijoada do Maní”

AULA 1, RECEITA 4



Ingredientes

- *1/2 maço de couve-manteiga, sem talos*
- *Óleo de girassol*
- *Sal*



Modo de preparo

1. Sobreponha as folhas de couve e enrole-as bem apertadas.
2. Passe em uma cortadora de frios, fatiando finamente (se não tiver esse equipamento, use a faca, cortando o mais fino possível).
3. Aqueça o óleo de girassol e frite a couve por imersão a 170°C até o óleo parar de espumar.
4. Deixe escorrer sobre papel absorvente, tempere com o sal e guarde, com sílica, em um recipiente hermeticamente fechado.

Feijoada do Maní - montagem

AULA 1, RECEITA 4



Ingredientes para montagem

- 1 laranja-pera
- 1 paio, sem pele e em cubos de 0,7 mm
- Azeite de pimentas **
- Azeite de oliva

- 250 g de pimenta-de-bode
- 250 g de pimenta-de-cheiro
- 250 g de pimenta-malagueta
- 250 g de pimenta-dedo-de-moça
- 500 ml de azeite de oliva
- 25 ml de cachaça



Modo de preparo

1. Descasque a laranja, removendo por completo toda a camada externa de pele. Corte os gomos com uma faca bem afiada e depois corte cada gomo em pequenos triângulos. Reserve.
2. Doure bem os cubos de paio em uma frigideira antiaderente.
3. Aqueça as esferas no consommé, sem deixar ferver.
4. Retire o rolo de pé de porco do congelador e corte lâminas finas num fatiador de frios.
5. Em um prato fundo, coloque uma fatia de carpaccio de pé de porco e aqueça no forno até ele amolecer.
6. Pingue uma gota do azeite de pimentas, coloque as esferas, alguns pedacinhos de laranja e de paio.
7. Finalize com um pouco de farofa de castanha e a couve frita.

Preparo

1. Lave as pimentas e seque-as em papel absorvente. Pique-as grosseiramente, mantendo as sementes, e adicione o azeite e a cachaça.
2. Guarde em um recipiente hermeticamente fechado, para manter o aroma e sabor

Serve 8 pessoas

Rosbife em crosta de Lapsang Souchong



Rosbife em crosta de Lapsang Souchong

AULA 1, RECEITA 5



Ingredientes:

- 2 g de carvão vegetal, em pó
- 25 g de chá Lapsang Souchong, em pó
- 650 g de filé-mignon, limpo
- Sal
- Azeite de oliva



Modo de preparo

1. Misture bem o carvão e o chá.
2. Corte o filé-mignon em três peças compridas e seque-as bem.
3. Tempere com sal e envolva as peças na mistura de carvão e chá
4. Enrole o filé em filme plástico, pressionando bem para que fique com formato cilíndrico e uniforme.
5. Coloque os rolinhos em uma bolsa plástica e sele na máquina a vácuo.
6. Cozinhe por 40 minutos a 63°C no termocirculador.
7. Depois de cozido, marque toda a superfície do filé em uma chapa com um pouco de azeite de oliva.

Salada de batata

Parte da receita “rosbife em crosta de Lapsang Souchong”

AULA 1, RECEITA 5



Ingredientes:

- 1,160 kg de batata
- 1/2 cebola grande, finamente picada
- Azeite de oliva
- 250 g de cenoura, em brunoise
- 15 g de ciboulette, finamente picada
- 20 g de pepino em conserva, finamente picado
- 15 g de alcaparra em conserva, finamente picada
- 50 g de maionese de açafião **
- 25 g de mostarda amarela
- 1 limão Taiti, espremido
- Sal

****Maionese de açafião:** rende 550 g

- 25 ml de água
- 4 sachês de açafião (100 mg cada um) em pó
- 30 g de gema pasteurizada
- 1/2 dente de alho
- Sal
- 500 ml de óleo de girassol

Preparo

1. Em uma vasilha pequena, amorne a água e dissolva o açafião.
2. Acrescente a gema, o alho e o sal



Modo de preparo

1. Cozinhe as batatas com casca em água salgada até ficarem macias.
2. Descasque e passe-as ainda quentes por um passador de purê ou por uma peneira para ficarem com textura homogênea.
3. Em uma panela média, refogue a cebola em azeite.
4. Fora do fogo, junte o purê de batata, a cenoura, a ciboulette, o pepino, a alcaparra, a maionese, a mostarda e o limão e acerte o sal.

Molho de gemas / alcaparras desidratadas

Parte da receita “rosbife em crosta de Lapsang Souchong”

AULA 1, RECEITA 5



Molho de gemas

Ingredientes

- 10 gemas, peneiradas
- 3 g de sal
- 20 g de água

Preparo

1. Em um bowl, misture as gemas, o sal e a água usando um fouet.
2. Coloque em uma bolsa plástica própria para cozinhar em baixa temperatura.
3. Leve ao termocirculador por 20 minutos a 63°C.
4. Transfira para uma bisnaga plástica e reserve.

Alcaparras desidratadas

Ingredientes

30 g de alcaparras em conserva

Preparo

1. Lave as alcaparras em água corrente para remover o excesso de sal e seque-as com papel absorvente.
2. Distribua-as sobre um tapete de silicone e leve à desidratadora ou ao forno a 60°C por 12 horas.

Rosbife em crosta de Lapsang Souchong - montagem

AULA 1, RECEITA 5



Ingredientes para montagem

- 3 ovos, cozidos e ralados no microplane
- Flor de sal
- Azeite de cerefólio **
- Brotos de cerefólio



Montagem

1. Em um prato plano, coloque 1 colher (sopa) de salada de batata. Sobre ela, acrescente 1/2 ovo ralado.
2. Corte o rosbife em fatias de aproximadamente 1 cm e distribua no prato.
3. Adicione ao lado o molho de gemas e algumas alcaparras desidratadas.
4. Finalize com a flor de sal, o azeite de cerefólio e os brotos.

**Azeite de cerefólio

- 15 g de cerefólio, apenas as folhas finamente picadas
- 90 g de azeite de oliva

Preparo

Misture o cerefólio e o azeite e reserve.

Serve 6 pessoas

Rei Alberto



Natas congeladas, morangos frescos, doce de ovos

Parte da receita “Rei Alberto”

AULA 1, RECEITA 6



Natas congeladas

- 250 ml de creme de leite fresco
- Nitrogênio líquido

Preparo

1. Bata o creme de leite na batedeira até ficar com consistência de chantilly.
2. Enquanto isso, encha uma caixa de isopor pequena com nitrogênio líquido.
3. Com uma colher de sobremesa, jogue gotas grandes de chantilly sobre o nitrogênio até solidificar.
4. Com uma escumadeira, guarde em uma caixa de isopor e leve ao congelador.

Morangos frescos

30 morangos, sem cabos

Preparo

1. Corte os morangos em quatro, no sentido do comprimento.
2. Guarde-os na geladeira em uma vasilha tampada com filme plástico até o momento da montagem.

Doce de ovos

- 125 g de açúcar
- 50 g de água
- 6 gemas

Preparo

1. Em uma panela pequena, coloque o açúcar e a água, mexa bem e leve ao fogo baixo até atingir 115°C.
2. Quando a temperatura da calda cair para 80°C, adicione as gemas coadas, mexa vigorosamente e leve ao fogo de novo até atingir 95°C.
3. Bata com um mixer e resfrie em banho-maria invertido.
4. Encha uma manga de confeiteiro com o doce de ovos e guarde na geladeira.

Creme de baunilha

Parte da receita “Rei Alberto”

AULA 1, RECEITA 6



Ingredientes

- *2 favas de baunilha, abertas no sentido do comprimento*
- *200 g de leite*
- *200 g de creme de leite*
- *180 g de açúcar*
- *5 gemas*
- *28 g de amido de milho*



Modo de preparo

1. Em uma panela média, coloque as favas de baunilha, 2/3 do leite, o creme de leite e o açúcar. Mexa bem, leve ao fogo e, assim que ferver, desligue e abafe por 10 minutos.
2. Enquanto isso, apoie um coador sobre um bowl, coe as gemas e adicione o leite restante e o amido de milho. Mexa bem até não haver mais grumos.
3. Verta a infusão de leite e baunilha no bowl e misture bem.
4. Volte a mistura para a panela e leve novamente ao fogo, mexendo sem parar até o creme engrossar e atingir 85°C.
5. Retire as favas e resfrie em banho-maria invertido.
6. Bata com um mixer até obter um creme liso e brilhante.
7. Encha uma manga de confeiteiro com o creme e mantenha na geladeira.

