



Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

Faculdade de Ciências da Educação e da Saúde - FACES

América José da Silva
Cleiton Brito
José Nilton Garcia Júnior
Tania Maria Lopes Ruiz Talhari

TRABALHO PRÁTICO
DISCIPLINA: ESTÁGIO SUPERVISIONADO
TEMA: CERRADO - SABOR E SABER

Brasília
2016

América José da Silva
Cleiton Brito
José Nilton Garcia Júnior
Tania Maria Lopes Ruiz Talhari

TRABALHO PRÁTICO
DISCIPLINA: ESTÁGIO SUPERVISIONADO
TEMA: CERRADO - SABOR E SABER

Portfólio de Trabalho Prático supervisionado apresentado como pré requisito para conclusão do curso superior de Tecnologia em Gastronomia das FACES – UniCEUB.

Orientadora: Profª Janaina Sarmento Bispo

Brasília – DF

2016

América José da Silva
Cleiton Brito
José Nilton Garcia Júnior
Tania Maria Lopes Ruiz Talhari

TRABALHO PRÁTICO
DISCIPLINA: ESTÁGIO SUPERVISIONADO
TEMA: CERRADO BRASILEIRO

Portfólio de Trabalho Prático supervisionado apresentado como pré requisito para conclusão do curso superior de Tecnologia em Gastronomia das FACES – UniCEUB.

Orientadora: Profª Janaina Sarmento Bispo

Brasília, DF _____ de _____ de 2016

Banca Examinadora Trabalho Prático (TP)

Janaina Sarmento Bispo
Professora e Coordenadora do curso de Gastronomia do UniCEUB

Andréia Almeida
Professora Mestre do curso de Gastronomia do UniCEUB

Henrique Salsano
Professor especialista do curso de Gastronomia do UniCEUB

Robson Oliveira
Professor especialista do curso de Gastronomia do UniCEUB

Dedicamos este trabalho a todas as pessoas que nos ajudaram a sobrepujar os problemas e os percalços do caminho, para conseguirmos terminar com sucesso o mesmo. Estão aí incluídos maridos, companheiros, esposas, namoradas, filhos, amigos, colegas e com certeza os professores que sempre nos apoiaram.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a todas as pessoas que, direta ou indiretamente, nos incentivaram e apoiaram para a conclusão deste portfólio de trabalho prático. Aos Professores, por toda atenção e carinho dedicado, não simplesmente fazendo seu papel de ensinar, mas se empenhando para que a gente aprendesse. Agradecimento especial à professora Janaina Bispo, pelos seus ensinamentos, e também aos colegas do curso e familiares que contribuíram na conclusão deste portfólio de trabalho prático.

“Um gastrônomo, com o tempo, faz o prato cada vez mais simples. E é na simplicidade onde está a alta gastronomia.”

Carlo Petrini

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Labocien do UniCEUB	14
Figura 2 – Mapa do Brasil e seus biomas	16
Figura 3 – Flora do cerrado	18
Figura 4 – Paisagem do cerrado.....	19
Figura 5 – Hidrologia do cerrado.....	20
Figura 6 - Cacho de palmeiras de babaçu (Foto: DoDesign-s)	32
Figura 7 – Pé de baunilha.....	32
Figura 8 - Cacho de buriti (Foto: Bento Viana/ISPN)	33
Figura 9 – Árvore de cagaita	33
Figura 10 – Palmeira gueroba	34
Figura 11 - Jatoba – árvore (Foto: Bento Viana/ISPN)	35
Figura 12 – Árvore de macaúba (Foto: DoDesign-).....	35
Figura 13 - Pequi – árvore (Foto: Lilian Brandt).....	36
Figura 14 - Árvore de baru (Foto: Lilian Brandt).....	41
Figura 15 – Frutos da árvore baru.....	42
Figura 16 – Baru (Foto: Eduardo Aigner/MDA).....	47
Figura 17 – Fruta de araticum aberto.....	50
Figura 18 – Botão da árvore de araticum semiaberto.....	50
Figura 19 – Flor de araticum.....	51
Figura 20 - Pé de araticum-do-cerrado carregado de frutos.....	51
Figura 21 – Árvore de araticum.....	52
Figura 22 – Frutos de araticum.....	52
Figura 23 – Peixe caranha.....	53
Figura 24 – Quinoa.....	55
Figura 25 – Camarão.....	57
Figura 26 – Pimenta tabasco.....	58
Figura 27 – Pimenta síria.....	59
Figura 28 - Tomilho.....	59
Figura 29 – Noz moscada.....	61
Figura 30 – Farinha de Amendôas.....	62
Figura 31 – Foto da orientação.....	67
Figura 32 – Foto da orientação extraclasse.....	68
Figura 33 – Foto do 1º teste Labocien.....	128
Figura 34 – Foto do 2º teste Labocien.....	128
Figura 35 – Foto do 1º teste extraclasse.....	129
Figura 36 – Foto do 2º teste extraclasse.....	130
Figura 37 – Vinho pirineus.....	130
Figura 38 – Cultivo de uvas.....	131
Figura 39 – Cacho de uvas.....	131

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

EPI - Equipamento de proteção Individual

ET AL – Palavra de origem do latim que significa “entre outros”

FACES – Faculdade de Ciência da Educação e Saúde

FC - Fator de correção

GN - Gastronorm ou Cuba Gastronômica (recipiente padrão para serviços de alimentação).

Kg - Kilograma

LABOCIEN- Laboratório de Ciências da Saúde

Lt - Litro

MEP – “Mise en Place” Termo em francês utilizado para separação de material

MI - Mililitro

PB - Peso Bruto

PE - Protocolo de Experimento

PL – Peso Líquido

POP's - Procedimento Operacional Padrão

TP- Trabalho Prático

TABELA DE CONVERSÃO

PESOS DOS PRODUTOS MAIS COMUNS				
PRODUTO	1 COLHER DE CHÁ	1 COLHER DE SOPA	1/2 XÍCARA	1 XÍCARA
AÇÚCAR	5 g	15 g	105 g	210 g
ÁGUA/LIQUIDOS	5 ml	15 ml	175 ml	250 ml
AÇÚCAR IMPALPAVEL	3 g	9 g	72 g	144 g
BICARBONATO DE SÓDIO	4 g	12 g	-	-
CACAU/CHOCOLATE EM PÓ	2,5 g	8 g	48 g	96 g
CANELA EM PÓ	1,5 g	5 g	-	-
FARINHA DE TRIGO	2,5 g	8 g	65 g	130 g
FERMENTO QUIMICO	4 g	12 g	-	-
AMIDO DE MILHO	2,5 g	8 g	65 g	130 g
MANTEIGA	5 g	15 g	114 g	227 g
MEL/MELADO/GLICOSE	7 g	21 g	170 g	340 g
RASPA DE CITRICOS	6 g	18 g	-	-
SAL	5 g	15 g	-	-
PIMENTA-DO-REINO	5 g	15 g	-	-
OLEO/AZEITE	4 g / 5 ml	12 g / 15 ml	108g / 175 ml	216 g / 250 ml
GELATINA EM PÓ	3 g	9 g	-	-
OVOS				
1 OVO INTEIRO	55 g a 60 g ou 60 ml			
1 CLARA	40 g ou 30 ml			
1 GEMA	15 g ou 20 ml			

Fonte: Koveski et al (2007)

