

EDEN WILLIAM FRANCISCO DOS SANTOS

EVELYN INÊS PEREIRA LEMES

MARIANE TEIXEIRA TORRES

MÉRCIA VANDECIRA NUNES DE PAIVA

CERRADO À MESA

Brasília

2016

EDEN WILLIAM FRANCISCO DOS SANTOS

EVELYN INÊS PEREIRA LEMES

MARIANE TEIXEIRA TORRES

MÉRCIA VANDECIRA NUNES DE PAIVA

CERRADO À MESA

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

Orientadora: Janaina Sarmento Bispo.

Brasília

2016

EDEN WILLIAM FRANCISCO DOS SANTOS

EVELYN INÊS PEREIRA LEMES

MARIANE TEIXEIRA TORRES

MÉRCIA VANDECIRA NUNES DE PAIVA

CERRADO À MÊSA

Avaliação do portfólio apresentado como pré-requisito para conclusão da disciplina Estágio Supervisionado do curso superior de Tecnologia em Gastronomia da FACES - UniCEUB.

Brasília, 07 de julho de 2016.

Banca Examinadora:

MSc. Janaina Sarmento Bispo

Coordenadora/ Professora da disciplina de Estágio Supervisionado

Henrique Salsano

Camila Melo Araújo

Ana Paula Sabbag

Dedicamos esse trabalho primeiramente a Deus, aos nossos familiares e amigos que nos incentivaram a ir a diante, aos nossos professores e todas as pessoas envolvidas que contribuíram direta e indiretamente nesse trabalho.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos aos nossos familiares, amigos, professores, que nos apoiaram, incentivaram e nos ajudaram a construir essa parte importante da nossa história como Gastrólogos, que agora se inicia. Para não ser algo tão superficial, agradecemos a cada um que nos acompanhou de alguma forma, registrando aqui seus nomes: Sérgio Braga Leal de Souza, Carolina Oliveira Vilela, Lourival Vilela, Ludmila Dantas Santos, Cláudia Rosa Mendonça, Leonardo Moura, Pedro Leah, Maria da Glória Pereira Lemes, Everson de Sousa Lemes, José Euripedes Torres, Maria Lúcia Teixeira, Alessandra Santos dos Santos, Janaína Sarmiento, Henrique Salsano, Rodrigo Cabral, Ana Sabbag, Joseny Juvito, Maria Cláudia, Andrea Almeida e Anna Paula Caribé.

“Olhe bem os cerrados da próxima vez, rasteje por entre capins e cupins e sinta o cheiro do anoitecer. O Cerrado é milagre, minha gente”.

Nicolas Behr

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo identificar e destacar os frutos do cerrado localizados no Distrito Federal. Para esse trabalho, foi delimitado o tema Frutos do Cerrado no qual abordamos desde a origem, história, e sua composição nutricional, levando em consideração a sustentabilidade e sazonalidade de cada fruto. Nos preparos demonstrados adiante abordamos todo conteúdo apresentado durante o curso Superior de Tecnologia em Gastronomia. Origem, história, composição e nutrientes, foram levados em consideração na escolha minuciosa destes insumos. A castanha de Barú, o maracujá pérola do cerrado e a pimenta macaco, são alguns destes ilustres convidados à nossa mesa.

Palavras-chave: Gastronomia; Cerrado; Frutos; Sazonalidade.

ABSTRACT

This research purpose is to identify and highlight the fruits of Cerrado vegetation in Brazil, located on Distrito Federal. For this study, we defined the Cerrado Fruits theme in which we approach the origin, history, composition and its nutritional composition, taking into account sustainability and seasonality of each fruit. In preparation we demonstrated all content presented during the course of Higher Technology in Gastronomy. Origin, history, composition and nutrients, were taken into account in the detailed choice of these inputs. The chestnut Baru, passion fruit pearl of the savannah and the monkey pepper, are some of these distinguished guests at our table.

Key-words: Gastronomy; Cerrado Vegetation; Fruit; Seasonality.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1: Entradas – <i>Bruschetta</i> de pão aromatizado com óleo de pequi, tomates e queijo Brie e bolinho de gueroba com redução de aceto Balsâmico.....	54
Figura 2: Prato principal – Ballotine de frango com recheio de castanha de baru, Purê de batata baroa e Chutney de maracujá pérola do cerrado.....	58
Figura 3: Sobremesas – Macaron e Verrine.....	64
Figura 4: Entradas 1º teste - Bolinho de gueroba e Gaspacho andaluz.....	69
Figura 5: Prato principal 1º teste – Ballotine de frango com recheio de castanha de baru e chutney de maracujá pérola do cerrado.....	72
Figura 6: Sobremesas 1º teste – Macaron com recheio de castanha de baru e musseline de maracujá pérola do cerrado.....	75
Figura 7: Entradas 2º teste – Bruschettas de pão aromatizado com pequi, tomates, queijo e bolinho de gueroba.....	77
Figura 8: Prato principal - Ballotine de frango com recheio de castanha de baru, Purê de batata baroa e Chutney de maracujá pérola do cerrado.....	79
Figura 9: Sobremesa - Verrine com mini macaron.....	82

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	13
1. O CURSO DE GASTRONOMIA NO UNICEUB	15
1.1 As Disciplinas do Curso de Gastronomia.....	16
1.1.1 Legislação e normas institucionais	19
1.1.1.1 <i>Normas do Labocien</i>	20
1.1.1.2. <i>Normas gerais</i>	20
1.1.1.3 <i>Segurança</i>	20
1.1.1.4 <i>Em caso de acidentes</i>	21
1.1.1.5 <i>Não é permitido</i>	22
1.1.1.6 <i>Sustentabilidade</i>	22
1.1.1.7 <i>Higienização de instalações, equipamentos, móveis e utensílios</i>	22
1.1.1.8 <i>Manipuladores</i>	23
1.1.1.9 <i>Preparação do alimento</i>	24
1. 2 Legislação Vigente	25
1. 3 DIVISA/SVS Nº 4 de 15/12/2014.....	26
2. INFORMAÇÕES SOBRE COZINHA BÁSICA.....	32
2.1 Cortes	32
2.1.1 Tipos de cortes	33
2.1.1.1 <i>Cebola</i>	33
2.1.1.2 <i>Alho</i>	33
2.2 Facas	34
2.3 Tábuas	35
2.4 Cocção	35
2.4.1 Tipos de cocção	36
2.4.2 Modos de cocção	36
2.5 Espessantes	37
3. O CERRADO	38
3.1 Frutos do Cerrado	40
3.1.1 O Barú	41
3.1.2 O Maracujá Pérola do Cerrado.....	42
3.1.3 A Gueroba	43
3.1.4 O Pequi	45

4. OS FRUTOS DO CERRADO NO TRABALHO PRÁTICO	48
4.1 Primeiro prato: Entradas	49
4.1.1 Entrada Fria: <i>Bruschetta</i> de pão aromatizado com óleo de pequi, tomates e queijo Brie.....	50
4.1.1.1 <i>Bruschetta</i>	50
4.1.1.2 <i>Tomate</i>	51
4.1.1.3 <i>Óleo de Pequi</i>	51
4.1.1.4 <i>Queijo Brie</i>	52
4.1.2 Entrada Quente: Bolinho de gueroba com redução de aceto balsâmico...	52
4.1.2.1 <i>Gueroba</i>	53
4.1.2.2 <i>Aceto Balsâmico</i>	53
4.2 Prato principal	55
4.2.1 Balottine de frango com recheio de sobrecoxa	55
4.2.1.1 <i>Castanha de baru</i>	56
4.2.2 Chutney de maracujá do cerrado	57
4.2.3 Batata baroa.....	57
4.3 Sobremesas	59
4.3.1 Macarons.....	59
4.3.1.1 <i>Merengue Italiano</i>	60
4.3.1.2 <i>Brigadeiro de castanha Baru e caju</i>	60
4.3.2 Verrines.....	60
4.3.2.1 <i>Gelatina de amoras frescas</i>	61
4.3.2.2 <i>Musseline de Maracujá Pérola do Cerrado</i>	61
4.3.2.3 <i>Pralin de Baru e castanhas de caju</i>	62
4.3.2.4 <i>Merengue suíço</i>	62
5. HARMONIZAÇÃO COM CERVEJA	65
5.1 Principais características da cerveja escolhida	66
6. TESTES PRÁTICOS	67
6.1 Primeiro teste	67
6.1.1 Entrada do primeiro teste	67
6.1.2 Prato principal do primeiro teste.....	70
6.1.3 Sobremesa do primeiro teste	73
6.2 Segundo teste	76

6.2.1 Entrada do segundo teste	76
6.2.2 Prato principal do segundo teste	78
6.2.3 Sobremesa do segundo teste.....	80
CONSIDERAÇÕES FINAIS	83
REFERÊNCIAS.....	84
GLOSSÁRIO.....	85
PLANO DE ATIVIDADES DO TRABALHO PRÁTICO.....	87
APÊNDICE A.....	91
Protocolo 1° teste pratico	91
APÊNDICE B	100
Protocolo 2° teste prático	100
APÊNDICE C	109
Protocolo teste final.....	109
APÊNDICE D	119
Ficha técnica 1° teste – entradas	119
APÊNDICE E	123
Ficha técnica 1° teste – prato principal	123
APÊNDICE F.....	129
Ficha técnica 1° teste - sobremesa.....	129
APÊNDICE G.....	138
Ficha técnica 2° teste - entradas.....	138
APÊNDICE H.....	143
Ficha técnica 2° teste – prato principal	143
APÊNDICE I.....	149
Ficha técnica 2° teste - sobremesa.....	149
APÊNDICE J.....	161
Plano de ataque entradas 1° e 2° testes.....	161
APÊNDICE K.....	165
Plano ataque prato principal 1° e 2° testes	165
APÊNDICE L.....	167
Plano de ataque sobremesas 1° e 2° testes.....	167
ANEXO A.....	171
ANEXO B.....	172

INTRODUÇÃO

Estágio Supervisionado – duas etapas. Definição de portfólio.

O Tema Frutos do Cerrado foi proposto pela Instituição como uma sugestão para acrescentarmos algum desses frutos em, pelo menos, um dos preparos escolhidos para o Trabalho Prático. Pensando na disponibilidade deste tema e na possibilidade de nos aprofundarmos em uma área ainda não muito conhecida pelos próprios alunos e moradores do Distrito Federal, decidimos fazer todos os nossos preparos tendo como base o Cerrado. Tendo em vista também, a sustentabilidade, utilizaremos produtos mais próximos do nosso contexto econômico, geográfico e social.

Inicialmente, tivemos a ideia de apresentarmos uma proposta que representasse um aprofundamento dos tipos de frutos e áreas do Cerrado, iniciando com os frutos mais conhecidos e próximos da Capital Federal, e terminando com frutos de mais difícil acesso, menos conhecidos e mais representativos do Cerrado pouco explorado.

A apresentação seguiria da seguinte forma: nas entradas seriam apresentados frutos de fácil acesso e maior disponibilidade; prato principal, frutos do cerrado menos conhecidos e de menos acesso; e para a sobremesa, frutos de menor acesso ainda, mais exóticos e desconhecidos. Contudo, percebemos que apesar de ser uma proposta interessante, corríamos o risco de não encontrar os frutos escolhidos devido à sazonalidade dos mesmos. Tendo como base o respeito ao clima e tempo de cada insumo, a sazonalidade e sustentabilidade, decidimos utilizar frutos disponíveis no momento da apresentação de nossa banca, que ocorrerá no dia sete de julho de dois mil e dezesseis.

A fim de sanar qualquer dúvida que venha a surgir sobre o tema abordado, foi realizado um estudo que está subdividido em grandes partes: a primeira apresenta informações básicas sobre as normas da instituição estudada acerca do curso de Gastronomia, abordando tópicos como orientações educacionais. Apesar de simples, o item descrito enfatiza pontos importantes e cruciais de um gastrônomo em seu local de trabalho. A segunda expõe detalhes sobre cozinha básica, enfatizando cortes, facas, tábuas, fundos, cocção, molhos, caldos, sopas, espessantes e acompanhantes aromáticos. Este tópico aborda todas as técnicas que devem constar no preparo do trabalho prático escolhidos.

Na terceira parte introduzimos o objetivo do nosso trabalho. Em nossos estudos, observamos a crescente busca por uma Gastronomia mais sustentável, em todos os sentidos. Buscamos, dessa forma, ingredientes de nossa localidade e de acordo com a sazonalidade dos mesmos, respeitando assim, o ciclo de cada insumo e a natureza de forma geral. Por isso, escolhemos os frutos do cerrado como os protagonistas de nossos pratos.

Por fim, na quarta parte, detalharemos nossos pratos, preparos, registros. Acreditamos que, desta forma, podemos traduzir um pouco das nossas descobertas e surpresas ao nos depararmos com esse imenso universo que é a Gastronomia.

1. O CURSO DE GASTRONOMIA NO UNICEUB

O curso de Gastronomia da Universidade de Brasília, mais conhecido como UniCEUB, é um curso tecnológico de nível Superior, com duração de aproximadamente cinco semestres. A mesma forma alunos e os capacita para atuarem nas diversas possibilidades na área de gastronomia. Aos alunos é ensinado sobre atuação em gestão de restaurantes, harmonização de bebidas, gestão administrativa, higienização de alimentos, composição, planejamento de cardápios, dentre outros assuntos.

Por ser um curso voltado a alimentos e insumos, naturalmente, é ensinado ao aluno técnicas de cocção, cozinha clássica francesa, confeitaria, panificação, cozinha internacional, cozinha das américas, cortes, temperatura, tipos de cocção, enfim, uma variedade de assuntos relacionados diretamente com este universo. O aluno é capacitado a não apenas a desenvolver um domínio de habilidades técnicas, mas também a desenvolver um perfil ético, sustentável e planejador.

O UniCEUB conta com dois laboratórios de experimentações e são neles que os alunos realizam as aulas práticas das disciplinas do Curso de Gastronomia. Para adentrar nestes laboratórios é necessário estar trajado com o Equipamento de Proteção Individual – EPI, que consiste em uma calça, uma dólmã, uma touca, um avental, sapatos fechados e uma toalha, em caso de necessidade.

Os laboratórios são organizados e dispõem de utensílios e equipamentos necessários para as aulas práticas. Há lixos específicos para os diferentes tipos de descarte: os orgânicos e os inorgânicos. Além destes descartes, há um especial para óleos usados. Os óleos são aproveitados pela própria Instituição para a fabricação de sabão. Uma ótima forma de reciclagem e aproveitamento de resíduos.

A Instituição tem preocupação com coleta seletiva e reciclagem de lixo. Por isso, o aluno é direcionado a adotar um perfil também sustentável. Esse ponto é de grande importância e é possível encontrar na Universidade laboratórios de experimentos práticos, onde os alunos desenvolvem seus preparos em aulas práticas, lixeiras distintas para coletas de orgânicos e inorgânicos. A coleta dos orgânicos passa por um processo de triagem e os que podem passar por compostagem, são direcionados ao sistema de compostagem desenvolvido pela Instituição e depois, servem de adubo para a horta, também criada de forma a ser sustentável e orgânica. O lixo inorgânico é direcionado à reciclagem.

1.1 As Disciplinas do Curso de Gastronomia

Desde o primeiro semestre do Curso de Gastronomia, o aluno é levado a um outro universo sobre comida e alimentos, técnicas e preparos. No primeiro semestre, o aluno tem contato com três disciplinas da área de Nutrição que são essenciais para o seu desenvolvimento durante todo o curso. São elas: Composição dos Alimentos, Higiene dos Alimentos e Matérias Primas e Planejamento de Cardápio.

Na disciplina de Composição dos Alimentos aprende-se sobre os conceitos em Nutrição, os carboidratos, as proteínas e os lipídios presentes nos alimentos. Bem como sobre fibras alimentares, vitaminas e minerais. Fomos apresentados à rotulagens e informações nutricionais obrigatórias nos rótulos. Disciplina essencial para quem deseja, futuramente, ter seus produtos comercializados de forma adequada.

Higiene dos Alimentos foi uma disciplina que seguiu conosco durante todo o curso. Foi através dela que aprendemos sobre a importância dos microrganismos nos alimentos e as doenças transmitidas por alimentos, chamadas de DTA. A partir desses estudos, passamos a investigar sobre os surtos de DTA e fontes de contaminação de alimentos. Estudamos as legislações vigentes para o controle sanitário, que serão apresentadas posteriormente neste trabalho, e medidas preventivas. Além de controle de qualidade na produção de alimentos.

Na disciplina de Matérias Primas e Planejamento de Cardápio, estudamos as características e as alterações físico-químicas ocorridas nos alimentos durante o seu processo de preparo. Além disso, a disciplina oferece uma ampla abordagem sobre alimentos desde o planejamento de tipos diferentes de cardápios, para crianças, adultos, intolerantes, até o momento em que estão disponíveis para o consumo.

Com relação a disciplina de História da Gastronomia, observamos as práticas alimentares da humanidade até os dias atuais. A evolução da gastronomia por meio da alimentação e tudo o que se refere à mesma, cultura, religião, clima, vegetação, classes sociais, fatores econômicos, dentre outros. Enfim, todas as diferenças culturais e sociais presentes nos alimentos, que influenciam diretamente na forma da alimentação.

A disciplina de Cozinha Básica encheu os nossos olhos. Foi onde tivemos um vislumbre de como funciona uma cozinha profissional. Nela aprendemos técnicas básicas de cocção, manipulação de alimentos, carnes e guarnições. Técnicas de

corte de alimentos e preparo de alimentos da cozinha quente. Aprendemos sobre a hierarquia em uma cozinha, sua brigada e a forma adequada de se locomover dentro de uma cozinha para evitar acidentes. Também fomos apresentados à técnicas da Cozinha Clássica Francesa.

Já no segundo semestre, com a disciplina de Gestão Administrativa, estudamos o processo de administração, gerenciamento e organização de serviços de alimentação. Dessa forma, pudemos compreender e conhecer as ferramentas do processo de gestão de uma unidade de alimentação.

Também pudemos ter uma compreensão mais ampla e um preparo melhor para o mercado de trabalho através da disciplina de Língua Estrangeira. Nela aprendemos estruturas gramaticais básicas em línguas estrangeiras relacionadas à Gastronomia, bem como o vocabulário específico da área. Alguns integrantes do grupo tiveram aula de Língua Inglesa, outros de Língua Francesa, essencial para o curso de Gastronomia.

Tendo como base a disciplina de Cozinha Básica, tivemos a oportunidade de adentrar mais no universo da Gastronomia através das aulas de Cozinha Fria, do conhecimento das bases da cozinha fria e a utilidade das técnicas básicas de *Garde Manger*, para execução dos diversos preparos. Aprendemos sobre preparações de saladas clássicas, molhos, canapés, sopas e quiches, dentre outros preparos.

As disciplinas de Confeitaria Básica e Panificação foram mais uma alegria. Na de Confeitaria, tivemos a oportunidade de aprender sobre a confeitaria clássica francesa, suas técnicas mais importantes e preparos. Tipos e qualidade das matérias primas e a função de seus componentes. Aprendemos sobre os diferentes tipos de açúcares, merengues, cremes madres e noções da chocolateria, imprescindíveis para a realização deste trabalho.

A disciplina de Panificação e Massas nos ensinou sobre procedimentos da panificação utilizando diferentes técnicas e matérias primas. Preparo de massas, molhos e técnicas de pães. Aprendemos sobre as etapas da panificação, fermentação, tipos de pães: doces, boleados, rústicos, integrais. Massas folhadas e semi-folhadas.

O terceiro semestre nos deu subsídios para despertar o empreendedor que existe em nós. Tivemos três disciplinas voltadas para o conhecimento do mundo dos negócios. Visto que muitos alunos quando concluem o curso de Gastronomia

desejam abrir um negócio próprio. As disciplinas de Gestão de Eventos em Gastronomia, Gestão Empreendedora em Gastronomia e Serviços de Restaurante, foram importantíssimas para que tivéssemos conhecimento sobre negócios. Aprendemos sobre gestão e planejamento, concepção e execução de eventos, análise de mercado, indicadores econômicos, viabilidade de negócio. Além de um projeto de criação de um novo negócio em Gestão de Empreendedorismo. Na disciplina de Serviços de Restaurante fomos introduzidos ao setor de Alimentos e Bebidas, A&B, elaboração e layout de cardápios, prestação de serviços e montagem de pratos. Fundamental para a elaboração e apresentação do nosso trabalho final.

As disciplinas foram ficando mais complexas e pudemos perceber isso com a disciplina de Cozinha Avançada. Aprendemos técnicas de cortes de aves de caça, peixes, frutos do mar e seus preparos. Guarnições e acompanhamentos com apresentação e variação de pratos. Aprendemos sobre defumação e embutidos, carnes de caça como codorna, cordeiro, pato e javali. Foi uma disciplina extremamente rica em conhecimentos e técnicas.

Na disciplina de Cozinha Internacional, podemos aprender sobre técnicas, utensílios e matérias-primas das distintas regiões e países do mundo. Fomos apresentados a diferentes formas de apresentação de pratos, insumos e preparos. Foi um mergulho em outros universos.

Chegamos ao quarto semestre. E o nível de exigência passou a ser outro. Estamos perto do momento final do nosso curso, que é apenas o início de uma caminhada na área de Gastronomia. Tivemos aula de Técnicas Avançadas de Panificação e Confeitaria. Como o nome sugere, as técnicas passaram a ser mais elaboradas e sofisticadas. Aprendemos sobre glaçagens, entremets e sobremesas clássicas francesas. Foi um banho de requinte e sofisticação aos nossos preparos.

Nas aulas de Cozinha das Américas, tivemos a oportunidade de conhecer um pouco mais sobre a cozinha da América central e do sul, assim como a da norte-americana. Aprendemos sobre as técnicas e preparações culinárias das Américas; aspectos étnicos, históricos e culturais e ingredientes típicos.

A disciplina de Cozinha Nacional foi deliciosa. Pudemos adentrar em um universo tão familiar, mas ao mesmo tempo, cheio de novas descobertas. Pesquisamos sobre a História da gastronomia brasileira, as influências culturais na

gastronomia regional, o modo de vida, os costumes e hábitos alimentares em cada região brasileira. Preparamos pratos emblemáticos e principais receitas regionais.

Enogastronomia foi um universo à parte. Estudamos sobre os tipos de vinhos, suas histórias, sobre a Viticultura e a Vinicultura, análise de rótulos, rolhas e garrafas. Aprendemos sobre castas de uvas, compra e armazenamento. Tivemos noção dos princípios da degustação e harmonização de pratos com vinho e espumantes. Uma disciplina sensorial e riquíssima.

E chegamos à disciplina de Estágio Supervisionado. E com ela, ao momento de colocar todo o nosso conhecimento em prática. Momento muito valioso, um pouco tenso, mas intensamente rico em vários aspectos. Tivemos a oportunidade de apresentar um trabalho que foi costurado desde o início do curso, aproveitando disciplinas que fundamentaram todo o nosso conhecimento. Foi enriquecedor percebermos o quanto evoluímos até chegarmos aqui. E essa disciplina nos ajudou a sistematizar o nosso conhecimento e a nos preparar para um futuro na área em que escolhemos a Gastronomia.

1.1.1 Legislação e normas institucionais

O Centro Universitário de Brasília tem grande preocupação com as normas de segurança. Podemos constatar variadas normas de segurança, sanidade, boas práticas, higiene, nas instalações no Campus. Percebemos assim, que o UniCeub oferece aos alunos boa formação não apenas técnica e profissional, mas também prima por uma boa educação estética de conscientização ambiental, com foco na legislação que regula a produção e manuseio de alimentos, a Resolução RDC 216 da Agência Nacional de Segurança (ANVISA). Igualmente importante, somos estimulados à observância da Instrução Normativa DIVISA/SVS Nº 4 DE 15/12/2014, que regulamenta sobre as boas práticas para estabelecimentos comerciais de alimentos e para serviços de alimentação no Distrito Federal.

1.1.1.1 Normas do Labocien

Tanto o Campus Asa Norte como o Taguatinga, dispõem de Laboratórios de Ciências da Educação e Saúde, conhecidos como Labocien. É necessário agendamento prévio para a utilização dos mesmos, geralmente feita pelo professor da disciplina. Na parte externa dos corredores, são disponibilizados para os alunos, armários individuais, escaninhos, para guardar pertences pessoais (DIVISA, 2014).

De acordo com as regras de Boas Práticas, não são permitidos o uso de esmaltes, bases, maquiagens, unhas compridas, barba e perfume, ou qualquer adorno que comprometa a segurança pessoal e dos alimentos, como por exemplo, o uso de aliança.

É obrigatório o uso do Equipamento de Proteção Individual (EPI). Não é permitido sentar-se no chão dos corredores para não haver risco de contaminação, fumar nas dependências e nem utilizar celulares e câmeras fotográficas sem autorização prévia.

1.1.1.2 Normas gerais

A realização de atividades práticas será permitida apenas à 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 para funcionários, professores, monitores e estagiários nas dependências do UniCEUB.

1.1.1.3 Segurança

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

Nas atividades com utilização de alimentos e as que se fizerem necessárias, conforme orientação do responsável, não utilizar esmalte, unhas compridas e

perfume, assim como qualquer adorno que comprometa a segurança pessoal nas atividades práticas.

O usuário deverá utilizar obrigatoriamente os EPI's indicados nas portas dos laboratórios. Os alunos são responsáveis por adquirir os seus. Os participantes de atividades práticas que envolvem doação de reagentes biológicos, participação em testes experimentais 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 do Labocien.

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 transporte externo (Labocien/Asa Nortede ↔ Labocien/Taguatinga) de animais, de micro-organismos, de vidrarias, de equipamentos e de reagentes químicos deverá ser realizado exclusivamente por funcionários capacitados e com veículo devidamente sinalizado de acordo com as normas de Biossegurança.

O acesso aos Setores de apoio logístico é exclusivo aos funcionários do Labocien. Os funcionários do Labocien poderão intervir sobre situações que violem normas de Biossegurança e de utilização do espaço Labocien.

1.1.1.4 *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 do campus. Os funcionários do Labocien junto a vítima devem preencher o Livro de Registro de Acidentes e tomar as medidas cabíveis à situação, conforme norma interna.

1.1.1.5 *Não é permitido*

Sentar no chão dos corredores, fumar, fotografar ou filmar as dependências ou atividades laboratoriais sem autorização prévia. A retirada de qualquer material didático (coleção entomológica, material lúdico, alimentos e outros) está sujeita a anuência da equipe gestora do Labocien.

1.1.1.6 *Sustentabilidade (compostagem, descarte óleo, horta)*

O UniCEUB dispõe de recursos para tornar as práticas dos estudantes mais sustentável. Nas dependências do bloco nove podemos encontrar uma compostagem criada ser utilizada como adubo da horta, também desenvolvida no setor. Dentro das dependências dos Labociens podemos encontrar lixeiras demarcadas para o descarte de materiais orgânicos e inorgânicos.

1.1.1.7 *Higienização de instalações, equipamentos, móveis e utensílios.*

A lavagem das mãos, instalações, equipamentos e utensílios devem ser rotineira tendo como objetivo minimizar o risco de contaminação do alimento. Além disso, é essencial para reforçar a importância da harmonia no restaurante em relação a todos os participantes envolvidos nestas etapas.

Duas etapas são necessárias para a higienização do local. Primeiramente a limpeza, que é o procedimento de remoção de substâncias minerais, orgânicas e sujeiras indesejáveis, como por exemplo, terra, poeira, gordura e outras sujidades. Já a desinfecção diz respeito à redução do número de microrganismos para níveis aceitáveis e é feita por um método químico, utilizando-se substâncias e agentes químicos (BRASIL, 2014).

Em relação à área de preparação do alimento, esta deve ser higienizada quantas vezes forem necessárias e após o término do período de trabalho. Precauções devem ser tomadas para impedir contaminação química causada por produtos saneantes. Substâncias que produzem odores e ou desodorantes em

quaisquer das suas formas não devem ser utilizadas nas áreas de preparação e armazenamento dos alimentos.

Os produtos saneantes utilizados devem estar regularizados pelo Ministério da Saúde. A diluição, o tempo de contato e modo de uso dos produtos saneantes devem obedecer às instruções recomendadas pelo fabricante. Os produtos saneantes devem ser identificados e guardados em local reservado para essa finalidade (BRASIL, 2014).

1.1.1.8 Manipuladores

Com base na Lei da ANVISA de 2014, os manipuladores que possuem qualquer tipo de lesão ou sintomas de enfermidades devem ser afastados de suas atividades que dizem respeito à preparação de alimentos. Os mesmos devem ter asseio pessoal e utilizarem uniformes conservados e limpos. Os uniformes devem ser trocados diariamente e utilizados exclusivamente nas dependências internas dos estabelecimentos. Roupas e objetos pessoais devem ser guardados em local específico disponibilizado pelo estabelecimento.

Os manipuladores de alimentos ao chegarem ao trabalho deverão lavar as mãos cuidadosamente e conforme manual de Boas Práticas. De igual forma, antes e após a manipulação dos alimentos, após qualquer interrupção do serviço, após tocar materiais contaminados ou partes do corpo, após usar o sanitário e sempre que necessário. Os cartazes de Boas Práticas devem estar afixados em locais visíveis contendo orientação sobre lavagem e antissepsia das mãos e mais hábitos de higiene pessoal (BRASIL, 2014).

Não é permitido fumar, cantar, assobiar, espirrar, cuspir, tossir, manipular dinheiro ou praticar outros atos que possam contaminar o alimento durante o desempenho de suas atividades. Os cabelos devem ser presos e protegidos por redes ou toucas, não sendo permitido uso de barba, esmalte ou mesmo base de unha. Durante a manipulação, devem ser retirados todos os objetos de adorno pessoal e a maquiagem.

São necessárias supervisão e capacitação periódica dos manipuladores. Os mesmos devem ser supervisionados e capacitados periodicamente em higiene pessoal, em manipulação higiênica dos alimentos e em doenças transmitidas por

alimentos. A capacitação deve ser comprovada mediante documentação (BRASIL, 2014).

1.1.1.9 *Preparação do alimento*

Uma das preocupações no preparo dos alimentos é com a contaminação cruzada. Para tal, deve-se evitar o contato direto ou indireto de alimentos crus, semi-preparados e os prontos para o consumo. Os funcionários que manipulam alimentos crus devem realizar lavagem e antisepsia de suas mãos antes de manusear os alimentos preparados para o consumo. Assim como utilizar as diferentes tábuas na preparação (BRASIL, 2014).

De acordo com as normas da ANVISA, as matérias-primas e os ingredientes caracterizados como produtos perecíveis devem ser expostos à temperatura ambiente somente pelo tempo mínimo necessário para a preparação do mesmo. Tempo esse que não pode ultrapassar o prazo de duas horas. Os alimentos devem ser acondicionados e identificados com a designação do produto, a data de fracionamento e prazo de validade após a abertura do produto. Essas são as informações mínimas que devem ser contidas nas etiquetas. Antes do início da preparação dos alimentos é necessária a limpeza das embalagens e dos ingredientes para minimizar o risco de contaminação.

Os alimentos submetidos à fritura, além dos cuidados com a temperatura, devem-se instaurar medidas de garantia para que a gordura e o óleo utilizados não constituam uma fonte de contaminação química. A temperatura do óleo não deve ser superiores a 180°C e devem ser substituídos sempre que houver alteração das características físicas e químicas dos mesmos. Tendo em vista esse cuidado, o UniCEUB disponibiliza em seus laboratórios recipientes para descarte do óleo após o uso.

