

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UniCEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E DA SAÚDE - FACES

Ayane Stephany Ferreira Matos
Elza Cristina Alves de Lima
Gabriela Rodrigues Casado Lima
Jairo de Almeida Miranda
Sara Pereira Cavalcante Severo

COGUMELOS
Caça e coleta à mesa

Brasília
2015

AYANE STEPHANY FERREIRA MATOS
ELZA CRISTINA ALVES DE LIMA
GABRIELA RODRIGUES CASADO LIMA
JAIRO DE ALMEIDA MIRANDA
SARA PEREIRA CAVALCANTE SEVERO

COGUMELOS
Caça e coleta à mesa

Portfólio apresentado como pré-requisito para
conclusão do curso superior de Tecnologia em
Gastronomia da FACES – UniCEUB.
Orientador (a) : Prof^a Janaina Sarmento Bispo.

Brasília
2015

Ayane Stephany Ferreira Matos
Elza Cristina Alves de Lima
Gabriela Rodrigues Casado Lima
Jairo de Almeida Miranda
Sara Pereira Cavalcante Severo

COGUMELOS
Caça e coleta à mesa

Portfólio apresentado como pré-requisito para conclusão do curso superior de
Tecnologia em Gastronomia da FACES – UniCEUB

Brasília 11 de Dezembro de 2015.

Banca Examinadora Trabalho Final Prático (TFP)

MSc. Janaina Sarmento Bispo
Coordenadora/ Professora da disciplina de Estágio Supervisionado

Esp. Henrique Marques Salsano
Examinador 1

Luiz Trigo
Examinador 2

MSc. Alessandra Santos dos Santos
Examinador 3

Dedicamos esse trabalho a todos os responsáveis por essa conquista. Aos nossos mestres: pais e professores. Aos dedicados cozinheiros que deixaram suas experiências como legado.

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos familiares, professores e amigos que nos deram total e necessário suporte para que este trabalho fosse possível.

E principalmente, agradecemos a Deus que nos deu força e saúde para chegarmos até aqui.

“A cozinha faz parte, pois, de um saber complexo, em que as técnicas e os gostos, a ciência e a cultura remetem uns aos outros, associando-se naturalmente às predileções gratuitas, às paixões cegas e àquele “grão de loucura”, nunca inteiramente ausente na vida, que põe em xeque as normas muito rígidas do sistema cultural”.

(Jean-Louis Flandrin)

“...e toda vez que se sentir perdida retorne a sua cozinha de origem”

(Henrique Salsano)

SUMÁRIO

LISTA DE ILUSTRAÇÕES	10
1. O CURSO DE GASTRONOMIA.....	14
1.1 - Legislação e Normas Institucionais.....	16
1.1.1 - Resolução RDC 216.....	16
1.1.2 - Normas do Labocien	20
2. TÉCNICAS DE COZINHA BÁSICA.....	23
2.1 - Facas	23
2.1.1 - Partes da faca:	23
2.1.2 Tipos de faca:	24
2.1.3 Modelos de faca:	24
2.1.4 Amolação da faca:	24
2.2 Tábuas	24
2.3 O local de trabalho	25
2.3.1 Mise en Place	25
2.4 Transferência de calor.....	26
2.5 Métodos de cocção	26
2.5.1 Técnicas em métodos de cocção	27
2.6 Tipos de cortes.....	28
2.6.1 Outros tipos de cortes.....	28
2.7 Fundos	29
3. A GASTRONOMIA MOLECULAR.....	30
3.1 Gastronomia Molecular: uma disciplina científica	31
3.2 A história da Gastronomia Molecular	31
3.3 Maltodextrina.....	32
3.4 Lecitina de Soja.....	33
3.5 Ares.....	33
3.6 Ágar-Ágar.....	33
4. CAÇA E COLETA	34
5. COGUMELOS.....	36
5.1 Estrutura e composição.....	37
5.2 O cogumelo na gastronomia	38
5.3 Aplicações na gastronomia	39
5.4 Espécies comestíveis mais cultivadas (CORDEIRO, p. 89, 2014).....	40
5.5 Espécies comestíveis selvagens mais consumidas (CORDEIRO, p. 89, 2014).....	41
5.6 Conservação (MCGEE, p. 385, 2014).....	42

6.	CAÇA E COLETA À MESA.....	44
6.1	Entrada: <i>Consommé</i> de cogumelos, gel de aspargos, pão-de-ló de <i>funghi</i> , trufas laminadas e flores comestíveis.....	44
6.1.1	O <i>Consommé</i>	44
6.1.2	Gel de aspargo	47
6.1.3	Pão-de-ló de <i>funghi</i>	48
6.1.4	Flores comestíveis.....	49
6.2	Prato principal: copa-lombo de javali com cogumelos salteados, polenta trufada e gastrique de mirtilo.	49
6.2.1	Carne de javali.....	49
6.3	Sobremesa: chapéu de frutas vermelhas recheado com creme de azeite trufado, base de chocolate, talo de biscuit <i>jaconde</i> e terra comestível.	54
6.3.1	Merengue de azeite trufado.....	55
7.	HARMONIZAÇÃO DE VINHOS E COGUMELOS.....	57
8.	SERVIÇO DE MESA.....	61
8.1	Uma breve história	61
8.2	Cargos e Funções.....	61
8.3	Técnicas de Serviço.....	62
8.4	Mise-en-Place	63
9.	RELATÓRIOS DOS TESTES PRÁTICOS	64
9.1	Relatório do primeiro teste	65
9.1.1	Entrada	65
9.1.2	- Prato Principal	66
9.1.3	- Sobremesa	68
9.2	Relatório do Segundo Teste.....	69
9.2.1	Entrada	69
9.2.2	Prato Principal	70
9.2.3	Sobremesa	71
	CONCLUSÃO.....	72
	GLOSSÁRIO	73
	REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA.....	75
	ANEXOS	78
	ANEXO A - PROTOCOLO DE EXPERIMENTO – LABOCIEN	78
	Primeiro Teste do Trabalho Final Prático	78
	ANEXO B - PROTOCOLO DE EXPERIMENTO – LABOCIEN	83
	Segundo Teste do Trabalho Final Prático.....	83
	ANEXO C - PLANO DE ATAQUE – PRIMEIRO TESTE	88
	COGUMELOS	88

ANEXO D - PLANO DE ATAQUE – SEGUNDO TESTE.....	89
COGUMELOS	89
ANEXO E - FICHAS TÉCNICAS DE HARMONIZAÇÃO COM VINHOS	90
Ficha Técnica 1 - Entrada.....	90
ANEXO F - FICHAS TÉCNICAS DE HARMONIZAÇÃO COM VINHOS	91
Ficha Técnica 2 – Prato principal.....	91
ANEXO G - FICHAS TÉCNICAS DE HARMONIZAÇÃO COM VINHOS.....	92
Ficha Técnica 3 - Sobremesa	92

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1: A Anatomia de um cogumelo.....	37
Figura 2: Aspectos Morfológicos de um cogumelo adulto.....	38
Figura 3: O Javali.....	50
Figura 4: Tabela Nutricional de Carnes de Caça.....	52
Figura 5: Divisões de Corte do Javali.....	53
Figura 6: Terra Comestível.....	56
Figura 7: Vinho Merlot Branco.....	58
Figura 8: Vinho Merlot Tinto.....	59
Figura 9: Espumante.....	60
Figura 10: Ordem de Mesa.....	63
Figura 11: Apresentação do Trabalho Prático – 2º Teste.....	64
Figura 12: Entrada – 1º Teste.....	65
Figura 13: Prato Principal - 1º Teste.....	67
Figura 14: Sobremesa – 1º Teste	68
Figura 15: Entrada – 2º Teste.....	69
Figura 16: Prato Principal - 2º Teste.....	70
Figura 17: Sobremesa – 2º Teste.....	71

INTRODUÇÃO

O homem evoluiu com a alimentação, responsável pela humanização de suas condutas.¹ Acredita-se que essa evolução tenha começado pelos frutos e raízes, sob a imitação do animal selvagem (CASCUDO, p. 18, 2011), apesar dos poucos relatos históricos sobre os alimentos vegetais devido ao fato de que estes deixaram menos vestígios no solo do que os produtos da caça e da pesca, afirmou Jean-Louis Flandrin no livro História da Alimentação.

Nas últimas décadas a alimentação humana tem sido motivo de investigação de muitos estudiosos, antropólogos, historiadores e amantes da boa gastronomia. Foi levantada a hipótese de que os primeiros hominídeos, os australopitecos, Homo habilis, foram ladrões de carcaças.² Uma coisa é certa, ladrão ou caçador, o homem desde o início praticou coleta e caça ativa. E ainda segundo Flandrin (2015, p. 27)

A partir da era paleolítica inferior, principalmente na Europa, a caça e o consumo da carne tiveram um aumento significativo. A caça ocasional, diversificada, mas sempre de animais de grande porte – ursos, rinocerontes, elefantes –, é a mais frequente no período paleolítico médio (200.000-40.000 a.C.). No período paleolítico superior (40.000-10.000 a.C.), desenvolveu-se uma caça especializada de manadas de renas, cavalos, bisões, auroques ou mamutes, dependendo das regiões e dos recursos locais. Depois do resfriamento do clima europeu, o homem do período mesolítico deve ter se voltado para os animais bem menores, característicos da fauna atual – cervos, javalis, pequenos carnívoros peludos, lebres, pássaros e até caracóis –, dedicando-se cada vez mais à pesca e à coleta de frutos e cereais. Enfim, com a revolução neolítica e as primeiras civilizações, diminuiu a proporção da carne resultante da caça, à medida que se desenvolve a criação dos animais de corte que conhecemos: bovinos, ovinos, caprinos, suínos.

O desenvolvimento da alimentação humana continuou com a agricultura, que teve seu início no Oriente Médio, e, ao norte, a presença de produtos da coleta e da caça, continuou até depois da era cristã, favorecendo uma alimentação mais equilibrada.

¹ Termo extraído do livro História da Alimentação por Jean-Louis Flandrin, p. 26, 8ª ed., 2015.

² Extraído do livro História da Alimentação. Estação Liberdade, 8ª ed, 2015.

O homem foi povoando a terra e começou a se deparar com novas possibilidades de consumo, conforme as diferentes regiões que conquistavam, além da cultura que seguiam. Conheceram os cereais (ainda considerados silvestres), insetos, *escargots*, cogumelos, rãs, entre outras carnes exóticas e que, em alguns países, segundo a cultura, são sagradas e, portanto, a dieta básica se tornou mais rica em cereais e vegetais.

Outra descoberta crucial ao desenvolvimento da alimentação humana foi a descoberta do fogo, há 500 mil anos. Além da vantagem nutricional, a cocção dos alimentos, teve importante papel no contexto social (FLANDRIN, p. 44, 2015) pois incentivou o hábito de fazer as refeições em conjunto, incluindo a divisão de trabalho e, elevou a complexidade de organização em grupo (FLANDRIN, p. 44, 2015)

Mas há de se destacar que nem todos os povos têm preferência pelo cozido, como vemos na alimentação dos japoneses, que peixe fresco é aquele servido cru, ou o esquimó, que no início do século, serviam a carne de foca crua.

E aí começamos a discutir sobre o que é a cozinha. E sabemos que conforme cada região e cultura de um povo, a idéia de bom e ruim é evidentemente relativa. Então podemos falar de ingredientes, considerados “ruins”, tóxicos, e inconcebíveis à ter-los à mesa, como é o caso dos cogumelos que, em alguns tipos, no seu estado bruto, se passaram sob o processo de fervura, tornavam-se comestíveis. Ou no caso das carnes de caça, que por falta de conhecimento, ou distanciamento do campo, ficaram esquecidas.

Outras técnicas, que tinham o mesmo objetivo, melhorar o sabor do alimento, como a secagem, a maceração, o demolho de algumas plantas e raízes (caso da mandioca brava), a fermentação controlada, fizeram parte da construção do que chamamos de cozinha.

[...] cozer, temperar, marinar, macerar, cortar, coar, cozinhar, em suma, tiveram como função tornar os alimentos digeríveis e não-nocivos, tanto ou mais que melhorar o seu sabor; este, aliás, estava estreitamente relacionado aos hábitos alimentares baseados nas crenças de cada cultura. As práticas culinárias revelaram-se, de povo para povo, mais ou menos complexas, mas mesmo a mais simples delas já se pode chamar de cozinha (FLANDRIN, p. 32, 2015)

Este trabalho tem por objetivo destacar alguns elementos da caça e coleta, e o mistério por trás um ingrediente em especial que cresce entre folhas secas, raízes

e troncos retorcidos e que, por muito tempo, deixou de fazer parte da alimentação por receio ao desconhecido, os cogumelos.

Cerca de 50 mil espécies de cogumelos crescem espontaneamente na Europa e, aproximadamente 1200 são consideradas comestíveis (PERCUSSI, 2009, p. 11). Será destacado a versatilidade dos cogumelos comestíveis (inspiração dos pratos criados na parte prática deste trabalho) na gastronomia, e que no Brasil o consumo ainda é relativamente pequeno comparado a outros países. Segundo a Associação Nacional de Produtores de Cogumelos – ANPC (2014), cerca de 160 gramas per capita são consumidos ao ano no Brasil, enquanto que, em outros países como a França, Itália e a Alemanha, o consumo ultrapassa 2 quilos. Em países Asiáticos como a China e Coreia do Sul, esse número é ainda maior, são consumidos mais de 8 quilos por habitante ao ano. E isso ocorre principalmente pelo desconhecimento de seus benefícios medicinais e nutricionais, melhor forma de prepara-los bem como conservá-los.

Será levado em conta toda a base gastronômica, técnicas, história, conceitos e definições, aprendido durante o curso de Gastronomia, incluindo essa iguaria aos preparos, e que o apreço é milenar em vários países e, no Brasil, algumas tribos indígenas também já tiveram o habito do consumo.

1. O CURSO DE GASTRONOMIA

Uma das maiores referências nos estudos gastronômicos, Brillat-Savarin, acreditava que a gastronomia era um dos principais vínculos da sociedade, responsável por ampliar a convivência e o diálogo (SAVARIN, 2015, p. 143). Estudioso e nascido em 1755, já falava de assuntos debatidos hoje, principalmente no âmbito da Gastronomia. Na *História e Cultura da Gastronomia*, ministrada pelo professor Henrique Salsano, é possível entender como essa ciência começou e, a influência que teve para evolução do homem.

O curso de gastronomia, aliado à teoria e prática, promove um aperfeiçoamento no aluno para que ele saia capacitado para atuar em diversas áreas no âmbito da alimentação e bebidas. Para isso alguns estudos são necessários como a *Cozinha Básica*, também ministrado pelo professor Salsano, em que preparos clássicos e técnicas tradicionais são apresentadas e que, segundo SUAUDEAU (2015), em uma profissão artesanal como a da Gastronomia, o passo a passo, a metodologia, é extremamente importante, até para descascar batatas.

O manipulador de alimentos deve conhecer o papel das moléculas nas reações físicas e químicas pela *Composição dos Alimentos* (ministrada pela professora Grazielle Gebrim Santos). Ainda nesse âmbito, é importante saber como as bactérias e microorganismos se multiplicam nos alimentos, e qual a melhor forma de conservar e manipular os ingredientes. A disciplina de *Higiene e Segurança Alimentar*, deu essa importante base para os futuros profissionais da gastronomia. A professora Maria Claudia da Silva apresenta, por meio de estudos, normas e condutas que devem ser tomadas dentro da cozinha, além dos materiais e espaços mais apropriados à realização de cada atividade. Para a manutenção desse trabalho, é importante ter uma *Gestão de pessoas e Gestão Administrativa* eficazes, que controlem e mantenham o padrão seguro do espaço da cozinha, dos alimentos e da equipe.

Para a complementação do conhecimento, na hora do empreendimento, a matéria de *Serviços de Restaurante* apresenta a variedade e tipologia de restaurantes, ministrada pela professora Alessandra Santos dos Santos, somada as *Matérias primas e planejamento de cardápio*, que incluiu valores nutricionais a serem

observados na elaboração e consultoria de um cardápio, por Andrea Gonçalves de Almeida.

No contexto de técnicas, na *Cozinha Fria* aprende-se detalhes importantes a serem observados quanto à textura, manuseio, cores e sabores dos ingredientes, demonstrado em aulas práticas de Ana Tereza Bandeira, imprescindíveis à formação de um profissional da cozinha.

Importantes técnicas de confeitaria e panificação, fizeram história na alimentação humana, e papel importante no desenvolvimento do profissional de gastronomia. Os professores Anna Caribé e Luiz Trigo honram este ofício e cumprem essa missão do ensino, nas aulas de *Técnicas Básicas e Técnicas Avançadas de Confeitaria e Panificação*.

“Numa volta ao mundo” é possível conhecer técnicas e preparações típicas de diversas regiões, e entender a importância que a gastronomia tem na diferenciação cultural, demonstrado nas aulas práticas de *Cozinha Internacional*, por Paulo Seidil, *Cozinha das Américas* e, *Cozinha Nacional*, com Ana Tereza, além dos termos usados e nomes de pratos, em diversos idiomas, apresentados em *Línguas Estrangeiras aplicadas a Gastronomia*, por Larissa Dantas, com palestras, aulas expositivas e oficinas.

A experiência e técnicas são desenvolvidas, com o professor Luiz Trigo, na disciplina de *Técnicas Avançadas da Gastronomia*, para então ser possível uma reflexão da harmonização de comidas e bebidas, contribuição da disciplina de *Enogastronomia* através de aulas expositivas e degustações, coordenada pela professora Alessandra.

Depois de toda a base desenvolvida de conceitos, técnicas, história e experiência; a coragem, ousadia e planejamento, são pontos cruciais para um empreendedor que queira se aventurar nesta jornada da gastronomia, conceitos estudados durante as aulas de *Gestão Empreendedora*, ministradas pela professora Eliane Matos.

Assim, a formação no curso de gastronomia é finalizado, sob a supervisão da professora Janaína Bispo, na disciplina de *Estágio Supervisionado*, com este trabalho teórico-prático pautado na base, nas raízes, em técnicas, história e paixão por essa missão de ser gastrônomo.

1.1 - Legislação e Normas Institucionais

Durante o curso de gastronomia no UniCEUB, são estudadas e seguidas, diversas normas de segurança para a boa prática na manipulação de alimentos, completando a formação dos futuros profissionais na hora de competirem uma vaga no mercado.

A Agência Nacional de Vigilância (ANVISA) é órgão responsável por regulamentar e controlar a atividade de produção de alimentos. Por meio da Resolução – RDC 216, são estabelecidos procedimentos de Boas Práticas, em estabelecimentos de Alimentos e Bebidas, afim de garantir segurança e condições higiênico-sanitárias, durante a produção, armazenamento e distribuição do alimento.

Foram com base nessas normas que o trabalho final prático se pautou, garantindo segurança, durante a produção dos pratos criados e servidos.

1.1.1 - Resolução RDC 216

Essa resolução regula as Boas Práticas para serviço de alimentação e considera necessário o constante aperfeiçoamento das ações de controle sanitário de alimentos visando à segurança e proteção à saúde da população.

1.1.1.1 - *Higienização de instalações, equipamentos, móveis e utensílios*

Segundo a RDC 216, os equipamentos, os móveis, e os utensílios devem ser mantidos em condições higiênico-sanitárias apropriadas. As atividades de higienização devem ser realizadas regularmente por funcionários capacitados, devidamente uniformizados e diferenciados dos manipuladores de alimentos, afim de minimizar o risco de contaminação do alimento. Quando não realizadas rotineiramente, devem ser registradas.