SUMÁRIO

1 APRESENTAÇÃO	12
2 ORIENTAÇÕES E ATIVIDADES.....	14
3 CERRADO BRASILEIRO	16
3.1 CONTEXTO HISTÓRICO DO CERRADO BRASILEIRO	16
3.2 FAUNA E FLORA DO CERRADO BRASILEIRO	17
3.3 HÍDROLOGIA DO CERRADO BRASILEIRO	19
3.4 SUSTENTABILIDADE DO CERRADO BRASILEIRO	20
4 INFLUÊNCIA DO CERRADO DO CENTRO OESTE NA CULINÁRIA	24
5 O POTENCIAL GASTRONÔMICO DOS PRODUTOS DO CERRADO	26
5.1 PRODUTOS DE ORIGEM VEGETAL	26
5.1.1 <i>ALGUNS PRODUTOS DE ORIGEM VEGETAL DE DESTAQUE, SUAS CARACTERÍSTICAS E USOS.</i>	31
5.2 PRODUTOS DE ORIGEM ANIMAL	37
6 DESCRIÇÃO DETALHADA DOS PRINCIPAIS INGREDIENTES DO CERRADO UTILIZADOS NOS PRATOS DO TP	40
6.1 BARU	40
6.2 ARATICUM.....	49
6.3 PEIXE CARANHA	52
7 DEMAIS INGREDIENTES RELEVANTES NO PREPARO DOS PRATOS DO TP	54
7.1 QUINOA	54
7.2 CAMARÃO	56
7.3 PIMENTA TABASCO	57
7.4 PIMENTA SÍRIA	58
7.5 TOMILHO.....	59
7.6 NOZ MOSCADA.....	60
7.7 FARINHA DE AMÊNDOAS	61
8 METODOLOGIA	63
8.1 PESQUISA.....	63
8.2 DECISÃO SOBRE OS INGREDIENTES DO CERRADO E TIPOS DE PREPAROS	63

8.3 ELABORAÇÃO DOS PROTOCOLOS.....	63
9 PLANO DE ATIVIDADES DO TRABALHO PRÁTICO	64
9.1 RELATÓRIO DE ATIVIDADES DAS AULAS	66
9.2 PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO – LABOCIEN – 1º TESTE	72
9.3 PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO – LABOCIEN – 2º TESTE	78
9.4 PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO – LABOCIEN – TESTE FINAL.....	87
10 CONSIDERAÇÕES FINAIS	97
REFERÊNCIAS.....	99
GLOSSÁRIO	102
APÊNDICE A – FICHA TÉCNICA – 1º TESTE.....	107
APÊNDICE B – FICHA TÉCNICA – 1º TESTE.....	109
APÊNDICE C – FICHA TÉCNICA – 1º TESTE.....	112
APÊNDICE D– FICHA TÉCNICA – 1º TESTE.....	114
APÊNDICE E – FICHA TÉCNICA – 2º TESTE	115
APÊNDICE F – FICHA TÉCNICA – 2º TESTE	119
APÊNDICE G – FICHA TÉCNICA – 2º TESTE.....	120
APÊNDICE H – FICHA TÉCNICA – 2º TESTE.....	121
APÊNDICE I – FICHA TÉCNICA – 2º TESTE	123
APÊNDICE J– FICHA TÉCNICA – 2º TESTE	125
APÊNDICE K – FICHA TÉCNICA – 2º TESTE.....	127
APÊNDICE L – CRONOGRAMA DE ATIVIDADES NO LABOCIEN	128
APÊNDICE M– CRONOGRAMA DE ATIVIDADES EXTRACLASSE	129
APÊNDICE N – A ESCOLHA DOS PREPAROS PARA TP	132
APÊNDICE O – CARDÁPIO CERRADO E SABER.....	133
ANEXO A – PLANO DE ENSINO.....	134
ANEXO B - ELABORAÇÃO DE PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO – LABOCIEN	136

1 APRESENTAÇÃO

O curso de Tecnologia em Gastronomia do UniCEUB contempla, em seu currículo, a disciplina obrigatória de Estágio Supervisionado, que consiste na parte de Metodologia/Elaboração do Portfólio do Trabalho Prático (TP), e a prática da disciplina (estágio supervisionado). O presente portfólio de TP da disciplina de Estágio Supervisionado, ministrada pela professora Janaina Sarmento Bispo, tem como objetivo demonstrar, na prática, todo o conhecimento acumulado no decorrer do curso, como técnicas de preparação e termos utilizados em sala de aula, que serão utilizados para elaboração do TP.

De acordo com o PPC (Projeto Pedagógico do Curso) apresentado e disponibilizado no espaço aluno, o perfil do aluno do curso de Gastronomia do UniCEUB capacita seu aluno a atuar na gestão de restaurantes, nas áreas de gastronomia e alimentação. Ao aluno é dada a possibilidade de desenvolver um perfil ético e planejador, com domínio de habilidades e competências voltadas para o refinamento gastronômico.

A promoção e o incentivo na utilização dos ingredientes do Cerrado ainda são escassos, sendo necessária a participação de Instituições de Ensino, restaurantes e profissionais da área de alimentos, na busca da valorização destes ingredientes, estimulando a utilização gastronômica por meio da apresentação de preparações criativas e saborosas (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE BARES E RESTAURANTES, 2015).

O Bioma Cerrado é reconhecido como a savana mais rica do mundo em relação à biodiversidade e variedade de ecossistemas (INSTITUTO BRASILEIRO DO MEIO AMBIENTE E DOS RECURSOS NATURAIS RENOVÁVEIS, 2001). Ocupa aproximadamente dois milhões de km² do território brasileiro. Aproximadamente 22% do Brasil é coberto por Cerrado (MARTINELLI; MESSINA; SANTOS FILHO, 2014). O Cerrado é capaz de oferecer uma gama de produtos de valor econômico, que podem gerar renda e qualidade de vida por aqueles que estão à sua volta (HIRONAKA, 2000).

Para o início deste Trabalho Prático, as equipes foram divididas, por sorteio, em sala de aula, sendo no máximo de quatro alunos por grupo. Os membros terão oportunidade de trabalhar o espírito de equipe, visando à promoção do

trabalho e ao incentivo na utilização dos ingredientes do Cerrado, na área de gastronomia, incluindo ingredientes no preparo dos pratos. Dentre eles, destaca-se o baru, uma vez que esta planta nativa do cerrado está em fase de extinção, e extinguirá se nada for feito pelas autoridades para evitar isso.

É importante frisar que o mercado exige cada vez mais um profissional qualificado e apto a comandar um restaurante requintado, de altas gastronomias, que tem, via de regra, seguintes procedimentos para servir uma refeição: um prato de entrada mais simples, depois um prato mais sofisticado chamado principal e finalmente o prato de fechamento da refeição, que é a sobremesa.

Como nos trabalhos de preparação dos pratos do grupo estão presentes os ingredientes do cerrado, e considerando que esses ingredientes são originários do cerrado brasileiro, antes da descrição dos pratos, propriamente dita, foi colocado um breve resumo do que é cerrado brasileiro. Da mesma forma, também foi colocado o potencial gastronômico dos produtos de origem vegetal e animal do cerrado, e por fim, uma descrição detalhada dos principais ingredientes utilizados no TP: araticum, baru e peixe caranha.

Para se chegar ao título do nosso trabalho (Cerrado: Sabor e Saber) foram discutidas exaustivamente várias sugestões de nome, com o intuito de incluir não só o cerrado, como todos os ingredientes do cerrado contidos em nosso trabalho. Após várias sugestões e muitas pesquisas sobre o mesmo, para chegar ao objetivo final do TP, a melhor sugestão dada e prontamente escolhida pelo grupo foi o nome “Cerrado – Sabor e Saber” que foi construído da seguinte forma: o “sabor”, como o próprio nome diz, foi inspirado no sabor que várias espécies de planta do cerrado proporcionam à área de gastronomia. E o saber é em consequência das várias plantas medicinais do cerrado, já conhecidas, que fazem parte dos povos do cerrado e que têm outros usos, tanto na área de gastronomia quanto na área de medicina, ou em outras áreas que ainda não foram exploradas, e que necessitam ser pesquisadas. Toda a necessidade de estudos para essa área e para todo o trabalho, deu a origem do nome “Saber”.