Os alimentos congelados devem seguir as orientações no rótulo para descongelamento. Este deve ser conduzido de forma a evitar que áreas superficiais se tornem fontes favoráveis de contaminação microbiana. Para tal, é necessário descongelamento por inteiro, não devendo ser recongelados em hipótese nenhuma.

Após a cocção, os alimentos devem ser mantidos em condições que não

favoreçam multiplicação microbiana. Para conservá-los quente, devem ser submetidos a temperatura superior a 60°C e em um período de no máximo, seis horas. Para conservação sob refrigeração, devem ser submetidos a temperatura de 5°C.

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.

Os alimentos a serem consumidos crus devem ser submetidos a processos de higienização, primeiramente para tirar qualquer sujidade, e depois para reduzir o risco de contaminação e toxinose.

1.2 Legislação Vigente

Com o objetivo de estabelecer procedimentos de Boas Práticas para estabelecimentos e serviços de alimentação, foi criada a Resolução da Diretoria Colegiada, mais conhecida como RDC 216. Baseada nesta Resolução está a conduta da Instituição sobre manipulação, segurança e higiene dos alimentos, utensílios e equipamentos. Existe uma grande preocupação por parte do UniCEUB em oferecer um Curso que siga o mesmo padrão exigido no mercado de trabalho.

Através da Resolução RDC 216, podemos estabelecer os procedimentos em relação às Boas Práticas para os serviços de alimentação nos estabelecimentos. Com ela podemos garantir as condições de higiene e sanitárias tanto dos alimentos como dos manipuladores. São considerados serviços de alimentação todas as práticas de manipulação, preparação, fracionamento, distribuição, armazenamento, transporte, venda e entrega de alimentos para o consumo. Cozinhas industriais, bufês, confeitarias, unidades de alimentação e nutrição (UAN), lanchonetes, padarias, pastelarias, restaurantes e congêneres são considerados estabelecimentos de serviços de alimentação (BRASIL, 2014).

1.3 DIVISA/SVS Nº 4 DE 15/12/2014

É um regulamento técnico sobre boas práticas para estabelecimentos comerciais de alimentos e serviços de alimentação que visa eliminar, diminuir ou prevenir riscos a saúde e interferir nos problemas sanitários decorrentes do meio ambiente, da produção e circulação de bens e da prestação de serviços de interesse da saúde (DIVISA, 2014).

Inspeciona de forma industrial e sanitária os produtos de origem animal (DISTRITO FEDERAL, 1950).

Inspeciona de forma sanitária e industrial os produtos de origem vegetal no Distrito Federal e dá outras providências (DISTRITO FEDERAL, 1997).

Dispõem de um regulamento de boas práticas para serviços de alimentação que define:

- Estabelecer os procedimentos de boas práticas e os procedimentos operacionais padronizados para os estabelecimentos de serviço de alimentação e comerciais que trabalham com alimentação a fim de garantir as condições higiênicas e sanitárias dos alimentos destes locais;
- Alimento é qualquer substância pastosa, líquida, sólida ou mistura que forneça ao organismo humano os nutrientes necessários a sua manutenção, desenvolvimento e formação. Agradando ao paladar, olfato, visão e tato, além suprir as necessidades sócias culturais de cada ser humano;
- Alimento preparado é aquele manuseado em locais que oferecem serviços de alimentação que expõem estes produtos a venda sendo embalados ou não embalados;
- Antissépticos são substâncias aplicadas à pele dos manipuladores de alimentos a fim de reduzir micro organismos adquiridos e existentes;
- Autoridade sanitária é o servidor que trabalha para o governo e é especialista em vigilância sanitária. Inspeciona, controla e fiscaliza matérias de interesse indireto ou direto para o bem estar das pessoas e do meio ambiente com livre acesso a todos os locais de acordo com

a sua demarcação territorial a cumprir as leis e regulamentos daquele território.

- Boas práticas são procedimentos que asseguram a qualidade higiênico-sanitária de alimentos;
- Contaminantes são matérias químicas, físicas ou biológicas que comprometem a saúde do comensal ou a integridade do alimento;
- Higienização é a desinfecção e limpeza;
- Higienização das mãos compreende em limpeza das mãos com água, sabonete líquido e um tipo de antisséptico;
- Ingrediente é todo material que é utilizado na fabricação ou preparo de alimentos, incluindo até os aditivos alimentares que se encontra no produto final em sua forma modificada ou original;
- Manipulação de alimento consiste em manusear uma matéria prima de forma a obter um alimento ao consumo. Possui as etapas de preparo, porcionamento, embalagem, armazenamento, transporte, distribuição, entre outros;
- Manipulador de alimento é qualquer pessoa que trabalhe em estabelecimentos que comercializem alimento ou em serviços de alimentação, que manuseie matérias primas, equipamentos e utensílios para produzir, embalar produtos alimentícios, e que porcionem ou transportem os mesmos;
- O Manual de boas práticas é um documento que consta todos os processos operacionais específicos realizados em serviços de alimentação ou estabelecimento comercial de alimentos pelos quais se incluem os requisitos higiênicos sanitários das edificações, a manutenção e higienização das instalações, utensílios e equipamentos, controle de vetores e pragas, bem como a qualidade da água para o consumo humano, verificação da saúde e higiene dos manipuladores e também a capacidade profissional, a manipulação de resíduos e a garantia da qualidade final do produto;
- Matéria prima é toda substancia que necessita passar por alguma transformação química, biológica ou física para ser utilizada como alimento;

- Pré-preparo é a série de operações preliminares de escolha, higienização, corte, porcionamento, moagem, tempero ou adição de outros alimentos,
- Procedimento operacional padronizado (POP) se trata de procedimentos escritos de forma objetiva que instruem de forma sequencial operações de rotina e específicas na manipulação de alimentos;
- Produção consiste em diversos setores que em conjunto elaboram alimentos, desde a recepção e controle de matérias primas de todos os tipos, incluindo o armazenamento, pré-preparo, resfriamento, cocção, higienização, oferta de produtos e porcionamento;
- Registro consiste na escrita em planilha contendo a data e identificação do funcionário que realizou o preenchimento da mesma ou do documento;
- Resíduos são os materiais para descarte;

Higiene e segurança dos funcionários

- O asseio do funcionário deve estar em dia: a barba e o bigode devem ser raspados, banho diário, unhas curtas, limpas e sem esmaltes, não é permitida a utilização de adornos como anéis, brincos, pulseiras, fitas, colares, piercing em áreas expostas, relógios, cílios e unhas postiças, entre outros;
- O uniforme deve ser limpo, bem conservado, de cor clara, sendo trocado diariamente e utilizado somente no local de serviço, cabelos presos e totalmente protegidos, sapatos antiderrapantes, fechados, conservados e em boa higienização, botas de borrachas devem ser usadas para higienização do estabelecimento ou quando necessárias;
- Para a manipulação de alimentos prontos para o consumo, que serão consumidos sem cocção, bem como frutas, verduras e legumes já higienizados, as mãos devem estar previamente higienizadas, com uso de luvas descartáveis ou utensílios que auxiliam na manipulação. As luvas devem ser trocadas e descartadas ao fim dos procedimentos, ou quando tocarem superfícies e produtos não higienizados para evitar contaminação cruzada;

- Sacos de confeiteiro usados devem ser descartados;

Responsabilidade técnica e capacitação pessoal

- Capacitar os funcionários nas boas práticas de manipulação, bem como segurança e saúde no trabalho;
- Efetuar, renovar e executar o manual de boas práticas e os procedimentos operacionais padronizados para os estabelecimentos;

Produtos resfriados

- Os alimentos por cocção, exceto pescados até 4°C, carnes bovinas e suínas, aves, entre outros e produtos manipulados crus, sobremesas e outras preparações com laticínios, e demais alimentos preparados até 4°C são válidos por 3 dias.
- Produtos de confeitaria e panificação com coberturas e recheios, prontos para o consumo até 5°C valem por até 5 dias;
- Quando há o resfriamento de um alimento preparado a temperatura desde deve ser reduzida de 60°C a 10°C em até duas horas, depois disso deve ser conservado a temperaturas inferiores a 5°C ou os congelado a temperatura igual ou inferior a -18°C negativos.

Pré-preparo dos alimentos

- Na área de pré-preparo alimentos crus não devem ter contato com alimentos semipreparados e prontos para o consumo;
- Produtos perecíveis só devem ser expostos na temperatura ambiente enquanto passarem pelo tempo mínimo de manipulação. O tempo máximo não deve exceder 30 minutos por duas horas em área climatizada;
- A higienização de hortifrutis deve ocorrer em área apropriada, com água potável e produtos sanitizantes para uso alimentício, regularizados pela ANVISA e sendo usados de acordo com as instruções do fabricante;
- A higienização se caracteriza por três etapas: lavagem para remoção das partes danificadas e das sujidades em água corrente potável, seguida da sanitização por imersão em solução desinfetante licenciado pela ANVISA e por fim enxágue em água potável;

Preparo de alimentos

- Cocção é quando os alimentos deve atingir a temperatura mínima de 70°C por 15 minutos em todas as partes ou 74°C. Outras temperaturas são utilizadas desde que sejam suficientes para assegurar a qualidade higiênico-sanitária do alimento proposto;
- Na cocção por fritura o óleo não deve ser aquecido a mais de 180°C com tolerância em até 190°C;
- A reutilização de óleo só deve ocorrer quando a cor, sabor e odor, não forem alterados e não houver formação de espuma e fumaça;
- O óleo inutilizável deve ser descartado em recipientes rígidos, fechados, fora da área de produção e não pode ser jogado em águas pluviais nem na rede de esgoto;
- Alimentos pré-preparados e preparados devem ser resfriados em equipamentos de refrigeração adequados e os produtos devem ser identificados com a sua denominação, data de preparo e período validade;

Distribuição de alimentos preparados

- Alimentos expostos para o consumo devem estar protegidos contra contaminantes provenientes de comensais: saliva, fios de cabelo, bem como protegidos de poeiras, insetos e outras pragas urbanas, e também de produtos de limpeza e higiene e produtos tóxicos;
- Alimentos quentes expostos para o consumo devem ser conservados a temperatura de 60°C por até 6 horas;
- Alimentos frios devem permanecer expostos a temperatura de até 10°C por no máximo 4 horas;

Equipamentos, utensílios e móveis

- Os equipamentos que estão em contato com os alimentos, bem como utensílios e móveis devem ser de fácil higienização e não podem transmitir odores, sabores ou substâncias tóxicas;
- Quaisquer utensílios, móveis e equipamentos de madeira são terminantemente proibidos;
- Os utensílios, móveis e equipamentos devem ser conservados, higienizados a cada uso, sem pontos escuros e/ou amassados;

- Os utensílios, equipamentos e moveis devem ser mantidos em condições apropriadas de higiene e conservação.

2. INFORMAÇÕES SOBRE COZINHA BÁSICA

Na Gastronomia, nenhuma receita é considerada 100% exata. Independentemente do cuidado com o que é escrita. O bom-senso do cozinheiro e a maneira em que o mesmo aplica suas técnicas é um dos fatores mais importantes para o resultado de um prato. Tal bom senso, se baseia em sua experiência e no seu conhecimento das matérias-primas e dos princípios da cozinha básica.

Como mencionado anteriormente, a Disciplina de Cozinha Básica, ministrada pelo professor Henrique Salsano, foi essencial para o desenvolvimento de todo o curso de Gastronomia. Com ela, aprendemos sobre cortes, utensílios, manejo com os insumos, cocção, temperaturas, além de técnicas baseadas na Cozinha Clássica Francesa.

2.1 Cortes

Para elucidar e executar uma receita da maneira correta, é necessário ter uma ciência sobre os tipos de cortes clássicos. O mais importante ao gerar uma receita é ter em pensamento o porquê de se usar esse ou aquele corte. A perfeição usada para tal corte deve ser considerada assim como também a uniformidade dos cortes, para seu aproveitamento máximo e qual será seu propósito no resultado final da receita (KÖVESI, et al., 2007).

A habilidade com os cortes se dá com o tempo e um treino é indispensável. Apoiar a ponta da faca sobre a tábua e começar a cortar, movimentando a faca para frente e para baixo, é uma das técnicas de utilização da faca para um bom corte. As partes da lâmina da faca servem para propósitos e densidades de corte diferentes: a parte mais fina da faca é a ponta, e usada geralmente para matérias-primas de tamanho pequeno. Já o centro da faca é utilizado para a maior parte da atividade. A base da lâmina se dá para alimentos mais pesados, em que a força é necessária (SEBESS, 2014).

2.1.1 Tipos de cortes

Há muitos outros tipos de cortes, que, na verdade, são variações dos tipos citados abaixo, estes, considerados os cortes clássicos (KÖVESI, et al.,2007).

- Bastonetes: corte longitudinal com 6 mm x 6 mm x 5 cm;
- Brunoise: cubos com até 3 mm;
- Chiffonade: corte de qualquer espessura usado para fatiar folhas;
- Jardinière: bastões de 4cmx4mm;
- Jullienne: bastões de 3 mm x 3 mm x 2,5 cm;
- Lardon: bastões de 3 mm x 3 mm x 2,5 cm, do tipo gordura + carne + gordura;
- Macedoine: cubos de 4mm;
- Paysana: lâminas de 4mmx1mm;
- Sifflet: corte oblíquo;
- Tourné: corte em formato de barril com sete lados iguais e bases horizontais;
- Tranch: lâminas de 6cmx2mm.

2.1.1.1 Cebola

Brunoise: cubos com 3 mm de lado. Corte uma cebola ao meio, faça cortes verticais nas metades mantendo a extremidade da raiz. Corte horizontalmente, depois corte verticalmente regulares (SEBESS, 2014).

2.1.1.2 Alho

Brunoise: corte-o ao meio, em seguida cada uma das partes é dividida em quatro bastões que são chamados de julienne. Para facilitar o manuseio salpique um pouco de sal sobre para picar em cubos.

2.2 Facas

Sendo o principal utensílio de um chef de cozinha, a faca é essencial. Em muitas situações uma boa faca pode substituir outros utensílios com um ralador, descascador ou processador (KÖVESI, et al.,2007).

- Faca do *chef*: lâmina de 20 cm a 30 cm de comprimento, utilizada em diversas tarefas.
- Faca de carne e cozinha: lâmina de 12 cm a 20 cm de comprimento, semelhante a faca do chef mas com um tamanho menor e sendo de menor peso é usada para realizar cortes mais leves;
- Faca de legumes: lâmina de 5 cm a 10 cm de comprimento, é uma faca curta utilizada para aparar e cortar vegetais e frutas.
- Faca de desossar: lâmina de 15 cm de comprimento, contendo uma lamina mais fina e mais curta que a faca do chef, sendo também rígida, é utilizada para separar a carne do osso.
- Faca para filetar: utilizada para retirar filés de peixe, possui uma lâmina mais fina e mais flexível apesar de ser muito semelhante a faca de desossar.

Aprender as técnicas apropriadas para afiar e amolar uma faca, não só apresenta um melhor desempenho na hora de realizar cortes, como o uso se torna mais seguro, tendo também menor esforço para cortar os alimentos. As lâminas das facas são afiadas em uma pedra de amolar e a manutenção, e o acabamento ao fio de corte, é feita amolando-as com uma chaira, após a afiação com a pedra e também entre afiações. A afiação do fio de corte se dá ao passar o mesmo sobre a pedra num ângulo de 20° fazendo pressão uniforme sobre a faca com o numero de movimentos iguais em cada lado da lâmina. Comece sempre utilizando a superfície mais áspera da pedra, em seguida a mais fina (INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA, 2011).

2.3 Tábuas

Uma boa tabua de corte é indispensável no preparo de receitas e essencial para desenvolver habilidades no manuseio das facas. Independente do material, uma tabua ideal deve ser plana, sólida e firme. Em muitas cozinhas profissionais, são utilizadas tábuas sintéticas codificadas por cores (LUMB, 2011).

De acordo com a cor as tábuas são utilizadas para alimentos específicos mas isso se altera de acordo com cada local de trabalho. No Labocien segue a seguinte ordem:

- Azul: para peixes e frutos do mar
- Vermelha: carnes vermelhas cruas
- Verde: legumes e frutas
- Amarela: aves e carnes cozidas
- Bege: embutidos ou carnes assadas
- Branca: coringa

Para um corte seguro e eficiente, certifique que a tábua esteja firme. Caso não esteja, use um pano fino úmido ou papel toalha sob a tábua para fornecer sustentabilidade e fixação (LUMB, 2011).

Para garantir total integridade e higiene dos alimentos utilizados nas tábuas de cortes é necessário que haja uma correta higienização das mesmas. O melhor modo é lavá-las manualmente com detergente neutro em água corrente para tirar os resíduos e posteriormente em água morna.

2.4 Cocção

A cocção é o processo pelo qual se aplica calor ao alimento a fim de modificar-lhe a estrutura, alterar ou acentuar seu sabor, torná-lo adequado à digestão (KÖVESI et al., 2007).

2.4.1 Tipos de cocção:

- Cocção por extração: é um tipo de cocção partindo de um líquido frio (KÖVESI et al., 2007).
- Cocção por concentração: a partir de um líquido quente. Os elementos nutritivos e aromáticos ficam em parte no interior do alimento, e devido a exposição no calor, provoca-se a coagulação de suas proteínas (KÖVESI et al., 2007).
- Cocção em um líquido: processo pelo qual se cozinha um alimento em líquido abundante (água, fundo ou outro líquido aromatizado). A 100°C acontece a fervura na qual se pode cozinhar vegetais, massas, raízes e algumas carnes (KÖVESI, et al., 2007).
- Frio: A técnica consiste em submergir um alimento em um líquido frio antes de levá-lo a ebulição. Tipo extração (KÖVESI et al., 2007).
- Fervura: A técnica consiste em submergir um alimento em um líquido em ebulição, provocando a coagulação imediata das proteínas da superfície. Tipo concentração (KÖVESI et al., 2007).

2.4.2 Modos de cocção:

- Assar no forno: processo de envolver alimentos com ar seco e quente, em um ambiente fechado. A superfície dos alimentos desidrata e permite que eles adquiram uma cor dourada e intensa (SEBESS, 2014).
- Cozimento em banho-maria: usa-se essa técnica de cozimento com alimentos ou preparações delicadas, que não suportam o contato direto com o calor, são postos em um recipiente com água em ebulição (SEBESS, 2014).
- Fritar por imersão: cozinhar um alimento em gordura quente própria para resistir a altas temperaturas. O alimento deve ser completamente submerso em gordura. Podem ser cobertos por algum tipo de empanamento para dar crocância (KÖVESI, et al., 2007, p. 44).

- Cozimento a inglesa: é um método pelo qual se submerge um alimento para ser cozido, seja em água fervendo com sal grosso ou em caldo de cozimento, em vinho, em uma calda ou em leite (SEBESS, 2014).
- Guisar (étuver): cozinhar um alimento (em geral legumes) tampado, em sua própria água e com um pouco de gordura (SEBESS, 2014).
- Refolgar: é utilizado para peças pequenas, que são cozidas em um recipiente baixo (frigideira), com gordura, sem tampar (SEBESS, 2014).
- *Sauter*: consiste em cozinhar um alimento em fogo vivo, geralmente sem tampar, em uma pequena quantidade de matéria gordurosa (KÖVESI et al., 2007).

2.5 Espessantes

São ingredientes ou combinações de ingredientes usados para dar corpo e/ou liga a preparações líquidas, agregando-lhes também sabor e textura.

A gelatina é utilizada para dar corpo a líquidos ou preparações que forem servidas frias. Quanto maior a quantidade de açúcar ou de ingredientes ácidos, maior a quantidade de gelatina necessária. A gelatina em folhas e a pó deve ser previamente hidratada antes de utilizada, esta última, sendo hidratada com pouca água, pois todo o líquido usado será adicionado na receita. O ágar-ágar é uma gelatina vegetal, extraída de algas marinhas, pode ser utilizado em preparações quentes, e é ideal para pratos vegetarianos.

O creme de leite exerce como espessante quando reduzido ao líquido tencionado a se espessar. Altera notadamente o sabor, cor e textura da preparação.

3. O CERRADO

De origem espanhola, o nome Cerrado significa “fechado”. Possui uma vegetação densa e variada, uma paisagem típica de savana. O Cerrado é o considerado o segundo maior bioma da América do Sul e ocupando uma grande área, cerca de 22%, do território nacional. A sua área contínua incide sobre os estados de Goiás, Tocantins, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Bahia, Maranhão, Piauí, Rondônia, Paraná, São Paulo e Distrito Federal, além de algumas partes do Amapá, Roraima e Amazonas (EMBRAPA, 1994).

Esta região apresenta uma grande variação de solos, clima, fauna e flora, devido a sua extensão geográfica. Embora sofra influência climática das áreas vizinhas: amazônica, nordestina, atlântica e continental, possui um clima próprio, podendo ser caracterizado como tropical estacional, onde percebemos um período chuvoso e outro seco, que dura de cinco a seis meses cada (EMBRAPA, 2014).

Neste espaço territorial encontram-se as nascentes das três maiores bacias hidrográficas da América do Sul (Amazônica/Tocantins, São Francisco e Prata), o que resulta em um elevado potencial de água e favorece em muito a sua biodiversidade (EMBRAPA, 2014).

Por isso, é tido como um dos pontos de maior concentração de biodiversidade, o Cerrado apresenta extrema abundância de espécies e sofre uma excepcional perda de habitat. Do ponto de vista da diversidade biológica, o Cerrado brasileiro é reconhecido como a savana mais rica do mundo, abrigando mais de onze mil espécies de plantas nativas já catalogadas. Existe uma grande diversidade de habitats (EMBRAPA, 2014).

Além disso, há uma grande variedade de etnias indígenas que fazem parte deste patrimônio histórico e cultural que é o Cerrado. A flora também é diversa. Existem mais de duzentas espécies de plantas com uso medicinal. Frutos comestíveis, que são amplamente consumidos pela população local e vendidos em centros urbanos. Os mais conhecidos são pequi, buriti, mangaba, cagaita, araticum, a castanha de baru e o maracujá pérola do cerrado. São muitas plantas medicinais utilizadas para esse fim e mais um grande número utilizado na recuperação de solos desgastados, usados como barreiras contra o vento e proteção contra erosão (EMBRAPA, 2014).

O Cerrado possui grande importância social. Muitas populações vivem de seus recursos naturais, índios, quilombolas, povos ribeirinhos e algumas comunidades fazem parte dessa população. Esses povos detêm muito conhecimento sobre o cerrado e sua biodiversidade. São muitas plantas medicinais utilizadas para esse fim e mais um grande número utilizado na recuperação de solos desgastados, usados como barreiras contra o vento e proteção contra erosão (EMBRAPA, 2014).

Esta região apresenta um grande potencial para o extrativismo. São muitas sementes, flores, frutos, raízes, látex, óleos, que podem ser usados na nossa alimentação, na elaboração de remédios, cosméticos, ferramentas e artesanatos e que estão sendo pesquisados e catalogados por profissionais (EMBRAPA, 2014).

No entanto, inúmeras espécies da fauna e flora do Cerrado vêm correndo risco de extinção. Estima-se que depois da Mata Atlântica, o bioma do Cerrado foi o que mais sofreu com a ocupação humana. E infelizmente tem sido um palco para exploração predatória (EMBRAPA, 2014).

Por ter um clima bem definido, uma época de chuva e outra seca, não é tão simples encontrar os frutos do cerrado em abundância. É preciso estar atento à tabela de sazonalidade destes frutos, respeitando desta forma, a época de cada um.

Outro importante fator é o solo. Os solos do Cerrado variam em termos de profundidade, nutrientes e drenagem. São antigos, geralmente profundos, ácidos e com elevados teores de alumínio e ferro, tendo baixa fertilidade. A maior parte da vegetação é composta por gramíneas e ervas. Mas é composta também por pequenos arbustos e por árvores de maior porte. A ocorrência desta variedade está relacionada diretamente ao solo. Sua característica, inclinação, profundidade, capacidade de reter água e quantidade de nutrientes, que está relacionado ao nível de fertilidade do mesmo (EMBRAPA, 2014).

Podemos falar em seis formações predominantes no Cerrado, de acordo com as características de cada uma, são elas: (1) Cerrado – composto por um agrupamento de árvores baixas, com ramificações irregulares e troncos retorcidos, os troncos das árvores possuem casca grossa; (2) Cerradão – podemos ver árvores maiores, menos retorcidas e uma razoável cobertura vegetal, apresentando um aspecto de mata com poucos arbustos; (3) Campo Sujo – apresenta uma vegetação predominantemente herbácea e cheia de arbustos; (4) Campo Limpo – possui

vegetação herbácea com raros arbustos e ausência de árvores; (5) Veredas – encontramos palmeiras e árvores distribuídas em campo limpo, são locais de solo mais úmido; e por fim, (6) Mata de Galeria – tem vegetação densa, árvores grandes e distribuídas ao longo de vales e rios (EMBRAPA, 2014).

As plantas sofrem mais durante o período de seca, sobretudo as gramíneas e as ervas. Elas praticamente desaparecem durante a seca, perdendo a parte acima da superfície do solo. Porém, bastam as primeiras chuvas caírem, para tudo voltar a se apresentar verde novamente (EMBRAPA, 2014).

É como um mosaico de peças diferentes que se unem para formar esse complexo sistema e que compartilham de algo em comum, que é a longa história de seus períodos de seca e chuva, com intervalo de intensos períodos de queimadas (EMBRAPA, 2014).

Até meados da década de sessenta esta região era muito pouco habitada e conhecida. Atualmente, esta situação é bem diferente. O Cerrado contribui com mais de 25% da produção de alimentos em todo o Brasil e abriga um grande rebanho de bovinos. Com isso podemos perceber que, as leis de proteção à fauna e flora têm sido ignoradas e a exploração desses recursos naturais tem sido contínua. Órgãos de pesquisa e proteção ambiental têm estudado e divulgado o potencial destas espécies e tentado conscientizar agricultores da sua importância e necessidade de preservação (EMBRAPA, 2014).

3.1 Os Frutos do Cerrado

Devido ao seu aspecto e solo pouco fértil do Cerrado, não se acreditava que seus frutos eram comestíveis. No entanto, descobriu-se que os frutos do Cerrado possuem muitos valores nutricionais e são muito utilizados para o consumo in natura, para a produção de doces, compotas, geleias, sucos e licores. Além disso, favorecem o ecoturismo que está em crescente ascensão na Região Centro-Oeste. Estas frutas estão completamente adaptadas ao solo e clima do Cerrado e não necessita de produtos químicos, tornando dessa forma, seu custo baixo para manutenção de pomares (EMBRAPA, 2014).

Elas são usadas também na formação de pomares e utilizadas com sucesso na recuperação de áreas desmatadas ou degradadas. Existem muitas espécies que fazem parte desta flora e uma grande variedade destas frutas é comercializada em feiras em Brasília e nas cidades do entorno, assim como em Centrais de Abastecimento, como a CEASA, mercados, e até mesmo hipermercados. Os preços são competitivos e há grande aceitação destes produtos pelo consumidor (EMBRAPA, 2014).

Esta, por sinal, tem sido uma tendência: o aumento do consumo de frutas na atualidade. Por serem ricas fontes de fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes, as frutas, de uma forma geral, têm entrado na lista dos consumidores. Os frutos do Cerrado apresentam características que vão além, são preventivas de doenças, de distúrbios cardiovasculares, cânceres, catarata, reumatismos, dentre outras. A busca por hábitos alimentares mais saudáveis tem sido um importante fator na decisão do aumento do consumo destes frutos (EMBRAPA, 2014).

Para haver maior comercialização desses frutos, é necessária a elaboração de estratégias de divulgação dos resultados das pesquisas feitas nesta região. Dessa forma, haverá mais organização e controle das vendas feitas pelos pequenos produtores e comunidades locais. É importante salientar a necessidade de direcionamento de recursos financeiros e incentivos a projetos que visem o aprimoramento do conhecimento científico destas espécies de frutos nativos (EMBRAPA, 2014).

3.1.1 O Baru

O nome varia um pouco de acordo com a região. Também chamado de cumaru, coco-feijão, barujo e cumbaru, é uma espécie pertencente à família das leguminosas. A árvore do baru é alta, tem a copa alongada ou arredondada. O fruto tem formato oval, levemente achatado, possui a cor marrom que não muda quando maduro. Possui uma única semente por fruto. E é esta semente que chamamos de castanha de Baru. É encontrado em todo o bioma do Cerrado, nos estados de Goiás, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Pará, Rondônia e Tocantins.

Durante a estação seca no Cerrado é que o barueiro apresenta os seus frutos. Em vários locais da região do Cerrado, os barueiros adultos da vegetação nativa original são mantidos na pastagem, devido a sua importância para sombra e alimentação para o gado ou por ser uma árvore de madeira dura (EMBRAPA, Frutas nativas da Região Centro-Oeste do Brasil). Os seus frutos são coletados quando a árvores já está praticamente sem folhas, isso ocorre em um período que vai de julho até outubro. A sua maturação acontece no início da queda dos frutos e das folhas (EMBRAPA, 2014).

A polpa, mesocarpo, pode ser consumida in natura e tem um sabor adocicado e em sua maioria é composta de carboidrato. Para o seu consumo deve-se selecionar os frutos que estejam maduros. Já a castanha, semente, é bastante consumida como aperitivo, torrada, como farinha, etc. Na sua composição encontramos mais lipídios, proteínas e também carboidratos. Pode ser um substituto da castanha de caju, amendoim, nozes e pode ser usada em inúmeras receitas ao invés destas oleaginosas. Não é recomendado o seu consumo in natura, não apenas por ser bastante sólida, mas também por conter substâncias antinutricionais que dificultam a digestão, necessitando ser torrada antes da ingestão. Tanto a polpa como a castanha apresentam alto teor de potássio e fósforo, além de ferro, cobre, manganês e zinco (EMBRAPA, 2014).

Para o consumo humano, o processamento da polpa (mesocarpo) é feito manualmente, por meio de faca, após lavagem do fruto. O uso de polpa deve passar por uma escolha criteriosa de árvores que produzam frutos com baixo conteúdo de tanino. Para obter a semente (amêndoa) é necessário quebrar o endocarpo duro que a protege. Ferramentas como a marreta, a foice e machado são usadas para quebra do fruto (EMBRAPA,2006).

3.1.2 O Maracujá Pérola do Cerrado

Também chamada de *Passiflora* do Cerrado, Maracujá do Cerrado, Maracujá do sono, Maracujá Doce, dentre outros nomes, o Maracujá Pérola do Cerrado é considerado um fruto de grande relevância para a população. Existem estudos conduzidos pela Embrapa Cerrado que falam sobre a existência de mais de

quarenta tipos de maracujá do tipo *passiflora*, e todas vêm sendo utilizadas para consumo, seja in natura, na forma de geleia, doces, sucos e até mesmo, medicamentos.

Muito apreciado pelos humanos, quando maduros, se tornam também atraentes para os pássaros e mamíferos, devido a coloração e sua casca macia. Os frutos, quando maduros, obtêm coloração verde-claro o amarelo-claro com seis listras longitudinais verde-escuras. O peso de cada fruto varia de 50 a 120 gramas. A polpa tem coloração amarelo-creme.

Os frutos possuem polpa bastante ácida e com coloração variando de amarelo-claro a creme, quando maduro. As flores são ornamentais, geralmente roxa-escuras, mas existem variedades com flores rosa, lilás e branca. É uma espécie resistente à antracnose, tolera bem a seca e ao fogo e tem boa conservação após a colheita. Sua safra coincide com o período de entressafra do maracujá amarelo comercial, fato que pode torná-lo muito interessante para os programas de melhoramento do maracujá-azedo comercial, visando à obtenção de frutos em períodos de entressafra e eliminar o problema da sazonalidade na indústria e no mercado (EMBRAPA, 2006).