Suspiro

Parte da receita “Rei Alberto”

AULA 1, RECEITA 6



Ingredientes

- 65 g de claras
- 75 g de açúcar



Modo de preparo

1. Bata as claras em neve na batedeira e adicione o açúcar, aos poucos, até obter um merengue liso e brilhante.
2. Ponha um bico fino em uma manga de confeiteiro e encha com o merengue.
3. Estique um tapete de silicone sobre uma fôrma e desenhe uma telha abstrata, fazendo movimentos circulares e irregulares com a manga de confeiteiro.
4. Leve ao forno frio e asse a 75°C, por 20 minutos.
5. Retire as telhas do tapete de silicone e deixe-as esfriar sobre uma grade.
6. Quando estiverem frias guarde-as, com sílica, em um recipiente hermeticamente fechado.

Purê de ameixa / gelatina de morango

Parte da receita “Rei Alberto”

AULA 1, RECEITA 6



Purê de ameixa

Ingredientes

- 150 g de ameixas secas sem caroços
- 150 g de água

Preparo

1. Em uma panela pequena, coloque as ameixas e a água.
2. Leve ao fogo médio até ferver, desligue e bata no liquidificador até ficar com consistência de purê.

Gelatina de morango

Ingredientes

- 2 1/2 folhas de gelatina incolor
- 900 g de morangos frescos

Preparo

1. Hidrate a gelatina em 500 ml de água com gelo e reserve.
2. Passe o morango pela centrífuga. Transfira para uma panela e leve ao fogo baixo.
3. Remova as impurezas que subirem à superfície usando uma escumadeira. Faça isso até o caldo ficar bem transparente.
4. Coe em um pedaço de etamine e porcione 250 ml da água clarificada de morangos.
5. Aqueça 1/3 da água de morangos e dissolva a gelatina hidratada já escorrida.
6. Junte o restante da água de morangos, misture bem e leve à geladeira para gelificar.

Rei Alberto - montagem

AULA 1, RECEITA 6



Montagem

1. Em um prato fundo, espalhe alguns pontos de creme de baunilha e de purê de ameixa, pedaços de morango e colheradas de gelatina.
2. Por cima, ponha algumas rochas de nata congelada e um pouco de doce de ovos.
3. Finalize com uma telha de suspiro no topo.

Serve 8 pessoas

Destques

Veja nessa página as principais ideias expressas pela professora.

“Os grandes chefes de cozinha na época eram os franceses e italianos.”

“Minha formação profissional mesmo foi na Espanha, foi na Espanha que eu fiz o mergulho.”

“Não existe o produto nobre, existe o produto bom.”

“Hoje, a cozinha está muito mais política.”

“Hoje, a gente pensa a cozinha pensando muito mais no aproveitamento (dos ingredientes).”

“A gente incentiva a participação mental dos cozinheiros, isso de pensar no que eles estão fazendo e como eles podem melhorar.”

“O prato surgiu do espírito de coletividade na cozinha.”

“Quando a gente submete a temperaturas mais baixas, o que a gente faz é conseguir a mesma temperatura em toda a carne.”

“A gente busca cada vez ser mais a gente, mas ao mesmo tempo desenvolvendo uma pesquisa (...) de cozinha brasileira.”

Mapa da aula

Veja nessa página as principais ideias e ensinamentos vistos ao longo da aula. Os tempos marcam os principais momentos das videoaulas onde os assuntos são abordados.

Parte 1



1:46

Trajatória profissional

Helena Rizzo explica o funcionamento do seu restaurante, Maní. Ela também menciona as cozinhas mais consagradas, como a francesa, a italiana e, mais recentemente, a espanhola, consagrada a partir dos anos 90.



16:05

Receita 1: Consommé frio de tomate

A chef começa a executar a receita do consommé de tomate servido no Maní. O prato utiliza sementes de tamarillo, saborosa fruta de origem colombiana.



37:05

Receita 2: Salada Waldorf

A professora inicia o preparo de sua interpretação da clássica salada Waldorf, com gelatina de maçã, sorbet de aipo e croutons de pão ciabatta.

Parte 2



1:16

Receitas alteradas

A chef menciona algumas tentativas de receitas que não agradaram os clientes. Segundo ela, algumas texturas causam estranhamento.



2:17

Receita 3: Lagostins com cacau e pickles de chuchu

A receita que abre a segunda parte da aula é: lagostins de cacau acompanhados por pickles de chuchu.



7:43

Trabalho em equipe

A chef defende que é fundamental incentivar a “participação mental” dos funcionários que trabalham na cozinha.



24:30

Receita 4: Feijoada do Maní

A professora conta como surgiu a receita de feijoada oferecida no Maní e demonstra o passo-a-passo.



40:18

Receita 5: Rosbife em crosta de lapsang

O último prato salgado do dia é um rosbife em crosta de lapsang, servido com salada de batata.



44:13

Dica sobre cozimento da carne

A professora fala que cozinhar a carne em temperaturas mais baixas garante a mesma temperatura em todo o produto.



56:00

Receita 6: Rei Alberto

Após falar das raízes gaúchas, a chef inicia o preparo do Rei Alberto, sobremesa que marcou a sua infância. Entre os ingredientes, estão purê de ameixas, doce de ovos, natas congeladas e morangos frescos.

Aula 1

Acesse o ambiente EAD e selecione a aula correspondente.



O acesso às aulas ocorre dentro do ambiente EAD para garantir que o conteúdo seja exclusivo a você.

Exercícios

AULA 1

Respostas: A,C,D

1. Que cozinha se destacou a partir dos anos 1990?

A
Espanhola

B
Francesa

C
Italiana

D
Tailandesa

2. O que é o tamarillo?

A
Condimento de origem mexicana

B
Vegetal de origem peruana

C
Fruta de origem colombiana

D
Cogumelo boliviano

3. Quais frutas são usadas no Rei Alberto?

A
Banana e Morango

B
Maçã e Laranja

C
Abacaxi e Pera

D
Ameixa e Morango

Exercícios

AULA 1

4. Qual o pão escolhido para fazer os croutons da Salada Waldorf?

A
Baguete

B
Pão francês

C
Ciabatta

D
Pão Sírio

5. Como garantir que a carne fique com igual cozimento em todas as suas partes?

A
Utilizar cozimento com fogo alto

B
Utilizar fogo alto nos primeiros minutos,
depois fogo baixo

C
Utilizar fogo baixo

D
Utilizar fogo baixo nos primeiros minutos,
então aumentar a temperatura no final

AULA 2

Nas próximas páginas, você terá os conteúdos da 2ª aula dessa disciplina.



FUNDAMENTOS E RECEITAS

Veja os conceitos fundamentais necessários para uma boa experiência com as aulas em vídeo.

Os fundamentos são opcionais. Se não sentir necessidade de vê-los, avance para os outros conteúdos.



VÍDEOS DA AULA 2

São Paulo: Japão + Brasil.

O acesso às aulas ocorre dentro do ambiente EAD para garantir que o conteúdo seja exclusivo a você.



EXERCÍCIOS

Fazer exercícios logo após ver o conteúdo facilita a retenção. Aproveite.

Os exercícios simulam a prova online da disciplina.

Nhoque de mandioquinha com dashi e tucupi



Nhoque de mandioquinha

Parte da receita “nhoque de mandioquinha com dashi e tucupi”

AULA 2, RECEITA 1



Modo de preparo

Ingredientes

- 550 g de mandioquinha, descascada
- Sal
- 90 g de creme de leite
- 25 ml de azeite de oliva
- 80 g de fécula de araruta
- 100 ml de água
- Óleo de girassol

1. Cozinhe a mandioquinha em água salgada até ficar macia. Escorra bem e passe por uma peneira ou passador de purê.
2. Ferva o creme de leite e bata por alguns segundos no Thermomix com a mandioquinha, o azeite e o sal.
3. Dissolva a fécula de araruta na água e junte 500 g de purê de mandioquinha. Leve ao fogo médio, mexendo vigorosamente até a massa engrossar e desgrudar do fundo da panela.
4. Transfira para uma manga de confeiteiro e, com a massa ainda quente, faça tiras em uma assadeira cheia de água e gelo.
5. Quando estiverem bem frias, retire as tiras da água e corte nhoques com cerca de 1,5 cm.
6. Guarde em um recipiente hermeticamente fechado untado com um pouco de óleo de girassol.

Dashi de tucupi

Parte da receita “nhoque de mandioquinha com dashi e tucupi”

AULA 2, RECEITA 1

Ingredientes

- 1 litro de tucupi
- 1 litro de água
- 25 g de alga kombu
- 25 g de katsuobushi
- 15 g de folhas de jambu frescas
- 3 mg de goma xantana para cada 20 g de dashi



Modo de preparo

1. Coloque o tucupi em uma panela e leve ao fogo médio até reduzir a 3/4 do volume inicial. Enquanto isso, faça o dashi.
2. Leve ao fogo baixo uma panela com a água e a alga kombu. Cozinhe por 45 minutos, sem deixar ferver.
3. Retire a alga e adicione o katsuobushi. Deixe em infusão por alguns segundos e coe em um chinóis bem fino.
4. Junte o tucupi e as folhas de jambu e deixe cozinhar por mais 30 minutos em fogo baixo.
5. Coe sobre um pedaço de etamine e resfrie em banho-maria invertido.
6. Pese o caldo obtido e calcule a quantidade de xantana a ser usada, seguindo a proporção sugerida acima. Misture bem com um mixer e guarde na geladeira.