Por fim apresentam-se os pratos de preparação da entrada, tabule de quinoa com castanha de baru, do prato principal, Carré de Caranha com molho pimenta de cheiro e finalmente o prato de sobremesa, macarons com mousse de araticum e sorvete de baru, que são a conclusão para a finalização deste trabalho prático.

2 ORIENTAÇÕES E ATIVIDADES

O curso de Gastronomia do UniCEUB compreende disciplinas teóricas e práticas, além de contar com uma estrutura dos Laboratórios de Ciências da Saúde – LABOCIEN, aprovado pelo MEC segundo os padrões de excelência. Os espaços são equipados com todo o maquinário e acessórios que os alunos necessitam nas disciplinas. Entre os laboratórios didáticos disponíveis para o curso de Gastronomia estão: laboratório de apoio logístico, técnica dietética, microbiologia, multidisciplinares, experimentação em linguagem e habilidade alimentar, além de contar com uma equipe de docentes especializados. (UniCEUB, 2016)

Figura 1 – Labocien do UniCEUB



Fonte: <https://www.uniceub.br/processo-seletivo/vestibular/gastronomia.aspx>

A disciplina de Estágio Supervisionado compreende: Estágio e Desenvolvimento do Trabalho Prático.

As atividades tiveram início com a apresentação da disciplina (Plano de ensino/orientações do estágio/cronograma), tivemos também uma aula explicativa com uma das responsáveis do LABOCIEN, Renata Alves, orientando sobre os protocolos e sua importância, professor André Moreira com a aula de Ética Profissional, professora Janaina Bispo, no acompanhamento e orientação de estágio supervisionado.

Para o desenvolvimento desse **Portfólio** (definição: uma **coleção de trabalhos** já realizados de uma empresa ou de um profissional), iniciou-se com uma pesquisa sobre a região do cerrado, conhecendo sua história, cultura, gastronomia, ingredientes, para então dar um direcionamento ao conteúdo do trabalho e referência nas preparações.

No decorrer das pesquisas, tivemos apoio dos professores da instituição, em destaque a professora de enogastronomia, Alessandra Santos dos Santos, que nos ajudou na harmonização dos pratos, e o professor de cozinha das Américas, Rodrigo Gonçalves de Almeida.

Com base nas pesquisas dos ingredientes do cerrado, foi feita a escolha das preparações do primeiro teste oficial da equipe, que culminou com a elaboração da Ficha Técnica e do plano de ataque, e foi realizado no dia 16 de abril, onde contou com o acompanhamento da professora Janaína Sarmiento Bispo.

Testes extraclasse também foram realizados, no intuito de aprimoramento e melhoria dos pratos já concebidos ou criação de novos pratos. No segundo teste extraclasse, chegamos a uma conclusão do trabalho, o que culminou com a realização final das Fichas Técnicas e dos Planos de Ataque para os professores das aulas práticas do curso, e que serão utilizados, também, no TP final e último teste realizado no dia 21 de maio, com o acompanhamento do professor Joseny Juvito.

Ao final desses 2 testes práticos constatou-se a importância das realizações dos mesmos, pois com eles adquire-se, na prática, a percepção de tempo, combinações, apresentações e principalmente sabores; além da orientação dos professores no que diz respeito às técnicas, no que está bom ou que pode ser melhorado. O teste nada mais é que um instrumento de medida onde se busca a melhor qualidade, não só nos preparos realizados, mas também no desempenho dos executantes.

3 CERRADO BRASILEIRO

3.1 CONTEXTO HISTÓRICO DO CERRADO BRASILEIRO

O Cerrado é um bioma do tipo savana que ocorre no Brasil, constituindo-se num dos seis grandes biomas brasileiros. É o segundo maior bioma da América do Sul, ocupando uma área de 2.036.448 km², 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 dos enclaves no Amapá, Roraima e Amazonas.

Figura 2 – Mapa do Brasil e seus biomas



Fonte: <http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/21052004biomashtml.shtm>

Considerado como um dos hotspots¹ mundiais de biodiversidade, o Cerrado apresenta extrema abundância de espécies endêmicas em uma grande diversidade de habitats, que determinam uma notável alternância de espécies entre diferentes fitofisionomias. Do ponto de vista da diversidade biológica, o Cerrado brasileiro é reconhecido como a savana mais rica do mundo, abrigando 11.627 espécies de plantas nativas já catalogadas.

Apesar do reconhecimento de sua importância biológica, de todos os hotspots mundiais, o Cerrado é o que possui a menor porcentagem de áreas sobre proteção integral. O Bioma apresenta 8,21% de seu território legalmente protegido por unidades de conservação; desse total, 2,85% são unidades de

¹ Hotspots são áreas de elevada riqueza natural em termos de biodiversidade e que carecem de uma urgente conservação. (PENA, 2005)

conservação de proteção integral e 5,36% de unidades de conservação de uso sustentável, incluindo RPPNs² (0,07%).

Nele, inclui-se o tipo vegetacional, cerrado no seu sentido mais amplo com seus vários biomas, além de outros tipos vegetacionais (como a floresta ripícola³, o campo rupícola⁴, a floresta estacional semidecidual⁵, a floresta estacional decídua, o campo úmido) e outros biomas (mata ciliar, mata de galeria, mata seca, parque do cerrado, palmeiral, vereda e campo rupestre).

De acordo com o uso internacional do conceito de bioma, o correto é dizer que o cerrado (seja o tipo vegetacional ou o domínio morfoclimático⁶) contém biomas, e não que é um bioma (definido a partir de características fisionômicas e ambientais, independentemente da composição taxonômica da comunidade). (Fonte: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Cerrado>, <http://www.mma.gov.br/biomas/cerrado>)

3. 2 FAUNA E FLORA DO CERRADO BRASILEIRO

A extensão do Cerrado se traduz em biodiversidade: é a savana mais biodiversa do mundo com aproximadamente 330 mil espécies de plantas e animais, com um expressivo percentual de espécies endêmicas.

² Reserva Particular do Patrimônio Natural (RPPN) é uma categoria de unidade de conservação criada pela vontade do proprietário rural, ou seja, sem desapropriação de terra. No momento que decide criar uma RPPN, o proprietário assume compromisso com a conservação da natureza. (O QUE, 2000)

³ Ripícola é aquela cujas plantas crescem principalmente ao longo de um curso de água ou cujas raízes alcançam a franja capilar, que é uma zona estreita na qual a água está em movimento constante pela ação da capilaridade (movimento ascendente) ou pela força da gravidade (movimento descendente). (ZONA, 2013).

⁴ Rupícola é uma planta que vive sobre rochas, muros e paredes (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2012)

⁵ A floresta estacional semidecidual constitui uma vegetação pertencente ao bioma da Mata Atlântica (Mata Atlântica do Interior), sendo típica do Brasil Central e condicionada a dupla estacionalidade climática: uma estação com chuvas intensas de verão, seguidas por um período de estiagem (FLORESTA, 2015).

⁶ Definidos a partir das características climáticas, botânicas, pedológicas, hidrológicas e fitogeográficas (MONTEIRO, 2009)

Figura 3 – Flora do Cerrado

Foto: Peter Caton/ISPN

Fonte: <http://www.cerratinga.org.br/cerrado/fauna-e-flora>

Face à sua localização, o Cerrado compartilha espécies com os demais principais biomas brasileiros, dentre eles, o bioma da Amazônia, Caatinga e da Mata Atlântica. A região possui aproximadamente 12 mil espécies vegetais, e, segundo dados da Embrapa, podem ser encontradas cerca de 400 espécies de plantas por hectare. Deste solo, brotam mais de 200 espécies medicinais e mais de 400 espécies que podem ser utilizadas de forma sustentável na recuperação de solos degradados ou para alimentação.