Alternativa para o mercado de frutas especiais destinadas a indústrias de sucos, sorvetes, doces, e para o consumo in natura. Suas belas flores brancas e sua ramificação densa evidenciam sua potencialidade ornamental para paisagismos de grandes âmbitos. Por ser fortemente vigoroso e resistente a doenças e pragas apresenta largo potencial para cultivo em sistema orgânico. Outro ponto significativo para o lançamento do material é o grande potencial produtivo e a qualidade físico-química e funcional da polpa. Este maracujá silvestre é também uma seleção interessante para plantio em quintais e pequenas chácaras para fornecimento de sombra, flores e frutos.

A fertilização do maracujá perola do cerrado foi designada no Distrito Federal, porem com princípios de locais de validação. Há indicadores da adaptação em diferentes tipos de solo. Não se dispõe a regiões sujeitas a geadas e terreno sujeitos a infiltração.

3.1.3 A Gueroba

A gueroba é uma espécie de palmeira comestível com um sabor peculiar e mais amargo do que o palmito da palmeira. Com nome popular de Gueroba, Guariroba, jaquaroba, catolé, pati-amargo, e outros nomes populares, no entanto seu nome científico é *Syagrus oleracea*, ela é uma palmeira do bioma Cerrado.

Com o caule estreito e reto, a planta se adapta a regiões de clima quente, podendo chegar a atingir até vinte metros de altura. Contendo folhas e flores que surgem em cachos, os frutos se dão em épocas entre os meses de julho a janeiro. Cada palmeira produz em média de 215 cocos e com isso cada coco tem uma média de peso de 35 gramas por fruto.

A origem do nome provém da palavra gwarai-rob, da língua tupi, e significa o indivíduo amargo. A palmeira pode ser encontrada nos estados do Ceará, Paraíba, Pernambuco, Bahia, Goiás, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Tocantins, São Paulo, Paraná, Espírito Santo e Rio de Janeiro e no Distrito Federal.

O palmito da gueroba é de sabor amargo e bastante utilizado na culinária, especialmente nos estados de Goiás e Minas Gerais. As folhas e a polpa dos cocos são muito utilizadas para complementar a alimentação do gado.

Dos cocos que se retira a amêndoa, utilizada para fazer doce, conhecido como doce de taia, entre outras receitas. No passado era usada para fazer óleo de cozinha e sabão de cinzas. O óleo da polpa é comestível. O óleo da amêndoa possui propriedades medicinais e é usado principalmente na produção de cosméticos.

Além dessas funções, a gueroba é usada para ornamentar jardins, parques e praças. O seu extrativismo predatório para a extração de palmito já reduziu drasticamente os guerobais nativos.

Pode ser utilizado em preparos frios, quentes, saladas, cozidos, puro ou com misturas. No entanto, devido à sua textura ser muito dura, a gueroba não é consumida crua, sendo necessário levar ao cozimento.

3.1.4 O Pequi

Conhecido também como Piqui (MT), piquiá-bravo, pequi (MG, SP), amêndoa-de-espinho, grão-de-cavalo, pequiá, pequiá-pedra, pequerim, suari, piquiá (Lorenzi, 2002). É o fruto de uma árvore chamada *Caryocar brasiliense*, que pode atingir até dez metros de altura. Também pode ter porte pequeno devido à baixa fertilidade do solo. Seu fruto contém de um a quatro caroços, chamados putâmens ou pirênios e podem, em casos raros, chegar ao número de seis caroços. Ao abrir a casca, encontramos o fruto de cor amarelada, bastante rico em óleo e de sabor de odor intensos.

O pequizeiro é encontrado no Cerrado, Cerradão, Campo Sujo e Campo Limpo, regiões de boa luminosidade e menor fertilidade natural do solo. Essas regiões apresentam clima subtropical ou tipicamente tropical, com estação seca bem definida em solo profundo.

A germinação do pequi apresenta uma taxa baixa e lenta, que vai de sessenta dias a um ano. Em condições naturais as sementes do pequizeiro são capazes de regenerar novas plantas.

Quanto à germinação em condições naturais, já foi constatado por alguns autores que as sementes do pequizeiro são capazes de regenerar novas plantas em solos de cerrado (LABORIAU et al., 1963; BARRADAS, 1972). Porém, isso ocorre numa taxa muito baixa em função da dormência das sementes e, provavelmente, da ação humana com a grande devastação do cerrado, coleta predatória dos frutos para consumo e comercialização, e inibição da ação dos agentes dispersores da espécie (EMBRAPA, 2006).

Uma alternativa interessante para combater a degeneração das áreas de Cerrado é a possibilidade de se utilizar o pequizeiro no enriquecimento das áreas, na recuperação de partes do Cerrado que estão degradadas e na arborização de pastagens. No entanto, são necessários estudos para reduzir os possíveis impactos do extrativismo.

É uma espécie vegetal da qual se pode obter diversos produtos, o que tem estimulado o seu estudo como cultura comercial. As suas raízes são utilizadas para preparação de cavernantes de pequenas embarcações, enquanto o caule, com madeira bastante resistente e elevado poder calorífico, é usado na fabricação de carvão siderúrgico

e nas construções civil, rural e naval. Das folhas, que são ricas em taninos, são obtidas tinturas, usadas pelas tecelãs, além de substâncias com propriedades contra o sarcoma 180, tipo de câncer de pele. As folhas têm uso medicinal, no tratamento de gripes, bronquites e doenças do fígado, e na regularização do fluxo menstrual. A “casca” do fruto (epicarpo + mesocarpo externo), segundo alguns autores, pode ser utilizada para a fabricação de sabão, ração animal e tinturaria, necessitando, porém, de pesquisa em métodos tecnológicos adequados. Processada em farinha, a casca do fruto apresenta teores consideráveis de fibra alimentar (39,97%), o que sugere potencial para uso como alimento funcional. Para essa finalidade, são necessários estudos qualitativos mais avançados quanto à determinação de carboidratos totais, taninos e saponinas. A “castanha” (semente), é comestível e utilizada na fabricação de paçoca e óleo branco. Contudo, o principal produto do pequizeiro é a polpa (mesocarpo interno) que fica aderida ao caroço utilizado principalmente na culinária regional, predominantemente, nos Estados de Minas Gerais, Goiás, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul e no Distrito Federal (EMBRAPA, 2016).

A coleta extrativista é a forma predominante de exploração do pequizeiro. Há uma grande pressão para obtenção de uma produtividade imediata e com isso, corre-se o risco de haver um aniquilamento do seu bioma a médio e longo prazo. Essa pressão ocorre devido aos altos preços alcançados com a exploração do seu fruto e também, por ser esta a única fonte de renda de algumas comunidades e município localizados nas áreas de coleta desses frutos.

Sobre os valores nutritivos do fruto, podemos destacar uma série deles. A casca, por exemplo, se processada como farinha, apresenta proteínas, carboidratos, lipídios e fibras alimentares, sendo valores de 5,76; 50,94; 1,54 e 39,97% respectivamente. Já a polpa do pequi apresenta teores de lipídios e proteínas que variam de 20 a 27% e 2,2 a 6,0%, respectivamente. Alguns pesquisadores relatam que o fruto do pequizeiro tem um grande potencial de vitamina A.

Uma outra forma de processamento do pequi é a conserva. Esta vem ganhando espaço nas regiões produtoras, e até mesmo, tem sido exportada para fora do país. A produção é feita baseada nas técnicas de fabricação de outros tipos de conservas como o palmito e a azeitona. Tira-se a polpa manualmente, lava-se e branqueia-se, após o resfriamento, a polpa já pode ser embalada em potes de vidros.

Há também o processamento para formar o óleo de pequi, descrito abaixo, e que utilizaremos em nosso trabalho prático, em uma das entradas dos pratos.

O processo se inicia colocando os caroços para cozinhar por 40 minutos; Depois de resfriados, são colocados em uma gamela para dar início ao processo de maceração, que em geral é realizado nas horas em que a temperatura ambiente é mais baixa; A maceração é feita manualmente com o pilão ou com um rodo de madeira, realizando movimentos de vai e vem e, concomitantemente, adicionando pequenas quantidades de água gelada para observar o exato momento em que a atividade deve ser finalizada, ou seja, a gordura liberada fica sobrenadando; A gordura que fica sobre a água é recolhida e levada ao fogo para ser aquecida, objetivando eliminar a água que ainda contém. É necessário mexer a gordura constantemente para que não ocorra a ebulição e derramamento da mesma. Este processo termina depois que é obtido o óleo de coloração avermelhada, que não emite estalos ou bolhas, pois a água já se evaporou; O óleo é coado com um pano para tirar a massa escura, sobra da fritura, e também os possíveis espinhos que possam estar presentes; O armazenamento é feito em garrafas escuras ou em barris pequenos, onde pode ficar por até dois anos sem estragar (EMBRAPA, 2016).

A polpa do pequi é altamente versátil. Além de servir para fabricação de óleo, licor e conserva, também pode ser utilizada na confecção de doces, bolos, farinhas, cosméticos, sabão, sucos, sorvetes, dentre outros. Por outro lado, a casca serve também para alimentação de animais e compostagem. E por fim, a castanha pode ser torrada e adquirir a forma de paçoca. Pode-se extrair o seu óleo também e utilizá-lo na alimentação e fabricação de cosméticos.

4. OS FRUTOS DO CERRADO NO TRABALHO PRÁTICO

Foi um desafio para a nossa equipe trabalhar com os frutos do Cerrado. Primeiramente, porque tivemos que entrar mais profundamente no tema Cerrado, conhecer melhor este tipo de vegetação, clima, solo e os frutos. Embora próximo geograficamente do Cerrado do Distrito Federal, encontramos dificuldade em achar esses frutos in natura. Fizemos algumas buscas por lugares na cidade onde acreditávamos encontrá-los com mais facilidade.

Buscamos por esses frutos na CEASA-DF (Central de Abastecimento do Distrito Federal), pouco encontramos lá. Achamos o araticum in natura e baru torrado. Fomos até a Embrapa Cerrado, que nos orientou um pouco, mas ainda não tínhamos onde encontrar os frutos que procurávamos. Nossa ideia inicial era fazer um percurso por dentro do Cerrado e ir buscando esses frutos a medida que adentrássemos nele. Não foi possível. Primeiramente devido à sazonalidade dos mesmos, como a nossa apresentação seria em julho, precisávamos de frutos que estivessem disponíveis naquele período. Segundo, não foi fácil como imaginávamos encontrá-los in natura.

Decidimos por bem, utilizar frutos que tivéssemos mais facilidade em encontrar e não dependêssemos que os mesmos fossem in natura. Por exemplo, após trabalharmos com a gueroba in natura, devido a dificuldade no manuseio e pré-preparo, resolvemos usá-lo em conserva. Desta forma, seria mais fácil encontrar no mercado e pouparíamos igualmente o tempo de pré-preparo do prato.

Da mesma forma, optamos por utilizar o baru já torrado e descascado. Encontramos com maior facilidade no mercado e nos poupa o tempo de torra. Embora seja um fruto bastante conhecido, o pequi pode ser encontrado in natura sem muita dificuldade. No entanto, por acharmos o fruto com sabor muito intenso, decidimos usar o óleo extraído desse fruto para perfumar e saborizar o pão de uma das entradas. É mais fácil encontrarmos este produto no mercado e atende nosso objetivo em utilizá-lo no preparo de pratos com frutos do cerrado.

O único fruto que usaremos in natura será o maracujá pérola do cerrado. Optamos por utilizar desta forma porque precisamos da polpa para o preparo do chutney, e esta não poderia ser preparada com uma polpa ou geleia já modificada.

Da mesma forma, na sobremesa, utilizaremos o caldo extraído do fruto para saborizar a musseline, não podendo, igualmente, estar previamente alterado em sua consistência, textura e sabor.

Nossos pratos seguem uma curva de intensidade de sabor. Escolhemos apresentar as entradas com frutos de sabores fortes e marcantes, como o pequi e a gueroba. Justamente por esses sabores tão sobressalientes, decidimos harmonizar a cerveja com as entradas, para desta forma, contrabalancear esses sabores e desmistificar um pouco a dificuldade de se trabalhar com os frutos do cerrado devido seu sabor forte.

Ao passarmos para o prato principal, iremos limpar o paladar com uma água saborizada com um dos frutos escolhidos: o maracujá Pérola do Cerrado. Com isso, queremos que os comensais possam desfrutar de uma outra proposta. Seguindo a curva de intensidade de sabor, partimos do mais intenso para o menos intenso. O prato principal, desta forma, suaviza um pouco a intensidade das entradas. Mas ainda podemos sentir um certo sabor marcante principalmente através do chutney de maracujá do cerrado. A ballotine de ave é suave, assim como o purê de batata baroa.

Na sobremesa, essa curva decresce ainda mais, chegando a sabores suaves e agradáveis texturas. A verrine foi feita em camadas que representam o solo, árvores e aspectos do Cerrado. E para um toque de sofisticação, preparamos um macaron com recheio de brigadeiro de castanhas de baru e castanhas de caju. A junção do brasileiríssimo brigadeiro com o toque clássico e francês do macaron.

4.1 Primeiro prato: Entradas

Pensando sobre o clima do Cerrado, pensamos em apresentar duas entradas que representassem esse tipo de clima, que difere entre chuvoso e seco, ou quente e úmido. Para tal, escolhemos duas entradas: uma quente e uma fria.

4.1.1 Entrada Fria: *Bruschetta* de pão aromatizado com óleo de pequi, tomates e queijo brie.

A entrada fria, representando a época chuvosa que ocorre durante aproximadamente seis meses, é uma *bruschetta* saborizada com óleo de pequi, servida com tomates temperados e queijo brie. Escolhemos o pequi por ser um insumo bem conhecido, e quando pensamos em Cerrado, é um dos primeiros que nos vêm à mente. No entanto, por ser bastante polêmico devido ao ser sabor intenso, achamos por bem utilizá-lo em forma de óleo para suavizar o preparo.

4.1.1.1 *Bruschetta*

A *Bruschetta* surgiu na Itália e é conhecida como um *antipasti* ou antepasto para nós, brasileiros. É considerado um aperitivo para ser apreciado antes do prato principal. Esse famoso antepasto é tão antigo quanto Roma e surgiu dos trabalhadores rurais, coletores de olivas, que aproveitavam os pães amanhados regando-os com azeite recém extraído dos olivais.

A palavra *bruschetta* vem do verbo italiano *bruscare*, que significa torrar em português, ou do substantivo *bruscato*, que quer dizer torrado ou tostado.

O pão original é geralmente preparado com uma fermentação natural, chamada *sourdough*, dando uma casca mais dura, um sabor um pouco ácido e uma textura interna mais úmida. Aqui no Brasil, conhecemos este pão como pão italiano. Geralmente uma baguete mais comprida, que cortamos e servimos como brusquetas.

4.1.1.2 *Tomate*

É original da América do Sul e Central, muito cultivado e consumido pelos povos pré-colombianos. Atualmente é utilizado em todo o mundo. Apesar de ser considerado um legume, é um fruto, muito rico em betacaroteno e vitamina C.

Os tomates são divididos em grupos de acordo com seu formato e finalidade de uso. Os mais conhecidos são:

1. Santa Cruz: tradicional e muito utilizados em saladas e molhos. Possui o formato oblongo, alongado;
2. Caqui: também utilizado em saladas e lanches, de formato mais arredondado;
3. Saladete: é utilizado em saladas e possui um formato redondo;
4. Italiano: usado principalmente para molhos. Seu formato é oblongo, bem alongado;
5. Cereja: usado como aperitivo e em saladas. É pequeno e pode ter o formato redondo ou alongado.

Além de serem diferentes em tamanhos, eles podem também apresentar variações em sua coloração. Encontramos em maior abundância o tomate de coloração vermelha, no entanto, existem tipos de cor rosada, amarelada e alaranjada. Os dois últimos tipos de tomate listados acima são os menos comuns de serem encontrados no Brasil.

4.1.1.3 *Óleo de Pequi*

O óleo de pequi é extraído da sua polpa. Possui propriedades medicinais por ser rico em compostos antioxidantes e anti-inflamatórios. Possui também benefícios que previnem doenças cardiovasculares, aterosclerose e pressão arterial. Seu óleo pode ser encontrado em forma de cápsulas, mais utilizado medicinalmente, ou em pequenas garrafas, usado na Gastronomia.

Por ser um fruto polêmico, alguns amam, outros odeiam, no nosso trabalho, escolhemos o óleo de pequi porque queríamos suavizar o sabor intenso do fruto.

Apesar de o óleo ser um produto concentrado, alguns poucos mililitros podem saborizar o prato com este fruto tão rico, dando apenas um aroma e sabor suaves.

4.1.1.4 *Queijo Brie*

É um queijo antigo, originário da França. Fabricado desde o século VIII, é considerado um dos queijos mais antigos do país. Feito a partir do leite de vaca, possui uma crosta formada pelo fungo *Penicillium Candida*, conhecido também como um queijo de mofo branco. Leva de seis a oito semanas para maturar, então apresenta um breve aroma de cogumelos e sabor suavemente picante, aromático e quase ácido. É fabricado com leite de vaca, contém 46% de água, 30% de gordura e 22% de proteína.

Têm duas denominações de origem, o Brie de Meaux e o Brie de Melun. O Brie de Meaux tem uma textura macia, mas firme e não derrete, possui uma crosta branca e macia. Quando está bem curado o sabor é forte, mas não picante. O Brie de Melun tem sabor mais pronunciado sendo um pouco mais salgado. Quando curado tem aroma penetrante, sabor forte e a textura quase derrete. A crosta torna-se mais rala e a casca adquire tons avermelhados e odor amoniacal.

O queijo Brie utilizado no trabalho é o tipo Brie de Meaux. Devido as Denominações de Origem Protegidas, tanto queijos, como vinhos, só podem adquirir seus nomes se fabricados em suas regiões de Origem. Por isso, os queijos Brie fabricados no Brasil são Tipo Brie, por não serem originários da região de Brie.

4.1.2 Entrada Quente: Bolinho de gueroba com redução de aceto Balsâmico.

Assim como a entrada fria, esta entrada também faz referência ao clima do Cerrado. Sendo que esta representa a estação das secas, de clima quente. Por ter um aspecto mais rústico, escolhemos um bolinho de gueroba como representante. Envoltos em uma crosta de farinha de tapioca grossa, após frito, o bolinho ganha um

visual rudimentar e áspero, como o solo e troncos de árvores do Cerrado. A redução do aceto balsâmico com açúcar dá um toque agridoce no croquete, pois a gueroba apresenta um sabor amargo.

4.1.2.1 *A Gueroba*

A gueroba é uma espécie de palmeira comestível com um sabor peculiar e mais amargo do que o palmito da palmeira. Com nome popular de Gueroba, Guariroba, jaquaroba, catolé, pati-amargo, e outros nomes populares, no entanto seu nome científico é *Syagrus oleracea*, ela é uma palmeira do bioma Cerrado.

O palmito da gueroba é de sabor amargo e bastante utilizado na culinária, especialmente nos estados de Goiás e Minas Gerais.

4.1.2.2 *O Aceto Balsâmico*

O aceto balsâmico é um dos produtos mais apreciados pela Gastronomia, atualmente. De origem Italiana, mais precisamente, de Módena, na Emília Romana. Vendido em vidros que lembram os de perfume, possui um preço mais elevado que é justificado também por sua produção lenta. O ponto fundamental de seu sabor e intensidade é o tempo de envelhecimento.

Uma informação importante é que a matéria prima do aceto é o mostro de uva. Isso quer dizer que ele é feito com uva e não com o vinho, sendo necessários cerca de dez litros do mosto para fazer uma pequena garrafa. O mosto é o sumo das uvas prensadas sem que tenham passado pelo processo de fermentação. O segredo do aceto balsâmico é a busca pelo equilíbrio perfeito entre a acidez e o adocicado.

Figura 1: Entradas – *Bruschetta* de pão aromatizado com óleo de pequi, tomates e queijo Brie e Bolinho de gueroba com redução de Aceto Balsâmico.



Fonte: Do autor (2016)

4.2. Prato principal

O segundo prato é o mais consistente de um cardápio, por ser o prato que apresenta sempre uma ou mais proteínas, com guarnições que são preparações que acompanham a(s) proteína(s) proporcionar maior saciedade ao comensal. Dependendo da forma que é preparado, as técnicas empregadas, a harmonização corretas significam a conquista dos sentidos do comensal.

O prato principal escolhido pelo grupo consiste em um peito de frango onde emprega – se a técnica da balottine com recheio da sobrecoxa com tomilho e baru, a escolha do baru se deu para associar o prato ao cerrado, bem como a ave escolhida, o frango que sempre teve uma ligação forte com o cerrado já que no centro oeste existe extensa criação desta ave. Além de ter sido trazida pelos candangos durante a construção da capital do país, Brasília e fazer parte de inúmeros pratos emblemáticos na capital.

A intensidade de sabor do prato principal se dá pelo chutney de maracujá pérola do cerrado, por conter uma polpa densa ajuda na consistência e qualidade do chutney, incorporando o açúcar com mais facilidade, deixando a preparação mais concentrada, diminuindo o tempo de redução do molho e concentra melhor o sabor das especiarias utilizadas.

4.2.1 Ballotine de frango

No Brasil a produção de aves é destaque, sendo o 3º maior produtor e ficando em 4º lugar como consumidor. Por ter um menor custo de produção e menor custo ambiental se torna comercialmente proveitoso. Os frangos utilizados na culinária geralmente são machos, entre 3 a 7 meses pesados entre 1kg a 1,5kg (WILMA, 2015).

O peito da ave apresenta pouca quantidade de gordura, e por ser pouco exercitado pelo animal, tem menor desenvolvimento das fibras o que torna a carne mais macia, mas inferior qualidade de suculência por conta do baixo teor de gorduras tendo um sabor sutil. Já no caso da sobrecoxa há maior exercício o que torna as mais rígidas por conter menos tecido conjuntivo. Contém maior acúmulo de gordura o que torna a carne mais suculenta e maciez.

A palavra ballotine é derivada do francês ballot, que significa: trouxa ou um pacote caprichado, feito de carne magra e sem osso, com recheio. Às vezes são usadas carne do peito de aves ou trufas no recheio de ballotines, ou nozes inteiras ou picadas, ou ainda azeitona sem caroço (WRIGHT e TREUILLE, 1998).

As carnes de aves proporcionam melhor digestibilidade. A composição lipídica da carne de aves é diferenciada de acordo com o tipo de tecido: muscular ou adiposo. No músculo a gordura é mais insaturada que no músculo de mamíferos, chegando a 60,0% ou mais da composição de frangos e galinhas.

Carnes de aves contêm vitaminas e minerais em quantidades semelhantes as carnes de mamíferos, mas nas carnes de aves há maior concentração de niacina (B3) e piridoxina (B6) e menores aglomeração de ferro.

4.2.1.1 *Castanha de baru*

A área central do Brasil é, em grande parte, coberta pelo Cerrado, um bioma com vegetação típica de árvores e arbustos que são especialmente resistentes ao clima seco do centro-oeste. O baruzeiro é uma planta leguminosa nativa do Cerrado. Seus frutos, contêm uma castanha com sabor delicado e agradável, esta, conhecida como castanha de baru. Quando torrada, se assemelha ao amendoim ou castanha de caju. Tem um alto valor nutricional e contém cerca de 26% de proteínas, podendo ser consumida por inteira ou para o preparo de receitas específicas (SLOW FOOD CERRADO, 2007).

Se a fruta for estocada de maneira adequada, a conservação da castanha pode ser feita em temperatura ambiente, pois suas propriedades físico-químicas permanecerão as mesmas por cerca de três anos (SLOW FOOD CERRADO, 2007).

4.2.2 Chutney de maracujá do cerrado

É um tipo de molho de origem indiana em forma de geleia agridoce e picante, feito a partir de frutas ou vegetais cozidos em vinagre, açúcar e especiarias. Pode ser muito picante ou não. Sua base agridoce por conta do açúcar em companhia da polpa do maracujá pérola que dá estrutura pela densidade intensa e concentra os sabores das especiarias com maior facilidade ocasiona uma harmonização equilibrada para a ballotine de frango (KÖVESI, 2007).

O Brasil possui uma grande variedade de tipos de maracujás, mas somente o azedo chega aos mercados. O fruto se caracteriza por possuir a casca verde-amarelada mesmo quando maduro, com listras verdes escuras. Mede de 5 cm a 6 cm de comprimento e 4 cm a 5 cm de largura (EMBRAPA, 2015).

A polpa possui coloração amarela-perolada, sabor adocicado, baixa acidez, aroma agradável. É rica em minerais: magnésio, ferro, fósforo e zinco. É mais rica em enxofre, cálcio, boro e manganês que a polpa do maracujá azedo. Também possui compostos antioxidantes, no fortalecimento imunológico e auxilia na prevenção de doenças degenerativas (EMBRAPA, 2015).

4.2.3 Batata baroa

A batata baroa é um legume de tipicamente sul-americano, dos altos da cadeia dos Andes. O seu centro de origem é a região andina, da Colômbia, Venezuela, Equador, Peru e Bolívia, fazendo parte da cultura local até hoje, sendo cultivada e consumida pelas comunidades (EMBRAPA, 2008).

Com várias histórias apresentadas sobre sua introdução no Brasil, uma das mais aceitas, é a chegada de mudas trazidas da Colômbia para a sociedade de agricultura localizada no Rio de Janeiro em 1907, e desde então, seu cultivo espalhou-se pelos estados no centro e no sul do país, e em cada região, o legume recebe uma denominação diferente, como mandioquinha, batata salsa, batata fiuza, cenoura amarela, entre outras (EMBRAPA, 2008).

Além da niacina, a batata baroa contém níveis razoáveis de vitamina A e também é uma fonte importante de energia devido ao seu teor de carboidrato, sendo

este de 19 g em 100 g do legume cozido. Além disso, graças a fácil digestibilidade de seu amido, essa raiz é bastante recomendada para crianças, idosos e pessoas em recuperação de alguma doença ou cirurgia. Além do fósforo, do carboidrato e do manganês, em 100 g de mandioquinha cozida você encontra 80 calorias, 0,9 g de proteína e 1,8 g de fibras (EMBRAPA, 2008).

Figura 2: Prato principal – Ballotine de frango com recheio de castanha de baru e chutney de maracujá pérola do cerrado sobre a cama de purê de batata baroa



Fonte: do autor (2016)

4.3 Sobremesas

Chegamos a última etapa desta trajetória de sabores inspirada nos frutos do Cerrado, a tão aguardada sobremesa. Esta que geralmente é esperada com certa ansiedade, como um encerramento com chave de ouro diante de tudo o que foi apreciado até então. Como dito antes, apresentamos duas sobremesas. Uma que representa uma miscelânea dos aspectos do Cerrado, clima, vegetação, solo. A outra é uma junção entre o brasileiríssimo brigadeiro e o sofisticado macaron.

4.3.1 Macaron

Os macarons são muito populares na França e hoje em dia são apreciados pelo público brasileiro também. O doce consiste em um preparo à base de merengue italiano acrescentado açúcar impalpável e farinha de amêndoas. Há inúmeras formas de preparos, mas os ingredientes, geralmente permanecem iguais. A sua origem remonta à França, século XVI.

Tudo começou em sua chegada a França em 1533, levado pelos chefs de confeitaria de Catherine de Medici, esposa do rei Henri II. Mediante isso, a grande ideia do Macaron que consumimos hoje em dia foi criada por Pierre Desfontaines Ladurée, que no início do século XX juntou os dois biscoitos de merengue e preencheu com ganache de chocolate (FRANCO, 2016).

Eles são uma variedade de *petit fours*, pequenos biscoitos, feitos para serem apreciados em uma bocada. Possuem diversos tipos de recheio, podendo ser ganache¹, mousse, e em nosso preparo, escolhemos o brigadeiro de castanha de baru com castanha de caju.

¹ É uma mistura cremosa de chocolate e creme de leite, utilizado como cobertura ou recheio de bolos, e outros itens de confeitaria.

4.3.1.1 *Merengue Italiano*

Os merengues são preparos feitos à base de claras de ovos e açúcar, geralmente na proporção de 2 para 1. Isto é, duas vezes a quantidade de açúcar para uma vez a quantidade de claras. Exemplo, se um preparo leva 100 gramas de claras, a quantidade de açúcar para se obter o merengue será de 200 gramas (SEBESS, 2014).

Existem três tipos de merengue, o suíço, o francês e o italiano. Para o nosso preparo escolhemos o italiano. Para se obter o merengue italiano é necessário fazer um calda com açúcar e água e levar ao fogo até atingir o ponto de bala mole, ou seja, entre 115° a 118° graus Celsius. Após isso, verte-se essa calda sobre as claras batidas em neve até esfriar (SEBESS, 2014).

4.3.1.2 *Brigadeiro de castanha Baru e caju*

Há quem diga que o brigadeiro leva este nome devido à patente de um candidato à presidência da República no Brasil na década de 40. O certo é que esse doce ganhou notoriedade e popularidade no Brasil e no mundo. Amplamente conhecido como a sobremesa mais conhecida como sendo brasileira (PORTILHO, 2016).

Escolhemos utilizar em nosso brigadeiro as castanhas de baru e de caju. Optamos pela junção dos dois tipos de castanhas devido ao grande extrativismo da castanha de baru e pelo sabor brasileiro da castanha de caju. Os dois juntos deram um excelente resultado.

4.3.2 *Verrines*

Verrine é a nomenclatura dada a pequenas porções e pratos que são servidos em copos, normalmente pequenos. É considerado um prato da culinária moderna, e geralmente é usado para entradas e sobremesas. As sobremesas são servidas em copinhos onde é possível misturar texturas e sabores, e foi esta a nossa intenção.

Misturar sabores mais ácidos, mais doces, menos doces e também apresentar texturas diferentes, macias, um pouco ásperas, suaves. Com isso, tentamos retratar um pouco das texturas encontradas no Cerrado. A aspereza dos troncos das árvores

e do solo, representada na forma de uma pralin² de castanhas, a maciez de alguns frutos, acidez, e etc.

4.3.2.1 *Gelatina de amoras frescas*

Na verrine podemos observar, através de suas camadas, alguns aspectos do Cerrado. Na camada de baixo, fizemos uma gelatina de amoras, um fruto encontrado fartamente no Distrito Federal, em especial em Brasília.

Como gelatina optamos por utilizar o agar agar ao invés da gelatina sem sabor, por algumas razões: primeiro, pelo sabor, acreditamos que, se usada corretamente, o agar agar pode ser um grande aliado na cozinha e não deixa o retro gosto que geralmente sentimos com a gelatina comum. Segundo, não necessita refrigeração. E por último, precisamos utilizar apenas uma pequena quantidade para obtermos a textura desejada.

4.3.2.2 *Musseline de Maracujá Pérola do Cerrado*

O creme Musseline ou Mousseline é um derivado do famoso creme de Confeiteiro ou Crème Pâtissière³. No entanto, para se obter o creme musseline basta acrescentar manteiga e um aromatizante ao preparo do creme de confeiteiro. Com isso, temos um creme mais brilhoso e estruturado, perfeito para decorar, cobrir bolos ou como base na elaboração de sobremesas. Não há uma definição quanto à origem do creme musseline. No entanto, sabe-se que o mesmo é uma das muitas variações do creme de confeiteiro.