As caixas de gordura devem ser periodicamente limpas e resíduos encaminhados segundo legislação específica.

A área de manipulação do alimento deve ser higienizada quantas vezes forem necessárias durante a produção e, ao término do trabalho. Devem ser tomados

cuidados com os produtos sanitizantes para que não fiquem vestígios no utensílio de preparo e contamine o alimento. Substâncias odorizantes e ou desodorantes em quaisquer das suas formas não devem ser utilizadas as áreas de preparações e armazenamento dos alimentos.

Quanto aos produtos de limpeza, devem estar regularizados pelo Ministério da Saúde e, devem seguir a recomendação do fabricante quando a diluição, tempo de contato e modo de uso/aplicação do produto. Os utensílios e equipamentos utilizados na higienização devem cumprir o objetivo especificado e conservados, limpos e disponíveis em local reservado para essa finalidade, separados de utensílios que entrem em contato com o alimento.

1.1.1.2 - Controle integrado de vetores e pragas urbanas

Deve existir um conjunto de ações eficazes e contínuas de controle de vetores e pragas urbanas, com o objetivo de impedir atração, abrigo, acesso e ou proliferação em edificações, instalações, equipamentos, móveis e utensílios usados na manipulação de alimentos.

O controle químico deve ser empregado e executado por empresa especializada, conforme legislação específica, com produtos regularizados pelo Ministério da Saúde.

A empresa especializada na aplicação química, deve estabelecer, quando necessário, procedimentos pré e pós tratamento para evitar contaminação dos alimentos, equipamentos e utensílios. Quando necessário, os equipamentos e os utensílios devem ser higienizados para remover qualquer resíduo dos produtos desinfetantes.

1.1.1.3 - Abastecimento de água

Para a manipulação dos alimentos deve ser utilizada somente água potável, inclusive para a fabricação de gelo utilizado em alimentos. Quando utilizada solução alternativa de abastecimento de água, a potabilidade deve ser atestada semestralmente mediante laudos laboratoriais.

O reservatório de água deve ser higienizado em um intervalo de seis meses, com registros de operações, livre de rachaduras, vazamentos, infiltrações dentre outros defeitos, e devidamente tampado.

1.1.1.4 - Manejo dos resíduos

Nos laboratórios de práticas no UniCEUB, coletores de resíduos estão espalhados nas áreas de preparação, devidamente dotados de tampas que evitam o contato manual, conforme a instrução da resolução, e ao final das preparações, são coletados e isolados da área de manipulação e armazenamento dos alimentos, evitando focos de contaminação e atração de vetores e pragas urbanas.

1.1.1.5 - Manipuladores

Os manipuladores devem ter asseio pessoal, uniformizados conforme à atividade. Os trajés devem estar limpos e conservados, trocados diariamente, e usados exclusivamente nas dependências internas dos laboratórios de cozinha. Roupas e objetos pessoais devem ser guardados em armários reservados para esse fim.

Os manipuladores devem lavar cuidadosamente as mãos ao chegar ao trabalho, antes e após a manipulação dos alimentos. Não devem fumar, falar desnecessariamente, cantar, assobiar, espirrar, cuspir, tossir, comer, manipular dinheiro ou praticar qualquer atividade que possa contaminar o alimento, durante a atividade.

Os manipuladores devem usar cabelos presos e protegidos por redes, toucas ou outro acessório apropriado para esse fim, não sendo permitido o uso de barba. As unhas devem ser curtas e sem esmalte ou base. Durante a manipulação, devem ser retirados todos os objetos de adorno pessoal e a maquiagem.

Os visitantes nos laboratórios devem cumprir os requisitos de higiene e de saúde estabelecidos para os manipuladores.

1.1.1.6 - Preparação do alimento

As matérias-primas, os ingredientes e as embalagens utilizadas para a preparação do alimento devem estar em condições higiênico-sanitárias adequadas e em conformidade com a legislação específica.

Durante a preparação dos alimentos, afim de evitar contaminação cruzada, deve-se evitar o contato direto ou indireto entre alimentos crus, semi-preparados e prontos para o consumo.

Os ingredientes caracterizados como alimentos perecíveis devem ser expostos à temperatura ambiente somente pelo tempo mínimo necessário para a preparação do alimento, a fim de não comprometer a qualidade higiênico-sanitária do alimento preparado.

Quando não forem utilizados em sua totalidade, os alimentos devem ser adequadamente acondicionados e identificados com, no mínimo, as seguintes informações: designação do produto, data de fracionamento e prazo de validade após a abertura ou retirada da embalagem original.

Os óleos e gorduras utilizados devem ser aquecidos a temperaturas não superiores a 180° C (ponto de fumaça), sendo substituídos imediatamente sempre que houver alteração evidente das características físico-química ou sensoriais, tais como aroma e sabor, e formação intensa de espuma e fumaça.

O descongelamento dos alimentos deve ser conduzido a fim de evitar que as áreas superficiais se mantenham em condições favoráveis à multiplicação microbiana, em condições de refrigeração à temperatura inferior a 5° C. Os alimentos descongelados se não forem utilizados imediatamente devem ser mantidos sob refrigeração, não devendo ser recongelados. A temperatura de armazenamento deve ser regularmente monitorada e registrada.

O prazo máximo de consumo do alimento preparado e conservado sob refrigeração a temperatura de 4° C, ou inferior, deve ser de cinco dias. Quando forem utilizadas temperaturas superiores a 4° C e inferiores a 5° C, o prazo máximo de consumo deve ser reduzido, de forma a garantir as condições higiênico-sanitárias do alimento preparado.

O estabelecimento deve implementar e manter documentado o controle e garantia da qualidade dos alimentos preparados.

Com isso o UniCEUB regulamentou as atividades desenvolvidas durante as práticas laboratoriais que são obedecidas durante a preparação do Trabalho Final Prático.

1.1.2 - Normas do Labocien

O Labocien, no UniCEUB, é responsável pelas atividades e manutenção dos laboratórios de práticas durante o curso de gastronomia.

As normas do Labocien são baseadas na Resolução Rdc 216, uma vez que os laboratórios são destinados à prática da manipulação dos alimentos.

1.1.2.1 *Normas gerais*

A realização de atividades práticas será permitida apenas a professores, funcionários e alunos regularmente matriculados no UniCEUB e usuários de instituições conveniadas.

O cronograma de atividades práticas estará disponível nos murais localizados em todos os andares do Bloco 6 e 9.

É obrigatório o uso do crachá por funcionários, professores, monitores e estagiários nas dependências do UniCEUB.

A entrada de animais, micro-organismos, tecidos de origem animal ou vegetal, alimentos destinados à atividade prática e equipamentos laboratoriais deve ser autorizada em um dos pontos de apoio administrativos do Labocien.

Para a utilização dos laboratórios 9.005, 9.008, 9.009 e Geoprocessamento, é necessário retirar e devolver a chave no ponto de apoio administrativo do 2º subsolo do bloco 9.

1.1.2.2 *Segurança*

O Labocien disponibiliza armário individual de segurança para os alunos da Faculdade de Ciências da Educação e Saúde - FACES regularmente matriculados em disciplinas laboratoriais.

Os pertences pessoais deverão ficar guardados nos armários de segurança exceto os que serão utilizados no momento da atividade prática mediante autorização do professor.

É recomendado aos usuários seguir as orientações de imunização vigentes. Nas atividades com utilização de alimentos e as que se fizerem necessárias, conforme orientação do responsável, não utilizar esmaltes, unhas compridas e perfume.

Não utilizar qualquer adorno que comprometa a segurança pessoal no decorrer das atividades práticas.

Caberá ao responsável orientar sobre as especificidades, uso de equipamentos de proteção individual (EPI'S) e cuidados necessários relativos à biossegurança de sua atividade prática.

O usuário deverá utilizar obrigatoriamente os EPI'S indicados nas portas dos laboratórios. Os alunos são responsáveis por adquirir os seus EPI'S.

A ingestão de alimentos e bebidas é permitida somente nos laboratórios de Habilidades Alimentares 1 e 2, 608, 9009, LEP 6, auditórios e área administrativa.

Os participantes de atividades práticas que envolve doação de reagentes biológicos (hemoderivados, urina, sêmen e fezes), teste experimentais (alergênicos, PPD e outros) e ingestão de bebidas alcoólicas deverão assinar o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) apresentado pelo professor e entregue em um dos pontos de apoio administrativos.

A transferência e o transporte interno de animais, micro-organismos, vidrarias, equipamentos e reagentes químicos deverão ser realizados exclusivamente por funcionários de acordo com as normas de Biossegurança.

O acesso aos Setores de apoio logístico (blocos 6 e 9) é exclusivo aos funcionários do setor.

Os funcionários do Labocien poderão intervir sobre situações que violem normas de Biossegurança e de utilização do espaço Labocien.

1.1.2.3 *Em caso de acidentes*

O responsável pela atividade prática deverá realizar os procedimentos emergenciais cabíveis e comunicar ao ponto de apoio administrativo mais próximo. O funcionário do Labocien deverá acionar a Supervisão de Segurança e acompanhar o acidentado ao Posto Médico.

Deverá ainda preencher o Livro de Registro de Acidentes.

1.1.2.4 Não é permitido

Sentar no chão dos corredores, fumar, fotografar, ou filmar as dependências ou atividades laboratoriais sem autorização prévia. Também, é proibida a retirada de material didático produzidos com insumos do Labocien (coleção entomológica, material lúdico, alimentos e outros) sem anuência da equipe gestora do setor.

2. TÉCNICAS DE COZINHA BÁSICA

As criações dos pratos no trabalho prático tiveram como base e influência, técnicas desenvolvidas ao longo dos semestres, como técnicas básicas de cocção, preparos essenciais de fundos e molhos e tipos de cortes em vegetais destacadas a seguir.

2.1 - Facas

É importante que o profissional de cozinha tenha o seu próprio conjunto de facas, pois elas - servirão como extensão de suas mãos -, segundo Henrique Salsano em suas aulas de cozinha básica.

Alguns procedimentos são importantes a serem tomados para a vida útil da faca:

- Manuseie as facas com cuidado para não causar danos e estragos a ela;
- Mantenha as facas afiadas;
- Mantenha as facas limpas; lave sempre tirando a gordura; as máquinas de lavar loucas podem estragar a têmpera;
- Guarde-as enxutas;

2.1.1 - Partes da faca:

- Espiga – é a continuação da lâmina;
- Rebites – prendem a lâmina ao cabo;
- Cabo – deve ser confortável;
- Gavião – fornece peso e equilíbrio;
- Apoio – permite a firmeza e contribui ao equilíbrio;
- Lâmina – pode ser flexível ou rígida;
- Fio ou gume – varia de acordo com o tipo da faca;

2.1.2 Tipos de faca:

- As facas de cerâmica são difíceis de perder o fio, são bem leves e não escurece facilmente os produtos, mas a afiação é cara e são fáceis de quebrar.
- As facas de aço, as mais comuns de se achar, são fáceis de afiar, mas precisam de afiação constante.
- As facas de aço inoxidável são fáceis de afiar e mais dificilmente perdem o fio e podem ser forjadas em uma peça só.

2.1.3 Modelos de faca:

- Faca de chef ou francesa é a mais utilizada e a lâmina pode conter de 8 a 12 polegadas;
- Faca estriada ou com alvéolos possuem depressões laterais. Essas depressões são bolsas de ar que evitam a aderência do alimento à lâmina.
- Faca de desossar é usada para separar a carne do osso; é um pouco menos que a faca do chef;
- Faca para filetar é usada para separar filés de peixe. É mais fina que a faca de desossar e a lâmina é mais flexível.

2.1.4 Amolação da faca:

A amolação deve ser feita passando o fio sobre a pedra em ângulo de 20°, começando pela parte mais áspera da pedra e terminando com a mais lisa. As pedras devem estar úmidas com água.

As chairas devem ser usadas somente para alinhar o fio da faca.

2.2 Tábuas

As tábuas são importante instrumento para a manipulação e segurança do alimento. Devem ser lavadas com água e detergente e acondicionadas de pé.

As cores de cada tábua codificam o seu uso:

- Azul: usada para mariscos e peixes;
- Vermelha: para carnes vermelhas cruas;
- Verde: para frutas e legumes;
- Branca: usada para carnes cozidas ou na ausência de qualquer outra cor.

2.3 O local de trabalho

O local da cozinha onde se desenvolve todo o processo de preparos podem ser:

- Fixo: necessita de uma instalação de cozinha pesado. Adaptado para às tarefas a serem realizadas naquele local específico. São completas em instrumentos de trabalho como facas, recipientes, maquinas entre outros.
- Móvel: o local é instalado dentro de outro local de trabalho fixo, em um determinado momento, para realizar uma tarefa específica. Deve-se definir um local apropriado ou setor isolado que melhor se adapta às atividades a serem realizadas, identificar as diferentes etapas técnicas da tarefa e estabelecer uma lógica de progressão de trabalho, permitindo agilidade, eficiência e conforto a fim de atingir melhores resultados.

2.3.1 Mise en Place

Trata-se de um termo francês que significa, literalmente, “colocar no lugar”. Usamos esta palavra para identificar na cozinha todos os itens que devem estar organizados na bancada para o preparo final dos pratos. Podendo a MEP ser permanente ou ocasional.

- MEP permanente: são produtos ou elementos que não precisam de nenhum preparo como óleos, vinagres, sal, pimentas em grãos e etc; além de produtos ou elementos que precisem de determinado preparo como salsinha picada, aromáticos específicos (*bouquet garni*, *sachet d’spices*) além das ferramentas e utensílios a serem usados no preparo.

- MEP ocasional: são realizadas dependendo da organização do cardápio de cada empreendimento como exemplo a variação de receita de um molho de tomate.

2.4 Transferência de calor

Cozinhar um alimento é expô-lo ao calor ou radiações capazes de aquecê-lo, modificando sua estrutura e componentes químicos. Os métodos de cocção utilizados na gastronomia variam de acordo com o meio de transmissão de calor usado, podendo ser mais de um conforme o preparo. Os meios de transmissão de calor geralmente utilizados são: água, gordura e ar. E as formas de transmissão de calor são três, segundo o Alquimia dos Alimentos (SENAC, 2013)

- **Condução:** a transferência física do calor se dá pelo contato de molécula, partícula, corpo ou superfície quente, para outro que está em contato direto. Como exemplo a chama do fogão transfere calor para a panela e, então, as moléculas de água ou gordura em contato com o fundo, transfere o calor para a primeira camada do alimento, passando para o restante do preparo da mesma forma.
- **Convecção:** o calor é transferido através do ar (gás) ou por meio do próprio líquido. As moléculas se separam formando uma corrente de convecção. Essas correntes se deslocam no sentido da porção mais densa para a menos densa. E na presença de uma barreira sólida, a corrente da convecção flui ao redor do alimento. Por exemplo na cocção de alimentos em água fervente.
- **Radiação:** o calor é transferido por ondas de energia que vibram em alta frequência e se deslocam com rapidez através do espaço. O micro-ondas é um meio que transmite calor ao alimento por meio da radiação.

2.5 Métodos de cocção

Os métodos de cocção são diferenciados conforme o calor empregado – úmido, seco ou misto -, e também pela forma de aplicação: direta ou indireta.

- **Calor úmido:** utiliza-se um meio aquoso (água, sucos, leites e outras bebidas) em seus diferentes estados. Este tipo de calor hidrata o alimento e dissolve substâncias químicas responsáveis pelas características organolépticas, concentração de nutrientes e outros elementos responsáveis pelo sabor do preparo. A fervura, a cocção a vapor e *pocher* são exemplos de cocção por calor úmidos.
- **Calor seco:** utiliza-se geralmente o ar e/ou o óleo para esse tipo de método de cocção. Por meio dele as substâncias sensoriais, os nutrientes e os elementos solúveis, concentram-se no interior do alimento, intensificando suas características sensoriais como o sabor, consistência e textura. Como exemplo de cocção temos o refogar (que utiliza gordura e água do próprio alimento como meio), o *poêler*, assar ou *rôtir*, grelhar, saltear e fritar.
- **Calor misto:** neste caso os calores secos e úmidos agem durante o processo, concentrando sabor e dissolvendo substâncias do alimento conforme o resultado desejado. Como exemplo de calor misto temos os ensopados, guisados, braseados, estufar (ou *étouffer*) e abafar.

2.5.1 Técnicas em métodos de cocção

- Branqueamento: consistem em uma pré-cocção do alimento em água fervente por um curto período de tempo, seguido de um resfriamento imediato em água gelada para dar firmeza, manter a coloração e inibir o crescimento acelerado de micro-organismos. Geralmente, após esta técnica, o alimento é submetido à fritura ou ao assado. O tempo varia conforme o tipo de alimento e espessura do corte.
- Gratinar: consiste em dourar o alimento rapidamente sob a ação de alguma gordura pincelada por cima. São utilizadas as salamandras e fornos elétricos com resistência superior para alcançar o efeito desejado.
- Banho-maria: técnica utilizada para a cocção lenta de preparos delicados e que não podem ser submetidos diretamente ao calor alto. O alimento é colocado em um recipiente e colocado dentro de outro com água que, transfere calor por meio de correntes para o utensílio no qual o alimento está depositado.

2.6 Tipos de cortes (INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA, 2011)

- *Julienne*: bastões de 3 mm x 3 mm x 3 a 5 cm
- *Brunoise*: cubos de 1,5 mm x 1,5 mm x 1,5 mm;
- *Jardinière*: bastões de 4 cm x 4 mm; (KOVESI, 2007)
- *Macedoine*: cubos de 4 mm; (KOVESI, 2007)
- *Paysanne*: lâminas de 1 cm x 6 mm x 3 mm;
- *Sifflet*: corte oblíquo;
- Bastonetes: corte longitudinal com 6 mm x 6 mm x 5 a 6 cm;
- Chiffonade: corte de qualquer espessura usado para fatiar folhas;
- *Tourné*: corte de aproximadamente 5 cm de comprimento com 7 faces torneadas.

2.6.1 Outros tipos de cortes

Para cebolas:

- *Julienne* ou *cicelado*: são cortados em lâminas paralelas à raiz;
- Pluma: lâminas cortadas perpendiculares à raiz, em forma de “pluma”;
- *Brunoise*: cubos de até 2,5 mm.
- *Brullè*: cortadas ao meio e queimadas na frigideira seca, a fim de dar cor ao preparo.

Para tomates:

- *Concassé*: os tomates são cortados em cubos, sem pele e sem sementes.

Mirepoix:

São combinações de vegetais aromáticos agregando sabor ao preparo. Geralmente é levado à combinação cortes de cebolas, cenouras e salsa, mas

podem ser acrescidos de outros vegetais como alho-poró, alho, cogumelos, pimentas e gengibre. Os pedaços devem ser relativamente uniformes, com tamanhos de acordo com o tempo de cocção.

2.7 Fundos

Os fundos são preparos produzidos pelo cozimento lento de uma base líquida, *mirepoix*, ervas aromáticas e carcaças, conforme o sabor desejado. Servem de bases para outras receitas e são três os tipos básicos: os claros, escuros e os *fumets*.