Mais de 220 espécies têm uso medicinal e mais 416 podem ser usada na recuperação de solos degradados, como barreiras contra o vento, proteção contra a erosão, ou para criar habitat de predadores naturais de pragas. Mais de 10 tipos de frutos comestíveis são regularmente consumidos pela população local e vendidos nos centros urbanos, como os frutos do Pequi (*Caryocar brasiliense*), Buriti (*Mauritia flexuosa*), Mangaba (*Hancornia speciosa*), Cagaita (*Eugenia dysenterica*), Bacupari (*Salacia crassifolia*), Cajuzinho do cerrado (*Anacardium humile*), Araticum (*Annona crassifolia*) e as sementes do Barú (*Dipteryx alata*).

A fauna é tão diversa quanto a flora. Estima-se que existam mais de 320 mil espécies de animais, sendo 195 de mamíferos. Há um destaque especial para a diversidade de invertebrados presentes no bioma, mas ainda pouco conhecida. Neste se destacam os insetos, os quais correspondem a 28% do bioma existente no Cerrado, de acordo com o Ministério do Meio Ambiente.

Cerca de 199 espécies de mamíferos são conhecidas, e a rica avifauna compreende cerca de 839 espécies. Os números de peixes (1200 espécies), répteis (180 espécies) e anfíbios (150 espécies) são elevados. O número de

peixes endêmicos não é conhecido, porém os valores são bastante altos para anfíbios e répteis: 28% e 17%, respectivamente.

De acordo com estimativas recentes, o Cerrado é o refúgio de 13% das borboletas, 35% das abelhas e 23% dos cupins dos trópicos.

No entanto o modelo de gestão e exploração dos recursos naturais nos territórios que compõem o bioma tem resultado em sérias ameaças à sobrevivência de pelo menos 132 espécies, as quais se encontram ameaçadas de extinção. Dentre estas, a arara azul, o lobo-guará, o tamanduá-bandeira, a aroeira, a braúna e a arnica. (Fonte: <http://www.cerratinga.org.br/cerrado/>)

Figura 4 – Paisagem do Cerrado



Foto: Peter Caton/ISPN

Fonte: <http://www.cerratinga.org.br/cerrado/>

3.3 HÍDROLOGIA DO CERRADO BRASILEIRO

O clima do Cerrado é o tropical sazonal, com duas estações bem marcadas: a seca, em geral, entre maio e setembro e a chuvosa, entre os meses de outubro e abril. As temperaturas médias são elevadas e há pouca umidade.

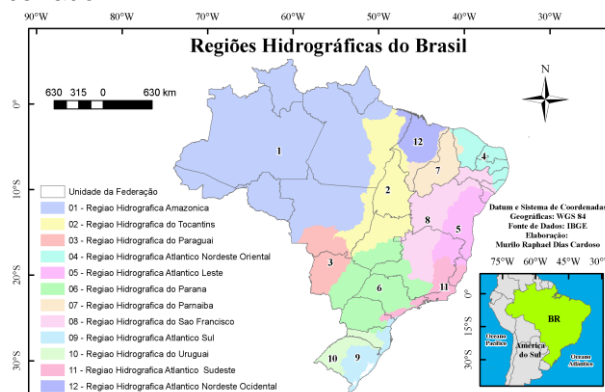
A geografia da região central do Brasil, onde está situada a maior parte hídrica do Cerrado, é marcada por planaltos, isto faz com que a sua hidrologia tenha papel fundamental para as outras principais bacias hidrográficas brasileiras e sul americanas. Desta forma desempenha um papel fundamental junto às bacias Amazônica, do Tocantins-Araguaia, do Atlântico Nordeste Ocidental, do Parnaíba, do São Francisco, do Atlântico Leste, do Paraná e do Paraguai, sendo vital para oito das 12 regiões hidrográficas instituídas pelo Conselho Nacional de Recursos Hídricos.

Além disto, é válido destacar que no Cerrado existem nascentes das três maiores bacias hidrográficas da América do Sul (Amazônica/Tocantins, São Francisco e Prata). No entanto, o maior potencial hídrico do Cerrado não está nas águas da superfície, mas nos lençóis freáticos que estão nas camadas mais profundas do solo.

Porém, a exploração deste potencial hídrico por meio de usinas hidroelétricas tem causado sérios impactos socioambientais. Dentre estes, podemos destacar: perda de biodiversidade, assoreamento, modificação da paisagem, com alagamento de antigas áreas agrícolas e desmatamento.

Outro problema associado à exploração excessiva dos recursos hídricos é a irrigação de grandes monoculturas por meio de pivôs centrais, que representam cerca de 70% do consumo total de água no Brasil. A demanda de água para estas grandes plantações resulta muitas vezes no esgotamento de nascentes e rios e em conflitos com os demais usuários de água que ficam à jusante.

Figura 5 – Hidrologia do cerrado



Fonte: <http://e-internacionalista.com.br/2013/07/19/geografia-geografia-fisica/>

3.4 SUSTENTABILIDADE DO CERRADO BRASILEIRO

Depois da Mata Atlântica, o Cerrado é o bioma brasileiro que mais sofreu alterações com a ocupação humana. Com a crescente pressão para a abertura de novas áreas, visando incrementar a produção de carne e grãos para exportação, tem havido um progressivo esgotamento dos recursos naturais da região.

Nas três últimas décadas, o Cerrado vem sendo degradado pela expansão da fronteira agrícola brasileira, e é palco de uma exploração extremamente predatória de seu material lenhoso para produção de carvão, o que torna um dos biomas mais ameaçados do país.

Estudos desenvolvidos pelo Ministério do Meio Ambiente (MMA), Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis (IBAMA) e Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD) apontam que, entre 2002 e 2008, o Cerrado teve uma média de desmatamento anual equivalente a 14.200 km² devastados.

Entre 2010 e 2011, a taxa de desmatamento foi de 6.469 km², semelhante a da Amazônia, que foi de 6.451 km². Os motivos para este quadro preocupante estão relacionados à expansão do agronegócio e ao uso predatório do solo.

O MMA aponta a lavoura, em especial a produção de grãos como a soja, e a pecuária como as principais atividades responsáveis por essa devastação. Para se ter uma dimensão do problema, 54 milhões de hectares de Cerrado deram lugar a pastagens e 22 milhões estão ocupados por plantações de grãos. Outra monocultura que ameaça a vida no Cerrado é o eucalipto. Essa espécie tem crescimento rápido e, devido ao grande consumo de água, leva ao secamento de nascentes e à exaustão dos mananciais.

Também se somam como fatores de risco para o bioma as queimadas e a ampla demanda de lenha para a produção de carvão vegetal para a indústria siderúrgica. Vale ressaltar que o desmatamento e as queimadas já devastaram 100 milhões de hectares do Cerrado, ou seja, metade do bioma. Tais práticas de uso do solo são as principais responsáveis pela emissão de gases de efeito estufa no Brasil.

É um bioma profundamente ameaçado pelo avanço da fronteira agrícola e ainda relegado pelo poder público e organismos internacionais. Hoje, o bioma passa por um avançado processo de descaracterização, suas árvores tortas dando lugar a mares de soja, algodão, cana, eucalipto e pastagens para crescentes rebanhos de gado. O estágio de conservação de áreas de Cerrado

é pouco expressivo, enquanto o avanço da fronteira agrícola se dá de forma rápida e desordenada.

Além de ameaça a importante biodiversidade, tal quadro de devastação põe em risco uma região que é o berço das águas das principais bacias hidrográficas brasileiras, além da base de sobrevivência cultural e material de um sem-número de habitantes, comunidades tradicionais, indígenas, quilombolas, geraizeiros, dentre outros, que têm no uso de seus recursos naturais a fonte de sua subsistência.

Como resposta ao rápido processo de conversão da paisagem do Cerrado em áreas com finalidades agrícolas, os governos e a sociedade brasileira discutem estratégias de conservação. Uma solução clássica tem sido a de criar áreas protegidas, solução que, se tomada de forma isolada, tende a se mostrar insuficiente para manter as funções ecossistêmicas.