Geralmente o creme de confeiteiro é aromatizado com baunilha. Como é no caso do Creme Brulée, panacota, entre outros. Em nosso trabalho, escolhemos aromatizar o creme de confeiteiro com o maracujá Pérola do Cerrado. Desta forma, o creme ganhou um sabor diferenciado, mas suave e extremamente saboroso.

² É uma espécie de praliné, feita com açúcar e castanhas. No entanto, enquanto a praliné é feita com as castanhas inteiras, a pralin é transformada em uma espécie de farofa.

³ Uma das preparações mais usadas na confeitaria. Feito a partir de uma mistura de leite, açúcar, gemas e farinha de trigo ou amido de milho.

4.3.2.3 *Pralin de Baru e castanhas de caju*

A praliné, pralin e praline são preparações feitas a partir de açúcar em combinação com castanhas ou amêndoas. O que sai como resultado deste preparo é uma amêndoa coberta de caramelo, deliciosa e crocante. Segundo algumas fontes não comprovadas, o nome praliné vem de um duque chamado Plessis-Praslin. Conta-se o que o seu cozinheiro inventou uma forma de cobrir as amêndoas usando açúcar caramelizado.

A diferença entre esses três termos está na forma como cada um se apresenta. Por exemplo: a praliné é feita com as amêndoas inteiras cobertas com caramelo. Já a pralin, seria uma praliné que foi partida ou picada grosseiramente, transformando-se em uma espécie de farofa. Por último, a praline é obtida através da moagem ou processamento da praliné até a obtenção de uma pasta. Utilizamos em nosso trabalho a pralin.

4.3.2.4 *Merengue Suíço*

O merengue consiste em um preparo feito a partir de claras de neve batidas e açúcar, criando um produto aerado e doce. A palavra foi utilizada pela primeira vez em 1691, por Massialot, um livro publicado pelo chef francês François Massialot. No século XV, cozinheiros europeus descobriram que bater claras produzia uma espuma e que, muitas vezes, não precisavam ser cozidos. Batizaram o preparo então, de claras em neve. (SEBESS, 2014)

Existem três tipos de merengue: o francês, o suíço e o italiano. Eles são preparados na proporção de 1 para 2, isso quer dizer, uma porção de claras para duas porções de açúcar. O merengue francês é o mais simples de fazer, basta colocar as proporções diretamente na batedeira e bater até atingir a consistência de pico desejada. Por ser um merengue cru, em que não há cocção de nenhuma espécie, é o menos recomendado, caso o preparo não seja consumido no mesmo dia.

O merengue suíço é preparado a partir a junção das porções de açúcar e claras que são levados à cocção em banho Maria e fogo baixo até atingir a

temperatura de 50°. Após isso essa mistura é colocada em uma batedeira até a obtenção da textura desejada.

Por último, o merengue italiano, que é feito primeiramente a partir de uma calda com açúcar e pouca água até que atinja o ponto de bala mole, ou seja, aproximadamente 115° e não ultrapassando 118°. Após isso, verte-se a calda nas claras já batidas e em neve e bate-se até atingir a consistência desejada. Esse foi o merengue escolhido para o nosso preparo dos macarons por dar maior estrutura à sobremesa.

Figura 3: Sobremesas – Macaron e Verrine



Fonte: do autor (2016)

5. HARMONIZAÇÃO COM CERVEJA

O profissional da gastronomia, através de diversos tipos de preparações, sabores e texturas, é capaz de criar e harmonizar. Sendo assim, a disciplina de Enogastronomia nos acrescenta na grade curricular do curso de gastronomia no UniCEUB, a ampla visão do universo gastronômico ressaltando sempre nossos sentidos.

As aulas de Enogastronomia ministrada pela professora Alessandra Santos dos Santos, possibilitou prazeres na mesa com uma boa harmonização, aplicando em suas aulas atividades práticas de degustação, ampliando nosso entendimento sobre a arte de combinar a comida a uma boa bebida, podendo haver contraste ou similaridade entre ambas.

A harmonização se baseia na análise dos componentes não só do paladar, mas também do olfato, os aromas e as texturas. A harmonização com vinhos é comum e de melhor aceitação, para acabar com esse conservadorismo optamos pela cerveja por ter características distintas do vinho.

A cerveja apresenta características únicas como o lúpulo que funciona como estimulante de apetite por ter amargor além de incrementar o aroma e sabor, e a carbonatação que por sua vez limpa e ativa as papilas gustativas, acentuando os sabores do preparo.

De acordo com o Sindicato Nacional da Indústria da Cerveja, o Brasil ocupa o quarto lugar no ranking mundial de produção da bebida, com mais de 10,34 bilhões de litros por ano, perdendo apenas, em volume, para a China com 35 bilhões de litros por ano, Estados Unidos com 23,6 bilhões de litros por ano e Alemanha com 10,7 bilhões de litros por ano. (HESTIA, 2011).

5.1 Principais características da cerveja escolhida

A Microcervejaria X é uma cervejaria artesanal e tem sua produção em Goiânia (GO). Seu conceito engloba o cerrado além do que seu rótulo mostra o X como o "X humanoide" que demonstra alegria e o cervejeiro sendo elementos chave de sua produção.

Considerada a primeira cervejaria cigana do Distrito Federal, é formada por Alexandre Lewis Xerxenevsky, o "X", cervejeiro caseiro desde 2010 e formado em Tecnologia Cervejeira pelo Siebel Institute of Technology em Chicago e por sua esposa Rogéria Xerxenevsky formada em Gastronomia pela Unip/SP e Sommelier de Cervejas e Mestre em Estilos pelo Instituto de Cerveja em São Paulo.

Inicialmente apresentaram seus dois primeiros rótulos, a Blanche do Cerrado, cerveja leve com aromas cítricos e condimentos que arrebatam o calor do Centro-Oeste e a Angel Tripel uma belga tradicional com aroma de frutas amarelas e equilíbrio com o amargor de seus lúpulos finos.

Angel Tripel esboça um contraste único e indiscutível, seu aroma e sabor notas de frutas amarelas, leve condimentado, com o dulçor do malte pilsen e o equilíbrio com toda sua intensidade demonstra a tradicionalidade da cerveja belga de cor dourada e intensa sendo campeã em 2011 pela Acerva Paulista.

Escolhemos a Angel Tripel como uma harmonização de contraste com nossas entradas. Pelo seu alto teor alcoólico consegue limpar o paladar da gordura presente na bruschetta aromatizada com óleo de pequi para abrir espaço ao bolinho de gueroba. O amargor da gueroba contrasta de forma perfeita com o sabor leve da cerveja, e quando o bolinho é degustado com a redução de aceto balsâmico em semelhança com a característica do dulçor do malte, as notas de frutas amarelas e o próprio açúcar presente em sua composição proporciona um equilíbrio perfeito de doces no paladar.

6. TESTES PRÁTICOS

Com o objetivo de testar os preparos escolhidos pelo grupo para cada prato do trabalho, houve a realização de dois testes práticos nas dependências da instituição de ensino, UNICEUB. O grupo teve a oportunidade de aperfeiçoar o tempo dos preparos, aperfeiçoar as técnicas utilizadas, diminuir o desperdício e modificar os preparos se necessário através da realização dos testes sendo supervisionados por professores da faculdade que orientaram de forma precisa sobre ajustes que deveriam ser feitos.

6.1 Primeiro teste

O primeiro teste foi realizado no dia 23 de abril de 2016, no laboratório de técnicas culinárias número 2, sendo supervisionado pela professora Andrea Gonçalves e a coordenadora do curso Janaina Sarmento. Teve o objetivo de avaliar os preparos escolhidos, o tempo de cocção, quantidade do preparo, elaboração da ficha técnica e a avaliação gustativa pela coordenadora Janaina. Esse teste serviu para ajustarmos as quantidades de ingredientes das preparações por conta do desperdício, mudarmos um dos preparos por conta da aceitação gustativa, lidando com imprevistos e soubemos contornar de forma produtiva, organizada e com o trabalho em equipe em ótima sintonia.

6.1.1 Entradas do primeiro teste

A entrada foi escolhida devido ao relevante clima do Cerrado, então a equipe optou por Gaspacho andaluz e Bolinho de gueroba com redução de aceto balsâmico.

Responsável: Evelyn Lemes.

Primeiro houve a separação da MEP pela responsável por sua execução e a pesagem dos ingredientes, para a elaboração correta da ficha técnica: fator de cocção, correção, peso por porção, entre outras coisas.

A primeira entrada se trata de uma entrada fria representada por um gaspacho andaluz, um tipo de sopa fria a base de hortaliças, destacando o pimentão, o pepino e o tomate, onde trabalhamos a textura de cremosidade e vilosidade associado a um ingrediente do cerrado, a pimenta de macaco. Para o Gaspacho: Após a limpeza do tomate, pepino e pimentão, fazem-se cortes superficiais no tomate a fim de usá-lo concassê como ensinado na matéria de Cozinha Básica, ministrada pelo Professor Henrique Salsano. O pimentão, o pepino e o pão adormecido são cortados em cubos médios de 2 cm por 2 cm e logo após batidos no liquidificador com azeite, vinagre e temperos.

Para o Bolinho de Gueroba: O corte brunoise de 1,5 mm x 1,5 mm x 1,5 mm, também ensinado na matéria de Cozinha Básica, ministrada pelo Professor Henrique Salsano, é utilizado na gueroba, na cebola e na pimenta dedo de moça. A gueroba foi refogada no óleo com cebola, adicionamos então o creme de leite, farinha de rosca, sal, logo após fizemos bolinhos em sua forma tradicional revestido pela farinha de tapioca e fritamos em imersão em óleo quente a temperatura de 160 graus.

Os preparos foram servidos à Professora Janaína Sarmiento que estava supervisionando o primeiro teste, a qual ressaltou a explosão de sabores que a farinha de tapioca deu ao preparo do bolinho de gueroba e também a indiferença do gaspacho em conjunto a entrada escolhida, o qual não agradou a equipe também. Por fim, o grupo optou por deixar o bolinho de gueroba que tanto agradou a todos e tirar o gaspacho de cena.

Figura 4 – Entradas 1º teste - Bolinho de gueroba e gaspacho andaluz.



FONTE: do autor (2016)

6.1.2 Prato principal do primeiro teste

O prato principal escolhido para o primeiro teste foi uma ballotine de frango com recheio de sobrecoxa com castanha de baru e tomilho com a guarnição de purê de batata baroa.

Responsável: Mariane Teixeira

A ballotine foi feita com dois peitos do frango filetados sem pele, batidos com o martelo de carne para igualar a largura da carne, foi temperado com sal e pimenta do reino, depois reservado na geladeira devidamente fechado e conservado conforme aprendido na disciplina de higiene dos alimentos ministrada pela professora Maria Claudia e cozinha básica pelo professor Henrique Salsano. O baru foi triturado sem casca em pedaços médios no liquidificador para o recheio, já o mesmo foi feito com uma sobrecoxa desossada sem pele conforme aprendemos na aula de cozinha básica, picada em cubos médios, temperada também com sal e pimenta, em seguida foi refolegada na manteiga e azeite, com meia cebola cortada em brunoise: cubos de 1,5 mm x 1,5 mm em uma frigideira, o tempero foi corrigido, tendo o baru e o tomilho (apenas as folhas) foram adicionados para finalizar, poucos minutos antes de se apagar o fogo. Depois que o recheio ficou pronto, cada peito foi recheado com metade do recheio. Assim que os peitos estavam recheados, foram enrolados na técnica da ballotine em plástico filme, amarrados as pontas com o próprio plástico e foram cozidos a pocher (cozimento de um alimento submerso em um líquida).

Para a preparação do chutney, foi utilizada a polpa do maracujá pérola do cerrado, misturado com: açúcar refinado, as especiarias (cravo, canela, noz moscada, semente de cardamomo, coentro, pimenta do reino e cominho; gengibre em pó e flocos de pimenta calabresa desidratada), suco de limão siciliano e sal. Levada ao fogo até reduzir e desgrudar da panela. Para fazer o purê, a batata baroa foi cozida submersa em água na panela de pressão por dez minutos depois de pegar pressão. Depois de pronta foi descascada, e amassada com o amassador de batatas, foi refolegada rapidamente na manteiga já derretida, acrescido o creme de leite fresco e o queijo de cabra meia cura ralado até derreter e o fogo foi apagado.

Todos os ingredientes foram pesados crus e depois de limpos, bem como a preparação pronta para a elaboração da ficha técnica durante o teste. A quantidade da ballotine foi ajustada, pois teve um rendimento muito alto, no caso dois peitos foram excessivos para a preparação de um menu degustação de três pratos como sugerido no trabalho final pela coordenadora Janaina. A quantidade de purê foi ajustada para cada prato. Tivemos problema com o pedido do peito, foi disponibilizado filé de sassami, e a castanha de baru teve de ser descascada, pois não foi encontrada com casca o que demandou mais tempo que o planejado. Até a troca do sassami pelo filé de peito, invertemos a ordem dos preparos, começamos pelo purê e chutney, e assim que o pedido certo chegou foi descongelado no micro ondas e por conta disso houve um atraso no preparo da ballotine, mas como o grupo tem um trabalho de equipe muito eficaz e harmônico os integrantes se ajudaram para concluir tudo no tempo proposto.

Figura 5 – Prato principal 1º teste – Ballotine de frango com recheio de castanha de baru, Purê de batata baroa e Chutney de maracujá pérola do cerrado



FONTE: do autor (2016)

6.1.3 Sobremesa do primeiro teste

Para a sobremesa o grupo escolheu fazer um macaron em formato maior com recheio de musseline de maracujá pérola do cerrado, e um macaron menor com recheio de brigadeiro de baru.

Responsável: Éden William e Mércia Paiva.

Escolhemos uma sobremesa com um grau de dificuldade elevado, mas com o conhecimento técnico adquirido na matéria de panificação e confeitaria avançada ministrada pela professora Anna Caribé, arriscamos por confiar no aprendizado adquirido. A intenção era juntar o clássico francês com os insumos brasileiros que estamos trabalhando. Pensamos em um dos doces, muito comuns na França e que enchem os olhos de quem passa pelas vitrines, o Macaron.

Para fazermos o macaron, primeiramente, fazemos um merengue italiano. Colocamos o açúcar e um pouco de água em uma panela pequena e levamos ao fogo até que o mesmo vire uma calda com temperatura que pode variar entre 115° e 118°, não devendo ultrapassar a isto. Pois qualquer desequilíbrio no preparo, pode acarretar em desestruturação do macaron. Ele é um doce delicado, mas exigente.

Antes um pouco da calda atingir a temperatura ideal, colocamos as claras para bater na batedeira. As claras devem ficar em ponto de neve. Após isso, com a calda já no ponto ideal, a vertemos sobre as claras em neve e batemos até que esfrie. Uma parte do merengue italiano será acrescentado ao açúcar impalpável juntamente com a farinha de amêndoas, na proporção de tpt (tanto por tanto). Neste momento acrescentamos o corante em pó na cor marrom, com a intenção de representar melhor as cores do nosso cerrado. Neste momento, essa mistura fica mais semelhante à uma pasta. Depois de misturados, voltamos ao bowl da batedeira e acrescentamos esta pasta ao restante do merengue italiano, até juntar ficar homogêneo. Em um silpat, com a ajuda do bico de confeitiro, vamos formando pequenas porções em forma de disco do macaron. Porções pequenas, pois os mesmos crescem, assim como os suspiros. É imprescindível deixarmos descansar a massa dos macarons por pelo menos quinze minutos até colocarmos para assar.

Enquanto isso, começamos o preparo do creme de confeitiro, que será a base da nossa musseline de maracujá do Cerrado. O creme de confeitiro é feito com leite, gemas de ovos, açúcar e amido de milho. Colocamos o leite com parte do açúcar e levamos ao fogo. Ao mesmo tempo, em um recipiente a parte, branqueamos as gemas com o açúcar restante. Peneiramos o amido sobre essa mistura de gemas e açúcar e despejamos a metade do leite ainda quente. Mexemos bem e depois transferimos a preparação para a panela com o restante do leite. Levamos à cocção por aproximadamente três minutos. Após isso, acrescentamos o nosso saborizante, que será o sumo do maracujá já coado e sem as sementes.

Para obtermos o creme musseline, acrescentamos manteiga fria no creme de confeitiro ainda quente para dar um choque térmico. Com o creme liso e homogêneo, recheamos alguns macarons. Para a pralin, preparamos uma praliné antes, com castanhas de baru e castanhas de caju. Decidimos assim devido ao grande extrativismo das castanhas de baru e sua possibilidade de extinção. Após derreter o açúcar em ponto de bala dura, vertemos as castanhas, mexemos e colocamos em um silpat. Já frio, partimos a praliné e processamos até o ponto de pralin, uma espécie de farofa açucarada. Por fim, derretemos o chocolate fracionado para a decoração. Foram feitos cigarretes de chocolate para decorarmos o prato da sobremesa contendo os macarons.

A princípio iríamos trabalhar apenas com esses elementos. No entanto, tivemos dificuldade com a textura e apresentação final dos macarons. Uma série de possibilidades de erros nos ocorreu: temperatura do forno, ponto de calda do merengue italiano, quantidade de corante... fez com que os macarons não estruturassem adequadamente. Por isso, decidimos fazer algumas alterações para o segundo teste.

Figura 6 – Sobremesa 1º teste – Macaron com recheio de castanha de baru e musseline de maracujá pérola do cerrado



FONTE: do autor (2016)

6.2 Segundo teste

O segundo teste foi realizado no dia 28 de maio de 2016, no laboratório de técnicas culinárias número 2, sendo supervisionado pela professora Ana Paula Sabbag que ministra as matérias de técnicas básicas e avançadas de panificação e confeitaria. Teve o objetivo de avaliar as técnicas empregadas nos preparos, a qualidade do preparo, a montagem de prato, e a avaliação gustativa por parte da professora. Esse teste serviu para ajustarmos as técnicas utilizadas nas preparações, mudamos dois dos preparos por conta do grau de dificuldade de um e no outro porque a primeira entrada fria que escolhemos não foi bem aceita, escolher os utensílios para a apresentação e definir o tipo de apresentação do prato.

6.2.1 Entrada do segundo teste

Devido ao resultado do primeiro teste, onde a entrada fria escolhida não teve uma aceitação gustativa positiva, a equipe optou por permanecer com o Bolinho de gueroba e substituir o Gaspanho andaluz por Bruschetta aromatizada com óleo de pequi.

Responsável: Evelyn Lemes.

O modo de preparo foi o mesmo do primeiro teste, cortar a gueroba, cebola e pimenta dedo de moça em brunoise 1,5mm por 1,5mm, acrescentar os demais ingredientes e fritar os bolinhos de gueroba em imersão no óleo. Para a bruschetta é necessário fazer o pão aromatizado com óleo de pequi, peneirando a farinha e o fermento, logo após juntar os líquidos como o leite morno, ovos, óleo de pequi e a manteiga derretida, deixar a massa fermentar por 20 minutos então bolear e colocar para assar ao forno 120 graus por 35 minutos, depois cortar em brunoise 1,5mm por 1,5mm o tomate e salpicar queijo brié por cima do pão já cortado em formato de bruschetta.

Por fim, o resultado agradou o grupo e representou de maneira prazerosa o Cerrado com sua explosão de sabores, idealizando sua variação de clima com sua entrada quente e fria. A professora Ana Paula Sabbag teceu algumas considerações

importantes, que fizeram com que o grupo ampliasse seu campo de visão para melhor execução dos preparos.

Figura 7 – Entrada 2° teste – Bruschettas de pão aromatizado com pequi, tomates queijo e Bolinho de gueroba



FONTE: do autor (2016)

6.2.2 Prato principal do segundo teste

O prato principal permaneceu sendo a ballotine de frango com recheio de castanha de baru e tomilho com chutney de maracujá pérola do cerrado e purê de batata baroa, pois obtivemos uma excelente aceitação por parte dos comensais que provaram o prato apenas aperfeiçoamos a quantidade e as técnicas utilizadas.

Responsável: Mariane Teixeira

A ballotine foi feita com apenas um dos peitos do frango filetados sem pele desta vez, aberto em duas fatias ainda ligadas por carne, batido com o martelo de carne para igualar a largura do mesmo, foi temperado com sal e pimenta do reino, depois reservado na geladeira devidamente fechado e conservado. O baru foi triturado sem casca em pedaços médios no liquidificador para o recheio, já o mesmo foi feito com uma sobrecoxa desossada sem pele, picada em cubos médios, temperada também com sal e pimenta, em seguida foi refolegada na manteiga e azeite, com meia cebola cortada em brunoise: cubos de 1,5 mm x 1,5 mm em uma frigideira, o tempero foi corrigido, tendo o baru e o tomilho (apenas as folhas) foram adicionados para finalizar, poucos minutos antes de se apagar o fogo. Depois que o recheio ficou pronto, o peito foi recheado com metade do recheio. Assim que o peito estava recheado, foi enrolado na técnica da ballotine em plástico filme, amarrado as pontas com o próprio plástico e cozido a pocher (cozimento de um alimento submerso em um líquida).

Para a preparação do chutney, foi utilizada a polpa do maracujá pérola do cerrado, misturado com: açúcar refinado, as especiarias escolhidas presentes no teste anterior, suco de limão siciliano e sal. Levada ao fogo até reduzir e desgrudar da panela. Para fazer o purê, a batata baroa foi cozida submersa em água na panela de pressão por dez minutos depois de pegar pressão. Quando estava pronta foi descascada, e amassada com o amassador de batatas, refolegada rapidamente na manteiga já derretida, acrescida o creme de leite fresco e o queijo de cabra meia cura ralado até derreter e o fogo foi apagado.

Quando o peito de frango foi dividido em duas fatias, a espessura da ballotine melhorou em 100% e conseguimos que ela fosse cortada e permanecesse fechada sem abrir durante o corte ficando perfeita para a apresentação escolhida pelo grupo.

Figura 8 – Prato principal 2º teste – Balottine de frango com recheio de castanha de baru, Purê de batata baroa e Chutney de maracujá pérola do cerrado.



FONTE: do autor (2016)

6.2.3 Sobremesa do segundo teste

O preparo escolhido para o segundo teste foi uma verrine com um mini macaron com recheio de brigadeiro de castanha de caju e baru

Responsáveis: Éden William e Mércia Paiva.

Para o segundo teste, fizemos algumas alterações. Vimos que tinha sobrado muito, assim como da massa dos macarons. Pensando em uma maior sustentabilidade e redução de desperdícios, o grupo resolveu reduzir as porções de ambos os preparos. Diminuímos em mais da metade a quantidade do creme musseline e também das claras e farinha de amêndoas que serão usados no preparo dos macarons.

Outra mudança significativa foi em relação aos próprios macarons. Por não terem chegado à textura e consistência adequadas, decidimos introduzir uma verrine com alguns dos elementos que já havíamos preparado no primeiro teste, como o creme musseline, a pralin de castanhas e o chocolate. Pensamos então no porquê de uma verrine e chegamos à conclusão de que esta sobremesa representaria muito bem a nossa leitura sobre o Cerrado Brasileiro. Primeiro por ser uma sobremesa que apresenta camadas com diferentes texturas e sabores, percebemos que se encaixaria perfeitamente na retratação do nosso Cerrado. Pois o mesmo é diverso, intenso e com sabores peculiares.

Para retratar tal exotismo, a verrine seria uma sobremesa à altura. Na primeira camada da verrine, preparamos uma gelatina de amoras silvestres. Um fruto bastante presente no Distrito Federal. Essa primeira camada nos traz um sabor mais ácido e uma colaboração mais quente, como o clima do Cerrado. Na segunda camada temos o creme musseline, que foi feito semelhantemente ao do primeiro teste, mas em menor quantidade. Pois serão apenas três verrines apresentadas aos professores que as degustarão.

A terceira camada da verrine foi feita com a pralin de castanhas. O modo de preparo foi semelhante ao do primeiro teste. Por cima da pralin, apresentaremos um merengue suíço que foi feito com as claras das gemas usadas no creme de confeiteiro. Uma vez mais, devido à preocupação com a sustentabilidade e desperdícios do grupo. Reutilizamos desta forma, as claras que iriam para descarte. Uma vez pronto o merengue suíço, acrescentamos sobre as três camadas já formadas e usamos o maçarico como, também, uma representação das queimadas

e do clima quente do Cerrado. Por último, derretemos o chocolate fracionado em banho maria, para decoração. A professora que nos acompanhou, questionou o fato de termos utilizado chocolate fracionado e nos sugeriu que mudássemos o mesmo, para chocolate. Pois o chocolate fracionado é, na verdade, uma cobertura feita com óleo de palmiste, sem manteiga de cacau. Levamos em consideração a sugestão e decidimos que no teste final usaremos o chocolate, utilizando as técnicas que aprendemos nas aulas de confeitaria.

Em relação aos macarons, reduzimos as porções e preparamos usando menos corante e tomando bastante cuidado com a temperatura do forno. Infelizmente, eles não se estruturaram devidamente. No entanto, ficaram melhores do que os do primeiro teste e em proporções mais adequadas também. O modo de preparo foi semelhante ao do primeiro teste. Preparamos o merengue italiano primeiro e depois acrescentamos às claras em neve, misturadas com o açúcar impalpável e farinha de amêndoas, juntamos o corante e deixamos descansar. Levamos ao forno em uma temperatura de aproximadamente 115°.

Figura 9: Sobremesa 2º teste – Verrine com mini macarron



FONTE: do autor (2016)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Trabalhar com os frutos do Cerrado proporcionou um rico aprendizado e também desafios. Desafios, porque não foi simples encontrar os frutos. Apesar de serem próximos geograficamente, tivemos que pesquisar sazonalidade em respeito ao tempo e momento de cada fruto. Outra dificuldade foi em não encontrá-los facilmente em feiras e mercados. Por isso, escolhemos utilizá-los de outras formas, que não apenas in natura.

Por outro lado, foi com grande satisfação que abraçamos esse tema e passamos a compreender melhor nosso próprio espaço geográfico. Pudemos conviver e conhecer um pouco mais com a história do Cerrado. Tão perto demograficamente e tão longe em termos de conhecimento.

Vimos também que é possível desmistificar a dificuldade em se trabalhar com os frutos do Cerrado devido ao sabor intenso e marcante dos mesmos. Naturalmente, tivemos que aprender a respeitá-los, conhecê-los e extrair o que seria mais interessante para o trabalho. Alguns frutos foram descartados do trabalho. Não por serem menos importantes do que os outros. Mas e apenas porquê, encontramos nestes que escolhemos, uma melhor resposta ao que procurávamos.

A harmonização com cerveja foi uma decisão que tomamos desde o início do nosso trabalho. Primeiramente, por ser um trabalho onde apresentamos insumos mais rústicos, selvagens, por assim dizer, e com isso, acreditamos que a cerveja cumpriria bem esse papel. E a harmonização feita com as entradas ficou muito satisfatória para o que procurávamos. A curva de sabores, iniciando com o mais intenso, nos trouxe uma originalidade bastante agradável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANVISA. **Resolução - CNNPA nº 12, de 1978.** Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/anvisa/legis/resol/12_78.pdf>. Acesso em: 20 mai. 2016.

ALVES, A. **Nutrição e Wellness**, 2012. Disponível em: <<http://aline-nutricionista.blogspot.com.br/2013/03/queijos-aprecie-todos-os-dias-com.html>> Acesso em: 21 jun. 2016.

ATALA, A. **D.O.M: redescobrimo ingredientes brasileiros.** São Paulo: Melhoramentos, 2013.

BIZERRIL, M. **Vivendo no Cerrado.** São Paulo: Saraiva, 2014. 79 p.

BRASIL, Instrução normativa, **DIVISA/SVS nº 4.** 2014. Disponível em: <<https://www.legisweb.com.br/legislacao/?id=281122>>. Acesso em: 25 de mai. 2016.

CATUREGLI, M. G.; **Gastronomia de A a Z:** principais alimentos, bebidas, utensílios e modo de preparo da cozinha mundial descritos e traduzidos para o português. São Paulo: Aleph, 2011.

CTENAS, M. L. B.; CTENAS, A. C.; QUAST, D. **Frutas das terras brasileiras.** Editora C2. 2000.

DA COSTA, T. H. M. (org.). **CalcNut: plataforma para cálculo de dieta.** Disponível em: <<http://fs.unb.br/nutricao/calcnut/>>. Acesso em: 10 maio 2016.

EMBRAPA¹. **Mandioquinha-salsa.** Disponível em: <<https://sistemasdeproducao.cnptia.embrapa.br/FontesHTML/Mandioquinha/MandioquinhaSalsa/apresentacao.html>>. Acesso em 05 jun. 2016.

EMBRAPA². **Pérola do cerrado.** Disponível em <[http://www.cpac.embrapa.br/publico/usuarios/uploads/lancamentoperola/propriedadesusos\(1\).pdf](http://www.cpac.embrapa.br/publico/usuarios/uploads/lancamentoperola/propriedadesusos(1).pdf)> . Acesso em 07 jun. 2016.

FRADE, Pedro. **Aceto Balsâmico, produto de sabores complexos.** Disponível em: <<http://www.petitgastro.com.br/aceto-balsamico-produto-longo-complexos/>>. Acesso em 06 Jun. 2016.

FRADE, Pedro. **A origem do macaron e seu domínio na origem francesa.** Disponível em: <<http://www.petitgastro.com.br/a-origem-do-macaron-e-seu-dominio-na-confeitaria-francesa/>>. Acesso em: 18 jun. 2016.

FRANCO, A. **De caçador a gourmet: uma história da gastronomia.** 3. ed. São Paulo: Senac, 2001.

GISSLEN, W. **Culinária profissional.** 6. ed. São Paulo: Manole, 2012.

GUIMARÃES, F. **Beer comunicação e design.** 2014. <<https://bierdesign.wordpress.com/2014/12/05/portfolio-microcervejaria-x/>>. Acesso em 18 jun. 2016.

HAZELWOOD, D.; MCLEAN, A. C. **Manual de higiene para manipuladores de alimentos.** São Paulo: Varela, 1998.

INSTITUTO Americano de Culinária. **Chef profissional.** 4. ed. São Paulo: Senac, 2011.

KÖVESI, B. et al. **400g: Técnicas de cozinha.** 4. ed. São Paulo: Nacional, 2007.

LUMB, M. **Facas de cozinha.** 1. ed. São Paulo: Marco Zero, 2011.

MCGEE, H. **Comida e cozinha: Ciência e cultura da culinária.** São Paulo: Martins Fontes, 2011.

PORTILHO, Gabriela. **Por que o brigadeiro tem esse nome?** Disponível em: <<http://www.mundoestranho.abril.com.br/materia/por-que-o-doce-brigadeiro-tem-esse-nome>>. Acesso em: 10 jun. 2016.

PRODUÇÃO **Sustentável e Consumo Consciente.** [2016?]. Disponível em: <<http://www.cerratinga.org.br/gueroba/>>. Acesso em 06 Jun. 2016.

SALDANHA, P; WERNECK, R. **Expedições Terras e Povos do Brasil.** Rio de Janeiro: Del Prado, 1999. 92 p.

SEBESS, M. **Técnicas de cozinha profissional.** 3. ed. São Paulo: Senac, 2014.

SEBESS, M. **Técnicas de confeitaria profissional.** 3. ed. São Paulo: Senac, 2014.

SILVA, S. **Frutas no Brasil.** São Paulo: Nobel, 2001.

SLOW FOOD BRASIL. **Fortaleza das castanha de baru.** Disponível em: <<http://www.slowfoodbrasil.com/fortalezas/fortalezas-no-brasil/106-fortaleza-da-castanha-de-baru>>. Acesso em 15 mai. 2016.