Nhoque de mandioquinha com dashi e tucupi - montagem

AULA 2, RECEITA 1

Ingredientes para montagem

- 500 ml de tucupi
- 1 ramo de cerefólio
- 1 ramo de dill
- 2 flores de jambu, cortadas em 4
- 8 brotos de rabanete
- 8 folhas de manjeriço
- 8 brotos de beterraba
- 8 flores de manjeriço
- 5 mg de pimenta sansho em pó



Montagem

1. Ponha o tucupi em uma panela grande, acrescente os nhoques e aqueça-os, sem deixar ferver.
2. Com uma escumadeira pequena, retire os nhoques e distribua oito unidades por prato fundo.
3. Sobre cada nhoque, coloque uma erva ou um broto e a pimenta sansho.
4. Aqueça o dashi, sem ferver, e leve à mesa em jarrinhas. Verta-o ao lado dos nhoques.

Serve 8 pessoas

Lámen de pato



Dashi de pato

parte da receita “lámen de pato”

AULA 2, RECEITA 2



Rende 53 porções de 150g cada.

Ingredientes

- 5 litros de água de kombu
- 5 litros de tucupi
- 300 g de bacon
- 150 g de cogumelo yanomami desidratado
- 10 cebolas
- 1 kg de pé de porco
- 1 kg de pé de galinha
- 500g de jambu
- Shoyu
- Vinagre de arroz



Modo de preparo

1. Aqueça os 5 litros de água em uma panela com o kombu. Quando atingir a temperatura de 60 graus, baixe o fogo e cozinhe por 45min. Retire o kombu e reserve.
2. Asse os pés de galinha, os pés de porco e as carcaças de pato no forno a 200°C até que fiquem bem dourados.
3. Corte as cebolas ao meio e queime as suas partes internas na frigideira.
4. Coloque todos os ingredientes no dashi de kombu, com exceção da erva jambu. Cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 12 horas. Coe o caldo e resfrie-o de um dia para o outro.
5. No dia seguinte, retire o excesso de gordura que sobe à superfície. Leve novamente ao fogo e faça uma infusão com o jambu, por 40 minutos. Coe o caldo e tempere com shoyu e vinagre de arroz à gosto.

Confit de pato

parte da receita “lámen de pato”

AULA 2, RECEITA 2



Rende 50 porções.

Ingredientes

- 10 sobrecoxas de pato
- 5 litros de óleo de girassol
- 3 cravos
- 2 canelas
- 1 maçã-verde
- 1 pera
- Sal grosso



Modo de preparo

1. Temperar as sobrecoxas de pato com sal grosso e deixa-las no sal durante 1 hora. Retirar o excesso de sal.
2. Cortar a maçã-verde e a pera em 8 pedaços.
3. Colocar as sobrecoxas em uma assadeira funda. Acrescentar os pedaços de pera e maçã-verde, as especiarias e o óleo, que deve cobri-las. Confitar no forno a 90°C durante 12 horas.

Cogumelos enoki / pak choi / yuzu confit

Parte da receita “lámen de pato”

AULA 2, RECEITA 2



Cogumelos enoki

Rende 5 porções

Ingredientes

- 100 g de enoki
- Shoyu
- Óleo de gergelim

Preparo

Saltear os enokis em uma frigideira bem quente com um pouco de óleo de gergelim. Temperá-los com um pouco de shoyu.

Pak Choi

Rende 5 porções

Ingredientes

- 1 unidade de pak choi
- Azeite de oliva
- Sal

Preparo

1. Retire as folhas de pak choi. Branqueie-as em uma panela com água fervente e sal.
2. Resfrie as folhas em banho maria invertido.
3. Salteá-las em uma frigideira com um fio de azeite de oliva. Tempere com sal.

Yuzu Confit

Rende 53 porções

Ingredientes

- 5 unidades de yuzu
- 1 kg de sal grosso

Preparo

1. Corte os yuzus em quatro e recheie com o sal grosso.
2. Coloque os yuzus em um saco a vácuo grande e deixe confitar por 3 meses, na geladeira.
3. Quando estiverem prontos, retire as polpas das cascas, enxague-as e corte em brunoise.

Lámen de pato - montagem

AULA 2, RECEITA 2



Ingredientes para montagem

Broto de amaranto



Montagem

1. Em uma salamandra, aqueça 60g da sobrecoxa de pato, desfiada em grandes pedaços.
2. Coloque a sobrecoxa no centro de um prato fundo ou bowl. Adicione a brunoise de yuzu em cima da carne do pato.
3. Acrescentar o enoki em volume, de modo que ele “imite” o lámen.
4. Finalize com duas folhas de pak choi levemente dobradas e os brotos de amaranto. Sirva o dashi de pato à parte em uma jarra previamente aquecida.

Mochi de Bacuri



Água de bacuri / geleia de bacuri

Parte da receita “mochi de bacuri”

AULA 2, RECEITA 3



Água de bacuri

Ingredientes

- 1 kg polpa de bacuri
- 1 kg água mineral

Preparo

1. Aqueça a água e a polpa, não precisa ferver.
2. Peneire bem e separe o líquido do sólido que ficou na peneira. Com esse sólido, faremos a geleia.

Geleia de bacuri

Ingredientes

- 100 g polpa de bacuri (utilizar a polpa restante da preparação da água)
- 40 g açúcar de confeitiro

Preparo

1. Coloque a polpa com o açúcar numa panela e leve ao fogo até ferver.
2. Bata bem no thermomix.
3. Deixe esfriar e coloque a geleia numa manga de confeitiro.

Mochi de bacuri

AULA 2, RECEITA 3

Ingredientes

- 300 g de água de bacuri
- 150 g de farinha de arroz glutinosa
- 150 g de açúcar de confeiteiro



Modo de preparo

1. Sobre uma bancada, coloque um sil pat e polvilhe com a farinha de arroz. Reserve.
2. Peneire os secos numa vasilha que possa ir ao microondas. Adicione a água de bacuri e cozinhe em micro-ondas por 5 min, interrompendo de minuto em minuto, para mexer bem.
3. Retire a massa do recipiente e coloque sobre o sil pat polvilhado com a farinha de arroz. Polvilhe mais farinha de arroz sobre a massa e abra imediatamente com um rolo de massa até atingir a espessura de 2mm.
4. Corte quadrados de aprox. 8x8cm. Recheie com uma camada bem fina de geleia de bacuri e enrole como um rocambole. Guardar em recipiente hermético dentro da geladeira.

Pipoca de arroz e sorvete de Matcha

Parte da receita “mochi de bacuri”

AULA 2, RECEITA 3



Pipoca de arroz

Ingredientes

- 50g de arroz selvagem
- 250ml de óleo de girassol

Preparo

1. Aqueça o óleo de girassol a 170°C.
2. Frite os grãos de arroz até estourarem como pipoca. Retire rapidamente com uma escumadeira e escorra em papel toalha.

Sorvete de Matcha

Ingredientes

- 709 g leite integral
- 215 g creme de leite
- 137 g dextrose
- 42 g leite em pó
- 27g açúcar invertido
- 6 g liga neutra (estabilizante para sorvetes)
- 50 g açúcar
- 10 g matcha

Preparo

1. Aqueça os cinco primeiros ingredientes até alcançar 40°C.
2. Adicione a liga neutra e mexa bem, cozinhe até alcançar 85°C.
3. Coe, resfrie em banho maria de gelo e mixe com matcha.
4. Bata na máquina de sorvete.

Ceviche de caju



Raspadinha de caju

Parte da receita “ceviche de caju”

AULA 2, RECEITA 4

Ingredientes

- *2 folhas de gelatina incolor*
- *1,150 kg de caju, fresco e sem a castanha*
- *25 g de dextrose*
- *25 g de açúcar*
- *38 g de cachaça*



Modo de preparo

1. Hidrate a gelatina com água e gelo e reserve.
2. Passe os cajus pela centrífuga e deixe repousar por aproximadamente 12 horas na geladeira.
3. Remova o excesso de espuma e polpa da superfície e coe sobre dois pedaços de etamine sobrepostos.
4. Porcione 500 g dessa água de caju e leve 1/5 ao fogo com a dextrose e o açúcar até aquecer.
5. Fora do fogo, adicione a gelatina hidratada já escorrida e mexa até derreter. Adicione a cachaça e o restante da água de caju.
6. Guarde em uma vasilha funda e tampada e leve ao congelador. No momento de servir, raspe com um garfo, formando a raspadinha.