Num bioma caracterizado pela presença de comunidades extrativistas, indígenas, quilombolas e de pequenos produtores agroextrativistas, dentre tantas outras que vêm conservando, de forma efetiva, grandes áreas naturais por gerações e gerações; é preciso perceber e valorizar a pequena produção familiar e o extrativismo como aliados da conservação e as populações do Cerrado como seus verdadeiros guardiões.

Nas práticas comunitárias são expressos saberes produzidos de forma coletiva, com base na troca de informações e transmitidos de geração em geração que constituem um patrimônio cultural e científico de grande relevância e que precisa ser igualmente preservado. Estimular e valorizar o uso sustentável da sociobiodiversidade do Cerrado constitui, portanto, estratégia fundamental.

Além dos aspectos ambientais, o Cerrado tem grande importância social. Muitas populações sobrevivem de seus recursos naturais, incluindo etnias indígenas, quilombolas, geraizeiros, ribeirinhos, babaqueiras, vazanteiros e comunidades quilombolas que, juntas, fazem parte do patrimônio histórico e cultural brasileiro, e detêm um conhecimento tradicional de sua biodiversidade.

O Programa Cerrado Sustentável tem como objetivo principal a promoção da conservação, a restauração, a recuperação e o manejo sustentável de ecossistemas naturais, bem como a valorização e o reconhecimento de suas populações tradicionais, buscando condições para reverter os impactos socioambientais negativos do processo de ocupação do Bioma Cerrado.

Desta forma se fomenta as pessoas a adquirirem os produtos do produtor local, através de propagandas valorizando os produtos locais, incentivamos a produção local, e conseqüentemente incentivamos as pessoas a ficarem no campo,,diminuindo o êxodo rural, dando mais condições de vida a eles.

4 INFLUÊNCIA DO CERRADO DO CENTRO OESTE NA CULINÁRIA

A influência da culinária do Centro-Oeste no contexto do Cerrado é marcante. Para Chaves (2007), as cidades de Goiás e Pirenópolis, representativas da culinária goiana, são também famosas pela presença de talentosas doceiras. Em Goiás, ruas de casarões coloniais, calçamento, luminárias antigas e até o típico coreto da praça parecem dizer que o Brasil ainda não alcançou o século XXI. No mercadão de 1926, podem ser encontrados muitos frutos típicos do Cerrado: pequi, jenipapo, curriola, guariroba, mangaba, cagaita que também podem ser avistados nas árvores dos quintais e nas ruas.

Com tanta matéria-prima disponível, a tradição se encarregou de espalhar receitas muito particulares que se tornaram típicas, como o empadão goiano – considerado prato principal, cujo recheio consistente leva carne de porco, frango, guariroba (ou gueroba) e queijo – e o arroz com pequi, além da tradicional galinhada, do arroz de puta rica e do peixe na telha, que alguns dizem ser uma preparação recente. O doce de alfenim, especialidade local, é relíquia em extinção. (CHAVES, 2007).

A mais conhecida divulgadora da cultura e dos costumes goianos e poetisa, Cora Coralina⁷, da cidade de Goiás/GO, é conhecida por ter produzido os mais variados doces de frutas da região. Recentemente, é possível verificar iniciativas de processamento, como as sorveterias de polpas de frutas nativas estabelecidas em Goiânia/GO; em Uberlândia/MG e em Brasília/DF, as polpas congeladas de frutas nativas, produzidas em Montes Claros/MG, e as barras de cereais, produzidas em Pirenópolis/GO. O Ministério do Desenvolvimento Agrário, através da Feira da Agricultura Familiar, realizada em Brasília/DF ou no Rio de Janeiro/RJ, desde 2004, tem trazido oportunidade para a comercialização e a divulgação de produtos regionais brasileiros, onde se verifica o grande potencial existente quanto aos

⁷ Cora Coralina, pseudônimo de Anna Lins dos Guimarães Peixoto Bretas, (Cidade de Goiás, 20 de agosto de 1889 — Goiânia, 10 de abril de 1985) foi uma poetisa e contista brasileira (CORA, 2016).

sabores, cores e aromas de frutas nacionais, com seu valor nutritivo desconhecido (VIEIRA et al.⁸, 2006).

Atualmente, graças ao desenvolvimento de pesquisas e tecnologias que viabilizaram a sua utilização em bases econômicas, a região se transformou em um importante polo de produção de alimentos no país. Entretanto, muitos produtos agrícolas, como as frutas nativas, tradicionalmente utilizadas pela população local, ainda não foram inseridas no contexto do agronegócio brasileiro, seja por aspectos socioculturais, forma de exploração extrativista, falta de tecnologia para a produção em escala ou mesmo pelo desconhecimento do seu potencial de aproveitamento. O grande desafio das espécies autóctones envolve a produção e a comercialização, onde esforços pontuais aprimoram o conhecimento e possibilitam o avanço deste novo mercado (VIEIRA et al., 2006).

Alguns chefs têm começado a explorar, em suas cozinhas, os peculiares ingredientes do Cerrado, especialmente no Sudeste, mais aberto às inovações contemporâneas. Um dos nomes que se destacam por pesquisar com afinco os produtos do Centro-Oeste e por valorizar e reinterpretar ingredientes e receitas é Mara Salles, do restaurante Tordesilhas em São Paulo (CHAVES, 2007). O famoso chef brasileiro Alex Atala e, mais recentemente, a chef gaúcha do restaurante Maní (SP), Helena Rizzo, premiada internacionalmente, também têm se dedicado a valorizar os produtos do Cerrado em seus preparos.

⁸ Palavra de origem latina que significa “entre outros”

5 O POTENCIAL GASTRONÔMICO DOS PRODUTOS DO CERRADO

O potencial gastronômico que os produtos do cerrado exercem na culinária é muito vasto tanto nos produtos de origem vegetal quanto nos produtos de origem animal. A seguir apresenta-se esses produtos.

5.1 PRODUTOS DE ORIGEM VEGETAL

No Quadro 1 podem ser visualizadas espécies vegetais encontradas no Cerrado com potencial gastronômico, seus nomes científicos, onde ocorrem (vegetação e unidades da federação) e época de frutificação. Ele pode contribuir para a identificação correta, já que os nomes comuns podem gerar dúvidas, bem como apontar os meses que os produtos são mais facilmente encontrados (notadamente durante a primavera e o verão). Este quadro é apenas um recorte do universo de possibilidades que o bioma apresenta, podendo, portanto, ser complementado com outras fontes. Da mesma forma, o uso potencial e a criatividade de chefs e cozinheiros poderá trazer novos usos para cada um destes produtos.