TAKEMOTO, E. **Baru tabela nutricional.** 2013. Disponível em: <<http://www.cerratinga.org.br/wp-content/uploads/2013/07/baru-tabela-nutricional.pdf>>. Acesso em: 21 jun. 2016.

VERDE, R. **Farinha de amêndoas.** [2016?]. Disponível em: <<http://www.lojarelvaverde.com.br/farinha-de-amendoa-200g-p310>>. Acesso em: 22 jun. 2016.

VIANA, M. L.; COSTA, A. M.; CELESTINO, S. M. C. **Composição nutricional da polpa do maracujá BRS pérola do cerrado.** 2015. Disponível em: <<http://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/137961/1/s1857.pdf>>. Acesso em: 22 de jun. 2016.

XERXENEVSKY, R. R.; **Cervejaria micro X**. 2016. Disponível em: <<http://www.cervejariax.com.br/ceveja-angel-tripel-caixa-com-15-garrafas-600ml>> Acesso em 18 jun. 2016.

WILMA, M. C. A.; et al. **Alquimia dos alimentos**. 3. ed. Brasília: Senac, 2015.

WRIGHT, J.; TREUILLE, E. **Le Cordon Bleu: Técnicas culinárias**. 2. ed. São Paulo: Marco Zero, 1997.

GLOSSÁRIO

Aceto balsâmico: vinagre balsâmico de origem italiana com sabor doce e suave, fabricado com o mostro de uvas brancas envelhecidas em tonéis de madeira por dez anos, no mínimo.

Agridoce: sabor que mistura doce e azedo em molhos e temperos.

Ballotine: tipo de galantine de carnes desossadas de qualquer espécie, recheadas ou enroladas.

Bowl: tigela ou recipiente de qualquer material.

Brie: queijo suave proveniente da região de Brie na França, em formato redondo contendo fungos na superfície para desenvolver seu sabor.

Bruschetta: fatias de pão assado com tomates cortados, salpicado com sal e azeite de oliva. Servido como acompanhamento, lanche ou entrada.

Chaira: instrumento para afiação de facas e alinhamento do fio de corte.

Cocção: processo que se aplica calor ao alimento a fim de torna-lo adequado a digestão. Cozimento, cozedura.

Comensal: Indivíduo que come à mesa.

Enogastronomia: é a arte de combinar vinho e comida, que pode ser feita por contraste ou similaridade.

Escumadeira: concha rasa com furos utilizada para retirar a espuma que se forma na superfície de alguma preparação: como molhos, caldos ou para retirar algo de um líquido quente como frituras.

Especiaria: produtos de origem vegetal, de aroma ou sabor acentuados.

Ficha técnica: É um documento onde se levanta os custos do preparo, a ordenação e o valor nutricional do preparo.

Gazpacho ou gaspacho: sopa fria de origem espanhola, de origem Andaluzia, feita com pão amanhecido, tomates, pepinos, cebolas e pimentões, temperada com vinagre, azeite de oliva e alho.

Guarnição: É uma preparação que faz o acompanhamento de um prato.

Insumos: todo e qualquer tipo de material utilizado para a produção de um determinado produto, mas que não, necessariamente, faça parte dele.

Labocien: Setor responsável pela administração e manutenção dos laboratórios de práticas do UniCEUB.

Macaron: biscoito crocante comumente redondo ou pequeno bolo, feito de amêndoas moídas, claras em neve e açúcar, assado a 150°C.

Mise en place (MEP): Termo de origem francesa que significa pôr no lugar. Utilizado na gastronomia para delimitar o que deve ser feito antes de começar uma preparação.

Musseline: preparo de textura delicada, uma espécie de purê aerado e leve. É resultado de claras de ovos em neve ou creme de leite batido. Na confeitaria, é um derivado do creme de confeiteiro com o acréscimo de manteiga.

Pocher: cozinhar em líquido fervente.

Silpat: É um tapete de silicone antiaderente e reutilizável. Pode ser adaptado as mais diferentes superfícies e se adapta a variadas temperaturas.

Vinicultura: se refere ao estágio da elaboração do vinho.

Viticultura: é a produção das vinhas, é a etapa na qual é imprescindível cultivar com muita atenção as plantações.

PLANO DE ATIVIDADES DO TRABALHO FINAL PRÁTICO – 1º TESTE

Título: Cerrado à Mesa
Grupo: VII
Entrada: Gazpacho Andaluz e bolinho de gueroba com redução de balsâmico
Prato Principal: Ballotine de frango com recheio de castanha de baru e guarnição de purê de batata baroa
Sobremesa: macarons com recheio de brigadeiro de castanha de baru e caju e musseline de maracujá do Cerrado

<p>Objetivo Geral: Apresentar os preparos realizados com o tema Frutos do Cerrado.</p> <p>Objetivo específico (mínimo 03): Avaliar os preparos escolhidos, o tempo de cocção, quantidade do preparo, elaboração da ficha técnica e a avaliação gustativa.</p>

<p>METODOLOGIA/PROCEDIMENTOS DE ENSINO:</p> <p>Fizemos como uma das entradas um gazpacho, que é um tipo de sopa fria a base de hortaliças, destacando o pimentão, o pepino e o tomate, onde trabalhamos a textura de cremosidade e vilosidade associado a um ingrediente do cerrado, a pimenta de macaco. Como segunda entrada, fizemos um bolinho de gueroba, que foi refogada no óleo com cebola, adicionamos então o creme de leite, farinha de rosca, sal, logo após fizemos bolinhos em sua forma tradicional revestido pela farinha de tapioca e fritamos em imersão em óleo quente a temperatura de 160 graus.</p> <p>O prato principal do primeiro teste foi uma ballotine de frango com recheio de sobrecoxa com castanha de baru e tomilho com a guarnição de purê de batata baroa.</p> <p>Já a sobremesa, tinha como intenção juntar o clássico francês e os frutos brasileiros do cerrado. Escolhemos um macaron saborizado com brigadeiro de castanhas de caju e de baru e um creme musseline saborizado com maracujá pérola do cerrado.</p>
--

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA:

ABRASEL - Associação Brasileira de Bares e Restaurantes. (2015). **Festival Brasil Sabor no Distrito Federal incentiva uso de produtos do Cerrado**. Disponível em:

<<http://www.abrasel.com.br/component/content/article/7-noticias/3463-12052015-festival-brasil-sabor-incentiva-uso-de-produtos-do-cerrado.html>> Acesso em: 26.02.2016.

CNCFLORA. Livro Vermelho da Flora do Brasil – Plantas Raras do Cerrado. MMA, 2014. Instituto de Pesquisas Jardim Botânico do Rio de Janeiro: CNCFlora, 2014. 320 p.

HIRONAKA, G. M. F. N. (2000). **O extrativismo como atividade agrária**. Jus Navigandi, Teresina, ano 4, n. 42, jun. 2000. Disponível em: Acesso em: 08 fev. 2016.

INSTITUTO BRASILEIRO DO MEIO AMBIENTE E DOS RECURSOS NATURAIS RENOVÁVEIS. **Ecosistemas brasileiros**. Brasília: Edições IBAMA, 2001. 49p.

CRONOGRAMA DE ATIVIDADE

DATA	ATIVIDADE
11/04	Entrega do Protocolo do Primeiro Teste
23/04	Realização do Primeiro Teste no Labocien
16/05	Entrega do Protocolo do Segundo Teste
28/05	Realização do Segundo Teste no Labocien
13/06	Entrega do Protocolo Final

PLANO DE ATIVIDADES DO TRABALHO FINAL PRÁTICO – 2º TESTE

Título: Cerrado à Mesa
Grupo: VII
Entrada: Bruschetta aromatizada com óleo de pequi e bolinho de gueroba com redução de balsâmico
Prato Principal: Ballotine de frango com recheio de castanha de baru e guarnição de purê de batata baroa
Sobremesa: Verrine com um mini macaron com recheio de brigadeiro de castanha de baru e caju

Objetivo Geral: Apresentar os preparos realizados com o tema Frutos do Cerrado.

Objetivo específico (mínimo 03): Avaliar os preparos escolhidos, o tempo de cocção, quantidade do preparo e a avaliação gustativa.

METODOLOGIA/PROCEDIMENTOS DE ENSINO:

Devido ao resultado do primeiro teste, onde a entrada fria escolhida não teve uma aceitação gustativa positiva, a equipe optou por permanecer com o Bolinho de gueroba e substituir o Gaspanho andaluz por Bruschetta aromatizada com óleo de pequi.

O prato principal permaneceu o mesmo que foi uma ballotine de frango com recheio de sobrecoxa com castanha de baru e tomilho com a guarnição de purê de batata baroa.

Já a sobremesa, Para o segundo teste, fizemos algumas alterações, fizemos uma verrine que retrataria melhor as características do Cerrado. A primeira camada da verrine, nos traz um sabor mais ácido e uma coloração mais quente, como o clima do Cerrado. Na segunda camada temos o creme musseline, que foi feito semelhantemente ao do primeiro teste, uma pralin e chocolate para decoração. Fizemos mini macarons com recheio de brigadeiro de castanhas de caju e baru.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA:

ABRASEL - Associação Brasileira de Bares e Restaurantes. (2015). **Festival Brasil Sabor no Distrito Federal incentiva uso de produtos do Cerrado**. Disponível em: <http://www.abrasel.com.br/component/content/article/7-noticias/3463-12052015-festival-brasil-sabor-incentiva-uso-de-produtos-do-cerrado.html>> Acesso em: 26.02.2016.

CNCFLORA. Livro Vermelho da Flora do Brasil – Plantas Raras do Cerrado. MMA, 2014. Instituto de

Pesquisas Jardim Botânico do Rio de Janeiro: CNCFlora, 2014. 320 p.

HIRONAKA, G. M. F. N. (2000). **O extrativismo como atividade agrária**. Jus Navigandi, Teresina, ano 4, n. 42, jun. 2000. Disponível em: Acesso em: 08 fev. 2016.

INSTITUTO BRASILEIRO DO MEIO AMBIENTE E DOS RECURSOS NATURAIS RENOVÁVEIS. **Ecosistemas brasileiros**. Brasília: Edições IBAMA, 2001. 49p.

CRONOGRAMA DE ATIVIDADE

DATA	ATIVIDADE
11/04	Entrega do Protocolo do Primeiro Teste
23/04	Realização do Primeiro Teste no Labocien
16/05	Entrega do Protocolo do Segundo Teste
28/05	Realização do Segundo Teste no Labocien
13/06	Entrega do Protocolo Final

APÊNDICE A

PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO – LABOCIEN

Título da prática: Estágio de Gastronomia – 1º2016 – Grupo VII – 1º teste

Área de conhecimento: Alimentos

Introdução:

A promoção e o incentivo na utilização dos ingredientes do Cerrado ainda é escasso sendo necessário a participação de Instituições de Ensino, restaurantes e profissionais da área de alimentos em buscar a valorização destes ingredientes estimulando a utilização gastronômica por meio da apresentação de preparações criativas e saborosas (ABRASEL, 2015).

O Bioma Cerrado é reconhecido como a savana mais rica do mundo em relação à biodiversidade, variedade de ecossistemas (IBAMA, 2001) Ocupa aproximadamente dois milhões de km² do território brasileiro, aproximadamente 22% do Brasil é coberto por Cerrado (CNCFLORA, 2014). O Cerrado é capaz de oferecer uma gama de produtos de valor econômico na intenção de gerar renda e qualidade de vida por aqueles que estão a sua volta (HIRONAKA, 2000).

Objetivo:

Propiciar ao futuro profissional a oportunidade de vivenciar as diferentes áreas, favorecendo o aperfeiçoamento nos diversos campos da gastronomia, interagindo com profissionais, para o desenvolvimento de conhecimentos e habilidades para atuação com visão crítica e reflexiva entendendo a gastronomia como expressão cultural e histórica, cumprindo o preceito entre ensino, pesquisa e extensão e capacitando para o mercado de trabalho.

Tipo de descarte: Lixo 2 e Lixo 4

Código de EPI /Símbolo de não permitido: Código 13/ Símbolo 1

Material e equipamentos:

Equipamentos:

- Tábua amarela – 1 unidade
- Tábua verde – 2 unidades
- Tábua branca – 2 unidades
- Forma retangular média – 1 unidade
- GM – 2 unidades
- Rolo de plástico filme
- Rolo de papel toalha
- Rolo de perfex
- Rolo de papel manteiga
- Balança – 2 unidades
- Balança de precisão – 1 unidade
- Forno elétrico – 1 unidade
- Forno combinado – 1 unidade
- Processador pequeno ou médio – 1 unidade
- Geladeira ou frigobar – 1 unidade
- Liquidificador – 1 unidade
- Batedeira – 1 unidade
- Pegador grande – 2 unidades
- Ralador – 1 unidade
- Espremedor de suco – 1 unidade
- Espremedor de limão – 1 unidade
- Espremedor de batata – 1 unidade
- Bowl grande – 6 unidades
- Bowl médio – 6 unidades
- Bowl pequeno – 6 unidades
- Colher para mexer polietileno – 3 unidades (Rústico, branco, verde)
- Fouet – 3 unidades
- Panela funda de tamanho médio fundo triplo – 4 unidades
- Panela pequena de fundo triplo – 4 unidade
- Panela média de fundo triplo – 4 unidade
- Frigideira de cerâmica – 1 unidade
- Faca de vegetais – 2 unidades
- Prato para servir raso – 4 unidades
- Facas, garfos e colheres de metal – 10 unidades de cada
- Ramecã médio – 10 unidades
- Ramecã pequeno – 10 unidades
- Ramecã grande – 4 unidades
- Termômetro – 3 unidade
- Silpat – 3 unidades
- Acetato – 1 metro
- Saco de confeitiro – 4 unidades
- Bico de confeitir (bico Perle da Wilton número 12) – 2 unidades
- Bico de confeitir (bico francês da Wilton número 6B) – 2 unidades
- Pão duro – 4 unidades
- Espátula – 2 unidades
- Colher de polietileno – 4 unidades
- Assadeira média retangular– 2 unidades
- Peneira de malha fina média – 2 unidades
- Chinois – 1 unidade
- Cortador cilíndrico de metal (5cmx5cm) – 2 unidades

- Colher medidora – 1 unidade
- Jarra medidora – 1 unidade
- Proveta média – 1 unidade

INSUMOS

USO COMPARTILHADO:

- Sal
- Azeite Extra Virgem
- Pimenta do Reino
- 300ml aceto balsâmico
- 200ml de vinagre de vinho tinto
- 100gr de gueroba crua
- 100gr de farinha de rosca
- 50gr maço de coentro fresco
- 600g de manteiga sem sal
- 1 peito inteiro filetado com sassami
- 200g de sobrecoxa com ossos sem pele
- 3 cebolas brancas
- 1 cabeça de alho
- 80gr de tomilho fresco (Verificar na horta do Ceub)
- 100gr de castanha de baru torrada sem casca
- 60gr de castanha de caju torrada sem sal
- 60gr de queijo de cabra candango meia cura (Kapra, tem na Bioon 302 norte, fornecedora Arminda, fone 9338-6277)
- 8 maracujás pérola do cerrado
- 10gr de cravo
- 10gr de canela em pó
- 10gr noz moscada
- 10gr de semente de cardamomo
- 10gr de semente de cominho
- 10gr de semente de coentro
- 10gr de gengibre em pó
- 2 unidades de pimenta macaco (Feira do Guará)
- 1 unidade de pão francês dormido
- 200gr de tomate italiano
- 1 unidade de pimenta dedo de moça
- 1 unidade de pepino médio
- 1 unidade de pimentão vermelho médio
- 2 limões siciliano
- 1kg de açúcar refinado
- 200gr de açúcar impalpável
- 200gr de batata baroa
- 200gr de creme de leite fresco
- 250gr de creme de leite
- 55gr de claras dormidas (Imprescível ser realizado 1 dia antes. Verificar monitores)
- 50gr de claras dormidas em neve (Imprescível ser realizado 1 dia antes. Verificar monitores)
- 100gr de farinha de amêndoas
- 5gr de corante alimentício em pó – cor marrom (GranChef)

- 6 unidades de ovo
- 60gr de amido de milho
- 1 litro de leite integral
- 1 lata de 395g de leite condensado
- 100gr de farinha de tapioca grossa
- 60gr de chocolate meio amargo fracionado (Sicao)
- 20gr de cacau em pó
- 10gr de pimenta calabresa em flocos desidratada
- 1 caixa pequena de flores comestíveis do cerrado (planta borragem) Nome científico: *Borago officinalis*

Procedimentos:

- Conferir os insumos e materiais
- Higienizar as verduras e legumes
- Fazer a MEP dos preparos
- Preparar os pratos
- Organizar e limpar o Labocien
- Apresentar

ENTRADA

Gazpacho Andaluz

- 3 unidades de tomates italianos
- 1 pepino médio
- 1 pimentão vermelho médio
- 1 dente de alho
- 20ml de azeite de oliva
- 20ml de vinagre de vinho tinto
- 1 pão francês dormido
- 5gr de pimenta do reino preta moída
- 5gr de sal
- 1 pimenta macaco

Modo de preparo:

1. Lavar os tomates sob água corrente e fazer cortes superficiais em cruz na base dos mesmos. Colocar os mesmos em uma panela com água até cobrir e deixar por 1 minuto. Retirar do fogo, escorrer a água, descascar os tomates e partir ao meio. Tirar as sementes e desprezar. Picar a polpa em pedaços médios e reservar.
2. Lavar o pepino, descascar, cortar ao meio e retirar as sementes. Cortar em pedaços médios de forma que possam ser batidos com os outros ingredientes.
3. Lavar o pimentão, cortar ao meio, retirar as sementes e as partes brancas, cortar em cubos médios e reservar.
4. Descascar o alho, cortar ao meio e reservar.
5. Colocar todos os ingredientes dentro do liquidificador: pepino, tomates concassé, pimentão, alho, pão francês e o azeite. Bater até ficar homogêneo. Se necessário, adicionar água para bater.
6. Passar sob uma peneira de malha fina sob um bowl.
7. Acrescentar o vinagre e o sal. Disponha em um bowl ou ramecã e leve a geladeira por 2 horas.

Bolinho de gueroba com redução de aceto balsâmico

- 100gr de gueroba crua
- 100gr de farinha de rosca
- 10ml de azeite
- 10gr de coentro fresco picado
- 1 cebola branca
- 200ml de creme de leite
- 10gr de açúcar
- 1 pimenta dedo de moça picada
- 100gr de farinha de tapioca grossa

Redução:

- 200 ml de aceto balsâmico
- 10gr de açúcar refinado

Modo de preparo:

1. Refogar a gueroba no óleo e na cebola.
2. Adicionar o creme de leite, o sal e o açúcar.
3. Abaixar o fogo por 5 minutos e adicione a farinha de rosca, o coentro e por ultimo a pimenta.
4. Quando engrossar, desligar o fogo. Deixar esfriar.
5. Fazer bolinhos na forma tradicional. Passar pela farinha de tapioca grossa. E fritar em óleo abundante e quente.

Redução de balsâmico:

- 100ml de aceto balsâmico
- 10g de açúcar refinado

Modo de preparo:

1. Colocar o açúcar para derreter em um frigideira em fogo médio.
2. Quando estiver todo derretido, em cor caramelo, colocar o aceto.
3. Esperar o açúcar derreter novamente, abaixar o fogo e aguardar o liquido engrossar. Reservar.

PRATO PRINCIPAL

Ballotine de frango com recheio de castanha de Barú

- 1 peito de frango filetado com sassami
- 200gr de sobrecoxa com ossos sem pele
- 1 cebola branca
- 2 dentes de alho
- 80gr de tomilho fresco
- 10gr de manteiga
- 40gr de castanha de barú
- Sal
- Pimenta do reino moída

Modo de preparo:

1. Desossar o frango, separar o peito e as coxas e reservar a carcaça. Picar bem as coxas e reservar.
2. Refogar o alho e a cebola na manteiga e colocar as coxas picadas já temperadas com sal e pimenta do reino e finalizar com tomilho.
3. Abrir o peito em fatias, colocar sobre o papel filme e bater um pouco para igualar a espessura.
4. Temperar com sal e pimenta, colocar um pouco do recheio no centro e enrolar com a ajuda do papel filme.
5. Amarrar as pontas.
6. Cozinhar as ballotines de frango na água em fogo brando por 20 minutos ou até que estejam macias.

Chutney de maracujá pérola do Cerrado

- 4 maracujás do cerrado
- 10gr de cravo
- 10gr de canela em pó
- 10gr de noz moscada
- 10gr de semente de cardamomo
- 10gr de semente de cominho
- 10gr de semente de coentro
- 10gr de semente de pimenta do reino
- 10gr de gengibre em pó
- 10gr pimenta calabresa em flocos desidratada
- 1 limão siciliano
- 5gr de sal
- 100gr de açúcar refinado

Modo de preparo:

1. Lavar os maracujás, retirar a polpa e reservar.
2. Levar ao fogo uma panela funda, todas as especiarias, em seguida o maracujá e o açúcar refinado.
3. Finalizar com o gengibre e as gotas de limão.
4. Deixar despregar da panela, retirar do fogo e deixar esfriar.

Purê de batata baroa

- 200gr de batata baroa
- 200gr de creme de leite fresco
- 50gr de manteiga
- 60gr de queijo de cabra candango meia cura
- Sal

Modo de preparo:

1. Cozinhar as batatas com casca em água e sal, quando cozidas, retirar as cascas e leve ao forno para secar por 2 minutos.
2. Amassar as batatas ainda quentes no espremedor de batatas.
3. Acrescentar a manteiga, a batata amassada, o creme de leite e o queijo meia cura e levar ao fogo.
4. Temperar com sal, e não deixe ferver, apenas aquecer.

SOBREMESA

Macarons

- 100gr de farinha de amêndoas
- 100gr de açúcar impalpável
- 50gr claras dormidas
- 55gr de claras dormidas em neve
- 100gr de açúcar refinado
- 40ml de água

Modo de preparo:

1. Peneirar a farinha de amêndoas com o açúcar impalpável. Misturar. Reservar.
2. Fazer o merengue italiano. Em uma panela misturar o açúcar refinado e a água. Levar ao fogo até o ponto de bala mole (115C° a 118C°).
3. Colocar 50g de claras dormidas na batedeira e bater até dar ponto de neve novamente, com pico firme. Quando a calda atingir o ponto, verter sobre as claras e bater por 15 minutos ou até esfriar.
4. Misturar as claras restantes, 55g de claras em neve dormidas, na mistura de farinha de amêndoas e açúcar impalpável até formar uma pasta. Acrescentar um pouco do corante em pó (aprox. 2g).
5. Colocar metade do merengue na mistura e misturar com uma espátula de baixo para cima.
6. Agregar o restante do merengue.
7. Pré-aquecer o forno a 110C°. Colocar a mistura em um saco de confeito com um bico perle número 12. Fazer os macarons em cima de um silpat.
8. Esperar secar por 10 minutos. Colocar para assar por aproximadamente 20 minutos.
9. Retirar do forno e descansar por 15 minutos.
10. Rechear e casar os macarons.

Creme de Confeiteiro

- 500ml de leite
- 60gr de gemas
- 200gr de açúcar refinado
- 60gr de amido de milho
- 2 maracujás pérola do cerrado

Modo de preparo:

1. Fazer um suco com a polpa dos maracujás e reservar.
2. Colocar a metade do açúcar sobre o leite e levar para ferver.
3. Branquear as gemas com o açúcar restante.
4. Peneirar o amido de milho sobre as gemas batidas.
5. Despejar metade do leite quente sobre a mistura. Mexer bem.
6. Transferir a preparação para dentro de uma panela com o leite restante.
7. Mexer bem e levar à ebulição.
8. Cozinhar por 2 a 3 minutos mexendo bem.
9. Acrescentar o suco do maracujá.

Creme Mousseline

- Creme de confeiteiro do preparo anterior
- 200gr de manteiga sem sal

Modo de preparo:

1. Acrescentar a metade da manteiga fria com o creme de confeiteiro ainda quente do preparo anterior;
2. Bater bem para ligar os ingredientes.
3. Transferir a preparação para uma assadeira forrada com plástico filme.
4. Cobrir bem para evitar bolhas de ar. Levar à geladeira para esfriar.
5. Retirar da geladeira e colocar dentro da tigela da batedeira.
6. Incorporar a outra metade da manteiga (amolecida) ao creme frio.
7. Bater bem até ficar aerado, liso e homogêneo.

Brigadeiro de castanha de Baru

- 1 lata de leite condensado
- 20gr de manteiga sem sal
- 50gr de creme de leite
- 30g de castanha de baru triturada e sem casca
- 30gr de castanha de caju triturada e sem casca
- 20gr de cacau em pó

Modo de preparo:

1. Juntar todos os ingredientes em uma panela pequena.
2. Levar ao fogo médio até desgrudar da panela.
3. Reservar.

Praliné de castanha de Baru

- 30gr de castanha de baru torrada e sem casca
- 30gr de castanha de caju torrada e sem sal
- 60gr de açúcar refinado

Modo de preparo:

1. Colocar o açúcar em uma panela. Derreter até atingir 120°.
2. Verter as castanhas sobre o açúcar derretido.
3. Colocar sobre um silpat. Deixar esfriar.
4. Partir na faca. Reservar.

Chocolate com pimenta de macaco

- 60gr de chocolate meio amargo fracionado
- ½ de pimenta de macaco

Modo de preparo:

1. Derreter o chocolate fracionado em banho-maria.
2. Acrescentar a pimenta bem picada sem sementes.
3. Depois de frio, cortar com um cortador cilíndrico.

Discussão / Avaliação:

Espera-se que os pratos sejam preparados da forma correta e com execução adequada das técnicas aprendidas no decorrer do curso.

Referência bibliográfica:

ABRASEL - Associação Brasileira de Bares e Restaurantes. (2015). **Festival Brasil Sabor no Distrito Federal incentiva uso de produtos do Cerrado**. Disponível em: <<http://www.abrasel.com.br/component/content/article/7-noticias/3463-12052015-festival-brasil-sabor-incentiva-uso-de-produtos-do-cerrado.html>> Acesso em: 26.02.2016.

CNCFLORA. Livro Vermelho da Flora do Brasil – Plantas Raras do Cerrado. MMA, 2014. Instituto de Pesquisas Jardim Botânico do Rio de Janeiro: CNCFlora, 2014. 320 p.

HIRONAKA, G. M. F. N. (2000). **O extrativismo como atividade agrária**. Jus Navigandi, Teresina, ano 4, n. 42, jun. 2000. Disponível em: Acesso em: 08 fev. 2016.

INSTITUTO BRASILEIRO DO MEIO AMBIENTE E DOS RECURSOS NATURAIS RENOVÁVEIS. **Ecossistemas brasileiros**. Brasília: Edições IBAMA, 2001. 49p.

APÊNDICE B

PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO – LABOCIEN

Título da prática: Estágio de Gastronomia – 1º 2016 – Grupo VII – 2º teste

Área de conhecimento: Alimentos

Introdução:

A promoção e o incentivo na utilização dos ingredientes do Cerrado ainda é escasso sendo necessário a participação de Instituições de Ensino, restaurantes e profissionais da área de alimentos em buscar a valorização destes ingredientes estimulando a utilização gastronômica por meio da apresentação de preparações criativas e saborosas (ABRASEL, 2015).

O Bioma Cerrado é reconhecido como a savana mais rica do mundo em relação à biodiversidade, variedade de ecossistemas (IBAMA, 2001) Ocupa aproximadamente dois milhões de km² do território brasileiro, aproximadamente 22% do Brasil é coberto por Cerrado (CNCFLORA, 2014). O Cerrado é capaz de oferecer uma gama de produtos de valor econômico na intenção de gerar renda e qualidade de vida por aqueles que estão a sua volta (HIRONAKA, 2000).

Objetivo:

Propiciar ao futuro profissional a oportunidade de vivenciar as diferentes áreas, favorecendo o aperfeiçoamento nos diversos campos da gastronomia, interagindo com profissionais, para o desenvolvimento de conhecimentos e habilidades para atuação com visão crítica e reflexiva entendendo a gastronomia como expressão cultural e histórica, cumprindo o preceito entre ensino, pesquisa e extensão e capacitando para o mercado de trabalho.

Tipo de descarte: Lixo 2 e Lixo 4

Código de EPI /Símbolo de não permitido: Código 13/ Símbolo 1

Material e equipamentos:

Equipamentos:

- Tábua amarela – 1 unidade
- Tábua verde – 2 unidades
- Tábua branca – 2 unidades
- Forma retangular média – 2 unidade
- Forma de silicone para macarrons – 2 unidades
- GM – 2 unidades
- Rolo de plástico filme
- Rolo de papel toalha
- Rolo de perfex
- Rolo de papel manteiga
- Balança – 2 unidades
- Balança de precisão – 1 unidade
- Forno elétrico – 1 unidade
- Forno combinado – 1 unidade
- Processador pequeno ou médio – 1 unidade
- Geladeira ou frigobar – 1 unidade
- Liquidificador – 1 unidade
- Batedeira – 1 unidade
- Pegador grande – 2 unidades
- Ralador – 2 unidade
- Espremedor de suco – 1 unidade
- Espremedor de limão – 1 unidade
- Espremedor de batata – 1 unidade
- Bowl grande – 6 unidades
- Bowl médio – 6 unidades
- Bowl pequeno – 6 unidades
- Colher para mexer polietileno – 3 unidades
- Fouet – 3 unidades
- Panela funda de tamanho médio fundo triplo – 4 unidades
- Panela pequena de fundo triplo – 4 unidade
- Panela média de fundo triplo – 4 unidade
- Martelo de bater carne – 1 unidade
- Pilão – 1 unidade
- Frigideira média – 1 unidade
- Faca de vegetais – 2 unidades
- Prato para servir rasos (Rústico, branco, verde) – 4 unidades
- Facas, garfos e colheres de metal – 10 unidades de cada
- Prato branco fundo central – 4 unidades
- Prato pequeno raso quadrado – 4 unidades
- Ramecã médio – 10 unidades
- Ramecã pequeno – 10 unidades
- Ramecã grande – 4 unidades
- Termômetro – 3 unidade
- Silpat – 3 unidades
- Acetato – 1 metro
- Maçarico – 1 unidade
- Saco de confeiteiro – 4 unidades
- Bico de confeitaria (bico Perle da Wilton número 12) – 2 unidades
- Bico de confeitaria (bico francês da Wilton número 6B) – 2 unidades
- Pão duro – 4 unidades

- Espátula – 2 unidades
- Colher de polietileno – 4 unidades
- Assadeira média retangular – 2 unidades
- Peneira de malha fina média – 2 unidades
- Rolo para abrir massa – 1 unidade
- Chinois – 1 unidade
- Cortador cilíndrico de metal (5cmx5cm) – 2 unidades
- Colher medidora – 1 unidade
- Jarra medidora – 1 unidade
- Proveta média – 1 unidade

INSUMOS

USO COMPARTILHADO:

- Sal
- Azeite Extra Virgem
- Pimenta do Reino
- Açúcar cristal
- 300ml aceto balsâmico
- 100g de gueroba crua em conserva
- 100g de farinha de rosca
- 250g de farinha de trigo
- 50g de coentro fresco
- 225g de manteiga sem sal
- ½ peito inteiro de frango filetado fresco sem pele
- 200g de sobrecoxa com ossos sem pele fresca
- 2 cebolas brancas
- 2 tomates italianos pequenos
- 1 cabeça de alho
- 30g de tomilho fresco (Verificar na horta do Ceub)
- 80g de castanha de baru **torrada sem casca** (feira do Guará)
- 60g de castanha de caju torrada sem sal
- 30g de queijo de cabra candango meia cura (Kapra, tem na Bioon 302 norte, fornecedora Arminda, fone 9338-6277)
- 8 maracujás pérola do cerrado grande
- 10g de cravo
- 10g de canela em pó
- 10g noz moscada
- 10g de semente de cominho
- 10g de semente de coentro
- 10g de gengibre em pó
- 50g de pimenta macaco (Feira do Guará)
- 1 unidade de pimenta dedo de moça
- 1 limão siciliano
- 1kg de açúcar refinado
- 80g de açúcar impalpável
- 200g de batata baroa
- 200g de creme de leite fresco
- 100g de creme de leite

- 120g de claras dormidas (Imprescindível ser realizado 1 dia antes. Verificar monitores)
- 80g de farinha de amêndoas
- 5g de corante alimentício em pó – cor marrom (GranChef)
- 100g de queijo brié fresco
- 25 ml de óleo de pequi
- 8 unidades de ovo
- 40g de amido de milho
- 500 ml de leite integral
- 200g de leite condensado
- 50g de farinha de tapioca grossa
- 100g de chocolate meio amargo fracionado (Sicao)
- 10g de pimenta calabresa em flocos desidratada
- 60g de amoras frescas
- 10g de gelatina Agar Agar
- 5g de fermento biológico seco instantâneo
- 1 caixa pequena de flores comestíveis do cerrado (planta borragem) Nome científico: *Borago officinalis*

Procedimentos:

- Conferir os insumos e materiais
- Higienizar as verduras e legumes
- Fazer a MEP dos preparos
- Preparar os pratos
- Organizar e limpar o Labocien
- Apresentar

ENTRADA

Bruschetta de pão aromatizado com óleo de pequi, tomate e queijo brié

- 250gr de farinha de trigo
- 75 ml de leite
- 1 ovos
- 5g de açúcar cristal
- 5g fermento biológico seco instantâneo
- 25 ml de óleo de pequi
- 25g manteiga
- 2 tomates pequenos
- 100g de queijo brié

Modo de preparo:

1. Peneirar a farinha junto com o fermento;
2. Colocar os dois em uma tigela;
3. Juntar o açúcar, o sal, os ovos, a manteiga derretida junto com o óleo de pequi e o leite morno;
4. Amassar durante cinco minutos, deixar fermentar em lugar morno;

5. Bolear a massa e leve ao forno por 35 minutos à 150 graus;
6. Cortar o tomate em cubos pequenos;
7. Ralar o queijo, reservar;
8. Cortar o pão em rodela;
9. Colocar o tomate, o queijo brié, temperar com sal e azeite à gosto.