Os fundos claros são feitos a partir de vegetais, ingredientes aromáticos e um líquido (geralmente água), levados à fervura suave em fogo baixo. Os fundos escuros são feitos dourando os ossos, no forno, para depois adicioná-los ao líquido. Os *fumets* são feitos refogando os ingredientes principais antes de levar à fervura e, algumas vezes acrescenta-se vinho branco seco.

O tempo de preparo dos fundos varia de acordo com a qualidade dos ingredientes, quantidade e temperatura de cozimento. Geralmente para os fundos claros de carne, leva-se de 8 a 10 horas para a finalização. Já os escuros, são necessárias de 6 a 8 horas de preparo. Os fundos claros de aves requerem de 4 a 6 horas, enquanto que para os de peixe e *fumet*, leva-se cerca de 30 minutos à 1 hora. Os de vegetais são mais simples e podem ser cortados em tamanhos e espessura menores para um preparo de 40 minutos.

3. A GASTRONOMIA MOLECULAR

Há duas décadas a Cozinha Molecular tornou-se uma tendência e foco dos meios de comunicação do mundo inteiro. Os melhores chefs do mundo servem hoje iguarias com líquidos saborosos, sorvetes quentes por dentro, legumes e carnes artificiais, sorvetes instantâneos feitos com nitrogênio líquido e caldos destilados, segundo Hèrve This.

Reforçando essa premissa, os três melhores, segundo a revista britânica *Restaurants*, são Ferran Adrià (Espanha), Heston Blumenthal (Inglaterra) e Pierre Gagnaire (Paris, Tóquio, Londres, Hong Kong), todos trabalham as técnicas da cozinha molecular em suas cozinhas.

Berthelot havia premeditado que no ano de 2000 toda a humanidade se alimentaria de pílulas nitrogenadas (THIS, 2008 apud BERTHELOT, 1894). Seu pensamento estava equivocado por dois motivos, o primeiro é que os seres humanos se tratam de organismos vivos e são dotados por um aparato sensorial moldado pela evolução biológica que tem por objetivo assimilar os gostos, ou seja, as sensações sintéticas que compreendem a detecção de odores (THIS, 2008). O segundo é que o autor esqueceu de calcular que com as matérias energéticas (lipídios ou gorduras) precisaríamos de pelo menos 300 gramas de pílula por dia e, para complementar o nitrogênio necessário, precisaríamos de uma massa maior ainda (THIS, 2008 apud PASCAL, 2003). Portanto, para que consumir pílulas quando o resultado final de massa seria o mesmo que consumir alimentos sólidos, aos quais estamos habituados pela evolução.

O principal equívoco de Berthelot foi não ter compreendido a necessidade cultural do ser humano e, não apenas a busca de energia para sobrevivência ao alimentar-se. À exemplo disso temos a incrível diferença na alimentação entre a parte ocidente e oriente do nosso planeta, os ocidentais tendem a sentir náuseas quando se deparam com um cérebro fumegante de macaco recém-aberto, em contrapartida os orientais têm nojo de alguns queijos franceses. E mesmo entre os ocidentais encontramos divergências culturais, como o fato de os ingleses ficarem enojados só em pensarem em coxas de rã, uma iguaria da culinária francesa.

Essa necessidade de cultura e expressão na alimentação e culinária talvez expliquem o sucesso da cozinha molecular. This (2008) nos fala que quiseram colocar a química e a física a serviço da cozinha ao invés de suplantá-la.

3.1 Gastronomia Molecular: uma disciplina científica

Existe uma confusão entre gastronomia molecular e cozinha molecular, e é preciso deixar bem claro a diferença. Cozinha refere-se à preparação dos pratos, já o termo gastronomia é o “conhecimento racional de tudo que é relativo ao homem enquanto ao ser que se nutre (THIS, 2008 apud BRILLAT-SAVARIN, 1825). A gastronomia é, portanto, um ramo das ciências.

O termo “molecular”, utilizado na disciplina “gastronomia molecular”, possui o mesmo significado quando utilizado na expressão “biologia molecular”, ou seja, faz referência às atividades químicas e físicas dessa ciência.

3.2 A história da Gastronomia Molecular

A ciência dos alimentos já existe há tempos, e era chamada de “Gastronomia Molecular e Física”. Um papiro anônimo conservado em Londres, datado do século III a.C., menciona o uso de uma balança para saber se a carne que fermenta perde seu peso (THIS, 2008).

Um outro fato histórico foi a criação do clássico bouillon de carne (solução gelatinosa, obtida por meio de tratamento térmico de tecidos animais), já mencionado por Apício quatro séculos antes de nossa era (THIS, 2008).

É preciso ainda diferenciar a ciência dos ingredientes e a ciência das transformações culinárias.

Na década de 80 a ciência dos alimentos estava voltada para a exploração de ingredientes (composição, propriedades, etc.) ou para procedimentos industriais, mas ele havia esquecido que milhões de pessoas no mundo cozinham diariamente e que fenômenos ocorrem durante essas transformações: por exemplo, a carne escurece, a maionese fica firme, o suflê estufa e a carne fica mais macia quando refogada. (THIS, 2008)

Portanto, cozinha era a “arte química” que não havia sido analisada ou racionalizada, ainda influenciada por velhos ditados responsáveis pelo nascimento da gastronomia molecular. This conta sua experiência, como exemplo, na busca do conhecimento químico, visando entender transformações tais como, o fato de uma receita de suflê de queijo, que deveria adicionar as gemas no queijo de duas em duas e jamais em fração. Foi então que This e Kurti, em 1988, decidiram criar uma

disciplina científica que explorasse as transformações culinárias. Precisavam encontrar um nome, assim como definir um programa científico, e então organizaram em Erice (Sicília), no Centro Ettore Majorana, os *International Workshops on Molecular and Physical Gastronomy* (Workshop Internacional em Gastronomia Molecular e Física) para os quais convidaram cozinheiros e cientistas. O sucesso foi tanto, que o evento passou a acontecer a cada dois anos. This criou o Grupo de Gastronomia Molecular no laboratório de química do *Collège de France*, dois anos depois de ter defendido sua tese sobre “gastronomia molecular e física”, quando Kurti veio a falecer. O nome da disciplina foi reduzido para “gastronomia molecular”, e o nome de Kurti passou a fazer parte do título dos encontros internacionais.

Os desenvolvimentos tecnológicos mais importantes foram cursos de formação da Fondation Escoffier e as colaborações com chefs, tais como Christian Conticini (La table d’Anvers, Paris), Philippe Conticini (Philippe Consulting, Paris), Ferran Adrià (El Bulli, Roses), Pierre Hermé (Pierre Hermé, Paris), Michel Bras (Michel Bras, Laguiole), Pierre Gagnaire (Paris, Londres, Tóquio, Hong Kong), Heston Blumenthal (The Fat Duck, Bray), Émile Jung (Le Crocodile, Estrasburgo), Bernard Leprince (Groupe Frères Blanc, Paris) e Michel Roth (Ritz Hôtel, Paris), entre outros.

3.3 Maltodextrina

Angélica Vitali (2015) explica que a maltodextrina é o resultado da quebra das moléculas de amido de milho, também podendo ser extraída da tapioca, da batata, trigo e arroz.

É um hidrato de carbono metabolizado pelo nosso organismo e grande fornecedor de energia. Costuma ser muito utilizado por atletas, pois funciona como hidrato de carbono para produção de glicogênio (energia muscular).

A Maltodextrina tem a propriedade de absorver gorduras ou líquidos sem água na sua composição (óleos, azeite, manteiga clarificada) e de transformar em pó. Quanto mais gordura se adiciona, mais viscosa fica a mistura. (VITALI, 2015).

Na cozinha moderna é usada como espessante de molhos e estabilizadora de gorduras. Podemos usá-la para fazer o azeite em pó também.

3.4 Lecitina de Soja

Em seu Workshop sobre Gastronomia molecular, Vitali (2015) diz que a lecitina de soja é nome dado a uma mistura de glicolipídios, triglicerídeos e fosfolipídios. É encontrada da extração da soja, feita por meios mecânicos ou químicos. Com a ajuda de um mixer ou batedeira, conseguimos um melhor resultado, já que conseguimos dessa forma, mais rapidamente, a inclusão de ar e a formação de bolhas.

3.5 Ares

A criação de ar tem sido muito usada para finalização de pratos. A aparência é de uma “espuma” bem leve, como a feita com detergente quando lavamos a louça.

Para criação de ares utilizamos lecitina, no líquido que queremos transformar, com a ajuda de um mixer (VITALI, 2015).

3.6 Ágar-Ágar

Ágar-Ágar, ou somente ágar, é o produto da extração de diversos gêneros e espécies marinhas vermelhas. Tais algas são denominadas agarófitas e pertencem a classe *Rhodophyta*. Consiste em uma mistura heterogênea de dois polissacarídeos: agarose e agarpectina.

O produto é insolúvel em água fria, porém, expande-se consideravelmente e absorve uma quantidade de água de cerca de vinte vezes o seu próprio peso, formando um gel não absorvível, não fermentável e com importante a característica de ser atóxica.

O Ágar-Ágar é normalmente vendido sob a forma de pó ou em tiras de algas secas. Tem um aspecto esbranquiçado e semi-translúcida.

A gelificação ocorre às temperaturas muito inferiores à temperatura de fusão. Uma solução de ágar forma um gel quando aquecida entre 32° C e 45° C, não voltando a derreter a temperaturas inferiores a 85° C.

4. CAÇA E COLETA

Algumas culturas, aprenderam muito com o homem do campo que, tirava seu sustento do próprio cultivo, além de aproveitar o que a natureza ao redor oferecia. Assim não só os animais faziam parte da alimentação exótica e selvagem, mas também frutos (morangos silvestres, amoras, blueberries), ervas (funcho, aipo, salsa, tomilho e manjerona), legumes (favas, lentilhas, grãos-de-bico e ervilhas), cogumelos (principalmente as trufas brancas e pretas). A partir destes ingredientes preparavam sopas, guisados, acompanhados de pão e vinho, refeições principais da maioria dos lares rurais, que varia conforme a estação do ano, segundo Antoni Riera-Melis³ (2015).

Mais tarde essa escolha pelos alimentos exóticos também passou a fazer parte das elites sociais que, a princípio, rejeitavam esse hábito alimentar. E então, a carne de caça, bem como os cogumelos, entraram em cena nos grandes banquetes como a receita clássica de “sopa de músculo de boi”, século XVII, de Le Cuisiner françois:

Leve-o a estufar bem numa panela, até que esteja quase a desfazer-se de cozimento, e bem temperado com cheiro verde, cravo-da-índia, alcaparra cogumelos e trufas; deixe cozinhar a fogo lento no próprio molho o pão e guarneça-o com o músculo e as ervas aromáticas (FLANDRIN, p. 673, 2015).

Entende-se por animais de caça aqueles animais bons de comer que vivem nos bosques e nos campos, no estado de liberdade natural, afirmou Brillat-Savarin. Há aproximadamente 100 mil anos o homem instintivamente caçava, e então tirava seu sustento, manutenção e perpetuação. Por meio dos desenhos milenares nas cavernas, sabemos que os animais que o cercava, se tornavam presa e alimento: renas, javalis, cabras, aves e peixes.

A partir do período paleolítico superior (40.000-10.000 a.C.), período de expansão do homem moderno em todo o planeta, a caça deixa de ser circunstancial e se torna praticada em massa, visando presas maiores e até manadas inteiras (PERLÊS, p. 45). Essa nova forma de organização social exigia a colaboração de muitas pessoas e logo, implicavam um aprendizado novo de informação e integração social.

³ No livro História da Alimentação, capítulo 22, p. 406. Editora Liberdade, 2015.

A caça foi importante para a evolução do homem. Através deste hábito ele se organizou em grupos com o objetivo de reunir esforços para atrair suas presas. O ato de se reunir com os familiares para desfrutar do alimento, originou-se do sucesso das caças, e o preparo destas foi sendo aprimorado de tempos em tempos.

Uma importante descoberta para o homem foi o fogo, dando um enorme salto frente às outras espécies. Infinitas possibilidades de novos preparos com o cozimento das carnes, facilitou não só o ato de se nutrir, mas também o de alimentar-se. E a diferença está em começar a perceber os sabores, aromas e texturas dos alimentos.

Com o derretimento das geleiras no período mesolítico, o clima muda e, na Europa, surgem as florestas e junto, a fauna que hoje conhecemos característica desse tipo de habitat. São cervos, javalis, cabritos, animais de pequeno porte no geral, alterando novamente as técnicas de caça, uma vez que se tornam mais difíceis de serem capturados dentro das florestas. Assim outras fontes de alimentação se tornam importantes nessa evolução: peixes, moluscos e pássaros.

A carne de caça verdadeiramente selvagem carrega um sabor único e rico graças a dieta e modo de vida livre que o animal leva. Essas características únicas da carne de caça provêm de atributos naturais como o solo onde se alimenta, as características dos alimentos da região, idades do animal e etc.

Este período, comparado ao anterior paleolítico, distingue-se por sua variedade de espécies. E então, a coleta volta a ter um papel importante na alimentação para agregar valor nutricional à dieta.

5. COGUMELOS

Conhecidos pelos povos asiáticos e europeus desde a antiguidade, os cogumelos carregam até hoje uma certa desconfiança, devido ao fato de algumas espécies serem alucinógenas, tóxicas e até mesmo, letais. Como é o caso da *circuta* verde, cujo veneno é dez vezes mais forte do que o da víbora, segundo o Guia dos Cogumelos (Dinalivros, 2006).

O seu habitat carrega um ar de inospitalidade. São encontrados, em sua forma mais selvagem, nas florestas fechadas de clima temperado, remetendo ao seu aroma e textura à terra úmida destes locais.

De 45 mil espécies de cogumelos descritas, cerca de 2 mil são conhecidas como comestíveis. Sendo que aproximadamente 25 são cultivadas e aceitas como alimento e destes, apenas 10 ganharam destaque comercial.

Os cogumelos pertencem ao reino dos fungos, o mesmo dos bolores e leveduras encontrados em nosso dia-dia. Ao contrário dos vegetais, os fungos não produzem o próprio alimento, mas, conforme a espécie, participam de uma simbiose com árvores vivas em que ambos organismos se beneficiam: os cogumelos coletam materiais do solo e partilham com as raízes das árvores e, estas, partilham seus açúcares com os cogumelos. Este é o caso das espécies de boletos e trufas. Outros fungos são parasitas de plantas vivas causando doenças. Ainda há aqueles que se alimentam dos restos dos vegetais mortos, os mais encontrados na natureza selvagem; e também existem os que produzem toxinas que são mortais. Por isso é muito importante saber distinguir com exatidão os cogumelos na hora da colheita.

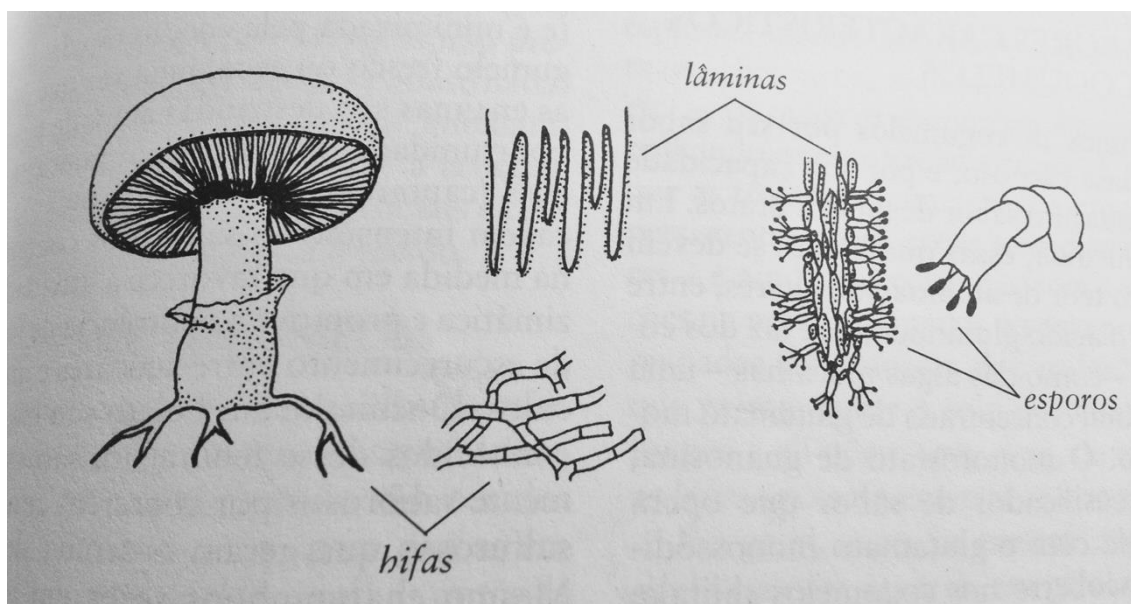
O cultivo das espécies simbióticas é mais difícil devido à necessidade que, às trufas por exemplo, têm pelas árvores vivas, sendo necessário uma produção controlada em uma floresta (MCGEE, 2014). Esse é o motivo pelo qual essas espécies são caras e raras; a maioria ainda é coletada⁴ em ambiente silvestre.

⁴ Grifo nosso para a presença, ainda nos dias de hoje, de importantes coletas para a gastronomia e alimentação humana.

5.1 Estrutura e composição

O cogumelo como é conhecido, é na verdade o corpo frutífero de todo um organismo maior que vive invisivelmente debaixo da terra, sob a forma de uma rede fina de fibras semelhantes ao algodão, conhecidas como hifas, que são responsáveis pela coleta dos nutrientes (MCGEE, 2014). Essa fibra quando acumula quantidade suficiente de energia, é transformada em uma massa mais densa, responsável por liberar esporos reprodutores. Portanto, esse corpo frutífero é essencial para a reprodução e sobrevivência dessa espécie.

Figura 1 - A anatomia de um cogumelo



Fonte: Comida e Cozinha: ciência e cultura da culinária (McGee, 2014)

Os cogumelos possuem cerca de 90% de água. Suas paredes celulares são fortalecidas pela quitina, uma combinação de aminos e carboidratos.

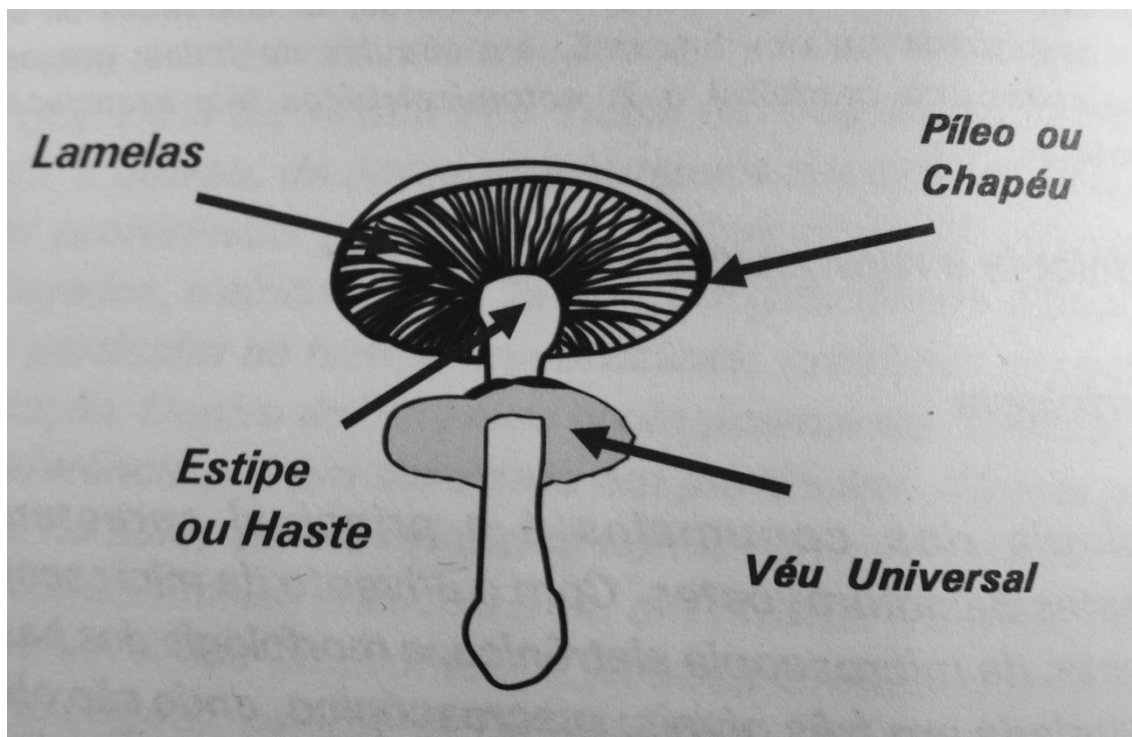
Algumas espécies são usadas há milhares de anos pois possuem proteínas e vitaminas, quando frescos, importantes na alimentação humana.