Leite de castanha de caju

Parte da receita “ceviche de caju”

AULA 2, RECEITA 4

Ingredientes

- *400 g de castanha de caju, torrada e sem sal*
- *400 g de água*



Modo de preparo

1. Bata no liquidificador a castanha com a água na função pulsar.
2. Passe a mistura pela centrífuga e coe em um pedaço de etamine. Guarde em um recipiente fechado na geladeira.

Ceviche de caju - montagem

AULA 2, RECEITA 4

Ingredientes para montagem

- 6 cajus, sem pele e em cubos médios
- Sal
- 2 limões Taiti espremidos
- 1/2 cebola roxa, em julienne fino
- 1 pimenta-dedo-de-moça, sem sementes e em brunoise fino
- 5 g de coentro, só as folhas finamente picadas
- Brotos de coentro
- Flor de sal



Montagem

1. Em um bowl, tempere o caju com sal, o suco de limão, a cebola, a pimenta e o coentro.
2. Misture bem e acrescente o leite de castanha.
3. Em um prato fundo, ponha o ceviche de caju e, por cima, a raspadinha.
4. Finalize com os brotos de coentro e a flor de sal.

Serve 10 pessoas

Banana caiçara



Água de peixe / caldo caiçara

Parte da receita “banana caiçara”

AULA 2, RECEITA 5



Água de peixe

Rende 13 porções menu degustação

Ingredientes

- *5 kg de carcaça e cabeças de peixes*
- *Água*

Preparo

1. Limpe as cabeças de peixe retirando as guelras e o sangue restante. Lave em água corrente.
2. Coloque as cabeças e carcaças de peixes em uma panela e cubra com água. Cozinhe em fogo baixo por 2 horas.
3. Coe o caldo e reduza-o a dois litros.

Caldo caiçara

Rende 13 porções menu degustação

Ingredientes

- *2 kg de água de peixe*
- *2,1 kg de tomate ralado*
- *80 g de pimentão vermelho*
- *30 g de alho*
- *60 g de aipo*
- *350 g de cebola branca*
- *100 g de jamon*
- *1 pimenta dedo de moça*

Preparo

1. Rale o tomate em um ralador até chegar na pele, que deve ser descartada.
2. Corte os legumes e o jamon em brunoise. “Rasgue” a pimenta dedo de moça em dois.
3. Refogue rapidamente o jamon, o alho, a cebola, o pimentão e o aipo. Acrescente por último o tomate e a pimenta.
4. Adicione a água de peixe e cozinhe o caldo por alguns minutos.
5. Coe.

Clarificação e finalização do caldo

Parte da receita “banana caiçara”

AULA 2, RECEITA 5



Clarificação caldo

Rende 13 porções menu degustação

Ingredientes

- 2 kg de caldo
- 400 g de clara de ovo

Preparo

1. Para cada L de caldo, separar 200 g de clara de ovo.
2. Leve o caldo à ebulição. Quando ferver, acrescente as claras batendo bem com um fouet/batedor.
3. Quando o caldo ferver novamente e as claras coagularem, faça um furo nas claras e baixe o fogo. Cozinhe por 15 minutos.
4. Coe o caldo em um chinóis forrado com filtro de café ou com um pano limpo.

Finalização do caldo

Rende 13 porções menu degustação

Ingredientes

- 20 g de Coentro
- 20 g de Salsinha
- 20 g de Ciboulette
- 1 Pimenta de cheiro
- 1 Pimenta dedo de moça

Preparo

1. Lave as ervas e adicione no caldo quente. Deixe infundir por alguns minutos junto com as pimentas rasgadas.
2. Coe o caldo no chinóis fino. Tempere com sal e um pouco de suco de limão Taiti.

Banana ouro / farofa / edamames

Parte da receita “banana caiçara”

AULA 2, RECEITA 5



Banana ouro

Ingredientes

- 13 bananas ouro
- 200 g de farofa
- 70 g de manteiga de limão
- Raspas de 2 limão Taiti

Preparo

1. Descasque as bananas. Tempere com as zestes de limão.
2. Coloque as bananas em sacos a vácuo, com um pouco de manteiga, e leve ao ronner por 20 minutos à 63°C.
3. Retire do saco a vácuo, retire o excesso de liquido, e empane-as na farofa de farinha d’água.

Farofa

Ingredientes

- 200 g de farinha d’água
- 70 g de manteiga de limão
- Sal

Preparo

1. Toste a farinha d’água em uma frigideira com a manteiga de limão.
2. Tempere com sal.

Edamames

Ingredientes

260 g de edamames descascados

Preparo

1. Branqueie as favas de edamame na água fervente com sal.
2. Resfrie em um banho maria invertido.
3. Retire os grãos de edamame de suas favas.
4. Salteie/marque-os em uma frigideira quente com um fio de azeite de oliva. Tempere com sal.

Banana caiçara - montagem

AULA 2, RECEITA 5



Montagem

1. Coloque 20 g de edamame por prato.
2. Marque a banana na Jospers (ou no forno a 180°C por 5 minutos).
3. Aqueça o caldo caiçara e servi-lo à parte em uma jarra previamente aquecida.

Peixe do dia na folha de taioba



Folhas de taioba / pasta de castanha / purê de jaca

Parte da receita “peixe do dia na folha de taioba”

AULA 2, RECEITA 6



Folhas de taioba

Rende 10 porções

Ingredientes

5 folhas de taioba

Preparo

1. Retire os talos das folhas de taioba.
2. Branqueie rapidamente as folhas em água fervente com sal.
3. Resfrie em um banho maria invertido.

Pasta de castanha

Rende 10 porções

Ingredientes

- 150 g de castanhas do Pará
- 7 g limão confit no sal
- 2 dentes de alho confit
- 2 col. sobremesa de azeite de alho
- Sal

Preparo

1. No thermomix, bata aos poucos as castanhas até virar uma pasta com pequenos pedaços dentro. Coloque um pouco do azeite de alho confit.
2. Retire a poupa branca do limão e guarde apenas a casca.
3. Lave as cascas para retirar o excesso de sal. Corte-as em brunoise.
4. Tempere a pasta com a brunoise de limão confit, o alho confit esmagado e sal.

Purê de jaca

Rende 20 a 50 porções, dependendo do tamanho da jaca

Ingredientes

1 jaca madura

Preparo

1. Retire os caroços de jaca e recupere toda a polpa da fruta. Retire bem as "casquinhas" do caroço que ficam presas nos gomos.
2. Bata no thermomix até virar um purê liso.

logurte natural / creme de jaca + iogurte

Parte da receita “peixe do dia na folha de taioba ”

AULA 2, RECEITA 6



logurte natural

Ingredientes

*1 kg de iogurte natural /
2 receitas de creme de
jaca*

Preparo

*Em um chinóis forrado
com filtro de café, deixe
escorrer o soro do
iogurte na câmara fria
de um dia para o outro.*

Creme de jaca + iogurte

Rende 15 porções

Ingredientes

- 220 g iogurte escorrido
- 50 g purê de jaca
- 20 g suco de limão siciliano
- Sal

Preparo

1. *Para essa receita, é muito importante experimentar a jaca, pois quando ela está muito madura a proporção de purê de jaca muda consideravelmente (de 70% a 20%)*
2. *Misturar todos os ingredientes.*

Castanhas do Pará / Vinagrete vitelo, manteiga noisette e jerez

Parte da receita “peixe do dia na folha de taioba”

AULA 2, RECEITA 6



Vinagrete vitelo, manteiga noisette e Jerez

Rende 10 porções

Ingredientes

- 180 g Caldo de vitela (reduzido para demi glace)**
- Manteiga noisette
- 5 g Vinagre de Jerez
- Manteiga noisette (deve ser misturada, somente depois de a vinagrete acima ter sido feita).

Preparo

1. Reduzir o caldo até obter uma demi glace e reservar.
2. Numa panela, colocar os 180 g de demi glace com o Jerez e aquecer.
3. Retirar do fogo e juntar a manteiga noisette.

Castanhas do Pará frescas

Rende 10 porções

Ingredientes

100 g de castanhas do Pará

Preparo

1. Laminar as castanhas na mandolina, de modo que fiquem bem finas.
2. Leve ao jasper por alguns segundos para tostá-las. No caso de não se ter um Jasper, asse no forno à 160°C até que elas fiquem levemente douradas.

****Caldo de vitela:** rende 4 litros

Ingredientes

- 3,5 kg de ossos de vitela
- Azeite de oliva
- 250 g de cebola, em pedaços
- 250 g de alho-poró, em pedaços
- 75 g de alho, amassado com a lâmina da faca
- 500 g de cenoura, em pedaços
- 25 g de talo de salsinha, em pedaços
- 350 ml de vinho tinto seco
- 10 litros de água

Preparo

1. Aqueça o forno a 250°C. Lave as carcaças de vitela, seque-as em papel absorvente e asse por 30 minutos, com um fio de azeite de oliva, até ficarem bem douradas.
2. Em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva e doure a cebola, o alho-poró e o alho. Refogue por alguns minutos e acrescente a cenoura, os talos de salsinha, as carcaças assadas, o vinho e a água.
3. Cozinhe o caldo em fogo baixo, sem deixar ferver, por 6 a 8 horas. Ao longo desse período, escume a gordura e os resíduos que subirem à superfície.
4. Coe em um chinóis, resfrie em banho-maria invertido e guarde na geladeira.
5. No dia seguinte, descarte a camada de gordura da superfície e reserve o caldo.