Bolinho de gueroba com redução de aceto balsâmico

- 100g de gueroba crua em conserva
- 100g de farinha de rosca
- 10 ml de azeite
- 10g de coentro fresco picado
- 1 cebola branca
- 200 ml de creme de leite
- 1 pimenta dedo de moça picada
- 50g de farinha de tapioca grossa

Modo de preparo:

1. Refolgar a gueroba no óleo e na cebola.
2. Adicionar o creme de leite, e o sal.
3. Abaixar o fogo por 5 minutos e adicione a farinha de rosca, o coentro e por ultimo a pimenta.
4. Quando engrossar, desligar o fogo e deixar esfriar.
5. Faça bolinhos na forma tradicional. Passar pela farinha de tapioca grossa. E fritar em óleo abundante e quente.

Redução de balsâmico:

- 100ml de aceto balsâmico
- 10g de açúcar refinado

Modo de preparo:

1. Colocar o açúcar para derreter em um frigideira em fogo médio.
2. Quando estiver todo derretido, em cor caramelo, colocar o aceto.
3. Esperar o açúcar derreter novamente, abaixar o fogo e aguardar o liquido engrossar. Reservar.

PRATO PRINCIPAL

Ballotine de frango com recheio de castanha de Baru

- ½ peito de frango inteiro filetado fresco sem pele
- 200g de sobrecoxa com ossos sem pele fresca
- 1 cebola branca
- 2 dentes de alho
- 40g de tomilho fresco
- 10g de manteiga
- 40g de castanha de baru

- Sal
- Pimenta do reino moída

Modo de preparo:

1. Desossar e picar as coxas, reservar;
2. Refogar o alho e a cebola na manteiga e colocar as coxas picadas já temperadas com sal e pimenta do reino, e o baru picado, finalizar com tomilho.
3. Abrir o peito em duas fatias, colocar no papel filme e bater um pouco para igualar a espessura.
4. Temperar com sal e pimenta, colocar um pouco do recheio no centro e enrolar com a ajuda do papel filme.
5. Amarrar as pontas.
6. Cozinhar as ballotines de frango na água em fogo brando por 20 minutos ou até que estejam macias.

Chutney de maracujá pérola do Cerrado

- 4 maracujás do cerrado
- 10g de cravo
- 10g de canela em pó
- 10g de noz moscada
- 10g de semente de cominho
- 10g de semente de coentro
- 10g de semente de pimenta do reino
- 10g de gengibre em pó
- 10g pimenta calabresa em flocos desidratada
- 1 limão siciliano
- 5g de sal
- 100g de açúcar refinado

Modo de preparo:

1. Lavar os maracujás, retirar a polpa e reservar.
2. Levar ao fogo uma panela funda, todas as especiarias, em seguida o maracujá e o açúcar refinado.
3. Finalizar com o gengibre e as gotas de limão siciliano.
4. Deixar despregar da panela, retirar do fogo e deixar esfriar.

Purê de batata baroa

- 200g de batata baroa
- 100g de creme de leite fresco
- 25g de manteiga
- 30g de queijo de cabra candango meia cura
- Sal

Modo de preparo:

1. Cozinhar as batatas com casca em água e sal, quando cozidas, retirar as cascas.
2. Amassar as batatas ainda quentes no espremedor de batatas.

3. Acrescentar a manteiga, a batata amassada, o creme de leite e o queijo meia cura e levar ao fogo;
4. Temperar com sal, e não deixe ferver, apenas aquecer.

SOBREMESA

Macarons

- 80g de farinha de amêndoas
- 80g de açúcar impalpável
- 120g de claras dormidas
- 100g de açúcar refinado
- 40ml de água

Modo de preparo:

1. Peneirar a farinha de amêndoas com o açúcar impalpável. Misturar. Reservar.
2. Fazer o merengue italiano. Em uma panela misturar o açúcar refinado e a água. Levar ao fogo até o ponto de bala mole (115C° a 118C°).
3. Colocar 50g de claras dormidas na batedeira e bater até dar ponto de neve novamente, com pico firme. Quando a calda atingir o ponto, verter sobre as claras e bater por 15 minutos ou até esfriar.
4. Misturar as claras restantes, 55g de claras em neve dormidas, na mistura de farinha de amêndoas e açúcar impalpável até formar uma pasta. Acrescentar um pouco do corante em pó (aprox. 2g).
5. Colocar metade do merengue na mistura e misturar com uma espátula de baixo para cima.
6. Agregar o restante do merengue.
7. Pré-aquecer o forno a 110C°. Colocar a mistura em um saco de confeiteiro com um bico perle número 12. Fazer os macarons na forma de silicone.
8. Esperar secar por 10 minutos. Colocar para assar por aproximadamente 20 minutos.
9. Retirar do forno e descansar por 15 minutos.
10. Rechear e casar os macarons.

Creme de Confeiteiro

- 400 ml de leite
- 60g de gemas
- 150g de açúcar refinado
- 40g de amido de milho
- 4 maracujás pérola do cerrado

Modo de preparo:

1. Fazer um suco com a polpa dos maracujás e reservar.
2. Colocar a metade do açúcar sobre o leite e levar para ferver.
3. Branquear as gemas com o açúcar restante.
4. Peneirar o amido de milho sobre as gemas batidas.
5. Despejar metade do leite quente sobre a mistura. Mexer bem.
6. Transferir a preparação para dentro de uma panela com o leite restante.
7. Mexer bem e levar à ebulição.
8. Cozinhar por 2 a 3 minutos mexendo bem.
9. Acrescentar o suco do maracujá.

Creme Mousseline

- Creme de confeitiro do preparo anterior
- 100gr de manteiga sem sal

Modo de preparo:

1. Acrescentar a metade da manteiga fria com o creme de confeitiro ainda quente do preparo anterior,
2. Bater bem para ligar os ingredientes.
3. Transferir a preparação para uma assadeira forrada com plástico filme.
4. Cobrir bem para evitar bolhas de ar. Levar à geladeira para esfriar.
5. Retirar da geladeira e colocar dentro da tigel da batedeira.
6. Incorporar a outra metade da manteiga (amolecida) ao creme frio.
7. Bater bem até ficar aerado, liso e homogêneo.

Brigadeiro de castanha de Baru

- 200ml de leite condensado
- 20g de manteiga sem sal
- 50gr de creme de leite
- 20g de castanha de baru triturada e sem casca
- 20gr de castanha de caju triturada e sem casca

Modo de preparo:

1. Misturar todos os ingredientes em uma panela pequena.
2. Levar ao fogo médio até desgrudar da panela.
3. Reservar.

Praliné de castanha de Baru

- 20g de castanha de baru torrada e sem casca
- 20g de castanha de caju torrada e sem sal
- 40g de açúcar refinado

Modo de preparo:

1. Colocar o açúcar em uma panela. Derreter até atingir 120°.
2. Verter as castanhas sobre o açúcar derretido.
3. Colocar sobre um silpat. Deixar esfriar.
4. Partir na faca. Reservar.

Chocolate com pimenta de macaco

- 100g de chocolate meio amargo fracionado
- ½ de pimenta de macaco

Modo de preparo:

1. Derreter o chocolate fracionado em banho maria.
2. Acrescentar a pimenta bem picada sem sementes.
3. Depois de frio, cortar com um cortador cilíndrico.

Gelatina de amora

- 60g de amoras frescas
- 20g de açúcar refinado

- 100ml de água
- 10g de gelatina Agar Agar

Modo de preparo:

1. Retirar os caroços das amoras, misturar ao açúcar e em uma panela levar ao fogo. Fazer uma geleia. Coar e reservar.
2. Levar ao fogo a água e a gelatina. Depois misturar com a geleia de amoras coada.

Merengue Suíço

- 100g de claras (sobras das gemas usadas no creme de confeiteiro)
- 200g de açúcar refinado
- Gotinhas do limão siciliano (usado no chutney)

Modo de preparo:

1. Aquecer as claras com o açúcar no fogo até atingir 45°.
2. Bater na batedeira até ponto de pico duro. Pingar as gotinhas de limão.

Discussão / Avaliação:

Espera-se que os pratos sejam preparados da forma correta e com execução adequada das técnicas aprendidas no decorrer do curso.

Referência bibliográfica:

ABRASEL - Associação Brasileira de Bares e Restaurantes. (2015). **Festival Brasil Sabor no Distrito Federal incentiva uso de produtos do Cerrado**. Disponível em: <<http://www.abrasel.com.br/component/content/article/7-noticias/3463-12052015-festival-brasil-sabor-incentiva-uso-de-produtos-do-cerrado.html>> Acesso em: 26.02.2016.

CNCFLORA. Livro Vermelho da Flora do Brasil – Plantas Raras do Cerrado. MMA, 2014. Instituto de Pesquisas Jardim Botânico do Rio de Janeiro: CNCFlora, 2014. 320 p.

HIRONAKA, G. M. F. N. (2000). **O extrativismo como atividade agrária**. Jus Navigandi, Teresina, ano 4, n. 42, jun. 2000. Disponível em: Acesso em: 08 fev. 2016.

INSTITUTO BRASILEIRO DO MEIO AMBIENTE E DOS RECURSOS NATURAIS RENOVÁVEIS. **Ecosistemas brasileiros**. Brasília: Edições IBAMA, 2001. 49p.

APÊNDICE C

PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO – LABOCIEN

Título da prática: Estágio de Gastronomia – 1º 2016 – Grupo VII – Teste Final

Área de conhecimento: Alimentos

Introdução:

A promoção e o incentivo na utilização dos ingredientes do Cerrado ainda é escasso sendo necessário a participação de Instituições de Ensino, restaurantes e profissionais da área de alimentos em buscar a valorização destes ingredientes estimulando a utilização gastronômica por meio da apresentação de preparações criativas e saborosas (ABRASEL, 2015).

O Bioma Cerrado é reconhecido como a savana mais rica do mundo em relação à biodiversidade, variedade de ecossistemas (IBAMA, 2001) Ocupa aproximadamente dois milhões de km² do território brasileiro, aproximadamente 22% do Brasil é coberto por Cerrado (CNCFLORA, 2014). O Cerrado é capaz de oferecer uma gama de produtos de valor econômico na intenção de gerar renda e qualidade de vida por aqueles que estão a sua volta (HIRONAKA, 2000).

Objetivo:

Propiciar ao futuro profissional a oportunidade de vivenciar as diferentes áreas, favorecendo o aperfeiçoamento nos diversos campos da gastronomia, interagindo com profissionais, para o desenvolvimento de conhecimentos e habilidades para atuação com visão crítica e reflexiva entendendo a gastronomia como expressão cultural e histórica, cumprindo o preceito entre ensino, pesquisa e extensão e capacitando para o mercado de trabalho.

Tipo de descarte: Lixo 2 e Lixo 4

Código de EPI /Símbolo de não permitido: Código 13/ Símbolo 1

Material e equipamentos:

Equipamentos:

- Tábua amarela – 1 unidade
- Tábua verde – 2 unidades
- Tábua branca – 2 unidades
- Forma retangular média – 1 unidade
- Forma de silicone para macarrons – 4 unidades
- GM – 2 unidades
- Rolo de plástico filme
- Rolo de papel toalha
- Rolo de perfex
- Rolo de papel manteiga
- Balança – 2 unidades
- Balança de precisão – 1 unidade
- Forno elétrico – 1 unidade
- Forno combinado – 1 unidade
- Processador pequeno ou médio – 1 unidade
- Geladeira ou frigobar – 1 unidade
- Liquidificador – 1 unidade
- Batedeira – 1 unidade
- Pegador grande – 2 unidades
- Ralador – 2 unidade
- Espremedor de suco – 1 unidade
- Espremedor de limão – 1 unidade
- Espremedor de batata – 1 unidade
- Bowl grande – 6 unidades
- Bowl médio – 6 unidades
- Bowl pequeno – 6 unidades
- Fouet – 3 unidades
- Panela funda de tamanho médio fundo triplo – 4 unidades
- Panela pequena de fundo triplo – 4 unidade
- Panela média de fundo triplo – 4 unidade
- Panela de pressão pequena – 1 unidade
- Martelo de bater carne – 1 unidade
- Pilão – 1 unidade
- Frigideira pequena – 1 unidade
- Faca de vegetais – 2 unidades
- Prato para servir rasos (Rústico, branco, verde) – 3 unidades de cada
- Prato pequeno raso quadrado – 4 unidades
- Prato branco fundo central – 4 unidades
- Taças para cerveja – 3 unidades
- Taças para água além das que já estarão na mesa – 3 unidades
- Facas, garfos e colheres de metal – 10 unidades de cada
- Ramecã médio – 10 unidades
- Ramecã pequeno – 10 unidades
- Ramecã grande – 10 unidades
- Termômetro – 3 unidade
- Silpat – 3 unidades
- Acetato – 1 metro
- Maçarico – 1 unidade
- Saco de confeiteiro – 4 unidades
- Bico de confeitaria (bico Perle da Wilton número 12) – 2 unidades

- Bico de confeitar (bico francês da Wilton número 6B) – 2 unidades
- Pão duro – 4 unidades
- Espátula – 2 unidades
- Colher de polietileno – 4 unidades
- Assadeira média retangular– 2 unidades
- Peneira de malha fina média – 2 unidades
- Rolo para abrir massa – 1 unidade
- Chinois – 1 unidade
- Cortador cilíndrico de metal (5cmx5cm) – 2 unidades
- Colher medidora – 1 unidade
- Jarra medidora – 2 unidade
- Proveta média – 2 unidade
- Mesa de apoio para apresentação no dia da banca – 1 unidade
- Balde de gelo para cerveja – 1 unidade
- Balde para gelo – 1 unidade
- Pegador de gelo – 2 unidade
- Forma de gelo de silicone – 1 unidade (**conforme a foto enviada**)
- Jarra de vidro – 1 unidade
- Carinho de transporte – 1 unidade
- Pinça para montagem de prato – 2 unidades
- Bisnagas de plástico tipo para ketchup – 2 unidades
- Palitos para petisco de madeira – 1 pacotinho
- Guardanapos de pano – 3 unidades
- Porta guardanapo em formato de anel – 3 unidades
- Toalha branca de mesa grande – 1 unidade
- Taças pequenas de vidro – 3 unidades (**conforme as taças da foto**)
- Suqueira de vidro – 1 unidade

INSUMOS

USO COMPARTILHADO:

- Sal
- Azeite Extra Virgem
- Pimenta do Reino
- Açúcar cristal
- Açúcar refinado
- 1 litro de óleo de girassol
- 200ml aceto balsâmico
- 100g de gueroba em conserva (**Sobra do 2º teste que está etiquetada**)
- 60g de farinha de rosca
- 500g de farinha de trigo
- 50g de coentro fresco
- 250g de manteiga sem sal
- ½ peito inteiro de frango filetado fresco com pele (**conforme a foto só que com pele**)
- 200g de sobrecoxa com ossos sem pele fresca
- 1 cebola branca
- 1 cabeça de alho
- 2 tomates italianos
- 30g de tomilho fresco (Verificar na horta do Ceub)

- 80g de castanha de baru torrada **sem casca (imprescindível estar descascada se não for encontrada sem casca. Disponível no CEASA)**
- 60g de castanha de caju torrada sem sal
- 30g de queijo de cabra candango meia cura (**Kapra, tem na Bioon 302 norte, fornecedora Arminda, fone 9338-6277. Imprescindível ser desta marca e dessa fornecedora**)
- 16 maracujás pérola do cerrado
- ½ do maço de hortelã
- 10g de cravo
- 10g de canela em pó
- 10g noz moscada
- 10g de semente de cominho
- 10g de semente de coentro
- 10g de gengibre em pó
- 10g de pimenta calabresa em flocos desidratada
- 2 unidade de pimenta dedo de moça
- 1 limão siciliano
- 1 limão galego
- 1kg de açúcar refinado
- 60g de açúcar impalpável
- 200g de batata baroa
- 200g de creme de leite fresco
- 100g de creme de leite
- 100g de claras dormidas (**Imprescível ser realizado 1 dia antes. Verificar monitores**)
- 60g de farinha de amêndoas
- 5g de corante alimentício em pó – cor marrom (GranChef)
- 50g de queijo brié fresco
- 50g de óleo de pequi
- 10 unidades de ovo
- 20g de amido de milho
- 400 ml de leite integral
- 100g de leite condensado
- 50g de farinha de tapioca grossa
- 100g de chocolate meio amargo
- 60g de amoras frescas
- 5g de gelatina Agar Agar
- 2g de mycryo
- 10g de fermento biológico seco instantâneo
- 1 caixa pequena de flores comestíveis do cerrado (**planta borragem**) Nome científico: ***Borago officinalis***
- 1 garrafa da cerveja Angel Tripel de 600 ml (**comprar o empório Soares e Souza na 212 norte**)

Procedimentos:

- Conferir os insumos e materiais
- Higienizar as verduras e legumes
- Fazer a MEP dos preparos
- Preparar os pratos

- Organizar e limpar o Labocien
- Apresentar

ÁGUA SABORIZADA

Água saborizada com hortelã e cubos de gelo de maracujá do cerrado

- 500 ml de água filtrada
- 5 maracujás perola do cerrado
- ½ maço de hortelã

Modo de preparo:

1. Lavar os maracujás, retirar a polpa, bater com um pouco de água no liquidificador;
2. Coar e colocar o suco na forma de gelo, levar ao frizer até virar gelo;
3. Na suqueira, colocar a água filtrada e algumas folhas de hortelã.

ENTRADA

Bruschetta de pão aromatizado com óleo de pequi com tomate e queijo brié por cima

- 500g de farinha de trigo
- 10g de fermento biológico seco instantâneo
- 50g de açúcar refinado
- 5g de sal
- 2 ovos brancos
- 50g de manteiga
- 150 ml de leite integral

Modo de preparo:

10. Peneirar a farinha junto com o fermento, adicionar o açúcar e o sal em um bowl;
11. Mornar o leite e derreter a manteiga;
12. Misture os ovos, a manteiga derretida com o óleo de pequi e o leite morno;
13. Amassar durante cinco minutos, deixe fermentar em lugar morno em um bowl tampado com plástico. Pré-aquecer o forno a 150°C
14. Bolear a massa em forma de baguete e leve ao forno por 35 minutos à 150 graus;
15. Cortar o tomate em cubos pequenos;

16. Fazer lascadas do queijo, reservar;
17. Cortar o pão em rodela quando pronto, colocar o tomate, o queijo brié, temperar com sal e azeite à gosto por cima.

Bolinho de gueroba com redução de aceto balsâmico

- 100g de gueroba crua
- 60g de farinha de rosca
- 10g de coentro fresco picado
- 1/2 cebola branca
- 200 ml de creme de leite
- 1 pimenta dedo de moça brunoise
- QB de óleo de milho
- 50g de farinha de tapioca grossa
- 5g de sal

Modo de preparo:

1. Refogar a gueroba no óleo e na cebola.
2. Adicionar o creme de leite e o sal.
3. Abaixar o fogo por 5 minutos e adicione a farinha de rosca, o coentro e por ultimo a pimenta.
4. Quando engrossar, desligar o fogo. Deixar esfriar.
5. Fazer bolinhos na forma tradicional. Passar pela farinha de tapioca grossa.
6. Fritar em óleo abundante e quente.

Redução de balsâmico:

- 100ml de aceto balsâmico
- 10g de açúcar refinado

Modo de preparo:

1. Colocar o açúcar para derreter em um frigideira em fogo médio.
2. Quando estiver todo derretido, em cor caramelo, colocar o aceto.
3. Esperar o açúcar derreter novamente, abaixar o fogo e aguardar o liquido engrossar. Reservar.

PRATO PRINCIPAL

Ballotine de frango com recheio de castanha de Baru

- ½ peito de frango filetado fresco com pele
- 200gr de sobrecoxa com ossos sem pele fresca
- ½ cebola branca
- 1 dente de alho
- 10g de tomilho fresco
- 10g de manteiga sem sal
- 40g de castanha de baru sem casca
- 5g de sal
- 5g de pimenta do reino moída

Modo de preparo:

1. Desossar e picar bem as coxas, reservar;
2. Refogar o alho e a cebola na manteiga e colocar as coxas picadas já temperadas com sal e pimenta do reino, coloque o barú picado perto de finalizar, finalizar com tomilho;
3. Abrir o peito em duas fatias, colocar sobre o plástico filme, embalar bem e bater um pouco para igualar a espessura;
4. Temperar com sal e pimenta, colocar o recheio no centro e enrolar com o plástico filme; amarrar as pontas com o próprio plástico;
5. Cozinhar as ballotines de frango na água em fogo brando por 20 minutos ou até que estejam coradas.

Chutney de maracujá pérola do Cerrado

- 5 maracujás do cerrado
- 10g de cravo
- 10g de canela em pó
- 10g de noz moscada
- 10g de semente de cominho
- 10g de semente de coentro
- 10g de semente de pimenta do reino
- 10g de gengibre em pó
- 10g pimenta calabresa em flocos desidratada
- 1 limão siciliano
- 5g de sal
- 100g de açúcar refinado

Modo de preparo:

1. Lavar os maracujás, retirar a polpa e reservar;
2. Levar ao fogo em uma panela funda o maracujá, o açúcar refinado e todas as especiarias.
3. Finalize com a pimenta dedo de moça em brunoise sem semente.
4. Deixar despregar da panela, retirar do fogo e deixar esfriar.

Purê de batata baroa com queijo de cabra candango meia cura

- 200g de batata baroa
- 50g de creme de leite fresco
- 25g de manteiga
- 30g de queijo de cabra candango meia cura
- 5g de sal

Modo de preparo:

1. Cozinhar as batatas com casca em água e sal na panela de pressão por 7 minutos, quando cozidas, retirar as cascas.
2. Amassar as batatas ainda quentes no espremedor de batatas.
3. Acrescentar a manteiga, a batata amassada, o sal e levar ao fogo.
4. Antes de desligar o fogo acrescentar o queijo e deixar derreter, depois retire do fogo.

SOBREMESA

Macarons

- 60g de farinha de amêndoas
- 60g de açúcar impalpável
- 100g de claras dormidas
- 120g de açúcar refinado
- 40ml de água

Modo de preparo:

1. Peneirar a farinha de amêndoas com o açúcar impalpável. Misturar. Reservar.
2. Fazer o merengue italiano. Em uma panela misturar o açúcar refinado e a água. Levar ao fogo até o ponto de bala mole (115C° a 118C°).
3. Colocar 50g de claras dormidas na batedeira e bater até dar ponto de neve novamente, com pico firme. Quando a calda atingir o ponto, verter sobre as claras e bater por 15 minutos ou até esfriar.
4. Misturar as claras restantes, 55g de claras em neve dormidas, na mistura de farinha de amêndoas e açúcar impalpável até formar uma pasta. Acrescentar um pouco do corante em pó (aprox. 2g).
5. Colocar metade do merengue na mistura e misturar com uma espátula de baixo para cima.
6. Agregar o restante do merengue.
7. Pré-aquecer o forno a 110C°. Colocar a mistura em um saco de confeiteiro com um bico perle número 12. Fazer os macarons em cima de um silpat.
8. Esperar secar por 10 minutos. Colocar para assar por aproximadamente 20 minutos.
9. Retirar do forno e descansar por 15 minutos.
10. Recheiar e casar os macarons.

Creme de Confeiteiro

- 200 ml de leite
- 30g de gemas
- 75g de açúcar refinado
- 20g de amido de milho
- 5 maracujás pérola do cerrado

Modo de preparo:

1. Fazer um suco com a polpa dos maracujás e reservar.
2. Colocar a metade do açúcar sobre o leite e levar para ferver.
3. Branquear as gemas com o açúcar restante.
4. Peneirar o amido de milho sobre as gemas batidas.
5. Despejar metade do leite quente sobre a mistura. Mexer bem.
6. Transferir a preparação para dentro de uma panela com o leite restante.
7. Mexer bem e levar à ebulição.
8. Cozinhar por 2 a 3 minutos mexendo bem.
9. Acrescentar o suco do maracujá.

Creme Mousseline

- Creme de confeiteiro do preparo anterior
- 100gr de manteiga sem sal

Modo de preparo:

1. Acrescentar a metade da manteiga fria com o creme de confeiteiro ainda quente do preparo anterior;
2. Bater bem para ligar os ingredientes.
3. Transferir a preparação para uma assadeira forrada com plástico filme.
4. Cobrir bem para evitar bolhas de ar. Levar à geladeira para esfriar.
5. Retirar da geladeira e colocar dentro da tija da batedeira.
6. Incorporar a outra metade da manteiga (amolecida) ao creme frio.
7. Bater bem até ficar aerado, liso e homogêneo.

Brigadeiro de castanha de Baru

- 100ml de leite condensado
- 20g de manteiga sem sal
- 30gr de creme de leite
- 15g de castanha de baru triturada e sem casca
- 15gr de castanha de caju triturada e sem casca

Modo de preparo:

1. Juntar todos os ingredientes em uma panela pequena.
2. Levar ao fogo médio até desgrudar da panela.
3. Reservar.

Praliné de castanha de Baru

- 20g de castanha de baru torrada e sem casca
- 20g de castanha de caju torrada e sem sal
- 60g de açúcar refinado

Modo de preparo:

1. Colocar o açúcar em uma panela. Derreter até atingir 120°.
2. Verter as castanhas sobre o açúcar derretido.
3. Colocar sobre um silpat. Deixar esfriar.
4. Partir na faca. Reservar.

Chocolate com pimenta de macaco

- 100g de chocolate meio amargo
- 2g de mycryo

Modo de preparo:

1. Derreter o chocolate no micro ondas de 30 em 30 segundos.
2. Baixar a temperatura para 35°C e adicionar o mycryo.
3. Depois de frio, cortar com um cortador cilíndrico.

Gelatina de amora

- 60g de amoras frescas
- 20g de açúcar refinado
- 100ml de água
- 5g de gelatina Agar Agar
- Suco de 1 limão galego

Modo de preparo:

3. Juntar as amoras, o suco do limão e o açúcar em uma panela e levar ao fogo. Fazer uma geleia. Coar e reservar.
4. Levar ao fogo a água e a gelatina. Depois misturar com a geleia de amoras coada.

Merengue Suíço

- 80g de claras (sobras das gemas usadas no creme de confeiteiro)
- 160g de açúcar refinado
- Gotinhas do limão siciliano (usado no chutney)

Modo de preparo:

3. Aquecer as claras com o açúcar no fogo até atingir 45°.
4. Bater na batedeira até ponto de pico duro. Pingar as gotinhas de limão.

Discussão / Avaliação:

Espera-se que os pratos sejam preparados da forma correta e com execução adequada das técnicas aprendidas no decorrer do curso.

Referência bibliográfica:

ABRASEL - Associação Brasileira de Bares e Restaurantes. (2015). **Festival Brasil Sabor no Distrito Federal incentiva uso de produtos do Cerrado**. Disponível em: <<http://www.abrasel.com.br/component/content/article/7-noticias/3463-12052015-festival-brasil-sabor-incentiva-uso-de-produtos-do-cerrado.html>> Acesso em: 26.02.2016.

CNCFLORA. Livro Vermelho da Flora do Brasil – Plantas Raras do Cerrado. MMA, 2014. Instituto de Pesquisas Jardim Botânico do Rio de Janeiro: CNCFlora, 2014. 320 p.

HIRONAKA, G. M. F. N. (2000). **O extrativismo como atividade agrária**. Jus Navigandi, Teresina, ano 4, n. 42, jun. 2000. Disponível em: Acesso em: 08 fev. 2016.

INSTITUTO BRASILEIRO DO MEIO AMBIENTE E DOS RECURSOS NATURAIS RENOVÁVEIS. **Ecossistemas brasileiros**. Brasília: Edições IBAMA, 2001. 49p.