Segundo MCGEE (2014), é cientificamente comprovado que alguns carboidratos das paredes dos cogumelos Shiitake, Matsutake e de outras espécies comestíveis como as variedades do “orelha-de-pau” (nome dado em virtude da textura gelatinosa e ao mesmo tempo crocante), contém substâncias que inibem o crescimento de tumores.

No micélio dos cogumelos encontramos as Glucanas que são polissacarídeos responsáveis pelo aumento das células de defesa do corpo humano, estimulando sistema imunológico.

São ricos também em minerais (fósforo, potássio, cálcio, sódio e ferro) e fibras, podendo complementar a alimentação.

Figura 2 - Aspectos morfológicos de um cogumelo adulto.



Fonte: Produção de cogumelos por meio de tecnologia chinesa modificada (URBEN, 2004)

5.2 O cogumelo na gastronomia

Muitos chefs apreciam os cogumelos pela riqueza de sabor, textura carnosa, e a capacidade de intensificar o sabor de muitas receitas. Quando recém coletados, exalam um sabor inconfundível, isto se deve ao alto teor de aminoácidos livres como o glutamato monossódico, presente nas algas marinhas, ou o monofosfato de guanossina, outro intensificador de sabor, encontrado nos cogumelos Shiitake.

No caso do funghi Porcini a desidratação concentra mais o seu sabor por isso, é utilizado em preparações que requer enriquecimento de sabor, como por exemplo na utilização em risotos e massas.

O cogumelo Paris possui um sabor quando fresco, característico pela presença de um octanol (um álcool com 8 carbonos) e tem como função proteger o cogumelo do ataque de caramujos e insetos. Esse aroma é mais forte no chapéu, pois a presença de octanol está concentrada nas lâminas.

Alguns cogumelos apresentam aromas amendoados e outros, as espécies mais exóticas, são apreciadas por suas notas de canela, pimenta-do-reino, alho, caramelo, manteiga e até frutos do mar (MCGEE, 2014).

O aroma inconfundível do Shiitake é características pela presença de uma molécula incomum chamada lentionina que, sofre diminuição quando o cogumelo fresco ou seco é levado à cocção.

Algumas espécies tem o seu sabor intensificado pelo processo de desidratação como é o caso do Shimeji, do Matsutake, Porccini.

Na hora de escolher os cogumelos eles devem estar frescos e isso é possível perceber pelo seu aroma e características visuais. Devem estar firmes, sem machucados e manchas.

Geralmente o talo de algumas espécies (por exemplo o do Shiitake) são reservados para fundos e caldos, pois são duros para serem servidos no prato.

Os cogumelos são frágeis e não devem ser lavados, pois absorvem líquidos com rapidez, portanto apenas limpos um pouco antes de serem usados com uma escova ou toalha de papel.

5.3 Aplicações na gastronomia

- Crus: A diversidade dos cogumelos faz com que essa iguaria possa ser apreciada de várias maneiras inclusive crus, quando bem frescos. Esse é o caso do shimeji, shiitake e paris.
- Secos: por sua sazonalidade, os cogumelos são desidratados para que possam ser consumidos durante outras épocas do ano. Antes de serem usados, os cogumelos secos (como os Porcini italiano ou chileno, os franceses Morille e Chaterelle e o asiático Shiitake) precisam ser hidratados em água morna ou vinho branco, que podem entrar no preparo de molhos e caldos.

- Cozidos: os preparos são inúmeros podendo ser salteados, ensopados, assados, grelhados como acompanhamentos ou estrela principal do prato.
- Conserva: marinados no azeite com ervas. O cogumelo Porcini é o ideal, assim como as trufas, por serem bem aromáticos.
- Pó de funghi: O cogumelo seco pode ser macerado e transformado em um pó para finalização de pratos.
- Sal de funghi: é a mistura do pó de funghi ao sal marinho. Excelente opção para temperar molhos, saladas e finalização de pratos.
- Manteiga de funghi: as manteigas também podem ser aromatizadas com funghi reidratado para realçar grelhados.

5.4 Espécies comestíveis mais cultivadas (CORDEIRO, p. 89, 2014)

- Cogumelos Paris: conhecido também por champignon, o “cogumelo do estrogonofe”, o mais consumido no mundo. Seu cultivo começou na França no século XVII e, hoje em dia é cultivado numa mistura de palha e terra em ambiente escuro e úmido à temperatura controlada.
- Cremini: o “baby bella”. É a fase jovem do Portobello. Semelhante ao cogumelo Paris, porém mais escuro e forte. Sabor terroso e profundo. Pode ser preparado como o champignon cru em saladas, salteados, em massas e risotos.
- Portobello: possui uma coloração bem escura além de sabor e textura bem intensos, devido seu longo período de maturação. Podem ser grelhados e assados. São tão saborosos que podem substituir a carne vermelha em uma refeição.
- Shitake: símbolo da longevidade e conhecido na Ásia por suas propriedades medicinais. Cultivado pelos chineses, em troncos de carvalho desde o século XIII. Seu sabor é intenso e sua textura assemelha-se a carne. Versátil nas preparações, mas devem ser sempre cozidos e deve-se utilizar somente o chapéu, devido sua rigidez.
- Shimeji: muito cultivado também em países asiáticos, o shimeji se espalhou pelo mundo e hoje, encontramos alguns cultivadores no Brasil. Possui sabor e

aroma marcantes, porém suaves. São fáceis de harmonizar receitas agrídoces em recheios ou como acompanhamentos.

- Enoki: Cresce em cachos em uma única base. Possui uma textura crocante, sabor frutado e levemente adocicado. Podem ser consumidos crus em saladas ou cozidos, porém, adicionados no final do preparo para não perder maciez.
- Oyster: sua aparência assemelha-se à uma ostra, daí o batismo do nome. Sua cor varia do bege claro ao cinza claro. O sabor é delicado podendo ser consumido cru e, se cozido, deve ser adicionado ao final do preparo. Por ser suave, não deve ser combinado com fortes temperos.

5.5 Espécies comestíveis selvagens mais consumidas (CORDEIRO, p. 89, 2014)

- Porcini: são cogumelos muito apreciados na gastronomia. Sua textura é macia e succulenta e exala aromas amadeirados. Seu sabor é terroso e lembra carne vermelha. É um cogumelo bem versátil quanto a preparação, podendo ser consumido cru, cozido ou desidratado, muito encontrado hoje em dia.
- Morel: um cogumelo pouco conhecido, mas quando disponível, deve entrar em destaque na preparação. Sua aparência é bem curiosa, o que causa certa desconfiança ao seu consumo, pelo formato cônico e “esponjoso”, além da cor bem escura. Possui cremosidade, sabor amadeirado e amendoado. Pode ser salteado em alho e pouca manteiga, acompanhando qualquer preparo que não esconda suas ricas características sensoriais.
- Chanterelles: sua coloração varia de amarelo à alaranjado. Possui sabor adocicado e, quanto mais frescos, lembram damascos. Combinam perfeitamente aos preparos com aves.
- Black trumpets: da mesma família dos chanterelles porém, mais escuros e finos. Podem ser adicionados à risotos ao final da preparação.
- Trufas: são corpos frutíferos de massa densa e nodosa. Seu tamanho varia do tamanho de uma noz à 10 cm de largura. Esse cogumelo se diferencia dos demais por se desenvolver debaixo da terra, nas raízes de árvores de carvalhos, noqueiras e salgueiros. Seu aroma é tão intenso que atrai animais responsáveis por disseminar seus esporos. A espécie preta é mais sutil e

terrosas podendo ser intensificada pela cocção suave. Já a branca possui um aroma mais forte e pungente, mas, é sensível e deve ser consumida crua, cortadas em lâminas bem finas. As trufas frescas são altamente perecíveis e, segundo Lalo Zanini, chef consultor na tartuferia San Paolo⁵ em São Paulo, devem ser consumidas em no máximo sete dias.

5.6 Conservação (MCGEE, p. 385, 2014)

Depois da colheita os cogumelos continuam ativos. Quando estocados em temperatura ambiente perde parte de suas reservas de energia, e também, parte da atividade enzimática, comprometendo a intensidade do sabor como quando é fresco.

As enzimas que continuam ativas, permanecem na haste do cogumelo e transformam proteínas em aminoácidos que são armazenados no chapéu, motivo pelo qual essas partes são sempre mais saborosas.

Sob refrigeração (4° C a 6° C) o metabolismo dos cogumelos diminui, embrulhados em embalagens que absorvam a umidade para que a água evaporada não condense na superfície dos cogumelos.

Os cogumelos podem ainda ser desidratados, e preparados em uma conserva com azeite para aumentar sua durabilidade.

- In natura: devem ser conservados em até 10 dias, a partir de sua colheita (cogumelos colhidos jovens), acondicionados e envolvidos em filme PVC perfurado para que respire.
- Desidratado: podem ser secos ao sol por até 4 dias, desidratados em forno elétrico ou ainda, em secadoras e desidratadoras industriais. Esse tipo de preservação garante uma durabilidade por mais de 6 meses.

⁵ A tartuferia San Paolo é a única especializada do mercado brasileiro. Lá eles recebem as trufas de origem Italiana, que são embarcadas no mesmo dia da colheita e chegam ao Brasil no dia seguinte para serem consumidas em até 7 dias. Na tartuferia as trufas são finalizadas em pratos, dão sabor à brigadeiros, pão de queijo, *capuccino*, são as estrelas dos pratos.

- Conserva: processo no qual os cogumelos depois de limpos, são levados ao branqueamento⁶ para reduzir suas atividades enzimáticas para então, serem enlatados ou armazenados em vidros (esterilizados e fervidos), imersos em azeites ou vinagre. O prazo de validade geralmente é de 1 ano.

Muitas espécies são ricas em enzimas que promovem o escurecimento quando “machucadas” por isso, assim que cortados, devem ser levados à preparação o quanto antes para evitar que possíveis pigmentos escuros alterem a aparência do prato.

Portanto devem ser consumidos o mais rápido possível pois são iguarias sensíveis. Deve-se tomar os devidos cuidados para não perder a riqueza que é proporcionada ao adicioná-los num preparo.

⁶ Branqueamento é uma técnica utilizada em preparos culinários com a finalidade de reduzir as atividades enzimáticas e químicas. O processo consiste em levar o alimento à fervura por um ou dois minutos, e depois imediatamente mergulhar em água fria para deter a cocção. (McGee, p. 308, 2014)

6. CAÇA E COLETA À MESA

O objetivo de levar elementos da caça e coleta à mesa é, além de resgatar ingredientes exóticos e ricos em sabor, importantes na evolução da alimentação do homem, demonstrar a versatilidade que os cogumelos têm quando adicionados à gastronomia.

Após conversas e discussões em grupos, por meio do aperfeiçoamento técnico e teórico em testes práticos, foram decididos os pratos a serem executados na apresentação final.

6.1 Entrada: ***Consommé*** de cogumelos, gel de aspargos, pão-de-ló de ***funghi***, trufas laminadas e flores comestíveis.

A entrada é tão importante quanto o prato principal pois, é o primeiro contato do comensal com a criação do chef. Trata-se da abertura dos serviços, e deve ser uma verdadeira surpresa ao convidado, superando todas as suas expectativas. É ela que vai dar movimento e harmonia à sequência servida, através da apresentação visual, aromas, textura e sabor.

Para isso escolhemos demonstrar como o cogumelo (que no Brasil o consumo ainda é relativamente pequeno) ao mesmo tempo que é marcante, intenso e rústico, pode se apresentar sutil e delicado, numa combinação da técnica clássica do *consommé* com a utilização de um elemento da gastronomia de vanguarda, o ágar-ágar, no preparo de outro ingrediente que carrega também exotismo, o aspargo.

6.1.1 O Consommé

Uma das sopas mais requintada e conhecida em restaurantes, principalmente os franceses é o *consommé*. Trata-se de um líquido translúcido e de sabor intenso e que segundo o livro Chef Profissional (2011), são excepcionalmente suculentos no

sabor e claros como cristal, efeito conseguido pela combinação de caldo ou fundo⁷ de alta qualidade com uma mistura de clarificação.

Em seu livro *A Fisiologia do Gosto*, Savarin deixou registrado sua percepção apurada de que a sopa é um alimento saudável, leve, nutritivo, e que convém a todos; satisfaz o estômago e estimula suas faculdades receptivas e digestivas. Por meio desta receita clássica, conseguimos mais uma alternativa para extrair ao máximo do que os cogumelos nos proporcionam, tanto pela riqueza nutricional, como por seus aromas e sabores que são concentrados no caldo.

A palavra *consommé* é derivada do francês e significa “consumido”, que veio de uma prática medieval de reduzir o caldo de carne até dar-lhe a consistência correta (MCGEE, 2014, p. 669).

O caldo deve ser de alta qualidade e pode ser preparado com carne, aves, peixe, legumes ou cogumelos, como aprendido nas aulas de Cozinha Básica, ministradas pelo professor Henrique Salsano.

Esse caldo passa pela técnica de clarificação que consiste em remover resíduos formados na cocção, que foi visto também nas aulas de Cozinha Avançada, com o professor Luiz Trigo. Claras, legumes (*mirepoix*), cogumelos bem picados ou pedaços pequenos de carne e algum tipo de ácido (tomate, limão, vinho seco) são cortados em *brunoise* e levados à geladeira (temperatura abaixo dos 4°C). O ingrediente ácido é acrescentado pouco antes do fundo se misturar à clarificação, tanto para permitir a formação da barreira como para manter o seu sabor. O caldo frio é incorporado à mistura fria, o suficiente para desmanchar a clarificação. Para quantidades maiores, o tempo de cozimento pode ser encurtado ao levar o restante do caldo à fervura branda. Conforme o caldo esquenta, as proteínas da clara começam a coagular formando uma barreira acinzentada (em torno dos 49°C aos 52°C) cuja função é filtrar o caldo. É importante não deixar os ingredientes da clarificação grudarem no fundo. Toda barreira sobe e continua capturando resíduos levados à superfície pela convecção do líquido. Ao final a barreira é removida com cuidado e o caldo é filtrado, de preferência em um pano bem fino (gaze ou filtro de papel) para que retenha os menores resíduos e não haja traços de gordura. Através

⁷ A diferença básica entre caldos e fundos, segundo o Chef Profissional do Instituto Americano de Culinária (4ª ed. 2011), está no fato dos caldos poderem ser servidos como são preparados enquanto que os fundos, são usados na produção de outros preparos como molhos.

dessa técnica, o líquido se torna translúcido, “embora colorido” como menciona Harold McGee em seu livro *Comida e cozinha – Ciência e Cultura da Culinária*.

Alguns itens aromáticos podem ser adicionados para a obtenção de cor e sabor especial como um *oignon brûlé*, *sachet d’épices*, *bouquet garni*, cominho, caules de estragão, cravo-da-índia, zimbro, gengibre e capim-limão (INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA, 2011).

No livro *Chef Profissional* (INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA, 2012) encontramos algumas receitas clássicas de *consommés* listados abaixo.

- *Consommé brunoise* – guarnecido com pequenos cubos de cenoura, nabo, salsão, alho poró e cerefólio;
- *Consommé célestine* – engrossado com tapioca e guarnecido com crepes costados em julienne, misturado com trufas ou ervas picadas;
- *Consommé chasseur* – *consommé* de caça guarnecido com cogumelos cortados em julienne e quenelles ou profiteroles de caça recheados com purê de caça;
- *Consommé diplomate* – *Consommé* de galinha ligeiramente engrossado com tapioca e guarnecido com trufas em julienne e rondelles de frango moído misturado com manteiga de lagostim;
- *Consommé grimaldi* – clarificado com purê de tomate fresco e guarnecido com *creme Royale* em cubos e salsão em julienne;
- *Consommé julienne* – guarnecido com cenouras, alho poró, nabo, salsão e repolho cortados em julienne, além de ervilhas e chiffonade de azedinha e cerefólio;
- *Consommé mikado* – de galinha com tomate, guarnecido com cubos de tomate e galinha;
- *Consommé printanier* – guarnecido com bolas de cenouras e nabo, ervilhas e cerefólio;
- *Consommé royale* – caldo de galinha guarnecido com cubos, círculos ou losangos de *creme Royale*;

Há ainda outras receitas registradas no livro de Índio Cândido e Elenara Viera, *Maître D’Hôtel – técnicas de serviço*:

- Consommé Aurora – julienne de aves, dados de tomate;
- Consommé Bonne Femme – queneles de aves, ovos pochê;
- Consommé Bouquetière – jardineira de legumes;
- Consommé Hélène – fume de tomate Royal clássico, profiteroles, queijo parmesão;
- Consommé Madrileno – juliana de pimentões e aipo, dados de galinha;
- Consommé ao Porto – com vinho do Porto;
- Consommé Rainha – com gema crua, batida ao servir;
- Consommé Vermicelli – com massa tipo “cabelo de anjo”.

O *consommé* é servido quente, não ultrapassando os 85° C, temperatura de derretimento do ágar-ágar do gel de aspargos. “Não importa qual seja a guarnição, o importante é que seja tão bem preparada quanto o *consommé*” (INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA, 2012). O tempero escolhido para a guarnição deve ser discreto, combinando ao sabor do *consommé*, não se desviando dele.

6.1.2 Gel de aspargo

Aspargo é considerado uma iguaria desde a época greco-romana. Trata-se do caule de um vegetal que crescem em ritmos diferentes tendo de ser colhidos manualmente, motivo pelo qual são caros até hoje.

Na Europa é possível encontrar a versão branca que demanda ainda mais trabalho durante a colheita pois, para manter a cor desejada, o caule é coberto com solo e cortado debaixo da terra. Seu aroma é mais delicado do que o aspargo verde e apresenta um leve amargor na parte de baixo.

O aspargo verde deve ser colhido ainda imaturo para garantir sua maciez. Deve ser consumido ainda fresco pois a sua durabilidade, assim como os cogumelos, é pequena. Na boca apresenta um leve adocicado.

Para o preparo foi levado à água em fervura para alcançar maciez e poder ser batido afim de formar um líquido homogêneo e espesso.