Limão confit no sal / alho confit

Parte da receita “peixe do dia na folha de taioba”

AULA 2, RECEITA 6



Limão confit no sal

300 g de limão confitado

Ingredientes

- *1 kg de limão siciliano*
- *1 kg de sal grosso*

Preparo

1. Corte os limões em quatro e recheie com sal grosso.
2. Coloque em sacos grandes a vácuo.

Alho confit

Ingredientes

- *150 g de alho*
- *300 g de azeite de oliva*

Preparo

1. Coloque os dentes de alho em um saco à vácuo, junto com o azeite de oliva.
2. Coloque no ronner à 63° até que fiquem bem macios.

Peixe do dia na folha de taioba – finalização do prato

AULA 2, RECEITA 6



Peixe

Dourado, tainha

Preparo

1. Porcione o peixe em pequenos pedaços de 50 g.
2. Tempere com sal.
3. Coloque uma camada de pasta de castanhas em cima do peixe.
Tempere com azeite de oliva.
4. Embrulhe na folha de taioba e asse no forno (jospir) por aproximadamente 6 minutos.



Finalização

1. Em um prato fundo, colocar 5 pontos do creme de jaca no prato. Em cima de cada ponto, colocar uma lâmina de castanha do pará assada.
2. Colocar o peixe no lado esquerdo do prato.
3. Finalizar com o molho de vitelo e manteiga noisette, sobre o peixe.
4. Colocar duas lâminas de castanha do pará em cima do peixe.

Destques

Veja nessa página as principais ideias expressas pela professora.

“A gente tem uma cozinha que se baseia muito no cotidiano.”

“A cozinha japonesa se baseia muito no umami.”

“O Japão tem essa coisa especializada: eles são todos especialistas em alguma coisa.”

“A gente coloca em cada nhoque uma ervinha, um brotinho diferente para ter esse jogo também de cada colherada ter um sabor diferente.”

“A cozinha (autoral) tem a ver com essas histórias que acabam se juntando e acabam resultando num prato.”

“A gente aprende as técnicas e tenta simplificar o máximo possível.”

“A cachaça no sorvete retarda o processo de congelamento.”

“Em comum em todos os estados, a gente tem a farinha de mandioca. E, do sul ao norte, ela vai ficando mais molhada.”

“Eu gosto muito de pensar na nossa estética, (em) como é a comida brasileira, pra gente também trabalhar o ‘nosso’ belo.”

“O nosso gestual – como a gente cozinha, como a gente toca – é isso que faz a receita.”

Mapa da aula

Veja nessa página as principais ideias e ensinamentos vistos ao longo da aula. Os tempos marcam os principais momentos das videoaulas onde os assuntos são abordados.

Parte 1

0:49

Momento atual do Maní

A chef Helena Rizzo diz que as receitas da segunda aula retratam o momento atual do Maní, inspiradas no cotidiano do brasileiro e, especialmente, do paulistano.

Ela fala da importância de valorizar os ingredientes locais e aplicar as técnicas com criatividade.

6:54

Receita 1: Nhoque de mandioquinha

A primeira receita apresentada é o nhoque de mandioquinha e araruta, acompanhado de dashi de tucupi.

7:31

Umami

O umami (glutamato monossódico) é o quinto sabor além dos conhecidos doce, salgado, amargo e azedo, e que está presente na gastronomia japonesa. Enquanto os ocidentais baseiam o sabor no sal, no doce e na gordura, os japoneses se baseiam no umami.

Para acrescentar o gosto umami no prato, Helena Rizzo prepara um dashi básico (caldo japonês) à base de alga kombu.

29:27

Receita 2: Lámen de pato

Na sequência, a professora mostra como se faz um lámen de pato, receita oriental. Para preparar o dashi que acompanha o lámen, Helena usa ingredientes menos convencionais, como tucupi, jambu e pé de porco.

42:54

Receita 3: Mochi de Bacuri

A chef fala sobre a tradição do mochi, doce de arroz típico do Japão. A receita de mochi de Helena Rizzo tem o diferencial de ser feita com bacuri, fruta popular no norte do Brasil.

Parte 2

0:46

A cozinha brasileira

A chef Helena Rizzo diz que a segunda parte da aula será focada no jeito brasileiro de se alimentar. Ela diz gostar de trabalhar com ingredientes do cotidiano, que passam despercebidos. Os destaques são os ingredientes regionais.

2:53

Receita 4: Ceviche de caju

O ceviche é uma receita típica do peru. A professora então usa o caju para dar um toque de brasilidade ao prato.

5:42

Sobre as tendências gastronômicas

A chef Helena Rizzo aponta que a busca na cozinha hoje é dominar as técnicas para depois simplificá-las ao máximo.

14:17

Receita 5: Banana caiçara

Helena Rizzo mostra como preparar um cozido de peixe à moda caiçara. Porém, ela utiliza o peixe apenas no caldo, e usa a banana da terra como ingrediente principal.

27:15

Receita 6: Peixe do dia na folha de taioba

A última parte da aula é o preparo do peixe do dia na folha de taioba. No caso, a chef escolheu a tainha para fazer a receita.

40:21

A importância do gestual

De acordo com a professora, o gesto do cozinheiro é mais importante que a receita. Muitos profissionais destacam-se por imprimir seu método próprio.

Aula 2

Acesse o ambiente EAD e selecione a aula correspondente.



O acesso às aulas ocorre dentro do ambiente EAD para garantir que o conteúdo seja exclusivo a você.

Exercícios

AULA 2

Respostas: B, D, B.

1. Do que é feito o dashi básico?

A

Manjeriçã e Água

B

Kombu e Água

C

Limão e Sal

D

Shoyu e Açúcar

2. O umami é valorizado em qual culinária?

A

Tailandesa

B

Chinesa

C

Peruana

D

Japonesa

3. Qual dos ingredientes abaixo é utilizado no dashi preparado para o lámen de pato?

A

Polpa de bacuri

B

Pé de porco

C

Cachaça

D

Limões taiti espremidos

Exercícios

AULA 2

Resposta: C, D.

4. O ceviche é uma receita típica de qual país?

A
Colômbia

B
Bolívia

C
Peru

D
Brasil

5. Qual a fruta usada por Helena Rizzo no preparo do peixe à caçara?

A
Maçã

B
Laranja

C
Maracujá

D
Banana ouro

AULA 3

Nas próximas páginas, você terá os conteúdos da 3ª aula dessa disciplina.



FUNDAMENTOS E RECEITAS

Veja os conceitos fundamentais necessários para uma boa experiência com as aulas em vídeo.

Os fundamentos são opcionais. Se não sentir necessidade de vê-los, avance para os outros conteúdos.



VÍDEOS DA AULA 3

Técnicas de segurança sanitária.

O acesso às aulas ocorre dentro do ambiente EAD para garantir que o conteúdo seja exclusivo a você.



EXERCÍCIOS

Fazer exercícios logo após ver o conteúdo facilita a retenção. Aproveite.

Os exercícios simulam a prova online da disciplina.

Bactérias encontradas nos alimentos

AULA 3, FUNDAMENTO 1



Salmonella

Origem

fezes de animais domésticos e selvagens

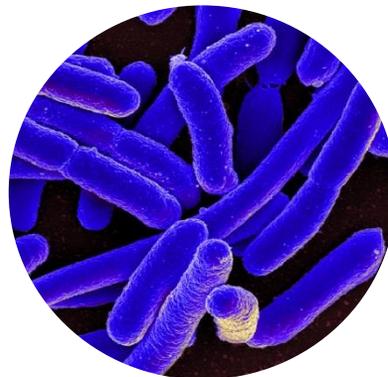
Alimentos contaminados

ovo e derivados, maionese, produtos de origem animal, vegetais, chocolate

Doenças

salmonelose, septicemia, bacteremia

É a causa da maioria dos surtos alimentares no Brasil. Os sintomas (diarreia, vômito, náusea) surgem menos de um dia após a infecção, e a doença dura entre 4 e 7 dias. Em alguns alimentos, como o chocolate, a dose infecciosa é menor – o que significa que é necessário um volume menor de bactérias para causar infecção.