APÊNDICE D

Nome da preparação: Gazpacho Andaluz

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Tomate italiano	3 unidades	375g	290g	1,29	125g	R\$ 2,09	R\$ 6,29
Pepino	1 unidade	166g	90g	1,84	55,3g	R\$ 1,33	R\$ 3,99
Pimentão vermelho	1 unidade	150g	94g	1,59	50g	R\$ 1,76	R\$ 5,29
Alho	1 colher de sopa rasa	10g	5g	2	3,3g	R\$ 1,89	R\$ 5,69
Azeite de oliva	¼ xícara de chá rasa	20g	20g	1	6,6g	R\$ 5,25	R\$ 15,75
Vinagre de vinho tinto	¼ xícara de chá rasa	20g	20g	1	6,6g	R\$ 1,33	R\$ 3,99
Pão frances	1 unidade	100g	100g	1	33,3g	R\$ 4,66	R\$ 13,99
Pimenta de macaca	1 colher de sopa rasa	30g	30g	1	10g	R\$ 1,03	R\$ 13,98
Pimenta do reino	1 colher de sopa rasa	10g	10g	1	3,3g	R\$ 1,03	R\$ 15,00
Sal	½ colher de sopa rasa	5g	5g	1	1,6g	R\$ 0,66	R\$ 3,09
TOTAL						R\$25,00	R\$ 75,06



Tempo de preparo: 40 minutos	Rendimento (kg): 450g			Número de porções: 3 porções	Porção: 150g
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	G	Kcal	%	Aceitação: () Ótima () Boa () Regular (X) Ruim	
Calorias (Kcal e KJ)	-	391 Kcal 1642 KJ	19 %	Equipamentos e utensílios: tabua verde, faca de vegetais, ramecã grande, bowl, liquidificador e geladeira.	
Carboidratos (g)	78g	312 kcal	26 %		
Proteínas (g)	14g	56 Kcal	19 %		

Gorduras totais (g)	2,6g	0 Kcal	5 %	
MODO DE PREPARO				
1. Lavar os tomates sob água corrente e fazer cortes superficiais em forma de cruz na base de cada um. Colocar em uma panela com água fervendo, cobri e deixe por 1 minuto. Retirar do fogo, escorrer a água, descascar, retirar as sementes e despreze-as. Pique em cubos pequenos, reservar;				
2. Lavar o pepino, descascar, cortar ao meio, retirar as sementes, cortar em pedaços médios e reservar;				
3. Lavar o pimentão, cortar ao meio, retirar as sementes e as partes brancas, cortar em cubos médios e reservar;				
4. Descascar o alho, cortar ao meio e reservar;				
5. Coloque todos os ingredientes dentro do liquidificador: pepino, tomates, pimentão, alho, devidamente cortados junto o pão francês e o azeite. Bater até ficar homogêneo, se necessário adicionar água.				
6. Passar sob uma peneira de malha fina sob um bowl ou ramecã grande;				
7. Acrescentar o vinagre e o sal. Dispor em um bowl ou ramecã e leve a geladeira por 2 horas. Depois sirva.				

INGREDIENTES	CARBOIDRATOS(G)	PROTEÍNAS(G)	GORDURAS(G)
Tomate italiano	3,14	1,10	-
Pepino	2,04	0,87	-
Pimentão vermelho	5,47	1,04	-
Alho	23,91	7,01	-
Azeite extra virgem	-	-	14,90; 75,50; 9,50
Pão francês	58,65	7,95	1,00; 0,90; 0,70
Vinagre de vinho tinto	-	-	-
Pimenta de macaco	-	-	-
Pimenta do reino	-	-	-
Sal			

*quantidades com base em 100g de cada alimento e os dados foram retirados da TACO2011.

Nome da preparação: Bolinho de gueroba com redução de aceto balsâmico

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Gueroba crua em conserva	1 xícara de chá cheia	200g	120g	1,66	66g	R\$ 7,00	R\$ 21,00
Farinha de rosca	½ xícara de chá rasa	100g	100g	1	20g	R\$ 2,19	R\$ 6,69
Coentro fresco picado	1 colher sopa cheia	10g	10g	1	3,3g	R\$ 1,26	R\$ 3,80
Cebola branca	½ xícara de chá rasa	123g	100g	0,81	41g	R\$ 2,22	R\$ 6,67
Creme de leite	1 copo amer. duplo	200g	200g	1	66g	R\$ 2,19	R\$ 6,57
Pimenta dedo de moça	1 colher sopa cheia	5g	2g	0,4	1,6g	R\$ 1,33	R\$ 4,00
Redução							
Aceto balsâmico	1 copo amer. duplo	200g	100g	2	66g	R\$ 5,5	R\$ 16,50
Açúcar refinado	1 colher sopa cheia	10g	10g	1	3,3g	R\$ 0,93	R\$ 2,79
TOTAL						R\$22,62	R\$ 68,02



Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos		Rendimento (kg): 330g		Número de porções: 3 porções		Porção: 100g	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	G	Kcal	%	Aceitação: <input checked="" type="checkbox"/> Ótima <input type="checkbox"/> Boa <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Ruim			
Calorias (Kcal e KJ)	-	873 Kcal 3777 KJ	44 %	Panela média, fogão, prato raso e escumadeira.			
Carboidratos (g)	114g	456 kcal	38 %				
Proteínas (g)	21g	84 Kcal	28 %				

Gorduras totais (g)	37g	333 Kcal	67 %	
MODO DE PREPARO				
1. Refolgar a gueroba no óleo e na cebola.				
2. Adicionar o creme de leite e o sal.				
3. Abaixar o fogo por 5 minutos e adicione a farinha de rosca, o coentro e por ultimo a pimenta.				
4. Quando engrossar, desligar o fogo. Deixar esfriar.				
5. Faça bolinhos na forma tradicional. Passar pela farinha de tapioca grossa.				
6. Fritar em óleo abundante e quente.				

INGREDIENTES	CARBOIDRATOS(G)	PROTEÍNAS(G)	GORDURAS(G)
Gueroba	4,62	2,52	0,13; 0,10; 0,20
Farinha de rosca	75,79	11,38	0,60; 0,40; 0,80
Coentro fresco	52,10	21,93	0,12; 2,23; 0,33
Cebola branca	8,85	1,71	-
Creme de leite	4,51	1,51	11,82; 5,10; 0,45
Pimenta dedo de moça	-	-	-
Aceto balsâmico	-	-	-
Açúcar refinado	99,54	0,32	-

*quantidades com base em 100g de cada alimento e os dados foram retirados da TACO2011 e IBGE2011.

APÊNDICE E

Nome da preparação: Balottine de frango com recheio de castanha de baru

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Peito de frango filetado	1 unidade	900g	300g	1,5	300g	R\$ 2,85	R\$ 8,57
Sobrecoxa com osso e s/pele	1 xícara de chá rasa	215g	152g	1,41	71,66g	R\$ 2,19	R\$ 6,59
Cebola branca	1 xícara de chá cheia	142g	116g	1,22	47,33g	R\$ 2,22	R\$ 6,67
Dente de alho	1 colher sopa cheia	10g	10g	1	3,33g	R\$ 1,79	R\$ 5,69
Tomilho fresco	1 colher de sopa rasa	10g	10g	1	3,33g	R\$ 1,18	R\$ 3,55
Manteiga sem sal	1 colher sopa cheia	10g	10g	1	3,33g	R\$ 1,98	R\$ 5,95
Castanha de baru sem casca	½ xícara de chá rasa	40g	40g	1	13,33g	R\$ 4,26	R\$12,80
Pimenta do reino moída	½ colher de sopa rasa	5g	5g	1	1,6g	R\$ 1,03	R\$ 3,09
Sal	½ colher de sopa rasa	5g	5g	1	1,6g	R\$ 0,66	R\$ 1,99
TOTAL						R\$18,16	R\$67,15



Tempo de preparo: 1 horas e 40 min	Rendimento (kg): 800g			Número de porções: 3 porções	Porção: 260g
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	g	Kcal	%	Aceitação: (X) Ótima () Boa () Regular () Ruim	

Calorias (Kcal e KJ)	-	1458 6223 KJ	73 %	Equipamentos e utensílios: tabua amarela, faca de chef, panela média, fogão, colher de polietileno, plástico filme, panela funda média.
Carboidratos (g)	19g	76 kcal	6 %	
Proteínas (g)	224g	896 kcal	299 %	
Gorduras totais (g)	54g	486 kcal	98 %	

MODO DE PREPARO

1. Desossar e picar bem as coxas, reservar;
2. Refogar o alho e a cebola na manteiga e colocar as coxas picadas já temperadas com sal e pimenta do reino, coloque o baru picado perto de finalizar, finalizar com tomilho;
3. Abrir o peito em duas fatias, colocar sobre o plástico filme, embalar bem e bater um pouco para igualar a espessura;
4. Temperar com sal e pimenta, colocar o recheio no centro e enrolar com o plástico filme; amarrar as pontas com o próprio plástico;
5. Cozinhar as ballotines de frango na água em fogo brando por 20 minutos ou até que estejam coradas.

INGREDIENTES	CARBOIDRATOS(G)	PROTEÍNAS(G)	GORDURAS(G)
Peito de frango filetado	-	31,47	1,10; 1,10; 0,60
Sobrecoxa sem pele	-	15,46	6,50; 9,60; 3,60
Cebola branca	8,85	1,71	-
Dente de alho	23,91	7,01	-
Tomilho fresco	-	-	-
Manteiga sem sal	-	0,40	51,50; 21,90; 1,50
Castanha de baru	15,8	23,9	-
Pimenta do reino	-	-	-
Sal	-	-	-

*quantidades com base em 100g de cada alimento e os dados foram retirados da TACO2011 e tabela nutricional do baru.

Nome da preparação: Chutney de maracujá pérola do cerrado

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Maracujá do cerrado	1 xícara de chá cheia	204g	104g	1,36	68g	R\$ 7,00	R\$ 21,00
Cravo da índia	1 colher de chá rasa	10g	10g	1	3,33g	R\$ 1,25	R\$ 3,75
Canela em pó	1 colher de chá rasa	10g	10g	1	3,33g	R\$ 1,53	R\$ 4,59
Noz moscada	1 colher de chá rasa	10g	10g	1	3,33g	R\$ 1,81	R\$ 5,45
Semente de cominho	1 colher de chá rasa	10g	10g	1	3,33g	R\$ 2,21	R\$ 6,65
Semente de coentro	1 colher de chá rasa	10g	10g	1	3,33g	R\$ 0,63	R\$ 1,89
Semente de pimenta do reino	1 colher de chá rasa	10g	10g	1	3,33g	R\$ 0,95	R\$ 2,85
Gengibre em pó	½ colher de chá rasa	10g	10g	1	3,33g	R\$ 2,23	R\$ 6,69
Pimenta calabresa em flocos	1 colher de chá rasa	10g	10g	1	3,33g	R\$ 4,25	R\$ 12,75
Limão siciliano	1 xícara de chá rasa	113g	150 ml	0,75	37,66g	R\$ 2,66	R\$ 7,99
Açúcar refinado	½ xícara de chá cheia	100g	100g	1	33,33g	R\$ 0,93	R\$ 2,79
Sal	½ colher de sopa rasa	5g	5g	1	1,66g	R\$ 0,66	R\$1,99
TOTAL						R\$26,11	R\$78,39



Tempo de preparo: 40 min	Rendimento (kg): 250g			Número de porções: 3 porções	Porção: 83g
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	g	Kcal	%	Aceitação: (X) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Calorias (Kcal e KJ)	-	448 kcal 2050 KJ	24 %	Equipamentos e utensílios: tabua verde, faca de chefe, pilão, panela média funda e fogão.	
Carboidratos (g)	116g	464 kcal	39 %		
Proteínas (g)	3g	12 kcal	4 %		

Gorduras totais (g)	1,38g	12 kcal	2 %	
MODO DE PREPARO				
1. Lavar os maracujás, retirar a polpa, reservar;				
2. Levar ao fogo em uma panela funda todas as especiarias, a polpa do maracujá e o açúcar refinado;				
3. Finalizar com gengibre e o suco de limão siciliano;				
4. Deixar despregar da panela, retirar do fogo e deixar esfriar.				

INGREDIENTES	CARBOIDRATOS(G)	PROTEÍNAS(G)	GORDURAS(G)
Maracujá do cerrado	-	0,95	-
Cravo	-	-	-
Canela em pó	-	-	-
Noz moscada	-	-	-
Semente de cominho	-	-	-
Semente de coentro	-	-	-
Semente de pimenta do reino	-	-	-
Gengibre em pó	-	-	-
Pimenta calabresa em flocos	-	-	-
Limão siciliano	11,08	0,94	-
Açúcar refinado	99,54	0,32	-
Sal	-	-	-

*quantidades com base em 100g de cada alimento e os dados foram retirados da TACO2011 e tabela nutricional do maracujá do cerrado.

Nome da preparação: Purê de batata baroa com queijo de cabra candango meia cura

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Batata baroa	1 xícara de chá cheia	216g	196g	1,10	72g	R\$ 3,16	R\$ 9,49
Creme de leite fresco	1 xícara de chá rasa	100g	100g	1	66,6g	R\$ 4,25	R\$ 12,75
Queijo de cabra meia cura	1 xícara de chá rasa	60g	60g	1	10g	R\$10,00	R\$ 30,00
Manteiga sem sal	2 colheres sopa cheia	50g	50g	1	16,6g	R\$ 1,98	R\$ 5,95
Sal	½ colher de sopa rasa	5g	5g	1	1,6g	R\$ 0,66	R\$1,99
TOTAL						R\$20,05	R\$60,18



Tempo de preparo: 40 min		Rendimento (kg): 300g		Número de porções: 3 porções		Porção: 100g	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	G	Kcal	%	Aceitação: (X) Ótima () Boa () Regular () Ruim			
Calorias (Kcal e KJ)	-	1252 5258 KJ	62 %	Equipamentos e utensílios: panela de pressão, amassador de batatas, faca de ofício, panela média, colher de sopa, prato raso e fogão.			
Carboidratos (g)	47g	188 kcal	16 %				
Proteínas (g)	23g	92 kcal	31 %				
Gorduras totais (g)	108g	972 kcal	196 %				
MODO DE PREPARO							
1. Cozinhar as batatas com casca em água e sal na panela de pressão por 7 minutos, quando cozidas, retirar as cascas;							

- | |
|--|
| 2. Amassar as batatas ainda quentes no espremedor de batatas; |
| 3. Acrescentar a manteiga, a batata amassada e o sal e levar ao fogo; |
| 4. Antes de deligar o fogo acrescentar o queijo e deixar derreter, depois retirar do fogo. |

INGREDIENTES	CARBOIDRATOS(G)	PROTEÍNAS(G)	GORDURAS(G)
Batata baroa	18,95	0,85	-
Creme de leite fresco	4,51	1,51	11,82; 5,10; 0,45
Queijo de cabra candango	2,17	30,52	35,59
Manteiga sem sal	-	0,40	51,50; 21,90; 1,50
Sal	-	-	-

*quantidades com base em 100g de cada alimento e os dados foram retirados da TACO2011 e tabela nutricional do maracujá do cerrado.

APÊNDICE F

Nome da preparação: Macaron

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Farinha de amêndoas	1 xícara de chá rasa	100g	100g	1	33,3g	R\$ 6,66	R\$ 20,00
Açúcar impalpável	1 xícara de chá rasa	100g	100g	1	33,3g	R\$ 1,93	R\$ 5,79
Claras dormidas	½ xícara de chá rasa	110g	110g	1	36,6g	R\$ 3,29	R\$ 9,89
Açúcar refinado	1 xícara de chá rasa	100g	100g	1	33,3g	R\$ 0,93	R\$ 2,79
TOTAL						R\$12,81	R\$ 38,47



Tempo de preparo: 1 hora	Rendimento (kg): 300g			Número de porções: 3 porções	Porção: 100g
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	G	Kcal	%	Aceitação: (X) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Calorias (Kcal e KJ)	-	3236 13591 KJ	162 %	Panela média, termômetro, batedeira, espátula, forno, fogão, assadeira média, saco de confeitar, bico de confeitar, silpat e ramecã médio.	
Carboidratos (g)	195 g	780 kcal	65 %		
Proteínas (g)	614 g	2456 Kcal	819 %		

Gorduras totais (g)	0 g	0 Kcal	0 %	
MODO DE PREPARO				
1. Peneirar a farinha de amêndoas com o açúcar impalpável. Misturar. Reservar.				
2. Fazer o merengue italiano. Em uma panela misturar o açúcar refinado e a água. Levar ao fogo até o ponto de bala mole (115C° a 118C°).				
3. Colocar 50g de claras dormidas na batedeira e bater até dar ponto de neve novamente, com pico firme. Quando a calda atingir o ponto, verter sobre as claras e bater por 15 minutos ou até esfriar.				
4. Misturar as claras restantes, 55g de claras em neve dormidas, na mistura de farinha de amêndoas e açúcar impalpável até formar uma pasta. Acrescentar um pouco do corante em pó (aprox. 2g).				
5. Colocar metade do merengue na mistura e misturar com uma espátula de baixo para cima.				
6. Agregar o restante do merengue.				
7. Pré-aquecer o forno a 110C°. Colocar a mistura em um saco de confeiteiro com um bico perle número 12. Fazer os macarons em cima de um silpat.				
8. Esperar secar por 10 minutos. Colocar para assar por aproximadamente 20 minutos.				
9. Retirar do forno e descansar por 15 minutos.				
10. Recheiar e casar os macarons.				

INGREDIENTES	CARBOIDRATOS(G)	PROTEÍNAS(G)	GORDURAS(G)
Farinha de amêndoas	6	176,7	6
Açúcar impalpável	99,54	0,32	-
Claras dormidas	-	13,45	-
Açúcar refinado	99,54	0,32	-
*quantidades com base em 100g de cada alimento e os dados foram retirados da TACO2011 e tabela nutricional do maracujá do cerrado.			

Nome da preparação: Creme de confeitiro e creme mousseline

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Leite integral	2 xícara de chá cheia	500g	500g	1	166,6g	R\$ 1,26	R\$ 3,79
Gemas	½ xícara de chá rasa	60g	60g	1	20g	R\$ 3,29	R\$ 9,89
Açúcar refinado	1 xícara de chá rasa	200g	200g	1	66,6g	R\$ 0,98	R\$ 2,95
Amido de milho	½ xícara de chá rasa	60g	60g	1	20g	R\$ 1,78	R\$ 5,35
Maracujá do cerrado	1 xícara de chá rasa	104g	54g	1,92	34,6g	R\$ 3,50	R\$ 10,50
Manteiga sem sal	1 xícara de chá cheia	200g	200g	1	66,6g	R\$ 1,98	R\$ 5,95
TOTAL						R\$12,79	R\$ 38,47



Tempo de preparo: 1 hora	Rendimento (kg): 900g			Número de porções: 3 porções	Porção: 300g
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	G	Kcal	%	Aceitação: (X) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Calorias (Kcal e KJ)	-	2622 11012 KJ	131 %	Liquidificador, peneira, panela média, fogão, batedeira, assadeira média e plástico filme.	
Carboidratos (g)	252 g	1008 kcal	84 %		
Proteínas (g)	12 g	48 Kcal	16 %		
Gorduras totais (g)	174 g	1566 Kcal	316 %		

MODO DE PREPARO

1. . Fazer um suco com a polpa dos maracujás e reservar.
2. Colocar a metade do açúcar sobre o leite e levar para ferver.
3. Branquear as gemas com o açúcar restante.
4. Peneirar o amido de milho sobre as gemas batidas.
5. Despejar metade do leite quente sobre a mistura. Mexer bem.
6. Transferir a preparação para dentro de uma panela com o leite restante.
7. Mexer bem e levar à ebulição.
8. Cozinhar por 2 a 3 minutos mexendo bem.
9. Acrescentar o suco do maracujá.

Creme moussaline

1. Com o creme de confeitiro ainda quente, acrescentar a metade da manteiga fria.
2. Bater bem para ligar os ingredientes;
3. Transferir a preparação para uma assadeira forrada com plástico filme;
4. Cobrir bem para evitar bolhas de ar. Levar a geladeira para esfriar;
5. Retirar da geladeira e colocar dentro da tigela da batedeira;
6. Incorporar a outra metade da amanteiga (amolecida) ao creme frio;
7. Bater bem até ficar aerado, liso e homogêneo.

INGREDIENTES	CARBOIDRATOS(G)	PROTEÍNAS(G)	GORDURAS(G)
Leite integral	-	-	1,40; 0,70; 0,10
Gemas	-	15,90	9,20; 12,10; 4,00
Açúcar refinado	99,54	0,32	-
Amido de milho	87,15	0,60	-
Maracujá do cerrado	-	0,95	-
Manteiga sem sal	-	0,40	51,50; 21,90; 1,50

*quantidades com base em 100g de cada alimento e os dados foram retirados da TACO2011 e tabela nutricional do maracujá do cerrado.

Nome da preparação: Brigadeiro de castanha de baru

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Leite condensado	2 xícara de chá cheias	395g	390g	1,01	131,6g	R\$ 3,89	R\$ 11,67
Manteiga sem sal	2 colheres sopa rasa	20g	20g	1	6,6g	R\$ 1,98	R\$ 5,95
Creme de leite	1 xícara de chá rasa	50g	50g	1	16,6g	R\$ 2,08	R\$ 6,24
Castanha de baru	¼ xícara de chá rasa	30g	30g	1	6,6g	R\$ 4,26	R\$ 12,80
Castanha de caju	¼ xícara de chá rasa	30g	30g	1	6,6g	R\$ 2,9	R\$ 8,70
Cacau em pó	½ xícara de chá rasa	20g	20g	1	6,6g	R\$ 1,83	R\$ 5,49
TOTAL						R\$16,94	R\$ 50,85



Tempo de preparo: 1 hora		Rendimento (kg): 350g		Número de porções: 3 porções		Porção: 115g	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	G	Kcal	%	Aceitação: (X) Ótima () Boa () Regular () Ruim			
Calorias (Kcal e KJ)	-	824 kcal 3460 KJ	41 %	Panela média, fogão e colher de polietileno.			
Carboidratos (g)	27g	108 kcal	9 %				
Proteínas (g)	44g	176 Kcal	59 %				
Gorduras totais (g)	60g	540 Kcal	109 %				
MODO DE PREPARO							
1. Misturar todos os ingredientes em uma panela pequena;							
2. Levar ao fogo médio até desgrudar da panela;							

3. Reservar.

INGREDIENTES	CARBOIDRATOS(G)	PROTEÍNAS(G)	GORDURAS(G)
Leite condensado	57,00	7,67	4,20; 1,70; 0,20
Manteiga sem sal	-	0,40	51,50; 21,90; 1,50
Creme de leite	4,51	1,51	11,82; 5,10; 0,45
Castanha de baru	15,8	23,9	-
Castanha de caju	29,13	18,51	7,70; 26,50, 8,10
Cacau em pó	19,40	1,00	-

*quantidades com base em 100g de cada alimento e os dados foram retirados da TACO2011, tabela nutricional do baru e IBGE 2011.

Nome da preparação: Praliné de castanha de baru

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Castanha de baru	¼ xícara de chá rasa	30g	30g	1	10g	R\$ 4,26	R\$ 12,80	
Castanha de caju	¼ xícara de chá rasa	30g	30g	1	10g	R\$ 2,9	R\$ 8,70	
Açúcar refinado	½ xícara de chá rasa	60g	60g	1	20g	R\$ 0,93	R\$ 2,79	
TOTAL						R\$ 8,09	R\$24,29	

Tempo de preparo: 40 minutos	Rendimento (kg): 250g			Número de porções: 3 porções	Porção: 83g
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	G	Kcal	%	Aceitação: (X) Ótima () Boa () Regular () Ruim	

Calorias (Kcal e KJ)	-	461 kcal 1936 KJ	23 %	Panela média, fogão, ramecãs, termômetro, silpat e faca.
Carboidratos (g)	73g	292 kcal	24 %	
Proteínas (g)	13g	52 Kcal	2 %	
Gorduras totais (g)	13g	117 Kcal	24 %	
MODO DE PREPARO				
1. Colocar o açúcar em uma panela, derreter até ferver 120°C;				
2. Verter as castanhas sobre o açúcar derretido;				
3. Colocar sobre silpat, deixar esfriar;				
4. Partir na faca, reservar.				

INGREDIENTES	CARBOIDRATOS(G)	PROTEÍNAS(G)	GORDURAS(G)
Castanha de baru	15,3	29,3	6
Castanha de caju	29,13	18,51	7,70; 26,50; 8,10
Açúcar refinado	99,54	0,32	-

*quantidades com base em 100g de cada alimento e os dados foram retirados da TACO2011 e tabela nutricional do baru.

Nome da preparação: Chocolate com pimenta de macaco

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Chocolate meio amargo	2 xícaras chá cheias	60g	600g	1	20g	R\$ 4,86	R\$ 14,59
Castanha de caju	¼ colher opa rasa	5g	5g	1	1,6g	R\$ 5,00	R\$ 15,00
TOTAL						R\$ 9,86	R\$29,59



Tempo de preparo: 30 minutos		Rendimento (kg): 200g		Número de porções: 3 porções		Porção: 60g	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	G	Kcal	%	Aceitação: (X) Ótima () Boa () Regular () Ruim			
Calorias (Kcal e KJ)	-	277 kcal 1163 KJ	14 %	Panela média, bowl, silpat, fogão, ramecã e acetato.			
Carboidratos (g)	37g	148 kcal	49 %				
Proteínas (g)	3g	12 Kcal	4 %				
Gorduras totais (g)	13g	117 Kcal	213 %				
MODO DE PREPARO							
1. Derreter o chocolate fracionado em banho-maria;							

2. Acrescentar a pimenta bem picada sem sementes;
3. Cortar com um cortador cilíndrico depois de frio.

INGREDIENTES	CARBOIDRATOS(G)	PROTEÍNAS(G)	GORDURAS(G)
Chocolate meio amargo	62,42	4,86	13,10; 8,10; 1,00
Pimenta de macaco	-	-	-

*quantidades com base em 100g de cada alimento e os dados foram retirados da TACO2011.

APÊNDICE G

Nome da preparação: Bruschetta de pão aromatizado com óleo de pequi, tomate e queijo

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Farinha de trigo	2 xícaras chá cheias	250g	250g	1	83,3g	R\$ 0,98	R\$ 2,95
Leite integral	½ xícara de chá cheia	77,25g	77,25g	1	25g	R\$ 1,26	R\$ 3,79
Ovos brancos	½ xícara de chá rasa	212g	188g	1,12	70,66g	R\$ 1,86	R\$ 5,59
Sal	1 colher de sopa rasa	5g	5g	1	1,6g	R\$ 0,66	R\$ 1,99
Açúcar cristal	½ colher de sopa rasa	5g	5g	1	1,6g	R\$ 0,98	R\$ 2,95
Fermento biológico seco	¼ xícara de chá rasa	5g	5g	1	1,6g	R\$ 2,21	R\$ 6,65
Óleo de pequi	½ xícara de chá rasa	25g	25g	1	8,3g	R\$ 5,00	R\$ 15,00
Manteiga sem sal	2 colheres de sopa cheias	25g	25g	1	8,3g	R\$ 1,98	R\$ 5,95
Tomate italiano	2 xícaras de chá cheia	435g	225g	1,93	145g	R\$ 2,09	R\$ 6,29
Queijo brié	1 copo americano	100g	100g	1	33,3g	R\$ 6,66	R\$ 19,98
TOTAL						R\$68,68	R\$ 71,14



Tempo de preparo: 1 hora e 15 minutos	Rendimento (kg): 500g			Número de porções: 3 porções	Porção: 166g
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	G	Kcal	%	Aceitação: (X) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Calorias (Kcal e KJ)	-	1684 70737 KJ	84 %	Equipamentos e utensílios: bowl, peneira, panela média, pratos médios, forno, tabua verde, faca de legumes, assadeira média, colher de metal.	
Carboidratos (g)	263g	1052kcal	88 %		
Proteínas (g)	77g	308 Kcal	103 %		
Gorduras totais (g)	36g	324 Kcal	65 %		
MODO DE PREPARO					
1. Peneirar a farinha junto com o fermento, adicionar o açúcar e o sal em um bowl;					
2. Mornar o leite e derreter a manteiga;					
3. Misturar os ovos, a manteiga derretida com o óleo de pequi e o leite morno;					
4. Amassar durante cinco minutos, deixe fermentar em lugar morno em um bowl tampado com plástico. Pré-aqueça o forno a 150°C					
5. Bolear a massa em forma de baguete e leve ao forno por 35 minutos à 150 graus;					
6. Cortar o tomate em cubos pequenos;					
7. Fazer lascadas do queijo, reservar;					
8. Cortar o pão em rodela quando pronto, colocar o tomate, o queijo brié, temperar com sal e azeite à gosto por cima.					

INGREDIENTES	CARBOIDRATOS(G)	PROTEÍNAS(G)	GORDURAS(G)
Farinha de trigo	75,09	9,79	0,31; 0,16, 0,45;
Leite integral	-	-	1,40; 0,70; 0,10
Ovos brancos	1,64	13,03	2,60; 3,60; 1,20
Sal	-	-	-
Açúcar cristal	99,51	0,32	-

Fermento biológico seco inst.	-	-	-
Óleo de pequi	-	-	39,90; 55,80; 4,20
Manteiga sem sal	-	0,40	51,50; 21,90; 1,50
Tomate italiano	3,14	1,10	-
Queijo brié	0,45	20,8	27,7
*quantidades com base em 100g de cada alimento e os dados foram retirados da TACO2011 e IBGE2011			

Nome da preparação: Bolinho de gueroba com redução de aceto balsâmico

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Gueroba crua em conserva	1 xícara de chá cheia	200g	120g	1,66	66g	R\$ 7,00	R\$ 21,00
Farinha de rosca	½ xícara de chá rasa	100g	100g	1	20g	R\$ 2,19	R\$ 6,69
Coentro fresco picado	1 colher sopa cheia	150g	10g	1	3,3g	R\$ 1,26	R\$ 3,80
Cebola branca	½ xícara de chá rasa	123g	100g	0,81	41g	R\$ 2,22	R\$ 6,67
Creme de leite	1 copo amer. duplo	200g	200g	1	66g	R\$ 2,19	R\$ 6,57
Pimenta dedo de moça	1 colher sopa cheia	5g	2g	0,4	1,6g	R\$ 1,33	R\$ 4,00
Redução							
Aceto balsâmico	1 copo amer. duplo	200g	100g	2	66g	R\$ 5,5	R\$ 16,50
Açúcar refinado	1 colher sopa cheia	10g	10g	1	3,3g	R\$ 0,93	R\$ 2,79
TOTAL						R\$22,62	R\$ 68,02



Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos	Rendimento (kg): 300g			Número de porções: 3 porções	Porção: 100g
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	G	Kcal	%	Aceitação: (X) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Calorias (Kcal e KJ)	-	873 Kcal 3777 KJ	44 %	Equipamentos e utensílios: panela média, colher de polietileno, prato raso médio, panela funda média, fogão.	
Carboidratos (g)	114g	456 kcal	38 %		
Proteínas (g)	21g	84 Kcal	28 %		
Gorduras totais (g)	37g	333 Kcal	67 %		
MODO DE PREPARO					
1. Refolgar a gueroba no óleo e na cebola.					
2. Adicionar o creme de leite e o sal.					
3. Abaixar o fogo por 5 minutos e adicione a farinha de rosca, o coentro e por ultimo a pimenta.					
4. Quando engrossar, desligar o fogo. Deixar esfriar.					
5. Faça bolinhos na forma tradicional. Passar pela farinha de tapioca grossa.					
6. Fritar em óleo abundante e quente.					