Quadro 1 — Alguns produtos do bioma Cerrado com potencial gastronômico

Nome Comum	Nome Científ.	Vegetação de Ocorrência	Uso Potencial	UF	Frutificação
FRUTOS					
Amora-Preta	<i>Bubus cf brasilliensis</i>	Mata de Galeria	NI	NI	set. a fev.
Ananás do Cerrado	<i>Annas anassoides</i>	Cerrado, Cerradão e Mata de Galeria	<i>In natura</i> , sucos, doces, geleias, compotas, licores	AP, DF, GO, MT, MS, MG, RO, SP, TO	set. a mar.
Araçá	<i>Psidium firmum</i>	Cerrado e Cerradão	Sucos, doces, geleias, compotas,	BA, DF, GO, MG	out. a dez.
Araticum	<i>Annona crassiflora</i>	Cerrado, Cerradão e Campo Rupestre	<i>In natura</i> , doces, sucos, geleias, tortas, bolos, cremes, iogurtes, pudim,	BA, DF, GO, MA, MG, MS, MT, PA, PI, SP, TO	fev. a abr.
Araticum-de-Casca-Lisa	<i>Annona coriacea</i>	Cerrado, Cerradão, Campo Sujo e Campo Rupestre	NI	NI	dez. a mar.
Araticum-Rasteiro	<i>Annona pygmaea</i>	Campo Sujo e Campo Limpo	NI	NI	dez. a mar.
Araticum-Tomentoso	<i>Annona cf. tomentosa</i>	Mata de Galeria	NI	NI	dez. a mar.
Bacuri	<i>Platonia insignis</i>	NI	Refrescos, sorvetes, licores, geleias, tortas, cremes, bolos,	GO, MA, MT, PA, PI, TO	dez. a abr.
Bacupari	<i>Salacia crassifolia</i> <i>Salacia campestris</i>	Cerrado, Cerradão e Campo Sujo	<i>In natura</i>	BA, DF, GO, MA, MG, MS, MT, PI, TO	set. a dez.
Banha de galinha	<i>Swartzia langsdorfii</i>	Mata Seca, Mata de Galeria	NI	BA, MG, SP	ago. a nov.
Buriti	<i>Mauritia flexuosa</i>	Campo Limpo, Mata de Galeria e Vereda	Palmito (salada), caule (seiva para vinho), tronco (fécula semelhante ao sagu), polpa (doces, sorvetes,	BA, DF, GO, MA, MG, MS, MT, PA, PI, SP, TO	out. a mar.
Cagaita	<i>Eugenia dysenterica</i>	Cerrado e Cerradão	<i>In natura</i> , doces, sucos, geleias, sorvetes	BA, DF, GO, MA, MG, MS, MT, PA, PI, SP, TO	set. a out.
Cajuzinho do Cerrado	<i>Anacardium humile</i>	Campo sujo, Cerrado	Sucos, doces, geleias, compotas, sorvetes, reduções, amêndoa	BA, DF, GO, MG, MT, MS, SP	out. a jan.
Coquinho do Cerrado	<i>Syagrus flexuosa</i>	Cerrado, Cerradão e Mata	Polpa, amêndoa e óleos comestíveis	BA, DF, GO, MA, MG, MS, MT, PA, RJ, SP, TO	set. a mar.
Croadinha	<i>Mouriri elliptica</i>	Cerrado e Cerradão	NI	NI	set. a out.

Quadro 1 – cont.

Nome Comum	Nome Científ.	Vegetação de Ocorrência	Uso Potencial	UF	Frutificação
Curriola	<i>Pouteria ramiflora</i>	Cerrado, Cerradão e Mata Mesofítica	Polpa apreciada <i>in natura</i>	BA, DF, GO, MA, MG, MS, MT, PA, PI, SP, TO	out. a fev.
Fruto-do-Tatu	<i>Crhysophyllum soboliferum</i>	Cerrado e Campo Sujo	NI	NI	nov. a jan.
Guabiroba	<i>Campomanesia cambessedeana</i>	Cerrado e Campo Sujo	Polpa e geleias	BA, DF, GO, MG, MS, MT, SP, TO	set. a nov.
Guapeva	<i>Pouteria cf. gardineriana</i>	Cerradão, Mata Seca e Mata de Galeria	NI	NI	nov. a fev.
Ingá	<i>Inga laurina Willd. e Inga</i>	Mata de Galeria, Cerradão e Mata	<i>In natura</i>	BA, GO, MT, MS, RO e TO	out. a fev.
Jaracatiá	<i>Jacaratia hiptaphylla</i>	Mata Seca	NI	NI	jan. a mar.
Jatobá	<i>Hymenaea stigonocarpa</i>	Cerrado e Cerradão	Polpa farinácea, mingau, pães, bolos, biscoitos	AM, BA, CE, DF, GO, MA, MT, MS, MG, PA, PI, SP e TO	set. a nov.
Jenipapo	<i>Genipa americana</i>	Mata Seca, Cerradão e Mata de Galeria	<i>In natura</i> , sucos, compotas, sorvetes, cristalizados, refrescos, licor e	AL, AM, BA, CE, DF, ES, MA, MT, MG, PA, PB, PE, PI, RJ,	set. a dez.
Jerivá	<i>Syagrus romanzoffiana</i>	Cerradão e Mata de Galeria	Fruto, semente e palmito	BA, ES, GO, MG, MS, PR, RJ, RS, SC,	abr. a nov.
Lobeira	<i>Solanum lycocarpum</i>	Cerrado, Cerradão e Campo Sujo	Doces	AM, DF, GO, MA, MT, MS, MG, PA, PR, RJ, SP e TO	mar. a jul.
Macaúba	<i>Acrocomia aculeata</i>	Mata Seca e Cerradão	Palmito, fécula, mingau, seiva Fermentada (mel), coco assado, <i>innatura</i> , refrescos, sorvetes, doces, geleias, óleo com uso culinário	BA, GO, MT, MS, MG, PI, RJ e TO	set. a jan.
Mama-cadela	<i>Brosimum gaudichaudii</i>	Cerrado e Cerradão	<i>In natura</i> (goma natural), pasta adocicada para adicionar à farinha de mandioca,	AM, BA, CE, DF, GO, MA, MT, MS, MG, PA, PI, SP e TO	ago. a dez.
Mangaba	<i>Hancornia spp.</i>	Cerrado e Cerradão	<i>In natura</i> , doces, compotas, sucos, geleias, sorvetes	AL, AP, AM, BA, DF, ES, GO, MA, MT, MS, MG, PA, PB, PE, PI, SP e TO	jul. a out. e jan. a abr.

Quadro 1 – cont.

Nome Comum	Nome Científ.	Vegetação de Ocorrência	Uso Potencial	UF	Frutificação
Maracujá-do-Cerrado	<i>Passiflora cincinnata</i>	Cerrado e Cerradão	Sucos, compotas, geleias e	BA, DF, GO	mai. a out.
Murici	<i>Byrsonima verbascifolia</i>	Cerrado e Cerradão	<i>In natura</i> , doces, licores, compotas, sucos, geleias e sorvetes	AL, AM, BA, DF, GO, MT, MS, MG, PA, PR, SP e TO	nov. a mar.
Pequi	<i>Caryocar brasiliense</i>	Cerrado, Cerradão e Mata Seca	Polpa, farinha, amêndoa e óleo: pratos salgados, conservas e doces	BA, CE, DF, GO, MA, MT, MS, MG, PA, PI, RJ, SP e TO	out. a mar.
Pêra-do-Cerrado	<i>Eugenia klotzchiana</i>	Cerrado e Cerradão	Polpa	DF, GO, MT, MS	out. a dez.
Pitanga vermelha	<i>Eugenia calycina</i>	Cerrado e Campo Sujo	<i>In natura</i> , doces, licores, compotas,	NI	set. a dez.
Pitomba-do-Cerrado	<i>Talisia esculenta</i>	Mata Seca e Cerradão	<i>In natura</i> , polpa e licores	NI	out. a mar.
Puçá	<i>Mouriri pusa</i>	Cerrado e Cerradão	NI	NI	set. a out.
Saputá	<i>Salacia elliptica</i>	Mata de Galeria	<i>In natura</i>	NI	out. a dez.
Tucum-do-Cerrado	<i>Bactris spp.</i>	Mata de Galeria	<i>In natura</i> e castanha comestível	BA, MG e GO	jan. a mar.
Uva-Nativa-do-Cerrado	<i>Vitis spp.</i>	Mata Seca e Calcária	NI	NI	jan. a mar.
SEMENTES					
Baunilha do Cerrado	<i>Vanilla sp.</i>	NI	Uso comum da baunilha	DF, GO	
Chichá	<i>Sterculia striata</i>	Cerradão e Mata Seca	Sementes cruas, cozidas ou torradas	BA, DF, GO, MA, MG, MS, MT, PA, PI, SP, TO	ago. a out.
Pimenta de macaco	<i>Xylopia aromatica</i>	Cerrado e Cerradão	Uso culinário em substituição a pimenta-do-reino	AP, AM, BA, DF, GO, MA, MT, MS, MG, PA, SP e TO	set. a jan.
AMÊNDOAS/CASTANHAS					
Babaçu	<i>Orbignya phalerata</i> <i>Attalea phalerata</i>	Mata Seca	Amêndoas: óleo, leite, pratos salgados e doces; Mesocarpo: farinha para pães,	MA, PI, TO	jul. a dez.
Baru	<i>Dypterix alata</i>	Mata Seca, Cerradão e Cerrado	Polpa, amêndoa e óleos comestíveis. Uso que se dá a toda e	AM, BA, DF, GO, MA, MG, MS, MT, SP	jan. a jul.
Coquinho do Cerrado	<i>Syagrus flexuosa</i>	Cerrado, Cerradão e Mata	Polpa, amêndoa e óleos comestíveis	BA, DF, GO, MG, MS, MT, PR, SP, TO	set. a mar.