E. coli O157:H7

Origem

fezes animais, água contaminada, vegetais

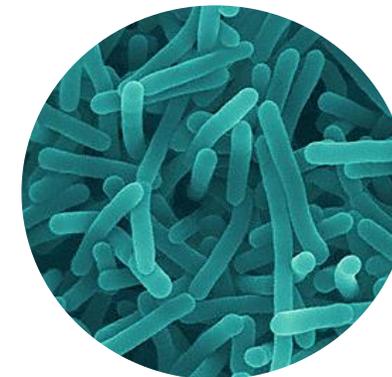
Alimentos contaminados

leite cru e derivados, carne mal passada, vegetais

Doenças

colite hemorrágica, síndrome hemolítica

Este sorotipo de E.coli não é acusado pelos métodos tradicionais de verificação. Uma vez no corpo humano, liga-se à mucosa intestinal e produz uma toxina (chamada de *verotoxina* ou *Shiga-toxina*) que interrompe a síntese proteica dos órgãos. Comparada a outras variações de E.coli, a O157:H7 é especialmente virulenta: sua dose infecciosa é centenas de vezes menor.



Listeria monocytogenes

Origem

fezes, solo, vegetais em decomposição

Alimentos contaminados

leite cru e derivados, carne e derivados

Doenças

listeriose, meningite

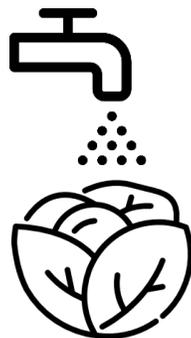
A *listeria* é uma das bactérias mais perigosas causadoras de surtos alimentares, por três motivos: primeiro, se reproduz em temperaturas de 1 a 40°C, o que significa que se multiplica em geladeiras; segundo, pode formar biofilme, uma capa bacteriana que a torna mais resistente; terceiro, pode causar a listeriose, que tem taxa de mortalidade alta – entre 20 e 50%.

Higienização da alface

AULA 3, FUNDAMENTO 2

1. Lave as folhas da alface com água corrente.

Essa primeira etapa serve para limpar a sujeira e desgrudar larvas, ovos e outros organismos das folhas.

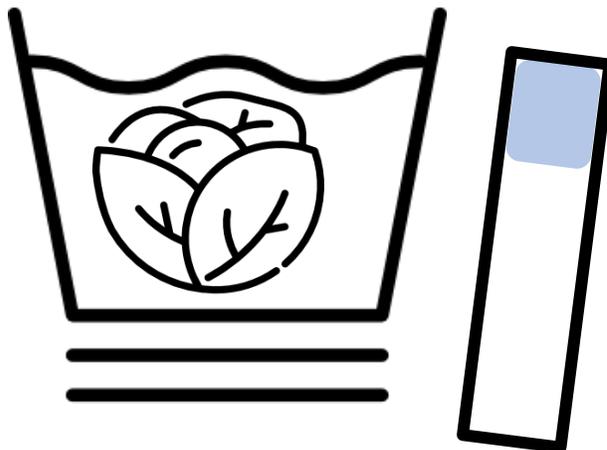


E o vinagre?

O vinagre muda a tensão superficial da folha e ajuda a desgrudar o ovo de parasita, mas seu uso é opcional. Em hipótese alguma use o vinagre em conjunto com a solução clorada, pois ele desativa o efeito do cloro.

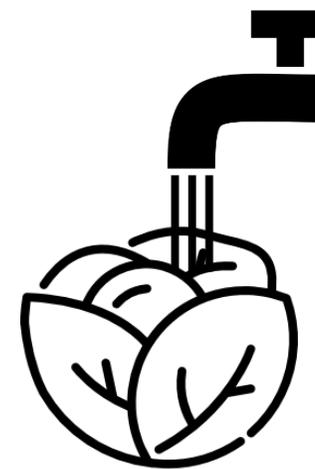
2. Higienize as folhas numa solução clorada.

A concentração de cloro na água deve ser de 250ppm (partes por milhão), e a água deve ser potável. Você pode monitorar a concentração do cloro na solução usando uma fita de papel filtro com reagente. Outra opção é adquirir um dosador automático.



3. Retire as folhas da solução e enxague com água potável.

Esse último passo serve para eliminar qualquer vestígio de perigo químico e gosto do cloro. Se após o enxágue a alface ficar com gosto, é porque a concentração da solução estava muito alta.



Destaques

Veja nessa página as principais ideias expressas pelo professor.

“A Ciência tem que servir para validar certos procedimentos, mas nunca passando por cima da legislação.”

“Nos últimos 20 anos, a salmonella enteritidis tem sido a principal causadora de surtos no Brasil.”

“Todo alimento tem risco. Tem que ver se aquele risco (...) é aceitável ou não.”

“Muitas vezes o restaurante não conhece o seu fornecedor.”

“Sejam chatos – e chatas – para ter o melhor produto.”

“Agrotóxico não é a melhor coisa do mundo, mas, se bem utilizado, também não é um bicho de sete cabeças.”

“Eu tenho que inibir que ela (bactéria) se multiplique. Como? Conservando acima de 60 ou abaixo de 5 graus.”

“Se essas empresas (que primam por qualidade) têm problema, pode ser que em outras tenha mais ainda.”

“Imersão em solução clorada (...). Isso é o que mata a bactéria.”

“Se tem gosto de cloro, é porque alguém errou a concentração.”

“Se não tem medidor de volume, não tem dosador e não tem relógio (pra controlar o processo de higienização), o erro vai estar ali.”

“O ideal para armazenar a alface é (temperatura) de 0 a 4°C.”

Mapa da aula

Veja nessa página as principais ideias e ensinamentos vistos ao longo da aula. Os tempos marcam os principais momentos das videoaulas onde os assuntos são abordados.

Parte 1

16:12

Surtos de infecção no Brasil

Foram notificados 17 mil surtos de doenças transmitidas por alimentos nos últimos dez anos. O número real é maior, porque a maior parte dos casos não é notificado. A principal bactéria causadora de surtos no Brasil é a salmonella.

22:58

Procedência de alimentos

Afora casos excepcionais – como o dos queijos em Minas Gerais –, todos os alimentos precisam ter procedência legal para serem usados em restaurantes. Produtos não-industrializados, como a maionese caseira, são proibidos pela Vigilância Sanitária.

48:54

Efeito do congelamento na bactéria

O congelamento rápido não mata a bactéria. O congelamento devagar, doméstico, sim: as moléculas de água congelam e rasgam a bactéria.

43:11

Boas práticas agrícolas

- **Solo:** deve ser avaliado antes de se plantar.
- **Adubo orgânico:** deve ser compostado, para matar bactérias. Não se deve utilizar dejetos orgânicos (fezes) no adubo.

Parte 2

0:09

Boas práticas agrícolas (continuação)

- **Água de irrigação:** quanto mais superficial a fonte (açude, rio), pior a contaminação.
- **Animais nas plantações:** evitar. Deixam fezes na terra.
- **Lavagem pós-colheita:** deve ser feita com água potável.
- **Transporte:** veículo deve ser de uso exclusivo para o transporte de alimentos.

15:06

Perigos químicos (agrotóxicos)

Não existe efeito agudo de intoxicação por agrotóxicos via alimentação. Se bem controlados, os riscos para alimentação são desprezíveis, ao menos no curto prazo.

22:19

Perigos biológicos (bactérias)

São as principais causadoras dos surtos alimentares. Multiplicam-se nos alimentos.

A maior parte das bactérias morre a temperaturas superiores a 70°C (não morrem com o frio), exceto as esporuladas, que necessitam de esterilização (aquecimento de 137 a 143°C por 3 a 5 segundos).

43:30

Fungos

Liberam toxinas que, a longo prazo, são cancerígenas. A curto prazo, a ingestão de fungos não causa mal.

Os fungos são eliminados com a lavagem dos silos de armazenamento dos alimentos. Conhecer o fornecedor e a qualidade com que ele armazena os alimentos é fundamental.

Parte 3

0:09 Bactérias importantes

- **E.coli:** causa colite hemorrágica (diarreia, dores abdominais) e síndrome hemolítica (destruição das células do sangue, falência de órgãos).
- **Salmonella:** causa gastroenterite (diarreia, vômito). Comum em ovos, produtos de origem animal e vegetais.
- **Listeria monocytogenes:** a mais perigosa das três, tem sintomas iniciais semelhantes à gripe e causa infecção generalizada. Taxa de mortalidade de 20 a 50%. Desenvolve-se em queijo, carnes e leite cru. Indústrias de minimamente processados são ambientes propícios para o seu aparecimento

30:55

Como higienizar verduras

1. Lavagem folha a folha com água corrente.
2. Imersão em solução clorada de 100 a 250ppm por 15 minutos.
3. Enxágue com água potável corrente.
4. É importante fazer registro do tempo e dosagem do cloro.

43:36

Pesquisa: risco de salmonella e e.coli nas alfaces

O professor relata pesquisas que mostraram que a alface pode ficar 1 hora e 18 minutos fora da refrigeração até a salmonella aparecer (bactéria que surge mais rapidamente).