INGREDIENTES	CARBOIDRATOS(G)	PROTEÍNAS(G)	GORDURAS(G)
Gueroba	4,62	2,52	0,13; 0,10; 0,20
Farinha de rosca	75,79	11,38	0,60; 0,40; 0,80
Coentro fresco	52,10	21,93	0,12; 2,23; 0,33
Cebola branca	8,85	1,71	-
Creme de leite	4,51	1,51	11,82; 5,10; 0,45
Pimenta dedo de moça	-	-	-
Aceto balsâmico	-	-	-
Açúcar refinado	99,54	0,32	-
*quantidades com base em 100g de cada alimento e os dados foram retirados da TACO2011 e IBGE2011			

APÊNDICE H

Nome da preparação: Balottine de frango com recheio de castanha de baru

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Peito de frango filetado	1 unidade	600g	300g	2	200g	R\$ 2,85	R\$ 8,57
Sobrecoxa com osso e s/pele	1 xícara de chá rasa	215g	152g	1,41	71,66g	R\$ 2,19	R\$ 6,59
Cebola branca	1 xícara de chá cheia	142g	116g	1,22	47,33g	R\$ 2,22	R\$ 6,67
Dente de alho	1 colher sopa cheia	10g	10g	1	3,33g	R\$ 1,79	R\$ 5,69
Tomilho fresco	1 colher de sopa rasa	10g	10g	1	3,33g	R\$ 1,18	R\$ 3,55
Manteiga sem sal	1 colher sopa cheia	10g	10g	1	3,33g	R\$ 1,98	R\$ 5,95
Castanha de baru sem casca	½ xícara de chá rasa	40g	40g	1	13,33g	R\$ 4,26	R\$12,80
Pimenta do reino moída	½ colher de sopa rasa	5g	5g	1	1,6g	R\$ 1,03	R\$ 3,09
Sal	½ colher de sopa rasa	5g	5g	1	1,6g	R\$ 0,66	R\$ 1,99
TOTAL						R\$18,16	R\$67,15



Tempo de preparo: 1 horas e 40 min	Rendimento (kg): 300g			Número de porções: 3 porções	Porção: 100g
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	g	Kcal	%	Aceitação: (X) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Calorias (Kcal e KJ)	-	881 kcal 3700 KJ	44 %	Equipamentos e utensílios: tabua amarela, faca de chef, panela média, fogão, colher de polietileno, plástico filme, panela funda média.	
Carboidratos (g)	19g	76 kcal	6 %		
Proteínas (g)	100g	400 kcal	133 %		
Gorduras totais (g)	45g	405 kcal	82 %		
MODO DE PREPARO					
1. Desossar e picar bem as coxas, reservar;					
2. Refogar o alho e a cebola na manteiga e colocar as coxas picadas já temperadas com sal e pimenta do reino, coloque o baru picado perto de finalizar, finalizar com tomilho;					
3. Abrir o peito em duas fatias, colocar sobre o plástico filme, embalar bem e bater um pouco para igualar a espessura;					
4. Temperar com sal e pimenta, colocar o recheio no centro e enrolar com o plástico filme; amarrar as pontas com o próprio plástico;					
5. Cozinhar as ballotines de frango na água em fogo brando por 20 minutos ou até que estejam coradas.					

INGREDIENTES	CARBOIDRATOS(G)	PROTEÍNAS(G)	GORDURAS(G)
Peito de frango filetado	-	31,47	1,10; 1,10; 0,60
Sobrecoxa sem pele	-	15,46	6,50; 9,60; 3,60

Cebola branca	8,85	1,71	-
Dente de alho	23,91	7,01	-
Tomilho fresco	-	-	-
Manteiga sem sal	-	0,40	51,50; 21,90; 1,50
Castanha de baru	15,8	23,9	-
Pimenta do reino	-	-	-
Sal	-	-	-

*quantidades com base em 100g de cada alimento e os dados foram retirados da TACO2011 e tabela nutricional do baru.

Nome da preparação: Chutney de maracujá pérola do cerrado

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Maracujá do cerrado	1 xícara de chá cheia	204g	104g	1,36	68g	R\$ 7,00	R\$ 21,00
Cravo da Índia	1 colher de chá rasa	10g	10g	1	3,33g	R\$ 1,25	R\$ 3,75
Canela em pó	1 colher de chá rasa	10g	10g	1	3,33g	R\$ 1,53	R\$ 4,59
Noz moscada	1 colher de chá rasa	10g	10g	1	3,33g	R\$ 1,81	R\$ 5,45
Semente de cominho	1 colher de chá rasa	10g	10g	1	3,33g	R\$ 2,21	R\$ 6,65
Semente de coentro	1 colher de chá rasa	10g	10g	1	3,33g	R\$ 0,63	R\$ 1,89
Semente de pimenta do reino	1 colher de chá rasa	10g	10g	1	3,33g	R\$ 0,95	R\$ 2,85
Gengibre em pó	½ colher de chá rasa	10g	10g	1	3,33g	R\$ 2,23	R\$ 6,69
Pimenta calabresa em flocos	1 colher de chá rasa	10g	10g	1	3,33g	R\$ 4,25	R\$ 12,75
Limão siciliano	1 xícara de chá rasa	113g	150 ml	0,75	37,66g	R\$ 2,66	R\$ 7,99
Açúcar refinado	½ xícara de chá cheia	100g	100g	1	33,33g	R\$ 0,93	R\$ 2,79
Sal	½ colher de sopa rasa	5g	5g	1	1,66g	R\$ 0,66	R\$1,99
TOTAL						R\$26,11	R\$78,39



Tempo de preparo: 40 min	Rendimento (kg): 250g			Número de porções: 3 porções	Porção: 83g
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	g	Kcal	%	Aceitação: (X) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Calorias (Kcal e KJ)	-	448 kcal 2050 KJ	24 %	Equipamentos e utensílios: tabua verde, faca de chefe, pilão, panela média funda e fogão.	
Carboidratos (g)	116g	464 kcal	39 %		
Proteínas (g)	3g	12 kcal	4 %		
Gorduras totais (g)	1,38g	12 kcal	2 %		
MODO DE PREPARO					
1. Lavar os maracujás, retirar a polpa, reservar;					
2. Levar ao fogo em uma panela funda todas as especiarias, a polpa do maracujá e o açúcar refinado;					
3. Finalizar com gengibre e o suco de limão siciliano;					
4. Deixar despregar da panela, retirar do fogo e deixar esfriar.					

INGREDIENTES	CARBOIDRATOS(G)	PROTEÍNAS(G)	GORDURAS(G)
Maracujá do cerrado	-	0,95	-
Cravo	-	-	-
Canela em pó	-	-	-
Noz moscada	-	-	-

Semente de cominho	-	-	-
Semente de coentro	-	-	-
Semente de pimenta do reino	-	-	-
Gengibre em pó	-	-	-
Pimenta calabresa em flocos	-	-	-
Limão siciliano	11,08	0,94	-
Açúcar refinado	99,54	0,32	-
Sal	-	-	-

*quantidades com base em 100g de cada alimento e os dados foram retirados da TACO2011 e tabela nutricional do maracujá do cerrado.

Nome da preparação: Purê de batata baroa com queijo de cabra candango meia cura

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Batata baroa	1 xícara de chá cheia	216g	196g	1,10	72g	R\$ 3,16	R\$ 9,49
Creme de leite fresco	1 xícara de chá rasa	200g	100g	2	33,3g	R\$ 4,25	R\$ 12,75
Queijo de cabra meia cura	1 xícara de chá rasa	30g	30g	1	10g	R\$10,00	R\$ 30,00
Manteiga sem sal	2 colheres sopa cheia	25g	25g	1	8,3g	R\$ 1,98	R\$ 5,95
Sal	½ colher de sopa rasa	5g	5g	1	1,6g	R\$ 0,66	R\$1,99
TOTAL						R\$20,05	R\$60,18



Tempo de preparo: 40 min	Rendimento (kg): 250g			Número de porções: 3 porções	Porção: 83g
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	g	Kcal	%	Aceitação: (X) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Calorias (Kcal e KJ)	-	864 kcal 3628 KJ	43 %	Equipamentos e utensílios: panela de pressão, amassador de batatas, faca de ofício, panela média, colher de sopa, prato raso e fogão.	
Carboidratos (g)	42g	168 kcal	14 %		
Proteínas (g)	12g	48 kcal	16 %		
Gorduras totais (g)	72g	648 kcal	131 %		
MODO DE PREPARO					
1. Cozinhar as batatas com casca em água e sal na panela de pressão por 7 minutos, quando cozidas, retirar as cascas;					
2. Amassar as batatas ainda quentes no espremedor de batatas;					
3. Acrescentar a manteiga, a batata amassada e o sal e levar ao fogo;					
4. Antes de deligar o fogo acrescentar o queijo e deixar derreter, depois retirar do fogo.					

INGREDIENTES	CARBOIDRATOS(G)	PROTEÍNAS(G)	GORDURAS(G)
Batata baroa	18,95	0,85	-
Creme de leite fresco	4,51	1,51	11,82; 5,10; 0,45
Queijo de cabra candango	2,17	30,52	35,59
Manteiga sem sal	-	0,40	51,50; 21,90; 1,50
Sal	-	-	-

*quantidades com base em 100g de cada alimento e os dados foram retirados da TACO2011 e tabela nutricional do maracujá do cerrado.

APÊNDICE I

Nome da preparação: Macaron

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Farinha de amêndoas	1 xícara de chá rasa	80g	100g	1	26,6g	R\$ 6,66	R\$ 20,00
Açúcar impalpável	1 xícara de chá rasa	80g	100g	1	26,6g	R\$ 1,93	R\$ 5,79
Claras dormidas	½ xícara de chá rasa	120g	110g	1	40g	R\$ 3,29	R\$ 9,89
Açúcar refinado	1 xícara de chá rasa	100g	100g	1	33,3g	R\$ 0,93	R\$ 2,79
TOTAL						R\$12,81	R\$ 38,47



Tempo de preparo: 1 hora		Rendimento (kg): 200g		Número de porções: 3 porções		Porção: 67g	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	G	Kcal	%	Aceitação: (X) Ótima () Boa () Regular () Ruim			
Calorias (Kcal e KJ)	-	2672 11222 KJ	134 %	Panela média, termômetro, batedeira, espátula, forno, fogão, assadeira média, saco de confeitar, bico de confeitar, forma de silicone e rameçã médio.			
Carboidratos (g)	171g	684 kcal	57 %				
Proteínas (g)	497g	1988 Kcal	663 %				

Gorduras totais (g)	0g	0 Kcal	0 %	
MODO DE PREPARO				
1. Peneirar a farinha de amêndoas com o açúcar impalpável. Misturar. Reservar.				
2. Fazer o merengue italiano. Em uma panela misturar o açúcar refinado e a água. Levar ao fogo até o ponto de bala mole (115C° a 118C°).				
3. Colocar 50g de claras dormidas na batedeira e bater até dar ponto de neve novamente, com pico firme. Quando a calda atingir o ponto, verter sobre as claras e bater por 15 minutos ou até esfriar.				
4. Misturar as claras restantes, 55g de claras em neve dormidas, na mistura de farinha de amêndoas e açúcar impalpável até formar uma pasta. Acrescentar um pouco do corante em pó (aprox. 2g).				
5. Colocar metade do merengue na mistura e misturar com uma espátula de baixo para cima.				
6. Agregar o restante do merengue.				
7. Pré-aquecer o forno a 110C°. Colocar a mistura em um saco de confeiteiro com um bico perle número 12. Fazer os macarrons na forma de silicone.				
8. Esperar secar por 10 minutos. Colocar para assar por aproximadamente 20 minutos.				
9. Retirar do forno e descansar por 15 minutos.				
10. Recheiar e casar os macarons.				

INGREDIENTES	CARBOIDRATOS(G)	PROTEÍNAS(G)	GORDURAS(G)
Farinha de amêndoas	6	176,7	6
Açúcar impalpável	99,54	0,32	-
Claras dormidas	-	13,45	-
Açúcar refinado	99,54	0,32	-

*quantidades com base em 100g de cada alimento e os dados foram retirados da TACO2011 e tabela nutricional do maracujá do cerrado.

Nome da preparação: Creme de confeitiro e creme mousseline

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Leite integral	2 xícara de chá cheia	400g	400g	1	133,3g	R\$ 1,26	R\$ 3,79
Gemas	½ xícara de chá rasa	60g	60g	1	20g	R\$ 3,29	R\$ 9,89
Açúcar refinado	1 xícara de chá rasa	150g	150g	1	50g	R\$ 0,98	R\$ 2,95
Amido de milho	½ xícara de chá rasa	40g	40g	1	13,3g	R\$ 1,78	R\$ 5,35
Maracujá do cerrado	1 xícara de chá rasa	204g	104g	1,92	68g	R\$ 7,00	R\$ 21,00
Manteiga sem sal	1 xícara de chá cheia	100g	100g	1	33,3g	R\$ 1,98	R\$ 5,95
TOTAL						R\$16,29	R\$ 48,93



Tempo de preparo: 1 hora		Rendimento (kg): 450g		Número de porções: 3 porções		Porção: 150g	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	G	Kcal	%	Aceitação: (X) Ótima () Boa () Regular () Ruim			
Calorias (Kcal e KJ)	-	921 3868 KJ	46 %	Liquidificador, peneira, panela média, fogão, batedeira, assadeira média e plástico filme.			
Carboidratos (g)	185g	740 kcal	247 %				
Proteínas (g)	12 g	48 Kcal	64 %				
Gorduras totais (g)	97g	873 Kcal	176 %				
MODO DE PREPARO							
1. . Fazer um suco com a polpa dos maracujás e reservar.							

2. Colocar a metade do açúcar sobre o leite e levar para ferver.
3. Branquear as gemas com o açúcar restante.
4. Peneirar o amido de milho sobre as gemas batidas.
5. Despejar metade do leite quente sobre a mistura. Mexer bem.
6. Transferir a preparação para dentro de uma panela com o leite restante.
7. Mexer bem e levar à ebulição.
8. Cozinhar por 2 a 3 minutos mexendo bem.
9. Acrescentar o suco do maracujá.
Creme moussaline
1. Com o creme de confeitiro ainda quente, acrescentar a metade da manteiga fria.
2. Bater bem para ligar os ingredientes;
3. Transferir a preparação para uma assadeira forrada com plástico filme;
4. Cobrir bem para evitar bolhas de ar. Levar a geladeira para esfriar;
5. Retirar da geladeira e colocar dentro da tigela da batedeira;
6. Incorporar a outra metade da amanteiga (amolecida) ao creme frio;
7. Bater bem até ficar aerado, liso e homogêneo.

INGREDIENTES	CARBOIDRATOS(G)	PROTEÍNAS(G)	Gorduras(G)
Leite integral	-	-	1,40; 0,70; 0,10
Gemas	-	15,90	9,20; 12,10; 4,00
Açúcar refinado	99,54	0,32	-
Amido de milho	87,15	0,60	-
Maracujá do cerrado	-	0,95	-
Manteiga sem sal	-	0,40	51,50; 21,90; 1,50
*quantidades com base em 100g de cada alimento e os dados foram retirados da TACO2011 e tabela nutricional do maracujá do cerrado.			

Nome da preparação: Brigadeiro de castanha de baru

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Leite condensado	1 xícara de chá cheia	200g	200g	1	66g	R\$ 3,25	R\$ 9,75
Manteiga sem sal	2 colheres sopa rasa	20g	20g	1	6,6g	R\$ 1,98	R\$ 5,95
Creme de leite	1 xícara de chá rasa	50g	50g	1	16,6g	R\$ 2,08	R\$ 6,24
Castanha de baru	¼ xícara de chá rasa	20g	20g	1	6,6g	R\$ 4,26	R\$ 12,80
Castanha de caju	¼ xícara de chá rasa	20g	20g	1	6,6g	R\$ 2,9	R\$ 8,70
TOTAL						R\$14,27	R\$ 43,44



Tempo de preparo: 1 hora	Rendimento (kg): 350g			Número de porções: 3 porções	Porção: 115g
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	G	Kcal	%	Aceitação: (X) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Calorias (Kcal e KJ)	-	588 kcal 2469 KJ	29 %	Panela média, fogão e colher de polietileno.	
Carboidratos (g)	23g	92 kcal	8 %		
Proteínas (g)	25g	100 Kcal	33 %		
Gorduras totais (g)	44g	396 Kcal	80 %		
MODO DE PREPARO					

1. Misturar todos os ingredientes em uma panela pequena;
2. Levar ao fogo médio até desgrudar da panela;
3. Reservar.

INGREDIENTES	CARBOIDRATOS(G)	PROTEÍNAS(G)	GORDURAS(G)
Leite condensado	57,00	7,67	4,20; 1,70; 0,20
Manteiga sem sal	-	0,40	51,50; 21,90; 1,50
Creme de leite	4,51	1,51	11,82; 5,10; 0,45
Castanha de baru	15,8	23,9	-
Castanha de caju	29,13	18,51	7,70; 26,50, 8,10

*quantidades com base em 100g de cada alimento e os dados foram retirados da TACO2011, tabela nutricional do baru e IBGE 2011.

Nome da preparação: Praliné de castanha de baru

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Castanha de baru	¼ xícara de chá rasa	20g	20g	1	1,33g	R\$ 4,26	R\$ 12,80
Castanha de caju	¼ xícara de chá rasa	20g	20g	1	1,33g	R\$ 2,9	R\$ 8,70
Açúcar refinado	½ xícara de chá rasa	40g	40g	1	1,33g	R\$ 0,93	R\$ 2,79
TOTAL						R\$ 8,09	R\$24,29



Tempo de preparo: 40 minutos		Rendimento (kg): 150g		Número de porções: 3 porções	Porção: 50g
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	G	Kcal	%	Aceitação: (X) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Calorias (Kcal e KJ)	-	304 kcal 1276 KJ	15 %	Panela média, fogão, ramecãs, termômetro, silpat e faca.	
Carboidratos (g)	49g	196 kcal	16 %		
Proteínas (g)	9g	36 Kcal	12 %		
Gorduras totais (g)	8g	72 Kcal	14 %		
MODO DE PREPARO					
1. Colocar o açúcar em uma panela, derreter até atingir 120°C;					
2. Verter as castanhas sobre o açúcar derretido;					
3. Colocar sobre o silpat, deixar esfriar;					
4. Partir com a faca, reservar.					

INGREDIENTES	CARBOIDRATOS(G)	PROTEÍNAS(G)	GORDURAS(G)
Castanha de baru	15,3	29,3	6
Castanha de caju	29,13	18,51	7,70; 26,50; 8,10
Açúcar refinado	99,54	0,32	-

*quantidades com base em 100g de cada alimento e os dados foram retirados da TACO2011 e tabela nutricional do baru.

Nome da preparação: Chocolate com pimenta de macaco

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Chocolate meio amargo	2 xícaras chá cheias	100g	100g	1	33,3g	R\$ 4,86	R\$ 14,59
Castanha de caju	¼ colher opa rasa	5g	5g	1	1,6g	R\$ 5,00	R\$ 15,00
TOTAL						R\$ 9,86	R\$29,59



Tempo de preparo: 30 minutos		Rendimento (kg): 200g		Número de porções: 3 porções		Porção: 60g	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	G	Kcal	%	Aceitação: (X) Ótima () Boa () Regular () Ruim			
Calorias (Kcal e KJ)	-	466 kcal 1957 KJ	23 %	Panela média, bowl, silpat, fogão, rameçã e acetato.			
Carboidratos (g)	62g	248 kcal	21 %				
Proteínas (g)	5g	20 Kcal	7 %				
Gorduras totais (g)	22g	198 Kcal	40 %				
MODO DE PREPARO							
1. Derreter o chocolate fracionado em banho-maria;							
2. Acrescentar a pimenta bem picada sem sementes;							

3. Cortar com um cortador cilíndrico depois de frio.

INGREDIENTES	CARBOIDRATOS(G)	PROTEÍNAS(G)	GORDURAS(G)
Chocolate meio amargo	62,42	4,86	13,10; 8,10; 1,00
Pimenta de macaco	-	-	-

*quantidades com base em 100g de cada alimento e os dados foram retirados da TACO2011.

Nome da preparação: Gelatina de amora

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Amoras frescas	1 xícaras chá rasa	60g	50g	1,2	20g	R\$4,63	R\$ 13,90
Açúcar refinado	¼ xícara de chá rasa	20g	20g	1	6,6g	R\$ 0,93	R\$ 2,79
Agas agar	1 colher sopa cheia	10g	10g	1	3,3g	R\$ 3,32	R\$ 9,98
TOTAL						R\$ 8,88	R\$26,67



Tempo de preparo: 1 hora	Rendimento (kg): 100g			Número de porções: 3 porções	Porção: 30g
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	G	Kcal	%	Aceitação: (X) Ótima () Boa () Regular () Ruim	

Calorias (Kcal e KJ)	-	131 kcal 550 KJ	6 %	Panela média, bowl, peneira e fogão.
Carboidratos (g)	26g	104 kcal	9 %	
Proteínas (g)	6g	24 Kcal	8 %	
Gorduras totais (g)	0,33g	3 Kcal	0,6 %	

MODO DE PREPARO

1. Juntar as amoras e o açúcar em uma panela e levar ao fogo. Fazer uma geleia, coar e reservar;

2. Levar ao fogo com água e a gelatina. Misturar com a geleia de amoras coada.

INGREDIENTES	CARBOIDRATOS(G)	PROTEÍNAS(G)	GORDURAS(G)
Amoras	9,61	1,39	0,01; 0,05; 0,28
Açúcar refinado	99,54	0,32	-
Agar agar	-	-	-
Água	-	-	-

*quantidades com base em 100g de cada alimento e os dados foram retirados da TACO2011 e IBGE 2011.

Nome da preparação: Merengue suíço

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Claras	1 copo amer.nivelado	100g	100g	1	33,3g	R\$ 3,29	R\$ 9,89
Açúcar refinado	2 xícara de chá cheia	200g	200g	1	66,6g	R\$ 0,93	R\$ 2,79
Agas agar	Gotas	10g	10g	1	3,3g	R\$ 2,66	R\$ 7,99
TOTAL						R\$ 6,88	R\$20,67



Tempo de preparo: 40 minutos		Rendimento (kg): 120g		Número de porções: 3 porções		Porção: 40g	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	G	Kcal	%	Aceitação: <input checked="" type="checkbox"/> Ótima <input type="checkbox"/> Boa <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Ruim			
Calorias (Kcal e KJ)	-	330 kcal 1386 KJ	16 %	Panela média, bowl, peneira e fogão.			
Carboidratos (g)	31g	124 kcal	41 %				
Proteínas (g)	14g	56 Kcal	75 %				
Gorduras totais (g)	0g	0 Kcal	0 %				
MODO DE PREPARO							
1. Aquecer as claras com o açúcar até atingir 45°C;							
2. Bater na batedeira até o ponto de pico duro, pingar as gotas de limão.							

INGREDIENTES	CARBOIDRATOS(G)	PROTEÍNAS(G)	GORDURAS(G)
Claras	-	13,45	-
Açúcar refinado	99,54	0,32	-
Limão siciliano	11,08	0,94	-

*quantidades com base em 100g de cada alimento e os dados foram retirados da TACO2011.

APÊNDICE J

PLANO DE ATAQUE ENTRADAS – 1º Teste

Preparação: Gaspacho andaluz			
Mise en place:	Procedimentos:	Utensílios:	Responsável:
Tomate italiano	Higienizar, realizar concassé;	Tábua verde, faca de vegetais, panela média;	Evelyn
Pepino e pimentão	Higienizar, descascar o pepino, retirar as sementes, cortar em macedóine;	Tábua verde, faca de vegetais e ramecã;	Evelyn
Alho, pão francês e azeite	Cortar ao meio, bater todos os ingredientes no liquidificador até homogeneizar;	Tábua verde, faca de legumes, Ramecã e liquidificador;	Evelyn
Vinagre e sal	Peneirar a mistura, temperar e levar a geladeira.	Peneira, bowl e ramecã	Evelyn

Preparação: Bolinhos de gueroba com redução de aceto balsâmico			
Mise en place:	Procedimentos:	Utensílios:	Responsável:
Gueroba, cebola e pimenta dedo de moça	Cortar em brunoise	Tábua verde, faca de chefe e ramecã	Evelyn
Coentro	Cortar em chifonade	Tábua verde, faca de chefe e ramecã	Evelyn
Creme de leite	Refolgar a gueroba, adicionar os temperos e o creme de leite	Panela média e colher de polietileno	Evelyn
Farinha de rosca e tapioca	Passar a massa na forma de olhinhos nas farinhas, fritar.	Panela média, pratos, escumadeira	Evelyn

Preparação: Redução de aceto balsâmico			
Mise en place:	Procedimentos:	Utensílios:	Responsável:
Aceto balsâmico e açúcar	Misturar e deixar reduzir	Panela média	Evelyn

PLANO DE ATAQUE ENTRADAS – 2º teste

Preparação: Bruschetta de pão aromatizado com óleo de pequi, tomate e queijo brié			
Mise en place:	Procedimentos:	Utensílios:	Responsável:
Farinha, açúcar, fermento.	Peneirar a farinha e misturar os secos em um bowl	Balança, bowl e espátula.	Evelyn
Leite, ovo, óleo e manteiga sem sal.	Misturar os líquidos e as gorduras, produzir uma massa homogênea e coloca pra fermentar.	Copo medidor ou proveta, bowl e bancada	Evelyn
Tomate	Cortar em brunoise	Tábua verde, faca de legumes e Ramecã	Evelyn
Queijo brié	Ralar, boleada a massa e levar ao forno.	Forma, forno, ralador e prato.	Evelyn

Preparação: Bolinhos de gueroba com redução de aceto balsâmico			
Mise en place:	Procedimentos:	Utensílios:	Responsável :
Gueroba, cebola e pimenta dedo de moça	Cortar em brunoise	Tábua verde, faca de chefe e ramecã	Evelyn
Coentro	Cortar em chifonade	Tábua verde, faca de chefe e ramecã	Evelyn
Creme de leite	Refolgar a gueroba, adicionar os temperos e o creme de leite	Panela média e colher de polietileno	Evelyn
Farinha de rosca e tapioca	Passar a massa na forma de olhinhos nas farinhas, fritar.	Panela média, pratos, escumadeira	Evelyn

Preparação: Redução de aceto balsâmico			
Mise en place:	Procedimentos:	Utensílios:	Responsável:
Aceto balsâmico e açúcar	Misturar e deixar reduzir	Panela média	Evelyn

APÊNDICE K

PLANO DE ATAQUE PRATO PRINCIPAL – 1º e 2º teste

Preparação: Ballotine de frango com recheio de castanha de Baru			
Mise en place:	Procedimentos:	Utensílios:	Responsável:
Peito de frango	Abrir em duas partes e temperar, rechear e embrulhar para cozinhar a poché;	Tábua amarela, faca de chefe e bowl	Mariane
Sobrecoxa	Desossar, picar, temperar, refogar, misturar o baru e o tomilho;	Tábua amarela, faca de chefe e bowl	Mariane
Cebola e alho	Cortar em brunoise;	Tábua verde, faca de legumes, ramecã	Mariane
Tomilho	Retirar as folhas;	Ramecã	Mariane
40g de castanha de baru	Pulsar no liquidificador.	Liquidificador e ramecã.	Mariane

Preparação: Chutney de maracujá perola do cerrado			
Mise en place:	Procedimentos:	Utensílios:	Responsável:
Maracujás do cerrado	Lavar, retirar a polpa e reservar;	Tábua verde, faca de legumes, colher e ramecã	Mariane
Temperos, limão e açúcar	Misturar tudo junto a polpa e reduzir.	Ramecã médio e panela média	Mariane

Preparação: Purê de batata baroa com queijo de cabra candango meia cura			
Mise en place:	Procedimentos:	Utensílios:	Responsável:
Batata baroa	Cozinhar com casca e quando pronta amassar com amassador;	Panela de pressão e amassador de batata	Mariane
Queijo de cabra	Ralar;	Ralador e prato	Mariane
Manteiga sem sal e creme de leite	Misturar todos os ingredientes e levar ao fogo até engrossar.	Panela média	Mariane

APÊNDICE L

PLANO DE ATAQUE SOBREMESAS – 1º e 2º teste

Preparação: Macaron			
Mise en place:	Procedimentos:	Utensílios:	Responsável:
Farinha de amêndoas e açúcar impalpável	Peneirar e misturar;	Peneira, bwol;	Mércia
Açúcar refinado	Levar ao fogo com água até o ponto de bala mole;	Panela média;	Éden
Metade das claras dormidas	Bater até o ponto de clara em neve, verte a calda em fio;	Batedeira;	Mércia
Outra metade das claras dormidas	Misturar o que foi peneirado, transformar em uma pasta, adicionar o corante;	Bwol;	Mércia
Merengue	Misturar a pasta com delicadeza;	Bwol;	Mércia
Massa pronta	Pré-aquecer o forno, colocar na forma, assar;	Assadeira e forma de silicone;	Mércia
Assados	Esperar esfriar e casar com o recheio.	Prato e ramecã.	Mércia

Preparação: Creme de confeitiro			
Mise en place:	Procedimentos:	Utensílios:	Responsável:
Maracujá perola do cerrado	Higienizar, retirar a polpa, fazer suco;	Tabua verde, faca de chefe, ramecã e liquidificador.	Éden
Metade do leite e do açúcar	Misturar e levar ao fogo, ferver;	Balança e panela média.	Éden
Gemas e açúcar	Branquear as gemas com o açúcar;	Batedeira	Éden
Amido de milho	Peneirar sobre as gemas, despejar metade do leite, mexer bem;	Bowl	Éden
Suco de maracujá e o resto do leite	Levar ao fogo toda preparação mais o resto do leite, levar a ebulição, colocar o suco.	Panela funda	Éden

Preparação: Creme Moussaline			
Mise en place:	Procedimentos:	Utensílios:	Responsável:
50g de manteiga fria	Acrescentar ao creme quente e bater até homogeneizar	Balança, bowl e batedeira.	Éden
Assadeira média	“Unte” com plástico filme, coloque o preparo, leve a geladeira;	Assadeira média	Éden
50g de manteiga	Incorporar a manteiga amolecida até homogeneizar.	Batedeira	Éden

Preparação: Brigadeiro de Baru			
Mise en place:	Procedimentos:	Utensílios:	Responsável:
Baru sem casca e castanha de caju	Triturar no liquidificador	Liquidificador e ramecã médio	Mércia
Manteiga, creme de leite, baru, castanha de caju e leite condensado	Misturar todos os ingredientes, levar ao fogo até desgrudar da panela.	Panela média	Mércia

Preparação: Praliné de castanha de baru			
Mise en place:	Procedimentos:	Utensílios:	Responsável:
Áçúcar refinado	Derreter no fogo;	Balança e panela média	Éden
Baru e castanha de caju	Verter as castanhas sobre o açúcar de derretido, colocar sobre uma slipat e deixar esfriar;	Slipat	Éden

Preparação: Chocolate com pimenta de macaco			
Mise en place:	Procedimentos:	Utensílios:	Responsável:
Chocolate meio amargo	Derreter em banho maria	Balança, bowl e panela média	Mércia
Pimenta de macaco sem semente	Acrescentar ao chocolate, deixar esfriar.	Bowl, tabua marrom e cortador	Mércia

Preparação: Gelatina de amora			
Mise en place:	Procedimentos:	Utensílios:	Responsável:
Amora e açúcar	Retirar o caroço, misturar ao açúcar, levar ao fogo até virar geleia; coar	Tábua verde, faca de chefe, panela média	Mércia
Água e agar agar	Mistura, levar ao fogo, colocar na geleia	Copo medidor, bowl	Mércia

Preparação: Merengue suíço			
Mise en place:	Procedimentos:	Utensílios:	Responsável:
Claras e açúcar	Levar ao fogo até 45°C;	Balança, ramecãs médios, panela média	Mércia
Gosta de limão	Bater na batedeira ponto de pico duro, pingar o limão.	Batedeira	Mércia

ANEXO A

Valores Nutricionais – 100g do Alimento				
Queijos	kcal	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras (g)
Muçarela	281	2,23	19,4	21
Ricota	174	3,05	11,3	13
Cottage	72,4	2,73	12,4	1,03
Provolone	351	2,15	25,6	26,6
Minas frescal	231	2,9	14,2	18,1
Prato	357	1,44	25	27,8
Gouda	356	2,23	24,9	27,4
Gruyère	413	0,36	29,8	32,3
Brie	334	0,45	20,8	27,7
Cheddar	403	1,29	24,9	33,1



Nutrição & Wellness
Alina Alina - Consultora Nutricional

ANEXO B