O líquido foi gelificado com o uso do ágar-ágar, componente muito usado na gastronomia molecular.

Ágar-ágar: substância extraída das algas vermelhas. Sua função é a de estabilizar emulsões e transformar líquidos em géis com uma vantagem, o líquido quando gelificado pelo ágar-ágar, só volta a derreter à temperatura de 85° C e, endurece à 38° C. Isto significa que a substância é capaz de manter o preparo mais estável à temperatura ambiente. Motivo pelo qual escolhemos essa técnica para garantir que a estrutura permaneça intacta na hora do serviço ao comensal.

Aproveitamos também essa característica do ágar-ágar para criar uma experiência sensorial de diferenciação entre texturas do gel de aspargo e o consommé líquido, sendo possível perceber a harmonia do sabor intenso do cogumelo e a doçura do aspargo, finalizado com a sutileza e elegância de trufa negra laminada, pedaços de pão-de-ló de funghi e flores comestíveis.

6.1.3 Pão-de-ló de funghi

Pão-de-ló é uma massa elástica a base de ovos, farinha e açúcar, com ou sem manteiga. É considerada a massa base da confeitaria. Da mistura dos ingredientes, obtêm-se uma massa aerada e úmida.

Cada um dos ingredientes é responsável por cada etapa da massa, ou seja, as claras são responsáveis pela umidade e a aeração da massa. A gema, dá maciez e sabor. A farinha é responsável pela estrutura e o açúcar dá cor e sabor.

Na massa mais comum de pão de Ló, usamos a mesma quantidade de claras e gemas, mas se preferirmos uma massa mais densa, aumentamos a quantidade de gemas e se quisermos uma massa mais leve e aerada, consequentemente aumentamos a quantidade de claras. Se usarmos mais manteiga, temos uma massa mais saborosa, porém fica mais pesada e exige um maior cuidado na hora da manipulação, contudo ela poderá ser conservada por mais tempo.

Podemos também adicionar aromatizantes à massa, no preparo, incluímos pó de funghi para saborizar.

Para aumentar a aeração da massa, fizemos o uso do sifão, instrumento da gastronomia molecular para fazer espumas, aerar cremes, leite, merengues,

gelatinas líquidas e até massas de suflês, deixando as preparações mais leves e espumantes (ADRIA, 2007)

6.1.4 Flores comestíveis

No Oriente Médio as flores mais aromáticas desempenharam importante papel na elaboração de água de rosas para o enriquecimento de muitos pratos como a baclava e, essência das flores de laranjeira da China, utilizada em ensopados marroquinos e no café turco, conhecida também como baunilha do Oriente Médio (MCGEE, 2014). Mais tarde as próprias pétalas das flores começaram a decorar pratos, eram servidas cruas, cozidas, carameladas e fritas, além de infundir chás e *sorbet*. As pétalas devem ser cozidas muito brevemente para não perderem seu sabor delicado.

Para a escolha das pétalas deve-se tomar cuidado para não escolher flores com toxinas defensivas ou pesticidas e fungicidas tratadas na estufa e jardim.

Alguns exemplos de flores comestíveis: flor de abóbora (usadas muito na Itália fritas em óleo), flor de bananeira, agulhas de ouro, hibisco, capuchinha, amor-perfeito, jambu e ora-pro-nóbis.

6.2 Prato principal: copa-lombo de javali com cogumelos salteados, polenta trufada e gastrique de mirtilo.

O prato principal é um momento também muito aguardado pois, geralmente, a proteína e/ou, o carboidrato fazem parte da composição, sendo mais substancioso do que a entrada. Costuma ser servido quente com algum acompanhamento. Para representar como os cogumelos podem fazer parte do cardápio do brasileiro, algumas das espécies mais cultivadas em Brasília - DF foram salteadas, acompanhando um corte de copa-lombo de javali, polenta trufada e gastrique de mirtilo, outro ingrediente representativo da caça e coleta que trouxe riqueza, diversidade e exotismo ao paladar.

6.2.1 Carne de javali (Porco do mato, Porco Montês, Porco bravo)

Segundo o Instituto Brasileiro do Meio Ambiente (IBAMA), inicialmente os javalis foram introduzidos como animais de criação e consumo em várias partes do mundo. Mais tarde, devido ao seu temperamento selvagem, acabaram fugindo e se dispersando por ambientes fora de sua ocorrência natural. Em razão destes eventos, o javali passou a ser considerado como Fauna Exótica Invasora.

Figura 3 O javali (*Sus s. Scrofa* L.)



Fonte: IBAMA (2015)

O javali (*Sus s. Scrofa*) é o ancestral do porco doméstico. Sua aparição remonta há mais de 10.000 anos a.C., em desenhos pré-históricos encontrados em cavernas. A palavra é derivada do árabe jaballi, cujo significado é montês. Selvagem e mamífero da ordem dos artiodáctilos, pelo número par de dedos, da ordem dos suiformes, família suidae.

A fêmea é chamada de javalina e quando velha, chama-se girona. Os filhotes são os javardos. É uma espécie com facilidade de adaptabilidade à novos habitats. Podemos encontrá-los da Europa à Ásia, do Norte da África até o Báltico e, há pouco, sua criação controlada no Brasil vem aumentando.

Com a criação do animal em cativeiros para comercialização, é preciso saber a procedência ao comprar a carne, pois pode não ser o verdadeiro javali, o *Sus s. Scrofa* L.. Muito são cruzamento de suínos domésticos com outras espécies, comprometendo a qualidade da carne, além de pagar um preço elevado pensando ser o verdadeiro. Em 1981, a França criou um indicador da pureza genética do verdadeiro javali selvagem (*Sus s. Scrofa* L.), que consiste em 36 cromossomos (36c), o puro sangue. O porco doméstico apresenta 38c, enquanto os híbridos e

mestiços possuem entre 37c e 38c. Alguns desses animais híbridos já possuem nome ou apelido, como o Javaporco, que é o cruzamento entre o porco doméstico e a javalina.

Na América do Sul e Central encontramos outras espécies híbridas, inclusive no Brasil:

- O Porco-do-mato possui uma carne de sabor acentuado, resultado de sua alimentação mista em seu modo de vida selvagem. Trata-se de um animal silvestre, portanto sua caça e consumo são proibidos.
- A Queixada é também conhecida por queixada-ruiva, queixo-ruivo, canela-ruiva, sabau, tacuité, tanhaçu, tanhocati e taguicati. Podemos encontrar a espécie do Rio Grande do Sul (Brasil) à Venezuela. Andam sempre em manadas e quando se sentem ameaçados, batem os dentes fortemente para intimidar os predadores. Podem chegar até 30 quilogramas quando adultos. Sua caça e consumo também são proibidos.
- O Cateto ou Caititu são encontrados na América do Sul e possuem uma pelagem anelada de branco, ou amarelo-negro, ou castanho-claro, resultando em uma coloração rosada. Pesa até 20 quilogramas quando adultos (CÂNDIDO, 2002).

Segundo o IBAMA, as espécies queixadas e catetos são animais silvestres nativos e, não podem ser abatidos, conforme a Lei no 9.605, de 12 de fevereiro de 1998:

É crime matar, perseguir, caçar, apanhar, utilizar espécimes da fauna silvestre, nativos ou em rota migratória, sem a devida permissão, licença ou autorização da autoridade competente, ou em desacordo com a obtida.

A Instrução Normativa do Ibama institui o manejo do javali europeu (*Sus scrofa*) asselvajado para fins de controle, uma vez essa espécie pode representar risco para outras espécies nativas além de acarretar risco às plantações, com perda de até 60% da safra (IBAMA, 2015).

A carne do verdadeiro javali (*Sus s. Scrofa L.*) é muito apreciada pelas suas qualidades nutricionais. Comparada com outras carnes, apresenta níveis mais

baixos nas taxas de gordura e colesterol, o que faz dela sair em vantagem no quesito saudabilidade para a alimentação humana; como pode ser comparado na tabela abaixo.

Figura 4 - Tabela Nutricional Carnes




Tabela Nutricional 100g

ESPÉCIE	CALORIAS (kcal)	PROTEÍNAS (g)	GORDURAS (g)
Paca	114	23	2,6
Capivara	123	20,4	2,6
Cateto	139	24	4,5
Queixada	125	23	3,5
Javali	160	22	2,8
Faisão	133	24,3	3,25
Galinha d'angola	158	23,40	6,45
Porco	276	16,7	22,7
Boi	225	19,4	15,8
Frango	246	18,1	18,7

Fonte: Cerrado Carnes

O abate de javalis criados em cativeiro acontece quando completam 6 meses de idade, com aproximadamente 35 quilogramas, garantindo uma carne saborosa e suculenta com baixo teor de gordura e colesterol.

O baixíssimo nível de gordura nas carnes de caça, faz com que o calor seja melhor conduzido tornando a cocção mais rápida que as carnes comuns. (MCGEE, p. 156)

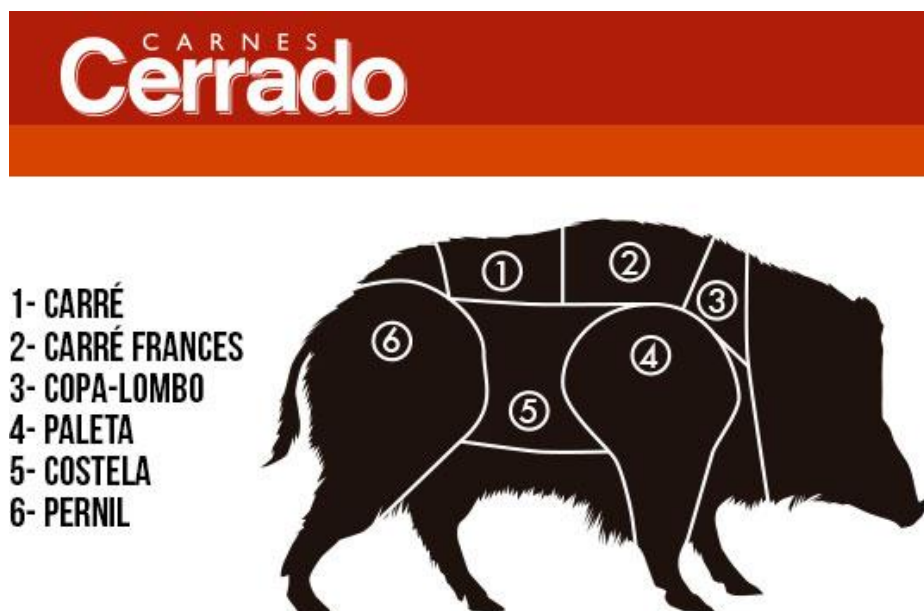
A carne do javali tem um sabor exótico e aromático, comum nas carnes caça pois vivem livremente e sua alimentação é bem diversificada. Apresenta uma cor vermelha bem forte e muito saborosa. Para valorizar e realçar o sabor dessa carne é sempre importante deixá-la marinando antes de levar ao cozimento.

Marinada: como visto nas aulas de Cozinha Básica, a marinada é usada antes do cozimento da carne para aromatizar e umedecer. Para a carne foi preparada uma marinada líquida que, segundo o Chef Profissional, é baseada em um ingrediente ácido. Para a receita foi usado o suco do limão além dos temperos como alecrim, pimenta-do-reino preta e cebola.

Cocção: a carne foi submetida ao processo de cocção à vapor pela técnica do *papillote*, envolvida em papel alumínio. Mas antes, foi selada em frigideira quente para formar uma crosta, conhecida como reação de *Maillard* (MCGEE, 2014), afim de manter o suco da carne e, então, obter a suculência esperada.

Corte copa-lombo (sobrepaleta): um dos cortes mais ricos da estrutura de um suíno (ABCS, 2015), graças à sua marmorização (gordura entremeada na carne), garantindo um corte extremamente saboroso e suculento, conforme o seu modo de preparo.

Figura 5 – Divisão de Cortes do Javali



Fonte: Cerrado Carnes

Polenta trufada: a polenta é a versão italiana do angu de fubá brasileiro. Decidiu-se por manter o nome italiano pois, foi usado para a receita, um farelo de

milho saborizado com lascas de trufas italianas, da empresa *Savitar*, referência no mercado internacional na comercialização de produtos com essa iguaria, como a própria trufa em conserva. É necessária uma cocção lenta com movimentos constantes para não formar grumos, deixar todos os grãos cozidos é bem macios e desenvolver o sabor do milho. Como líquidos, foi preparado um fundo de vegetais com *mirepoix* é um aromático de *bouquet garni*.

O *mirepoix*, como visto em aulas, é um termo francês para a combinação de cebolas, cenouras e salsão, conferindo sabor ao prato. Os vegetais devem ser cortados em pedaços uniformes e o tamanho, conforme o tempo de cocção. Quanto mais curto o tempo, menor e mais fino o corte para extrair o máximo de sabor.

Os aromáticos são preparações clássicas com ervas e temperos. Geralmente são usados para agregar sabor aos fundos, molhos e sopas e são adicionadas durante a cocção. Foi usado um *bouquet garni* no preparo do fundo para a polenta, e levou 1 galho de tomilho, 3 ramos de salsa, 1 folha de louro e 1 folha de alho poró, amarrados à um barbante. Mas há também como opção, o *sachet d'épices* que são acrescidos grãos de pimenta e envolvidos em um saquinho fino de pano, amarrado com um barbante e também, a *oignon brûlé* e *oignon piqué* que, além de dar sabor, acrescenta cor ao fundo. No caso da *oignon brûlé* as cebolas são cortadas ao meio, ou em quatro partes, e descascadas, depois são tostadas na superfície em uma panela seca e, as *piqué* são furadas com cravos-da-Índia e acrescidas de uma folha de louro.

Gastrique: como visto na aula de Cozinha Avançada, ministrada pelo professor Luiz Trigo, é uma técnica de redução de um meio ácido, como o limão, em um meio doce, como o açúcar ou suco de alguma fruta. Esse molho é muito usado para acompanhar carnes suínas pois realça o seu aroma e agrega sabor. Foi usado o mirtilo para acompanhar a riqueza silvestre que o prato apresenta. A fruta também é conhecida como *blueberry*, em inglês ou, *arándano*, em espanhol.

6.3 Sobremesa: chapéu de frutas vermelhas recheado com creme de azeite trufado, base de chocolate, talo de biscuit *jaconde* e terra comestível.

Para finalizar a sequência de pratos, a sobremesa leva o nome do tema do trabalho, “O Cogumelo”. A intenção é mexer com a imaginação e sentidos dos

convidados. Nesta etapa, todos já estão satisfeitos, mas, com a cultura do açúcar no Brasil e, o aperfeiçoamento de técnicas de confeitaria durante o curso, se fez necessário a finalização com um “docinho”, geralmente responsável pela sensação de bem-estar do comensal.

Chapéu de frutas vermelhas: Por remeter à bosques e florestas, assim como os cogumelos, foram escolhidas algumas frutas silvestres, que nascem em moitas e arbustos, para compor essa sobremesa. Muito pigmentadas e aromáticas, quando encontradas em seu estado mais “selvagem” e, quando colhidas causam uma euforia de quem encontrou um tesouro. Foi feito uma geleia com mirtilo, framboesa, amora e morango e, depois, foi solidificada para conseguir o formato do molde de uma meia esfera, remetendo ao chapéu do cogumelo. Neste caso, foi usado o ágar-ágar por se obter maior estrutura em temperatura ambiente. A gelatina incolor, não daria o mesmo resultado, pois teria que ser levada ao refrigerador para alcançar o seu ponto, além de não resistir à altas temperaturas deformando o preparo caso precisasse de algum tempo para a finalização do prato.

6.3.1 Merengue de azeite trufado

Merengue italiano: O merengue italiano é o mais denso de todos os outros merengues (francês e suíço) pois, as claras passam por uma leve cocção tornando sua estrutura mais firme. Essa calda é feita com açúcar à temperatura de 112°C, vertida em fio ao preparo. O ponto das claras e de picos duros (mantém sua forma sem se desfazer). O aromatizante usado foi o azeite trufado, misturado ao fim do preparo. Misturamos também ao preparo o Mascarpone, muito famoso na receita do tiramissu. Precisávamos de uma gordura para alcançar cremosidade.

Mascarpone: é um queijo italiano da região de Lombardia. A palavra é derivada do grego “maschera” que significa “flor de leite” (Queijos Brasil, 2015). É considerado um queijo fresco, sem maturação, elaborado a partir de creme de leite de consistência pastosa, com alto teor de gordura e fabricado de maneira semelhante aos iogurtes. Porém, para alguns especialistas, essas características fazem com que o mascarpone, tecnicamente, não seja considerado um queijo.

Temperagem do chocolate: técnica trabalhada durante as aulas de Confeitaria Básica e Avançada, com a professora Ana Caribé. Consiste no resfriamento lento e gradual do chocolate, três fatores importantes na temperagem do chocolate: o tempo, a temperatura e o movimento. Derretido no máximo até 45°C em banho-maria ou micro-ondas. Existem três formas de temperagem: mesa de mármore, com pedaços pequenos de chocolate ou em banho maria de gelo que consiste em mergulhar a tigela de chocolate derretido ainda quente em um recipiente com água gelada e mexer vigorosamente o chocolate até que esteja frio, assim dando o formado desejado.

Terra comestível: O prato teve inspiração no ambiente úmido e inóspito quando se encontra o cogumelo em sua forma mais selvagem, ou seja, sem o cultivo do homem, pronto para a coleta. Nos bosques e florestas, nas folhas e terra úmida. Amêndoas, farelo de pão, chocolate em pó, azeite e maltodextrina formaram a “terra”, onde alguns cogumelos “crescem”. Para isso, foi utilizada a técnica de encapsular lipídeos afim de se obter um farelo. A maltodextrina se encarrega dessa função, trata-se de um aditivo alimentar muito utilizado para espessar e estabilizar compostos lipídicos, tornando os ingredientes secos.

Figura 6 – Terra comestível



Fonte: Dos autores (2015)

7. HARMONIZAÇÃO DE VINHOS E COGUMELOS

Há quem diga que vinho e cogumelos são como alma e corpo, pois, as leveduras e os cogumelos, fazem parte de um mesmo reino: o dos fungos. A bebida jamais existiria sem a ação das leveduras, durante a fase de fermentação do vinho. Os cogumelos e as leveduras são organismos completamente diferentes, mas, possuem uma raiz em comum e funções similares e, a partir dessa relação, podemos construir incríveis combinações.

O cogumelo, assim como o vinho, merece atenção às características inerentes a ele. São aromas e sabores que variam do suave e delicado às complexidades de algumas espécies selvagens. Segundo Carlos Cordeiro o cogumelo é a materialização da essência de diversos vinhos e, não há amante de vinho que não venere uma trufa (CORDEIRO, p. 89, 2014).

E para quem não sabe ainda o motivo, vamos citar apenas algumas regiões e rótulos onde os aromas de trufa são muito marcantes no buquê dos vinhos: Pomerol (Pétrus, Clinet, Lafleur), Pauillac (Latour, Lafite-Rothschild), Vosne-Romanée (Richebourg, La Tache, Romanée-Conti), e os exemplos seguem por Château-neuf-du-Pape, Hermitage, Barolo, Brunello di Montalcino etc.