Portanto, o cozinheiro tem 1h18min para trabalhar o seu prato com a alface fora da geladeira.

Aula 3

Acesse o ambiente EAD e selecione a aula correspondente.



O acesso às aulas ocorre dentro do ambiente EAD para garantir que o conteúdo seja exclusivo a você.

Exercícios

AULA 3

Respostas: B, D, A.

1. Qual o efeito do congelamento de alimentos sobre a bactéria?

A

Congelamento rápido mata as bactérias

B

Congelamento lento mata bactérias

C

Bactérias não morrem com nenhum tipo de congelamento

D

Congelamento lento retarda a ação das bactérias, sem matá-las

2. Qual das alternativas a seguir é uma boa prática agrícola?

A

Irigar a plantação com água de fontes superficiais como rios e açudes

B

Utilizar fezes de animais no preparo do adubo orgânico

C

Reaproveitar a água da lavagem

D

Compostar o adubo orgânico

3. Complete a frase: “a maior parte das bactérias morre em temperaturas a partir de...”:

A

70°C

B

90°C

C

100°C

D

143°C

Exercícios

AULA 3

Respostas: C, B.

4. Qual bactéria é responsável pela maior parte dos surtos de contaminação alimentar no Brasil?

A
E.coli

B
E.coli O157:H7

C
Salmonella

D
Listeria Monocytogenes

5. Qual a melhor substância para a higienização de verduras?

A
Vinagre

B
Cloro

C
Água potável

D
Flúor

GUIA TÉCNICO

Aqui são abordadas as principais técnicas utilizadas ao longo da disciplina.

Sugerimos a visualização dessa seção previamente ou posteriormente às aulas, também como uma forma de aprender ou rever técnicas que têm múltiplas finalidades.

Nesse caso, as técnicas são apresentadas sob o **contexto da Cozinha Autoral do Chef**, sendo uma interessante forma de **aprender ou exercitar técnicas com um objetivo concreto e aplicável**.

Algumas técnicas são exploradas adicionalmente em vídeo, sempre que necessário.

Caso você sinta necessidade de maior aprofundamento técnico, são disponibilizadas **bibliografias específicas** para consulta, mas você também pode ficar à vontade para solicitar maiores aprofundamentos ao seu professor PUCRS no **fórum da disciplina** ou à equipe de atendimento.

É importante a observação de que as aulas são o início de um conteúdo que pode ser explorado conforme a necessidade de cada aluno pelo seu contato com o professor nos canais de interação.

GASTRONOMIA
MOLECULAR

ESFERIFICAÇÃO

GELIFICAÇÃO

ESPESSANTE

DEXTROSE

AÇÚCAR INVERTIDO

GLUCONOLACTATO
DE CÁLCIO

GASTRONOMIA MOLECULAR

UTILIZADA EM ALGUMAS RECEITAS AO LONGO DA DISCIPLINA

O QUE É:

Um novo movimento surgiu na década de 90, idealizado pelo físico Nicholas Kurti e pelo químico Hervé This, marcou a história da cozinha. A expressão gastronomia molecular, que integra a ciência dos alimentos, procura investigar as transformações físico-químicas que ocorrem com os ingredientes durante a cocção. *Ferran Adrià*, um *chef* espanhol, foi das personalidades mais importantes na divulgação do uso de técnicas diferenciadas e científicas dentro das cozinhas e influenciou vários outros *chefs*, de várias nacionalidades, na busca de novas sensações e emoções, aliando novas técnicas e tecnologias que proporcionassem criatividade na cozinha. Esses outros *chefs*, passaram a utilizar essas novas técnicas que os possibilitaram criar com mais liberdade seus pratos e obter resultados surpreendentes.

O QUE FAZ:

Esse movimento recebeu várias designações, entre elas, “Cozinha de Vanguarda”, “Molecular”, “Criativa/Multissensorial” e “Tecno-emocional”. Essa nova cozinha resgata a cultura, as vivências, as raízes e as experiências de cada *chef*, buscando o despertar dos sentimentos, memórias afetivas, nostalgia, conforto e muitas emoções. Aflorando ainda a criatividade nos pratos apresentados e a autoria dos mesmos, e possibilitando a introdução de ingredientes considerados de pouco valor no mercado.

COMO UTILIZAR:

Diferentes abordagens na cozinha têm sido evidenciadas por alguns *chefs* como *Heston Blumenthal*, *Grant Achatz* e *René Redzepi*, pioneiros na cozinha contemporânea e influenciados por *Ferran Adrià*. Esses *chefs* empregaram novas técnicas e recorreram à utilização de espessantes, gelificantes e emulsionantes já utilizados há muitos anos pela indústria alimentícia. Levaram para as cozinhas dos restaurantes e até para as cozinhas domésticas, esses ingredientes que já eram utilizados há muitos séculos em outros países, como a Ásia por exemplo, e que são extraídos de algas, plantas e tubérculos.

No entanto, para utilização adequada desses ingredientes, é importante ter um conhecimento profundo dos mesmos e das técnicas utilizadas para obter resultados satisfatórios. Para impressionar e proporcionar aos comensais sensações, sabores e texturas diversas, essas técnicas e ingredientes são bastantes utilizados nos “menus degustação”, onde são oferecidas uma variedade de pequenas porções e ainda com atenção especial para a estética destes pratos.

Aliada a tudo isso, a preocupação com a qualidade desses produtos vai desde a utilização de frutos e vegetais da época (respeitando a sazonalidade), de produtos orgânicos e valorização dos produtos locais e ainda a responsabilidade para a sustentabilidade do meio ambiente.

ONDE ENCONTRAR REFERÊNCIAS ACADÊMICAS E TÉCNICAS

Moura, Joana. Cozinha com Ciência e Arte. By Cooking Lab. Joana Moura e Beltrand Editora. 2011.

ESFERIFICAÇÃO

COM ALGINATO DE SÓDIO | Usada na receita Mini burrata | Aula 1, parte 1, 17min24s



Assista ao vídeo demonstrativo clicando aqui, ou indo na plataforma

O QUE É:

O alginato é um texturante de origem vegetal, sendo extraído de diversas algas marrons ou castanhas. O alginato de sódio é um dos ingredientes utilizados na técnica de esferificação que consiste em aprisionar líquidos dentro de esferas gelificadas de vários tamanhos.

O QUE FAZ:

Como espessante, aumenta a viscosidade de líquidos que não contenham cálcio na sua composição. Como gelificante, para formar géis, precisam da presença de cálcio (leite, iogurte, creme de leite, por exemplo), o que permite produzir esferas.

COMO UTILIZAR:

De sabor neutro, nas preparações utilize água mineral com baixo teor de cálcio na sua composição, para que o alginato seja dissolvido. Pode ser utilizado em alimentos com graus de acidez variados, sendo um pH ótimo entre 4 e 7.

Para esferificação, são utilizadas duas técnicas: a básica e a inversa. A esferificação básica consiste em submergir um líquido com alginato de sódio em um banho de cálcio (lactato ou gluconato), como por exemplo, “caviar”. Esferas essas com uma membrana muito fina que explodem facilmente.

Já na esferificação inversa, consiste em submergir um líquido com cálcio em um banho de alginato de sódio. Essa técnica é utilizada para fazer esferas maiores, do tamanho de gema de ovos, por exemplo. Essas esferas têm uma membrana mais espessa e podem ser manipuladas com mais facilidade. Podem ser confeccionadas “esferas de iogurte”, “esferas de azeitonas”, “esferas de muçarela”, entre outras.

ONDE ENCONTRAR REFERÊNCIAS ACADÊMICAS E TÉCNICAS

McGee, Harold. Comida & Cozinha. Ciência e Cultura da Culinária. Editora WMF Martins Fontes Ltda. 2014.
Moura, Joana. Cozinha com Ciência e Arte. By Cooking Lab. Joana Moura e Beltrand Editora. 2011.

GELIFICAÇÃO

COM ÁGAR-ÁGAR | Usada na receita Gel de manjericão | Aula 1, parte 1, 26min13s

O QUE É:

O ágar-ágar é um gelificante e espessante bastante utilizado na cozinha asiática. É extraído de algas vermelhas marinhas. O gel é uma substância semelhante a gelatina que pode ter propriedades variando de elásticas e macias para quebradiças e rígidas.

O QUE FAZ:

O poder gelificante das algas é muito superior ao da gelatina (origem animal), isto quer dizer que, em concentrações baixas, tem a capacidade de formar géis.

O ágar gelifica por volta de 38 °C, já a gelatina gelifica e liquefaz em temperaturas que variam de 35 a 40 °C, enquanto que o ágar é termorreversível, só se liquefaz a uma temperatura de 85 °C, o que torna possível aquecê-lo a 80 °C e manter sua estrutura de gel tornando-o firme mesmo em temperatura ambiente. Não forma géis com alimentos muito ácidos (pH <4), sendo o pH ótimo entre 4 e 10. Outro fator importante, é que todo agente gelificante é espessante, mas nem todo o espessante forma gel.