Quadro 1 – cont.

Nome Comum	Nome	Vegetação de	Uso Potencial	UF	Frutificação
Pequi	<i>Caryocar brasiliense</i>	Cerrado, Cerradão e Mata Seca	Polpa, farinha, amêndoa e óleo: pratos salgados, conservas e doces	BA, CE, DF, GO, MA, MT, MS,	out. a mar.
PALMITO					
Gueroba ou Guariroba	<i>Syagrus oleraceae</i>	Mata Seca	Polpa, amêndoa, óleos e palmito	BA, DF, GO, MA, MG, MS, MT, PA, RJ, SP, TO	jun. a jan.
Jerivá	<i>Syagrus romanzoffiana</i>	Cerradão e Mata de Galeria	Fruto, semente e palmito	BA, ES, GO, MG, MS, PR, RJ, RS,	abr. a nov.
RAIZES E TUBERCULOS					
Araruta	<i>Maranta arundinaceaea</i>	Cultivo	Goma, polvilho, farinha, fécula, bolos, biscoitos, mingaus e outros pratos com a farinha	Cultivo	set/out a mar/abr
Mangarito	<i>Xanthossoma maffafa</i>	Cultivo	Usos similares à batata inglesa	Cultivo	abr. a jun.

Fontes: Almeida (1988), Almeida (1998), Medeiros (2011b), Silva (2013), Silva Júnior (2012) e Vieira (2006).

NI – Não identificado

5.1.1 ALGUNS PRODUTOS DE ORIGEM VEGETAL DE DESTAQUE, SUAS CARACTERÍSTICAS E USOS.

Neste item são citadas algumas espécies de destaque de acordo com informações obtidas no livro “Cerrado – aproveitamento alimentar”, da pesquisadora da Embrapa Semiramis Pedrosa de Almeida (1998), Empório do Cerrado (2014) e Cerratinga (2014), com excessão de araticum, baru e o peixe caranha que foram citados em separado com mais detalhes por fazerem parte dos pratos do TP do grupo.

➤ Babaçu (*Orbignya speciosa*; *Orbignya phalerata*)

Empório do Cerrado (2014) informa que o babaçu é uma palmeira encontrada nos estados do Tocantins, Maranhão, Piauí, Goiás, Minas Gerais, Bahia e Mato Grosso, utilizada há séculos pelas populações tradicionais como fonte de alimento e material para construção de casas e energia. Sua importância equivale à sua economia, que gera a sobrevivência de diversas famílias, a citar as quebradeiras de coco, mulheres que, pelo ofício, construíram sua identidade. Pode ser encontrada isolada ou de forma massiva, caracterizando babaçuais, sendo também abundante em áreas perturbadas. Começa a produzir entre o 7º e o 8º ano de vida, alcançando plena produção aos 15 anos, atingindo em média 35 anos de vida.

Do babaçu se aproveita tudo, desde o estipe, que pode ser usada no esteio de casa, construção de pontes, ao fornecimento da seiva para fazer bebida fermentada e ao aproveitamento do palmito, que é comestível. Já as folhas novas são usadas para diversos utensílios, como cestos, peneiras, esteiras, chapéus, as folhas maduras servem para cobrir casas e seu pedúnculo fornece um líquido açucarado bebido pelos índios depois de fermentado. Seus frutos são valiosos, pois se aproveita a amêndoa para extrair óleo utilizado como alimento, cosmético e na fabricação de produtos industriais (sabonetes, margarina, gorduras especiais e óleo de cozinha), como também pode ser infestado por uma larva, que é comida depois de assada. O óleo de babaçu tem aroma de avelã e é usado em pratos regionais, especialmente à base de peixe. O mesocarpo é consumido como manteiga,

utilizado para fazer pães e bolos e serve de alimento para animais. As amêndoas verdes, recém-extraídas, podem ser raladas e espremidas com um pouco de água em um pano fino e fornecem um leite com propriedades nutritivas semelhantes às do leite humano. Também é muito usado na culinária local, como tempero para carnes de caça e peixes, substituindo o leite de coco-da-Bahia, e como mistura para empapar o cuscuz de milho, de arroz e de farinha de mandioca.

Figura 6 – Cacho de palmeiras de babaçu



Foto: DoDesign-s

Fonte: <http://www.cerratinga.org.br/babacu/>

➤ Baunilha do Cerrado (*Vanilla sp*)

Apesar de não haver literatura disponível acerca desta espécie, ela tem sido objeto de muito interesse por parte de chefs conhecidos como Simon Lau e Alex Atala. O chef dinamarquês descobriu a baunilha em visitas realizadas na cidade de Goiás Velho, e se tornou um entusiasta pelo fruto desta orquídea. Trouxe mudas para sua horta e está, aos poucos, estudando e obtendo uma produção para seus preparos.

Figura 7 – Pé de baunilha



Fonte: <http://www.lumibrasil.com/loja/baunilha.html>

➤ Buriti (*Mauritia flexuosa*)

De acordo com Empório do Cerrado (2014), o buriti é uma das palmeiras mais abundantes do Brasil, sendo uma espécie que possui íntima

relação com a água e sinaliza as veredas. Produz grande quantidade de frutos que servem como alimento para pequenos mamíferos e diversas aves, como a arara, que por sua vez se encarregam de dispersar suas sementes. A maturação dos frutos ocorre de outubro a março, em plantas femininas. A população extrativista identifica dois tipos de buriti: um com mesocarpo de coloração laranjada e outro, mais oleoso e preferido para elaboração do vinho, com polpa de cor avermelhada. A polpa, rica em vitamina A, pode ser consumida ao natural, na forma de sucos, sorvetes, doces ou desidratados. Já seu óleo, extraído da polpa dos frutos, tem propriedades energéticas e medicinais (cicatrizante) e é também a base para cosméticos, além de ser um eficiente filtro solar.

Figura 8 – Cacho de buriti



Foto: Bento Viana/ISPN

Fonte: <http://www.cerratinga.org.br/buriti/>

➤ Cagaita (*Eugenia dysenterica*)

A cagaita é um fruto pequeno, com cerca de 3 centímetros de diâmetro, com casca amarelo esverdeada, polpa succulenta e ácida, apresentando até quatro sementes no seu interior (CERRATINGA, 2014). Almeida (1998) indica que a cagaita pode ser utilizada em diversos preparos, tais como: sucos, refrescos, picolés, sorvetes, doces, geléias, compotas, bombons e pudins.

Figura 9 – Árvore de cagaita



Foto: DoDesign-s)

Fonte: <http://www.cerratinga.org.br/cagaita/>

➤ Gueroba (*Syagrus oleraceae*)

A gueroba é uma palmeira do Bioma Cerrado que, segundo Cerratinga (2014) pode ser encontrada em outras regiões do país. Também é conhecida como gariroba, catolé e palmito amargoso. O seu nome, na língua Tupi, significa indivíduo amargo. Seu palmito é bastante utilizado na gastronomia, especialmente em Goiás e Minas Gerais. Sua amêndoa pode ser utilizada para fazer doces e outras receitas.