Na hora de escolher o melhor vinho, é importante ter atenção ao tipo de preparação que o cogumelo está sendo submetido. Para as saladas com Enoki, os brancos, com pouca ou nenhuma madeira, entram em cena. À exemplo temos o Chablis, Grüner Veltliner ou ainda, um Sémillon de Hunter Valley no caso de a salada apresentar mais corpo. Quando no preparo de massas, risotos ou aves, podemos harmonizar com Riesling, Gewürztraminer, Chianti ou um Carménère chileno. E na presença de carnes vermelhas, pede-se corpo mais robusto para acompanhar, neste caso qualquer Bordeaux, Hermitage, Châteauneuf-du-Pape, Gigondas, Vacqueray, Barolo, Barbaresco e Brunello di Montalcino, harmonizam bem a escolha do prato. Segundo ainda Cordeiro o corpo e alma, estão para trufas e Barolo ou Barbaresco.

Para a escolha dos vinhos no trabalho foi levado em conta as características dos ingredientes no preparo, textura, suavidade ou peso, temperos e método de cocção. Além do aroma, corpo, acidez, maturação e *terroirs* da bebida.

Segundo Jorge Tonietto, *terroir* é a interação do meio natural (clima, solo, relevo) com fatores humanos, responsáveis pelas características do vinho. Por fatores humanos, entende-se a produção, a escolha das variedades, aspectos agrônômicos e elaboração do produto. O *terroir* é base para o conceito das denominações de origem. Portanto, os vinhos de *terroir* são vinhos com todos os requisitos para serem reconhecidos como denominações de origem, pois agregam diferenciação e originalidade aos produtos (TONIETTO, 2007).

De acordo com essas informações, um dos objetivos na escolha das harmonizações foi destacar os vinhos nacionais. Escolhemos o Sul para representar as vinícolas brasileiras, cujo clima assemelha-se aos de algumas regiões na Europa, onde a presença de cogumelos é abundante.

Começamos com um Merlot branco, da vinícola Dunamis, da região da Campanha Gaúcha, colhidas manualmente na safra de 2012. A uva foi preparada desde o vinhedo para a criação de um vinho branco, límpido, brilhante e dourado. Sua leveza equilibra os taninos presentes nos aspargos e harmoniza a suavidade do *consommé* de cogumelos.

Figura 7 – Vinho Merlot Branco, da Vinícola Dunamis



Fonte: <<http://www.dunamisvinhos.com.br>>

Para o prato principal, escolhemos a carne de Javali sob cama de cogumelos e polenta trufada. O preparo não nega sua complexidade e pede um vinho encorpado capaz de harmonizar todo o sabor e aroma da carne de caça, a polenta

trufada que exala sua autenticidade e os cogumelos salteados. Um Aracuri Collector foi capaz de cumprir essa missão. A vinícola está no mercado desde 2006 e o cultivo da uva Merlot começou em 2008, sendo lançada a linha Collector em 2012. Esse vinho é produzido com safras especiais e quantidades limitadas. Com uma coloração rubi profunda exalta sua elegância ao lado das trufas. Exala notas de cassis, ameixa e pimenta-preta, que são percebidos também no paladar. A complexidade do prato é harmonizada com taninos macios e acidez equilibrada deste vinho.

Figura 8 – Vinho Merlot Tinto, da Vinícola Aracuri



Fonte: <<http://www.aracuri.com.br>>

Para finalizar, segundo Tonietto (EMBRAPA, 2009), o espumante da Serra Gaúcha é um produto de terroir. Escolhemos então o Acordes, da vinícola Garibaldi, para harmonizar à sobremesa. Trata-se de um vinho da safra de 2012, com colheita manual e seleção dos cachos, produzido no Rio Grande do Sul. Sua composição é de 70% Chardonnay e 30% Pinot Noir, fermentados separadamente em tanques de inox. Seu amadurecimento acontece em no mínimo 24 meses, em cave de envelhecimento, e sua fermentação se faz pelo método champenoise⁸. Apresenta

⁸ *Champenoise*, também conhecido como método tradicional, é o método em que a segunda fermentação e a maturação da bebida, acontece na própria garrafa. (EMBRAPA, 2011)

coloração amarelo palha com reflexos dourados, além de uma perlage fina e borbulhas intensas. Essa mistura é responsável pelo aroma de frutas secas, como damasco e amêndoas, e notas de torrefação. Na boca é possível sentir uma cremosidade, boa acidez e ótima persistência. É harmonizado perfeitamente à sobremesa “O cogumelo” por combinar sua persistência ao sabor marcante do creme mascarpone trufado, e equilibrar sua acidez às frutas vermelhas.

Figura 9 – Espumante da Vinícola Garibaldi



Fonte: <<http://vinicolagaribaldi.com.br/acordes/>>

8. SERVIÇO DE MESA

8.1 Uma breve história

Essa arte ligada a refeições e maneiras à mesa foi aperfeiçoada com a invenção de novos móveis e utensílios de mesa que permitiram um maior refinamento nas maneiras de comer. Em toda a Europa esse aperfeiçoamento, de comer e beber foi aprofundado, mais precisamente no século XVIII a França adotou a sala de jantar e a mesa com pés fixos.

Outra novidade adotada por toda nação européia foi a invenção do garfo nos séculos XIV e XV, logo após no século XVI é fornecido a cada convidado uma colher, uma faca, e um copo.

Entre o século XVI e XVIII o serviço a francesa tornou sua forma clássica: sopa, entradas e caldos no primeiro serviço; assados em segundo lugar e por fim a sobremesa ou fruta. Os convivas se serviam à vontade e para garantir a satisfação, o mordomo diversificava os pratos ao máximo de acordo com a necessidade que os indivíduos indicavam.

Na Alemanha, Polônia, Rússia e Inglaterra, dispunha – se em cada serviço, de um grande número de pratos na mesa, mas esses pratos eram, cortados por trinchantes e servidos por criados, de modo que eram oferecidos sucessivamente vários alimentos aos convivas. Essa maneira de servir tomava mais tempo e as refeições, nesses países tinham uma duração interminável.

8.2 Cargos e Funções

A montagem de mesa deve conter as peças indispensáveis para servir o convidado. Uma tarefa realizada diariamente pelos garçons e *commis*, sob a supervisão do maître ou chef de fila.

- **Maître:** responsável pela dinâmica do restaurante, tem a responsabilidade de comandar e treinar a brigada de serviço, observar o fluxo de atendimento ao cliente e supervisionar a qualidade e apresentação dos produtos oferecidos.

- **Commis:** é o cargo que precede o do garçom, sua função é ajudar no serviço, principalmente na retirada de materiais de mesa.
- **Garçom:** Além de servir os pratos e bebidas, deve preparar toda a mise en place do salão, como a arrumação de mesas, pratos, copos, taças e talheres de acordo com o padrão do estabelecimento.
- **Chef de fila:** Responsável por comandar um grupo de garçons, e auxiliar o maître podendo resolver questões emergências na sua ausência.
- **Sommelier:** Responsável pelos serviços relacionados ao vinho: compras, estoque, harmonização e orientação ao cliente.

8.3 Técnicas de Serviço

Um atendimento autêntico e personalizado, é feito por meio de processos, práticas específicos e tradicionais.

- **Serviço à Americana:** Os garçons pegam os pratos na cozinha e levam até a mesa do cliente, servindo pelo lado direito do comensal.
- **Serviço Table d'hôte:** Refeição com o mesmo menu para todos os clientes à preço único.
- **Serviço à Francesa:** O próprio cliente serve seu prato pela travessa apresentada pelo garçom.
- **Serviço à Inglesa Direto:** Semelhante ao serviço à Francesa diferenciando-se somente pelo fato de o prato ser servido pelo garçom ao invés do próprio cliente se servir.
- **Serviço à Inglesa Indireto ou ao guéridon:** Ele é feito por meio de um carrinho ou mesa auxiliar. O garçom apresenta a travessa ao cliente, e a recoloca no carrinho para servir o prato.
- **Self Service:** O próprio cliente apanha os utensílios na entrada do restaurante, dirigindo-se ao balcão para servir seu prato.

8.4 Mise-en-Place

A *mise-en-place* depende dos pratos que serão servidos, é essencial, portanto, que antes do início do trabalho, se preste muita atenção aos alimentos e as bebidas que os clientes irão consumir.

Figura 10 – Ordem da Mesa



9. RELATÓRIOS DOS TESTES PRÁTICOS

Foram realizados dois testes nos laboratórios de práticas culinárias da FACES – UniCEUB, cujo objetivo foi o de aperfeiçoar as técnicas, preparações e montagens dos pratos a serem servidos na apresentação final.

No primeiro teste a professora Ana Tereza Bandeira acompanhou todo o processo, orientando quanto às modificações necessárias para o sucesso à ser alcançado. Já no segundo teste a coordenadora do curso Janaina Sarmento Bispo foi responsável pela supervisão e orientações finais.

Figura 11 – Apresentação do Trabalho Prático (Segundo Teste)



Fonte: Dos autores (2015)

9.1 Relatório do primeiro teste

No dia 26 de setembro de 2015 foi realizado o primeiro teste do trabalho final prático, cujo objetivo era encontrar detalhes a serem trabalhados nos pratos escolhidos afim de alcançar a satisfação do grupo nos quesitos: aroma, sabor, montagem e técnicas trabalhadas. Após o teste alguns detalhes foram repensados e modificados.

9.1.1 Entrada

Consommé de cogumelos, creme de aspargos, pão-de-ló de Fungi, trufas laminadas e flores comestíveis.

Responsáveis: Ayane Matos, Gabriela Casado e Jairo Miranda.

Descrição dos preparos: antes do primeiro teste prático foi realizado o plano de ataque para definir as funções e manter a organização do preparo dentro do prazo estipulado de 4 horas.

Figura 12 – Entrada – Primeiro Teste



Fonte: Dos autores (2015)

A *Mise en place* começou com a separação e limpeza dos cogumelos destinados ao caldo do *consommé*. No caso foram cortados em lâminas os cogumelos Paris, Portobello e Shiitake, para serem levados à uma panela grande de fundo grosso com água e deixada em fogo brando. Enquanto isso, os ingredientes da clarificação foram preparados: o mirepoix (cebola, cenoura e, talo de salsa), o tomate *concassé* cortado e claras de ovo foram ligeiramente batidas e vertidas sobre o restante. Este preparo foi levado à geladeira por aproximadamente 2 horas. Quando a panela dos cogumelos começou a apresentar pequenas bolhas de cocção, o preparo da clarificação foi misturado à panela. Uma barreira cinzenta começou a se formar e então, o caldo aos poucos foi sendo retirado com uma concha e foi vertido no chinoix. Como percebemos ainda a presença de resíduos, filtramos o caldo em filtro do café, até que alcançamos o resultado esperado, um líquido de cor âmbar, translúcido é rico em sabor.

Os aspargos foram levados à cocção em água por aproximadamente 10 minutos. Depois foi batido em liquidificador, com a água da própria cocção, até formar um creme homogêneo. Para a gelificação levamos de volta à panela com o ágar-ágar e em seguida, o modelamos em aros circulares para levá-los ao resfriamento rápido e dar forma.

O *consommé* foi aquecido (sem que ferva para não perder sua característica opaca) e vertido em um prato “chapéu”, o suficiente para cobrir a base. No centro, colocamos o creme de aspargo gelificado e finalizamos com trufas laminadas e flores comestíveis. Finalizamos colocando o *consommé* sem cobrir o creme de aspargos e servimos aos comensais.

9.1.2 - Prato Principal

Javali com Polenta Trufada.

Javali: a carne foi marinada com limão, alecrim, cebola, alho, sal e pimenta por uma hora, passado o tempo, o javali foi selado na manteiga e azeite, colocado em *papillote* de alumínio e levado ao forno até alcançar o cozimento completo

Polenta trufada: Em uma panela colocamos a cebola com azeite até que ficasse translúcida, acrescentamos o fundo e deixamos ferver, colocamos a farinha

de milho e mexemos sem parar em fogo baixo até que estivesse cozido por completo.

Cogumelos: a frigideira que foi selado o javali, foi deglaçada com fundo de legumes e cogumelo porcini seco. Assim que reduzido os shiitake foram acrescentados ao molho.

Figura 13 – Prato Principal 1º Teste



Fonte: Dos autores (2015)

9.1.3 - Sobremesa

O Cogumelo

Gel de frutas silvestres: foi feito um coulis de frutas silvestres, triturando as frutas até obter uma textura homogênea. Levou-se o fogo até ferver e acrescentou-se ágar-ágar. O coulis foi moldado em meias esferas de silicone e levados ao frio rápido.

Terra comestível: Nesse preparo foram misturado o azeite, a maltodextrina e o cacau em pó até que se encapsular toda gordura. No forno o pão de forma e as amêndoas laminadas foram dourados e triturados junto com o porcini seco.

Discos de chocolate: O chocolate foi derretido em banho maria e temperado sobre a mesa de mármore até atingir a temperatura de 29°. Uma GN foi forrada com papel manteiga e coberta com uma fina camada do chocolate, após esfriar cortou-se discos com um aro.

Genoise: Foram levados os ovos e o açúcar em banho maria até atingir uma temperatura de 50 graus. A mistura foi colocada na batedeira até atingir o ponto de fita. Foi acrescentada a baunilha e a farinha de trigo peneirada aos poucos. Misturou-se cuidadosamente toda a massa até ficar homogênea.



Fig. 14 – Sobremesa 1º Teste

9.2 Relatório do Segundo Teste

No dia 01 de dezembro de 2015 foi realizado o segundo teste do trabalho final prático, cujo objetivo era finalizar os pratos a serem apresentados afim de alcançar a satisfação do grupo nos quesitos: aroma, sabor, montagem e técnicas trabalhadas. Após o teste alguns detalhes foram repensados e modificados.

9.2.1 Entrada

Consommé de cogumelos, gel de aspargos, pão-de-ló de Funghi, trufas laminadas e flores comestíveis.

Responsáveis: Ayane Matos, Gabriela Casado e Jairo Miranda.

Descrição dos preparos: antes do primeiro teste prático foi realizado o plano de ataque para definir as funções e manter a organização do preparo dentro do prazo estipulado de 4 horas.

Figura 15 – Entrada Segundo Teste



Fonte: Dos autores (2015)

Esse preparo foi repetido da mesma forma do primeiro teste pois o resultado foi satisfatório à equipe. A *mise en place* começou com a separação e limpeza dos cogumelos destinados ao caldo do *consommé*.

Os aspargos foram levados à cocção em água por aproximadamente 10 minutos. Depois foi batido em liquidificador, com a água da própria cocção, até formar um creme homogêneo e misturado o ágar-ágar para gelificar e moldar nos aros. A finalização foi feita conforme o primeiro teste.

9.2.2 Prato Principal

Javali com Polenta Trufada.

Responsáveis: Ayane, Gabriela e Jairo.

Javali: O preparo satisfaz o grupo no primeiro teste, dessa forma, foi repetido e buscamos melhorar a finalização do prato. A carne foi marinada com limão, alecrim, cebola, alho, sal e pimenta por uma hora, passado o tempo, o javali foi selado na manteiga e azeite e colocado em um *papillote* de alumínio. Foi levado ao forno para terminar o cozimento.

Polenta trufada: Em uma panela a cebola foi refogada no azeite e acrescentou-se o fundo. A farinha de milho foi adicionada e mexida sem parar até o cozimento completo.

Cogumelos: Os cogumelos (Cogumelo Paris) solicitados não estavam em condições de uso. Já tinha passado o seu prazo de consumo portanto, estavam escuros e amargos.

Figura 16 – Prato Principal 2º Teste



Fonte: Dos autores (2015)

9.2.3 Sobremesa

O Cogumelo

Responsáveis: Ayane, Elza, Gabriela, Jairo e Sara

A sobremesa no último teste também satisfaz o grupo, sendo modificado apenas a proporção do chocolate. No primeiro teste foi usado chocolate 70% amargo mas, o sabor não harmonizou com os demais preparos e o disco ficou muito duro ao corte.

Discos de chocolate: Os chocolates ao leite e meio amargo foram derretidos, em banho maria e temperados sobre a mesa de mármore até atingir a temperatura de 29°. Foram moldados com um aro sob o *silpat*.

Figura 17 - Sobremesa 2º Teste



Fonte: Dos autores (2015)

CONCLUSÃO

Através desse trabalho buscamos sanar algumas dúvidas sobre a utilização do cogumelo na culinária brasileira, com o conhecimento adquirido sobre algumas espécies dessa imensa cadeia de fungos e as melhores formas de utilização de cada espécie abordada.

Enquanto equipe, buscamos a inovação e por esse motivo optamos por mesclar técnicas culinárias de vanguarda com as da cozinha clássica, o que foi algo desafiador e ao mesmo tempo incitativo. Pois conseguimos criar três pratos onde mesclamos um pouco de técnicas adquiridas durante a graduação e também com vivências fora do ambiente acadêmico.

Percebemos que o cogumelo é um ingrediente rico em nutrientes e capacidade culinária e que devido ao pouco conhecimento ou cultura do não consumo, deixamos de usufruir dessa iguaria.

Ao realizar as técnicas culinárias utilizando este peculiar ingrediente, alcançamos nossos objetivos com relação a apresentação, o sabor, o aroma, os nutrientes necessários de uma refeição completa e a harmonização com vinhos. Esperamos que através deste trabalho, assim como nós, possam compreender e passar a valorizar o cogumelo.

GLOSSÁRIO

Baklava: É um tipo de pastel elaborado com uma pasta de nozes trituradas. Pode encontrar-se, com diferentes nomes, na gastronomia do Médio Oriente, do subcontinente indiano e dos Bálcãs. É geralmente servida como sobremesa nos países que fizeram parte do antigo Império Otomano, sendo um dos pratos nacionais da Turquia.

Bowl: Palavra em inglês que significa vasilha.

Cerofólio: O cerefólio ou cerefolho, é uma espécie de planta do género *Anthriscus*, na família *Apiaceae*, aparentada com a salsa. É nativa do Cáucaso, mas foi disseminada pelos romanos por toda a Europa, onde se naturalizou.

Chardonnay: Uva da família da *Vitis vinífera*.

Chifonade: Um corte francês específico para folhas.

Chinois: É uma peneira cônica de malha fina para coar caldos e molhos delicados.

Cocção: Ato ou efeito de cozer; cozimento, cozedura.

Comensal: Aquele que come à mesa.

Creme Royale:

Deglaçagem: Adição de líquido à uma panela com intuito de dissolver sólidos presentes no fundo da mesma.

Demolho: Ter estado de molho.

Emulsão: Preparação obtida pela divisão de um líquido em glóbulos microscópicos (da ordem do micro) no seio de outro líquido com o qual ele não é miscível.

Ficha técnica: É um documento que explica detalhadamente um preparo a ser realizado.

Glutamato Monossódico: O sal sódico do ácido glutâmico.

Guarnição: É o acompanhamento de um prato.

Insumos: Despesas e investimentos que contribuem para o resultado final, mercadoria ou produto até o acabamento ou consumo final.

Julienne: Se trata de um tipo de corte francês para vegetais, este deve possuir 6cm por 1mm.

Maceração: Ação ou efeito de macerar; maceramento.

Macerar: Esmagar uma substância sólida para lhe extrair o suco.

Mise en place (MEP): Expressão francesa que significa pôr no lugar. Utilizado na gastronomia para definir o que deve ser feito antes de começar a preparação de um prato.

Papilote: Técnica de cocção que tem por princípio assar o alimento envolto em película semipermeável com intuito de manter a água do alimento em contato com o mesmo. O produto dessa técnica é uma carne macia e saborosa.

Perlage: Nome dado às borbulhas de gás carbônico que se formam quando um espumante ou champagne é servido.