COMO UTILIZAR:

Um dos exemplos de sua utilização são em formatos de espaguete vegetais ou de frutas. Também pode ser utilizado nas preparações de coquetéis sólidos, desde que as bebidas não tenham um pH muito ácido e nem uma grande concentração de álcool. Em média se utiliza 10g para cada litro, aproximadamente. Aquecer até temperatura de 85°C, atingindo aparência viscosa.

ONDE ENCONTRAR REFERÊNCIAS ACADÊMICAS E TÉCNICAS

Moura, Joana. Cozinha com Ciência e Arte. By Cooking Lab. Joana Moura e Beltrand Editora. 2011.
Haumont, Raphael. Um químico na cozinha. A ciência da gastronomia molecular. Editora Zahar. 2016.

ESPESSANTE

GOMA XANTANA | Usada na receita *Consommé* frio de tomate | Aula 1, parte 1, 26min13s

O QUE É:

As gomas são utilizadas há bastante tempo pelas indústrias de processamento de alimentos nos seus mais diversos setores, onde são amplamente utilizadas pelas suas propriedades espessantes e gelificantes. Numa forma mais ampla, uma goma é um polissacarídeo solúvel em água, que pode ser extraído a partir de vegetais ou de microrganismos.

A goma xantana é obtida a partir da fermentação de amido pela bactéria *Xanthomonas campestris* (bactéria frequentemente encontrada em folhas de couves).

O QUE FAZ:

A goma xantana tem poder espessante, mesmo em baixas concentrações. Muito utilizada na culinária como espessante e emulsificante em molhos para saladas e gelados. Proporciona textura lisa e cremosa a alimentos líquidos com qualidade superior à demais gomas e carboximetilcelulose. Na indústria cervejeira, é utilizada como estabilizante da espuma de cerveja. Além disso, com óleos vegetais, leite e produtos lácteos, café, massas alimentícias, entre outros produtos.

COMO UTILIZAR:

Pode ser misturada com líquidos ou secos. Utilizada como substituto do glúten na fabricação de pães. Pode ser espessada a frio ou a quente, tolera ácidos, sal, aquecimentos, enzimas e álcool até 60%.

ONDE ENCONTRAR REFERÊNCIAS ACADÊMICAS E TÉCNICAS

Moura, Joana. Cozinha com Ciência e Arte. By Cooking Lab. Joana Moura e Beltrand Editora. 2011.

DEXTROSE

XAROPE DE MILHO | Usada na receita *Salada Waldorf*, *Sorbet de aipo* | Aula 1, parte 1, 37min05s

O QUE É:

É um açúcar simples, conhecido também como glicose. Sempre associada a outros açúcares, a glicose é encontrada no mel e em muitas frutas. Normalmente utilizada pelos chefs sob a forma de xarope de milho. Para fabricar o xarope de milho, os grânulos de amido são extraídos dos grãos de milho mole e são tratados com ácidos e/ou com as enzimas de microrganismos ou de malte.

O QUE FAZ:

Por atrapalhar o movimento molecular, o enovelar dessas moléculas tem o efeito de impedir que os açúcares presentes nos doces e balas se cristalizem e criem uma textura granulada. Ajuda também a minimizar o tamanho dos cristais de gelo em sorvetes e gelados de frutas, o que proporciona consistência lisa e cremosa. Por conter glicose, um açúcar higroscópico menos doce que o açúcar de mesa, o xarope de milho ajuda a prevenir a perda de água e prolonga o prazo de validade dos alimentos. Por ser levemente ácido, com pH entre 3,5 e 5,5, pode reagir com bicarbonato de sódio e produzir dióxido de carbono, colaborando com a fermentação.

COMO UTILIZAR:

Esse xarope é clarificado, descolorido e reduzido até alcançar a concentração desejada. Bastante utilizado na gastronomia e muito importante na confeitaria, onde é utilizado em várias preparações.

ONDE ENCONTRAR REFERÊNCIAS ACADÊMICAS E TÉCNICAS

McGee, Harold. *Comida & Cozinha. Ciência e Cultura da Culinária*. Editora WMF Martins Fontes Ltda. 2014.

AÇÚCAR INVERTIDO

SACAROSE | Usada na receita *Salada Waldorf*, *Sorbet de aipo* | Aula 1, parte 1, 37min05s

O QUE É:

A sacarose, conhecida como açúcar de mesa, é uma molécula composta, formada por uma molécula de glicose e outra de frutose. Entre todos os açúcares comuns, a sacarose é o que reúne o mais útil conjunto de propriedades, é o segundo mais doce depois da frutose, sendo o único que mesmo em altas concentrações presentes nas balas e compotas, mantém um sabor agradável.

Outra propriedade importante da sacarose, é que é o segundo açúcar mais solúvel, isto é, produz mais gomosidade na presença de água, pois duas partes de sacarose possuem a característica de se dissolverem em uma parte de água.

O QUE FAZ:

A sacarose, quando sofre um aquecimento a 160 °C, inicia o processo de derretimento e quando alcança a temperatura de mais ou menos 170 °C, carameliza.

COMO UTILIZAR:

Quando a sacarose é aquecida acompanhada de algum ácido, ela se desarruma e forma os dois açúcares que a constitui. Essa decomposição da sacarose em glicose e frutose é chamada de inversão, e o resultado dessa mistura é o açúcar invertido. Na composição do açúcar invertido, temos 75% de glicose e frutose e 25% de sacarose, e a frutose não cristaliza na presença de glicose e sacarose. O açúcar invertido é encontrado no mercado na forma de xarope. Muito utilizado na confeitaria, por limitar as chances de cristalização da sacarose.

ONDE ENCONTRAR REFERÊNCIAS ACADÊMICAS E TÉCNICAS

McGee, Harold. *Comida & Cozinha. Ciência e Cultura da Culinária*. Editora WMF Martins Fontes Ltda. 2014.

GLUCONOLACTATO DE CÁLCIO

GLUCONATO DE CÁLCIO E LACTATO DE CÁLCIO | Usada na receita feijoada do Maní | Aula 1, parte 2, 24min30s

O QUE É:

O Gluconolactato de Cálcio é uma mistura de Gluconato de Cálcio e Lactato de Cálcio.

Gluconato de Cálcio, por definição, é um sal de cálcio, solúvel em água e insolúvel em álcool, produzido a partir do ácido glucônico por fermentação. É um suplemento mineral. Tem propriedade de formar ou fortalecer géis, onde os íons reagem com o alginato de sódio e soluções de gelatina.

Por definição, o Lactato de Sódio é um sal de cálcio produzido por meio da fermentação do ácido 2-hidroxiopropanóico. Solúvel em água, mas praticamente insolúvel em álcool. É uma pequena molécula de peso similar a um dissacarídeo (sacarose), tendo mais solubilidade que o cloreto de cálcio. Não é higroscópico, sendo recomendado como uma fonte de cálcio.

O QUE FAZ:

Gluconolactato de Cálcio é utilizado na alta gastronomia nos processos de elaboração de esferificações inversas em que é necessário despejar gotas do alimento líquido com potenciação em cálcio (isto é, com adição de gluconolactato de cálcio) sobre uma solução de alginato de sódio. Utilizado em líquidos com alto teor de cálcio ou bebidas alcólicas, podendo substituir o lactato de cálcio.

O Lactato de Cálcio também é utilizado na esferificação reversa, indicada para líquidos com alto teor de cálcio ou bebidas alcólicas, podendo substituir o gluconato.

COMO UTILIZAR:

Muito utilizado na gelificação por fornecer cálcio para reagir com o alginato, permitindo formação de gel sem aquecimento. É utilizado na produção de balas, granulados e todas as formas de espaguete. Na mistura com o Gluconato de Cálcio, reage com o alginato no processo de esferificação inversa.

Deve ser usado na concentração de 1 a 9%.

ONDE ENCONTRAR REFERÊNCIAS ACADÊMICAS E TÉCNICAS

www.gastronomylab.com

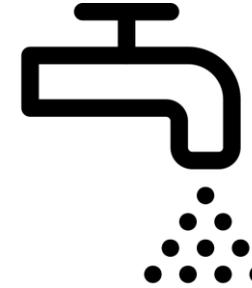
CONCLUSÃO



Aula 1
Técnicas espanholas



Aula 2
Encontros entre a culinária
japonesa e a brasileira



Aula 3
Boas práticas no trato higiênico
dos alimentos

AVALIAÇÃO

Veja as instruções para avaliação da disciplina.

Teste da Disciplina

Já está disponível no ambiente EAD o teste online dessa disciplina. O prazo para sua realização é de até **dois meses após o lançamento da disciplina.**

Lembre-se que cada disciplina conta com uma avaliação online de múltipla escolha, na qual você deve obter uma nota mínima de 6.

Gastronomia e Cozinha Autoral