Silpat: É uma folha de silicone antiaderente e reutilizável. Pode ser adaptada as mais diferentes superfícies.

Sorbet: Sorvete mais granulado a base de água e frutas, que até faz lembrar uma raspadinha.

Terroir: Extensão limitada de terra considerada do ponto de vista de suas aptidões agrícolas, particularmente à produção vitícola.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

ARACURI VINHOS FINOS. **Aracuri Collector Merlot**. Disponível em < <http://www.aracuri.com.br/produto/aracuri-collector-merlot> >. Acesso em nov. 2015.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE CORTES SUÍNOS. **Manual Brasileiro de cortes Suínos**. Disponível em < <http://www.abcs.org.br/manual-de-cortes> >. Acesso em nov. 2015.

BRILLAT-SAVARIN, Jean Anthelme. **A Filosofia do Gosto**. COMPANHIA DAS LETRAS, 1995.

CANDIDO, Índio. **Restaurante - Administração e Operacionalização**. EDUCS, 2010.

_____. **Maître D'Hôtel – técnicas de serviços**. Caxias do Sul: EDUCS, 2002.

FARROW, JOANNA. **Escola de chefs: técnicas passo a passo para a culinária sem segredos**. São Paulo: MANOLE, 2009.

FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo; MACHADO, Luciano V.; TEIXEIRA, Guilherme J.F. **Historia da Alimentação**. 5ª ed. São Paulo: ESTAÇÃO DA LIBERDADE, 1998.

FREUND, Francisco T. **Festas e Recepções - Gastronomia, Organização e Cerimonial**. SENAC, 2011.

GUZELA, Guilherme. **Garçom: Excelência no atendimento**. INTERESSABERES, 2011.

GISSLEN, WAYNE. **Culinária Profissional**. São Paulo, MANOLE, 2012.

HARBUTT, Juliet. **O livro do queijo**. São Paulo: GLOBO, 2010.

IBAMA. **Manejo e Controle de Javalis**. Disponível em < <http://www.ibama.gov.br/areas-tematicas-fauna-silvestre/manejo-e-controle-de-javalis> >. Acesso em jul. 2015.

INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. **Chef Profissional**. São Paulo, SENAC. 2011.

JILL, Norman. **Chefs – Segredos e Receitas**. MELHORAMENTOS, 2007.

JORDAN, Peter; WHEELER, Steven. **The Complete Book of Mushrooms**. LORENZ BOOK, 2011.

KOVESI, BETTY ET AL. **400g: técnicas de cozinha**. São Paulo: NACIONAL, 2012.

LE CORDON BLEU. **Le Cordon Bleu: Sobremesas e suas técnicas**. São Paulo: MARCO ZERO, 2000.

LINNÉ, Sus Scrofa. **O Javali, é o que?** Javali Selvagem Sus S. Scrofa. Disponível em < <http://www.javali36.com.br/home/historico/oque.htm> >. Acesso em nov. 2015.

MCGEE, Harold. **Comida e cozinha: Ciência e cultura da Culinária**. 2ª ed. São Paulo: WMF MARTINS FONTES, 2014.

MEDEIROS, João Bosco. **Redação Científica: A prática de fichamento, resumos, resenhas**. São Paulo: ATLAS, 2007.

MYRVOLD, Nathan; YOUNG, Chris; BILET, Maxine. **Modernist Cuisine**. França: Taschen França, 2011.

PACHECO, Aristides O. **Manual do Maître D' Hotel**. 7ª ed. São Paulo: SENAC, 2010.

RABACHINO, Roberto. **Harmonização - O equilíbrio entre vinho e alimento**. EDUCS, 2012.

SANTOS, José I. **Comida e Vinho: Harmonização Essencial**. 4ª ed. São Paulo: SENAC, 2014.

SEBESS, MARIANA. **Técnicas de confeitaria profissional**. São Paulo, SENAC, 2011.

SUAS, Michel. **Pâtisserie: Abordagem Profissional**. CENGAGE LEARNING, 2011.

SUAUDEAU, Laurent. **Cartas a um jovem chefe: caminhos no mundo da cozinha**. 4ª ed. Rio de Janeiro: ELSEVIER, 2007.

THIS, Hervé. **A Química acabará com a tradição culinária? O que comeremos amanhã?** *Nutrição em Pauta*, São Paulo. v.16 n.93 nov. / dez. p. 5-9, 2008.

URBEN, Araidles F. **Cogumelos e suas delicias**. Brasília: EMBRAPA INFORMAÇÃO TECNOLÓGICA, 2003.

URBEN, Araidles F. **Produção de Cogumelos por meio de tecnologia chinesa modificada**. 2ª ed. Brasília: EMBRAPA, 2004.

VENTURI, James Luiz. **Gerenciamento de Bares e Restaurantes**. BOOKMAN, 2009.

VINHOS E VINHEDOS DUNAMIS. **Dunamis Merlot Branco**. Disponível em <<http://www.dunamisvinhos.com.br/view/dunamis/fichas/merlot-branco.pdf>>. Acesso em nov.2015.

WORKSHOP TÉCNICAS DE GASTRONOMIA MODERNA , GASTRONOMIA MOLECULAR. 2015. São Paulo. **Gastronomia, Ciência e Arte – Angélica Vitali**. São Paulo: Brasil, 2015.

ANEXOS

ANEXO A - PROTOCOLO DE EXPERIMENTO – LABOCIEN

Primeiro Teste do Trabalho Final Prático

Cogumelos

Grupo:

- Ayane
- Elza
- Gabriela Rodrigues Casado Lima
- Jairo de Almeida Moranda; e
- Sara

Curso:

Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

Disciplina:

Estágio supervisionado (e Trabalho Final Prático)

Área de conhecimento:

Gastronomia, preparo de alimentos e técnicas alimentares

Introdução:

Seja por falta de tradição ou desconhecimento em relação aos cogumelos, os seus benefícios e como prepará-los, o Brasil possui um consumo per capita baixo em torno de 160 gramas, quando comparado com alguns países europeus como a França, a Itália e a Alemanha, cujo consumo per capita é superior a 2 kg ou com países asiáticos como a China e a Coreia do Sul, que consomem mais de 8 kg de cogumelos por habitante.

O fato de não termos uma cultura de consumo de cogumelos, muitos acreditam, que se deve ao fato do país ter sido colonizado pelos Portugueses que, no passado, não tinham o hábito de consumir cogumelos.

Foi somente na primeira metade do século passado, com a chegada de japoneses e chineses em grande número, estabelecidos principalmente no estado de São Paulo, que a história do cultivo de cogumelos no Brasil começou.

Objetivo: Este trabalho tem por objetivo representar as diversas maneiras de utilização dos cogumelos, sua presença na culinária brasileira testando preparos referentes ao trabalho prático da disciplina de estágio

Tipo de descarte – Lixos 2 e 4

Código de EPI: Código 13

MATERIAIS:

- Açúcar Refinado – 1,500 Kg
- Agar Agar – 2 pacotes (Ôba Hortifruti)
- Alecrim – 1 maço
- Alho Poró – 1 Unidade
- Amêndoas – 0,100 Kg
- Aspargo Verde in Natura Importado – 2 maços
- Azeite Trufado Savittar- 0,250 Lt
- Polenta Al Tartufo Savitar – 0,450 Kg (La Palma)
- Broto de Mostarda – 1 Bandeja
- Cacau em Pó – 0,300 Kg
- Carré de Javali – 2 carrés (Kalamares) ou lombo de javali - 1kg
- Cebola – 0,500 Kg
- Cenoura – 0,500 Kg
- Champignon – 0,150 Kg
- Chocolate 70% – 0,200 Kg (Callebaut)
- Cogumelo Porcini Seco – 0,100 Kg
- Cogumelo Portobello – 0,800 Kg

- Cogumelo Shitake – 0,200 Kg
- Creme de Leite Fresco – 1 Lt
- Essência de Baunilha – 0,030 Lt (Dr. Oetker)
- Farinha de Trigo – 0,700 Kg
- Flores Comestíveis pequenas– 1 Bandeja (foto em anexo)
- Framboesa – 0,100 Kg
- Funghi Porcini Seco – 0,100 Kg
- Maltodextrina – 0,300 Kg
- Manteiga sem sal – 0,500 Kg
- Mascarpone – 0,400 Kg
- Mirtilo – 0,100 Kg
- Morango – 0,100 Kg
- Ovos – 18 unidades
- Pão de Forma – 1 pacote
- Pimenta do Reino preta – 0,200 Kg
- Sal – 0,500 Kg
- Salsa – 1 maço
- Salsão – 1 Unidade
- Alecrim - 1 maço
- Trufa in Natura – 0,050 Kg (Ôba Hortifruti ou La Palma)

EQUIPAMENTOS

- Assadeira retangular – 1 unidade
- Balança – 1 unidade
- Batedeira – 2 unidades
- Bowls grandes – 4 unidades
- Colher grande – 6 unidades
- Facas de carnes – 2 unidades
- Facas de Legumes – 2 unidades
- Forma de Silicone ½ esfera – 2 unidades
- Forno combinado – 1 unidade
- Fouet grandes - 1 unidades
- Frigideiras grandes - 1 unidades

- Frio rapido – 1 unidade
- GN grandes - 1 unidades
- Jarra de medidas – 1 unidade
- Liquidificador – 1 unidade
- Mandolina – 1 unidade
- Molde de Aro de Metal Diversos Tamanhos – 10 unidades
- Panela funda de tamanho grande – 2 unidades
- Panelas fundas de tamanho médio – 4 unidades
- Panelas rasas de tamanho pequeno – 2 unidades
- Papel toalha – 1 rolo
- Perfex – 8 unidades
- Plastico filme – 1 unidade
- Pratos Chapéus Grandes – 2 unidades
- Ralador – 1 unidade
- Ramequin tamanhos variados – 20 unidades
- Sifão Culinário (ISI) – 1 unidade
- Silpat – 1 unidade
- Tábuas grandes (verde, azul, branca e vermelha) – 4 unidades
(uma unidades de cada)
- Termometro – 2 unidade

Discussão: Avaliação gustativa, com discussão sobre o que se pode melhorar, com inclusão ou exclusão de algum insumo.

Referências bibliográficas

ARAÚJO, W.M.C. et al. Alquimia dos alimentos. V.2. Brasília, DF: Editora SENAC, 2ª edição, 2013.

KÖVESI, Betty; SIFFERT, Carlos; CREMA, Carole; MARTINOLI, Gabriela. 400g Técnicas de Cozinha. São Paulo: COMPANHIA EDITORA NACIONAL, 2007.

SEBESS, Mariana. Técnicas de Confeitaria Profissional. 3. Ed. Rio de Janeiro: SENAC, 2011.

SILVIA, Percussi. Menu di Funghi: 100 receitas de Silvia Percussi. São Paulo: OLHARES, 2009.

Anexo



Forma de Silicone ½ Esfera - 60mm



Flores comestíveis pequenas

ANEXO B - PROTOCOLO DE EXPERIMENTO – LABOCIEN

Segundo Teste do Trabalho Final Prático

Cogumelos

Introdução:

Seja por falta de tradição ou desconhecimento em relação aos cogumelos, os seus benefícios e como prepará-los, o Brasil possui um consumo per capita baixo em torno de 160 gramas, quando comparado com alguns países europeus como a França, a Itália e a Alemanha, cujo consumo per capita é superior a 2 kg ou com países asiáticos como a China e a Coreia do Sul, que consomem mais de 8 kg de cogumelos por habitante.

O fato de não termos uma cultura de consumo de cogumelos, muitos acreditam, que se deve ao fato do país ter sido colonizado pelos Portugueses que, no passado, não tinham o hábito de consumir cogumelos.

Foi somente na primeira metade do século passado, com a chegada de japoneses e chineses em grande número, estabelecidos principalmente no estado de São Paulo, que a história do cultivo de cogumelos no Brasil começou.

Objetivo:

Este trabalho tem por objetivo representar as diversas maneiras de utilização dos cogumelos, sua presença na culinária brasileira testando preparos referentes ao trabalho prático da disciplina de estágio.

Tipo de descarte: Lixos 2 e 4

Código de EPI: Código 13

MATERIAS:

- Açúcar Refinado – 1,500 Kg

- Agar Agar – 0,100 Kg (Ôba Hortifruti)
- Alecrim – 1 maço
- Amora – 200 gramas
- Alho Poró – 1 Unidade
- Amêndoas Laminadas – 0,300 Kg
- Aspargo Verde in Natura Importado – 2 maços
- Azeite Trufado Savittar- 0,250 Lt
- Polenta Al Tartufo Savitar – 0,450 Kg (La Palma)
- Broto de Mostarda – 1 Bandeja
- Cacau em Pó – 0,300 Kg
- Carré de Javali – Copa lombo de javali - 1kg
- Limão Galego 10 Unidades
- Limão Thaiti – 10 unidades
- Vinagre de vinho branco (LA PASTINA) oba hotfruit – 1 garrafa
- Açúcar mascavo – 500 gramas
- Folhas de capuchinha para decoração
- Cebola – 0,500 Kg
- Cenoura – 0,500 Kg
- Cogumelos Paris 200 Gramas
- Chocolate Ao leite – 0,200 Kg (Callebaut)
- Chocolate Blend– 0,200 Kg (Callebaut)
- Cogumelo Porcini Seco – 0,100 Kg
- Cogumelo Portobello – 0,500 Kg
- Cogumelo Shitake – 0,200 Kg
- Creme de Leite Fresco – 1 Lt
- Essência de Baunilha – 0,030 Lt (Dr. Oetker)
- Farinha de Trigo – 0,700 Kg
- Flores Comestíveis pequenas, Flor coentro– 1 Bandeja (foto em anexo)
- Framboesa – 0,100 Kg
- Funghi Porcini Seco – 0,100 Kg
- Maltodextrina– 0,500 Kg(<http://loja.gastronomylab.com/>)
- Lecitina de soja - 300 gramas
- Manteiga sem sal – 0,500 Kg

- Mascarpone – 0,400 Kg
- Mirtilo – 0,300 Kg
- Morango – 0,100 Kg
- Ovos – 18 unidades
- Pão de Forma – 1 pacote
- Pimenta do Reino preta – 0,200 Kg
- Sal – 0,500 Kg
- Salsa – 1 maço
- Salsão – 1 Unidade
- Alecrim - 1 maço
- Trufa in Natura – 0,050 Kg (Ôba Hortifruti ou La Palma)

EQUIPAMENTOS

- Assadeira retangular – 1 unidade
- Balança – 1 unidade
- Batedeira – 2 unidades
- Bowls grandes – 4 unidades
- Colher grande – 6 unidades
- Facas de carnes – 2 unidades
- Facas de Legumes – 2 unidades
- Forma de Silicone ½ esfera – 2 unidades
- Forno combinado – 1 unidade
- Fouet grandes - 1 unidades
- Frigideiras grandes - 1 unidades
- Frio rapido – 1 unidade
- GN grandes - 1 unidades
- Jarra de medidas – 1 unidade
- Liquidificador – 1 unidade
- Mix de mão – 1 unidade
- Fatiador de trufas- 1 unidade
- Papel alumínio 1 Rolo
- Mandolina – 1 unidade
- Molde de Aro de Metal Diversos Tamanhos – 10 unidades
- Panela funda de tamanho grande – 2 unidades

- Pannelas fundas de tamanho médio – 4 unidades
- Pannelas rasas de tamanho pequeno – 2 unidades
- Papel toalha – 1 rolo
- Perfex – 8 unidades
- Plástico filme – 1 unidade
- Pratos Chapéus Grandes com o centro redondo – 2 unidades
- Prato redondo, reto, sem borda
- Prato retangular branco 40 cm por 15 cm
- Ralador – 1 unidade
- Ramequin tamanhos variados – 20 unidades
- Sifão Culinário (ISI) – 1 unidade
- Silpat – 1 unidade
- Tábuas grandes (verde, azul, branca e vermelha) – 4 unidades
(uma unidades de cada)
- Termometro – 1 unidade

Observações: Ligar frio rápido com 1 hora de antecedência.

Discussão:

Avaliação gustativa, com discussão sobre o que se pode melhorar, com inclusão ou exclusão de algum insumo.

Referências bibliográficas

ARAÚJO, W.M.C. et al. Alquimia dos alimentos. V.2. Brasília, DF: Editora SENAC, 2ª edição, 2013.

KÖVESI, Betty; SIFFERT, Carlos; CREMA, Carole; MARTINOLI, Gabriela. 400g Técnicas de Cozinha. São Paulo: COMPANHIA EDITORA NACIONAL, 2007.

SEBESS, Mariana. Técnicas de Confeitaria Profissional. 3. Ed. Rio de Janeiro: SENAC, 2011.

SILVIA, Percussi. Menu di Funghi: 100 receitas de Silvia Percussi. São Paulo: OLHARES, 2009.

ANEXO C - PLANO DE ATAQUE – PRIMEIRO TESTE

COGUMELOS

Entrada: Creme de aspargos com consommé de cogumelos, bolo de cogumelos, trufas laminadas e flores comestíveis.	
	Responsável
Creme de aspargos	Ayanne / Jairo
Consommé de cogumelos	Jairo / Gabriela
Bolo de cogumelos	Elza
Prato Principal: Copa lombo de Javali, gastrique com cogumelos shiitake e polenta trufada.	
	Responsável
Copa lombo	Gabriela / Jairo
Gastrique	Jairo
Polenta trufada	Sara
Sobremesa: “O COGUMELO” chapéu de frutas vermelhas, recheado com mascarpone merengado e trufado, terra comestível, biscoito de genoise.	
Responsável: Gabriela (recheio) / Jairo (chapéu e terra comestível) / Elza (genoise)	

ANEXO D - PLANO DE ATAQUE – SEGUNDO TESTE

COGUMELoS

Entrada: <i>Consommé</i> de cogumelos com gel de aspargos, pão-de-ló de <i>funghi</i> , trufas laminadas e flores comestíveis.	
	Responsável
Gel de aspargos	Gabriela/Jairo
<i>Consommé</i> de cogumelos	Gabriela/Jairo
Pão-de-ló de <i>funghi</i>	Elza
Prato Principal: Copa lombo de Javali, cogumelos salteados, polenta trufada, gastrique de mirtilo, ar de cogumelo.	
	RESPONSÁVEL
Copa lombo	Jairo
Cogumelos salteados	Gabriela
Polenta trufada	Ayane
Gastrique de mirtilo	Gabriela
Ar de cogumelos	Jairo
Sobremesa: “O COGUMELO” chapéu de frutas vermelhas, com recheio de mascarpone merengado com azeite trufado, base de chocolate, terra comestível, talo de <i>genoise</i> .	
	RESPONSÁVEL
Chapéu de frutas vermelhas	Ayane
Recheio mascarpone merengado	Sara
Base de chocolate	Ayane
Terra comestível	Jairo
Talo de <i>genoise</i>	Elza

ANEXO E - FICHAS TÉCNICAS DE HARMONIZAÇÃO COM VINHOS

Ficha Técnica 1 - Entrada

Nome do Vinho:	Dunamis Merlot
Tipo:	Branco
Origem:	Brasil – Rio Grande do Sul
Vinícola Produtora:	Dunamis – Campanha Gaúcha
Safra:	2012
Casta/Tipo de Uva:	Merlot
Temperatura de Serviço:	5º a 8º
Teor Alcoólico:	12% vol.
Características Visuais:	Límpido, brilhante e Dourado.
Características Nasais:	Leve e aromático
Características Paladar:	Paladar leve e suave.
Harmonizações:	
OBS.:	<p>Primeiro vinho branco de uvas Merlot a ser fabricado no Brasil. A uva foi preparada desde o vinhedo para se tornar um vinho branco. Cultivada em Dom Pedrito, na Campanha Gaúcha, no vinhedo de solo argilo-arenoso, as uvas Merlot foram colhidas manualmente na safra de 2012 depois de uma maturação especial para vinhos brancos.</p> <p>O vinhedo Dunamis está no mercado desde Novembro de 2010. Este Merlot foi criado pelo enólogo Thiago Peterle. A vinícola também produz outros vinhos e espumantes.</p>
Preço Médio:	R\$ 49,90
Nome do Preparo:	Consommé de cogumelos com creme de aspargos.
Características do Preparo:	Prato suave e delicado. Com destaque à finalização de frutas laminadas e flores comestíveis..
Características de Harmonização:	O creme de aspargos pede a harmonização de um vinho branco pois, os taninos presentes nos aspargos, não podem brigar com sabores acentuados presente em outros tipos de vinhos mais encorpados.

ANEXO F - FICHAS TÉCNICAS DE HARMONIZAÇÃO COM VINHOS

Ficha Técnica 2 – Prato principal

Nome do Vinho:	Aracuri Collector
Tipo:	Merlot
Origem:	Brasil - Rio Grande do Sul
Vinícola Produtora:	Aracuri Vinhos Finos
Safra:	2012
Casta/Tipo de Uva:	Merlot
Temperatura de Serviço:	16° a 18°
Teor Alcoólico:	13%
Estimativa de Guarda:	2.900 Garrafas
Características Visuais:	Coloração Rubi Profunda
Características Nasais:	Aromas complexos e elegantes, com destaque para o cassis, ameixa, e notas de pimenta preta.
Características Paladar:	No paladar, repete todos os aromas percebidos no nariz. Vinho estruturado com taninos macios e acidez equilibrada.
Harmonizações:	carnes vermelhas, de ovelha e caça; molhos encorpados; queijos com sabor intenso.
OBS.:	Estes vinhos são elaborados apenas em safras especiais e em quantidades limitadas. No vinhedo e na vinícola, a linha Aracuri Collector é cuidadosamente conduzida a expressar ao máximo as características do terroir e da safra. A vinícola Aracuri, está no mercado desde 2006 e é uma das empresas mais promissoras do Rio Grande do Sul. O Cultivo da uva Merlot começou em 2008 e em 2012 foi lançada a linha Collector
Preço Médio:	R\$ 35,00
Nome do Preparo:	Javali na cama de cogumelos salteados e polenta trufada.
Características do Preparo:	Marcante pela presença da polenta trufada e a carne de caça bem aromática.
Características de Harmonização:	O vinho harmonizará com este prato por ser encorpado e estruturado, aromático e nobre, atenuando o gosto forte da carne de Javali.

ANEXO G - FICHAS TÉCNICAS DE HARMONIZAÇÃO COM VINHOS

Ficha Técnica 3 - Sobremesa


Nome do Vinho:	Acordes
Tipo:	Espumante
Origem:	Brasil – Garibaldi – Rio Grande do Sul
Vinícola Produtora:	Vinícola Garibaldi
Safra:	2012
Casta/Tipo de Uva:	Chardonay 70% e Pinot Noir 30%
Temperatura de Serviço:	5°C
Teor Alcoólico:	13%
Características Visuais:	Coloração amarelo palha com reflexos dourados e apresenta um ótimo desprendimento de perlage, formando borbulhas finas e numerosas
Características Nasais:	Apresenta uma delicada mistura de frutas secas como damasco e amêndoas, com notas de torrefação.
Características Paladar:	Na boca revela-se cremoso e estruturado, com boa acidez e ótima persistência.
Harmonizações:	Pratos estruturados e condimentados, carnes de caça, risotos, queijos e massas com os mais variados complementos.
OBS.:	<p>Os vinhedos são cultivados na Região de Garibaldi já apontada como um dos grandes terroirs para elaboração de espumantes no Brasil.</p> <p>Processo de Elaboração: Colheita Manual e seleção dos cachos no vinhedo. Não se efetua o desengaço. Leve prensagem em prensa pneumática, com rendimento máximo. Mostos fermentados separadamente em tanques de inox. Corte (70% Chardonnay e 30% PinotNoir) . 2ª fermentação (tomada de espuma) na própria Garrafa. Amadurecimento mínimo de 24 meses, para autólise sobre as borras finas, em caves de envelhecimento. Método Tradicional (champanoise).</p> <p>A vinícola Garibaldi faz parte de uma cooperativa criada em 1931, depois da crise de 1929 devido ao excesso da produção de vinho acumulado nas pequenas propriedades. A empresa apresenta índices de crescimento superiores ao da média nacional, sendo uma das maiores vinícolas do país.</p>
Preço Médio:	R\$ 95,00

Nome do Preparo:		“O Cogumelo”
Características do Preparo:	do	Sabor marcante pela presença de um creme de mascarpone trufado e ao mesmo tempo, leve em razão das frutas vermelhas.
Características de Harmonização:	de	Pratos adocicados ou a base de chocolate pedem a harmonização com um espumante de paladar mais adocicado.

ANEXO H - FICHAS TÉCNICAS

Entrada

Gel de aspargos

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB	PL	FC	Per capita	Custo Ind.	Custo Total	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Aspargos		1 kg	0,900 g	1,11	200	3,58	17,90	
Ágar-Ágar	1 colher de sopa	6 g	6 g	1	1,2	2,18	10,90	
Sal	1 colher de chá	0,3 g	0,3 g	1	0,06	0,39	1,95	
Pimenta do reino branca	1 colher de chá	0,3 g	0,3 g	1	0,6	2,05	10,25	
TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 1 hora	RENDIMENTO: 350 g	PORÇÕES: 70 g		Nº DE PORÇÕES: 5				
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	ACEITAÇÃO: (X) ÓTIMA () BOA () REGULAR () RUIM			INFORMAÇÃO TÉCNICA				
	Kg	Kcal	%					
Calorias (Kcal e KJ)	9,15	36,6	8,38					
Carboidratos (g)	2,23	8,92	0,75					
Proteínas (g)	0,5	2	0,66					
Gordura Total (g)	0,2	1,8	0,38					
MODO DE PREPARO								
Limpar os aspargos. Cozinhar em água fervente até que estejam bem macios em seguida retirar do fogo e bater no liquidificador com um pouco de água. Voltar o creme para a panela e acrescentar o ágar-ágar. Deixar levantar fervura e desligar o fogo. Colocar em aros de metal para modelar.								
Depois de frio, desenformar.								

ANEXO I - FICHAS TÉCNICAS

Entrada

Pão-de-ló de Funghi

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB	PL	FC	Per capita	Custo Ind.	Custo Total	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Ovos	3 unidades	148 g	125 g	1,15	24,6	0,04	5,00	
Açúcar Refinado	3 colheres	40 g	40 g	1	6,6	0,47	2,39	
Farinha de trigo	5 colheres	50 g	50 g	1	6,3	0,69	3,49	
Funghi Porcini seco	2 pacotes	20 g	20 g	1	3,3	3,38	16,90	
Manteiga clarificada	1 colher	20 g	14 g	1,42	3,3	0,9	4,50	

TEMPO DE PRÉPREPARO: 40 minutos	RENDIMENTO: 200g	PORÇÕES: 40g PORÇÕES: 5		Nº DE
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	ACEITAÇÃO:	(X) ÓTIMA () BOA () REGULAR () RUIM		
	Kg	Kcal	%	INFORMAÇÃO TÉCNICA
Calorias (Kcal e KJ)	407,4	1.629,4	23,37	
Carboidratos (g)	46,95	187,8	15,65	
Proteínas (g)	12,42	49,68	16,55	
Gordura Total (g)	25,64	230,76	46,6	


MODO DE PREPARO

Clarificar a manteiga, em seguida adicionar água e juntar o restante dos ingredientes, bater tudo em um liquidificador. Colocar a massa no sifão e despejar dentro de copos descartáveis. Levar ao microondas por 30 segundos em seguida deixar esfriar e retirar dos copos descartáveis.

ANEXO J - FICHAS TÉCNICAS

Entrada

Consommé de cogumelos

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB	PL	FC	Per capita	Custo Ind.	Custo Total	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Shiitake		400	380	1,05	80	6,23	31,18	
Portobello		400	390	1,02	80	3,67	18,38	
Funghi porcinni		100	92	1,08	20	3,15	15,75	
Paris		100	90	1,11	20	1,41	7,09	
Água	2000 ml							

TEMPO DE PRÉPREPARO: 3 horas	RENDIMENTO: 1,695	PORÇÕES: 30 g PORÇÕES: 5		Nº DE
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	ACEITAÇÃO: (X) ÓTIMA () BOA () REGULAR () RUIM			
	Kg	Kcal	%	INFORMAÇÃO TÉCNICA
Calorias (Kcal e KJ)	40	160	-	
Carboidratos (g)	3	12	-	
Proteínas (g)	8	32	-	
Gordura Total (g)	1	1	1	


MODO DE PREPARO

Cortar os cogumelos em *Julienne*. Em uma panela funda, colocar 1 litro de água junto com todos os cogumelos. Levar em fogo brando por 1 hora. Verter a mistura de clarificação na panela. Coar o caldo com o auxílio de um *chinois* e uma musselina.

ANEXO K

Entrada

Clarificação

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB	PL	FC	Per capita	Custo Ind.	Custo Total	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Cenoura	2 unidades	426 g	352 g	1,21	85,2	0,46	2,32	
Cebola	2 unidades	240 g	230 g	1,04	48	0,59	2,99	
Clara de Ovo	3 claras	40 g	40 g	1	8	1	5,00	

TEMPO DE PRÉPREPARO: 2 horas	RENDIMENTO: 3,400	PORÇÕES: 50 g		Nº DE PORÇÕES: 5
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	ACEITAÇÃO: () ÓTIMA (x) BOA () REGULAR () RUIM			
	Kg	Kcal	%	INFORMAÇÃO TÉCNICA
Calorias (Kcal e KJ)	20,15	80,6	1,01	
Carboidratos (g)	1,61	6,44	0,54	
Proteínas (g)	3,49	13,96	4,66	
Gordura Total (g)	0,06	0,54	0,02	


MODO DE PREPARO

Cortar a cenoura e a cebola em *brunoise*. Levar para a geladeira com as claras ligeiramente batidas. Assim que o caldo começar a apresentar as primeiras bolhas de fervura, verter o preparo da clarificação e misturar. Quando começar a formar uma camada acinzentada, o caldo estará pronto para ser filtrado

ANEXO L – FICHAS TÉCNICAS

Prato principal

Copa lombo de javali

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB	PL	FC	Per capita	Custo Ind.	Custo Total	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Copa lombo javali	1 peça	1,645 kg	1,534 kg	1,07	329	34,20	171,00	
Alho	5 dentes	16 g	14 g	1,14	3,2	3,25	16,25	
Limão	5 unidades	432 g	132 g	3,27	86,4	1,48	7,40	
Cebola	2 unidades	98 g	81 g	1,20	19,6	0,63	3,17	
Sal	1 colher de chá	10 g	10 g	1	2	0,39	1,95	
Alecrim	1 ramo	6 g	4 g	1,5	1,2	0,56	2,83	
Pimenta do reino preta	1 colher de chá	3 g	3 g	1	0,6	0,41	2,09	

TEMPO DE PRÉPREPARO: 2 horas	RENDIMENTO: 1,534 kg	PORÇÕES: 30 g		Nº DE PORÇÕES: 5
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	ACEITAÇÃO: () ÓTIMA (x) BOA () REGULAR () RUIM			
	Kg	Kcal	%	INFORMAÇÃO TÉCNICA
Calorias (Kcal e KJ)	258,8	1.035,2	6,88	
Carboidratos (g)	7,35	29,4	5	
Proteínas (g)	3,56	0,89	4,36	
Gordura Total (g)	4	16	1,22	

MODO DE PREPARO

Fazer uma marinada com alecrim, alho, limão, sal, cebola e pimenta do reino. Colocar na peça de copa lombo de javali. Deixar marinando por uma hora na geladeira, em seguida levar em uma panela com azeite e manteiga para selar, após uma pequena cocção, embrulhar em papel alumínio e levar ao forno pré aquecido 180 C, deixar assando por 50 minutos. Retirar, cortar e servir.

ANEXO M

Prato principal

Polenta trufada

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB	PL	FC	Per capita	Custo Ind.	Custo Total	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Polenta	2 ½ xícaras	0,400	0,600	0,66	0,08		100,00	
Fundo	1 litro	1,000	1,000	1	0,200		-	
Cebola	1/2 cebola	0,137	0,125	1,09	0,02		2,99	
Azeite	1 colher de sopa rasa	0,15	0,15	1	0,3		39,90	
Sal	2 colheres sopa rasa	0,30	0,30	1	0,6		1,95	
Pimenta do reino	1 pitada	0,5	0,5	1	0,1		2,09	

TEMPO DE PRÉPREPARO:	RENDIMENTO:	PORÇÕES:		Nº DE PORÇÕES:
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	ACEITAÇÃO:	(x) ÓTIMA	() BOA	() REGULAR () RUIM
	Kg	Kcal	%	INFORMAÇÃO TÉCNICA
Calorias (Kcal e KJ)	141,56	566,24	14,58	
Carboidratos (g)	6,79	27,16	4,63	
Proteínas (g)	0,45	1,8	0,40	
Gordura Total (g)	0,11	0,99	1	

MODO DE PREPARO

Refogar a cebola no azeite acrescentar o fundo e a polenta. Temperar com sal, pimenta e deixar cozinhar até a consistência desejada.

ANEXO N

Prato principal

Fundo de vegetais

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB	PL	FC	Per capita	Custo Ind.	Custo Total	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Cenoura	2 unidades	266 g	230 g	1,15	53,2	0,46	2,32	
Alho Poró	1 unidade	164 g	164 g	1,00	32,8	0,37	1,89	
Talo de Salsão	1 unidade	30 g	30 g	1,00	6,00	0,71	3,59	
Cebola	1 unidade	274 g	230g	1,19	54,8	0,59	2,99	

TEMPO DE PRÉPREPARO:	RENDIMENTO:	PORÇÕES:		Nº DE PORÇÕES:
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	ACEITAÇÃO: (X) ÓTIMA () BOA () REGULAR () RUIM			
	Kg	Kcal	%	INFORMAÇÃO TÉCNICA
Calorias (Kcal e KJ)	16,77	67,08	0,84	
Carboidratos (g)	3,44	13,76	1,16	
Proteínas (g)	0,79	3,16	1,04	
Gordura Total (g)	0,12	1,08	0,22	


MODO DE PREPARO

Cortar o *mirepoix* colocar em uma panela com 1 litro de água e levar ao fogo brando por 40 minutos
Coar e usar para a polenta

ANEXO O

Sobremesa

Chapéu de frutas silvestres

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB	PL	FC	Per capita	Custo Ind.	Custo Total	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Mirtilo	1 ½ xícara de café	200 g	192 g	1,04	40	1,80	9,00	
Morango	1 ½ xícara de café	200 g	190 g	1,05	40	0,95	4,79	
Framboesa	1 xícara de café	150 g	116 g	1,29	30	1,52	7,61	
Amora	2 xícaras de café	208 g	190 g	1,09	41,6	4,00	20,00	
Açúcar refinado	15 colheres de sopa	300 g	300 g	1	60	0,14	0,70	
Agar agar	1 colher de sopa	10 g	10 g	1	3	0,23	1,17	

TEMPO DE PRÉPREPARO: 1 hora	RENDIMENTO: 538 g	PORÇÕES: 107,6g PORÇÕES: 5		Nº DE
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	ACEITAÇÃO:	(X) ÓTIMA () BOA () REGULAR () RUIM		
	Kg	Kcal	%	INFORMAÇÃO TÉCNICA
Calorias (Kcal e KJ)	332,2	1.328,8	8,46	
Carboidratos (g)	49,26	197,04	13,14	
Proteínas (g)	2,55	10,2	2,73	
Gordura Total (g)	0,66	5,94	0,81	

MODO DE PREPARO

Limpar e cortar os morangos, os mirtilos, as amoras e framboesas. Levar ao fogo junto com o açúcar até a calda engrossar.

Passar em uma peneira. Voltar com a calda para o fogo e acrescentar o ágar-ágar. Misturar até dissolver e retirar do fogo.

Moldar na forma de silicone e levar para o frio rápido por 10 minutos.

ANEXO P

Sobremesa

Merengue trufado

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB	PL	FC	Per capita	Custo Ind.	Custo Total	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Ovos - Claras	7 unidades	0,280	0,250	1,12	0,50		5,00	
Açúcar cristal	2 ½ xícaras	0,500	0,300	1,4	0,70		1,89	
Água	200 ml	0,200	0,100	2	0,20			
Mascarpone	2 1/2	0,500	0,400	1,2	0,80		29,50	
Azeite trufado	50 ml	0,50	0,50	1	0,10		39,90	

TEMPO DE PRÉPREPARO: 1 hora	RENDIMENTO: 350 g	PORÇÕES: 70 g PORÇÕES: 5		Nº DE
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	ACEITAÇÃO: (X) ÓTIMA () BOA () REGULAR () RUIM			
	Kg	Kcal	%	INFORMAÇÃO TÉCNICA
Calorias (Kcal e KJ)	197,85	791,4	9,89	
Carboidratos (g)	19,31	77,24	6,43	
Proteínas (g)	3,14	12,56	4,2	
Gordura Total (g)	12	108	21,82	

MODO DE PREPARO

Preparar uma calda de açúcar em ponto de bala mole. Bater claras em neves e verter a calda a fio nas claras.

Misturar o mascarpone e o azeite trufado. Levar ao frio rápido até dar consistência de sorvete.

ANEXO Q

Sobremesa

Biscuit Jaconde

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB	PL	FC	Per capita	Custo Ind.	Custo Total	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Amêndoas moídas	½ xícara de chá	0,100	0,100	1	0,20		24,39	
Açúcar de confeitiro	½ de chá	0,100	0,100	1	0,20		3,99	
Gemas	7 unidades	0,371	0,70	5,3	0,14		-	
Claras	5 unidades	0,265	0,180	1,4	0,36		-	
Ovos	2 unidades	0,126	0,55	2,2	0,11		5,00	
Açúcar cristal	1/3 xícara de chá	0,70	0,70	1	0,14		1,89	
Farinha de trigo	1/3 xícara de chá	0,70	0,70	1	0,14		2,29	

TEMPO DE PRÉPREPARO:	RENDIMENTO:	PORÇÕES:		Nº DE PORÇÕES:
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	ACEITAÇÃO: (X) ÓTIMA () BOA () REGULAR () RUIM			
	Kg	Kcal	%	INFORMAÇÃO TÉCNICA
Calorias (Kcal e KJ)	1.570,6	6.282,4	42	
Carboidratos (g)	305,3	1.221,2	16,4	
Proteínas (g)	42	168	-	
Gordura Total (g)	53,57	482,13	-	

MODO DE PREPARO

Misturar na batedeira os ovos, gemas, açúcar de confeitiro e as amêndoas, até obter uma textura uniforme;

Juntar a farinha peneirada;

Bater as claras em neve com o açúcar cristal;

Misturar delicadamente a clara na primeira mistura;