Figura 10 – Palmeira gueroba



Fonte: <http://www.pacari.org.br/gueroba-syagrus-oleracea-becc/>

➤ Jatobá

O nome popular "jatobá" é originário da língua guarani com o significado de "árvore de fruto duro", com altura entre 15 e 20m e tronco que chega a 1m de diâmetro. Sua polpa é de cor esverdeada ou castanha clara e tem aroma exótico. Quando raspada, produz uma farinha que é utilizada em receitas de biscoitos, bolos, pães, doces e sorvetes. Alguns benefícios da farinha de jatobá na alimentação foram analisados em trabalho de formulação de biscoitos sem açúcar e fonte de fibras alimentares para diabéticos ou pessoa sob restrição alimentar. Também pode ser utilizado como medicinal contra diarreia, tosse, bronquite, problemas de estômago e como cicatrizante. As folhas e a casca possuem um grupo de substâncias (terpenos e fenólicos) com propriedades antifúngicas, antibacterianas e moluscidas. Do caule se extrai o vinho do jatobá, excelente estimulante e fortificante e pela exsudação nos frutos e caule produz uma resina sólida com propriedades medicinais (EMPÓRIO DO CERRADO, 2014).

Figura 11 – Jatoba – árvore



Foto: Bento Viana/ISPN

Fonte: <http://www.cerratinga.org.br/jatoba/>

➤ **Macaúba (*Acrocomia acruleata*)**

Bocaiúva, coco babão, coco xodó, nomes tão diversos quanto a distribuição desta palmeira, que ocorre desde o sul do México, Antilhas, até no sul do Brasil, nos estados da Bahia, Distrito Federal, Goiás, Minas Gerais, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Piauí, Tocantins. Normalmente sua ocorrência em agrupamentos com grandes populações está associada a áreas antropizadas, ocorrendo também em formações secundárias como capoeiras, entretanto de forma descontínua. Sendo uma palmeira arborescente espinhosa, pode chegar a 16 metros de altura (EMPÓRIO DO CERRADO, 2014). Os frutos são esféricos, com epicarpo, mesocarpo fibroso e mucilaginoso, rico em glicerídeos, com endocarpo fortemente aderido à polpa e a amêndoa oleaginosa. São comestíveis, onde a polpa pode ser consumida in natura (chiclete pantaneiro), cozida no leite como mingau para crianças, em sorvetes ou em receitas com a farinha (bolo, pão, sequilho, recheio de bombom). Da amêndoa se extrai um óleo vegetal fino e claro, similar ao azeite de oliva, utilizado na indústria de alimentos, bem como na fabricação de cosméticos e do miolo do tronco pode-se fazer uma fécula nutritiva (EMPÓRIO DO CERRADO, 2014).

Figura 12 – Árvore de macaúba



Foto: DoDesign-s

Fonte: <http://www.cerratinga.org.br/macauaba>

➤ Pequi (*Caryocar brasiliense*)

De acordo com Empório do Cerrado (2014), o pequizeiro é uma árvore que habita cerrados, cerradões e matas secas ao longo de todo o bioma Cerrado, floresce durante os meses de agosto a novembro, com frutos madurando a partir de setembro até o início de fevereiro. Como alimento é bastante consumido, sendo considerado a “carne dos sertanejos”, utilizando a polpa e a semente em preparações como em comidas típicas, bebidas adocicadas, óleos e condimentos. O pequi integra a base cultural do centro-oeste brasileiro, sendo um elemento essencial na culinária regional, como a tradicional Galinhada com Pequi. Os frutos devem ser colhidos no chão, quando estão maduros. Sua polpa consiste numa camada fina de sabor exótico que cobre o caroço. Deve ser comida com cuidado, pois o caroço é cheio de espinhos. Da polpa e semente se extrai o óleo usado na alimentação e também em cosméticos, devido às características do ácido oléico, betacaroteno, importantes na absorção da radiação ultravioleta, estando associado a anti-radicais livres. Como medicinal, o óleo da polpa tem efeito tonificante, sendo usado contra bronquites, gripes e resfriados, no controle de tumores. É comum o óleo ser misturado ao mel de abelha ou banha de capivara, em partes iguais, e a mistura resultante ser usada como expectorante. Sua amêndoa é muito saborosa; para comê-la, basta deixar os caroços secarem por uns dois dias e depois torrâ-los. Ainda as folhas, flores e casca são utilizadas como medicinal, alimentação da fauna silvestre e na tinturaria, respectivamente (EMPÓRIO DO CERRADO, 2014).

Figura 13 – Pequi – árvore



Foto: Lilian Brandt

Fonte: <http://www.cerratinga.org.br/pequi/>

5.2 PRODUTOS DE ORIGEM ANIMAL

Os principais produtos de origem animal do Cerrado são: méis, peixes e carnes de animais silvestres.

➤ Méis

Os méis podem ser oriundos de dois gêneros de abelhas, as do gênero *Melipona* (abelhas sem ferrão), ou do gênero *Apis*, que utilizam néctar e pólen de espécies nativas do Cerrado. As abelhas nativas sem ferrão são insetos sociais de grande diversidade e ampla distribuição geográfica, ocorrendo em grande parte das regiões tropicais da Terra, ocupando praticamente toda a América Latina e África, além do sudeste asiático e norte da Austrália. Entretanto, é nas Américas que grande parte da diversidade de espécies ocorre – são aproximadamente 400 tipos descritos, conforme catalogação recente – e que a cultura de criação destes insetos se manifesta de forma mais intensa (VILLAS-BÔAS, 2012). De acordo com o site Ambiente Brasil (2014), as abelhas sem ferrão brasileiras constituem-se nos polinizadores principais de 90% das árvores brasileiras, algumas das quais dependem exclusivamente destes insetos. As espécies possuem tamanhos, formas, coloração e hábitos os mais diversos. Dependendo de cada espécie, os ninhos contém de 500 a 80.000 indivíduos. Segundo Villas-Bôas (2012), as principais espécies criadas no Centro-Oeste brasileiro e no Bioma Cerrado são: *Melipona fasciculata* (Tiúba) no Maranhão e Piauí; *Melipona compressipes* (Uruçu, Jandaíra); *Melipona rufiventris* (Uruçu-Amarela); *Scapitotrigona* sp (Canudo) e *Tetragonista angustula* (Jataí) em Goiás, Mato Grosso do Sul e Mato Grosso e *Melipona seminigra* em Mato Grosso. Quando os méis são produzidos por abelhas do gênero *Apis* (com ferrão) por meio da utilização de floradas de plantas nativas do Cerrado, alguns técnicos entendem que este produto pode ser considerado da sociobiodiversidade do bioma, embora a espécie de abelhas seja exótica. Isso porque o gênero foi introduzido há quase 300 anos e o néctar das flores do Cerrado traz a característica local diferenciando o produto.

➤ Peixes

O Cerrado brasileiro possui, de acordo com o ICMBio (2014) cerca de 1.200 espécies de peixes que correm pelos seus rios. Os principais peixes encontrados naturalmente em rios do Bioma Cerrado são:

- Abotoado (*Pterodoras granulosus*);
- Bagres
- Cachorra (*Hydrolycus scomberoides*);
- Cará (*Aequidens* spp, *Mesonauta* spp);
- Cascudo (*Hypostomus* spp.; *Pterygoplichthys* spp),
- Corimbatá (*Cyphocharax* spp.),
- Dourado(*Salminus* spp.),
- Lambaris (*Deuterodon* spp., *Moenkhausia* spp);
- Mandis (*Pimelodus* spp.);
- Mussum (*Synbranchus marmoratus*);
- Pacu (*Colossoma* spp.; *Mylossoma* spp.; *Chaetobranchopsis* spp.);
- Peixe cigarra (*Oligosarcus hepsetus*);
- Peixe-cachorro (*Roeboides* spp.);
- Piabas (*Astyanax* spp.);
- Piau (*Leporinus* spp.),
- Piranha (*Catoprion* spp.);
- Pirapitinga (*Brycon microlepis*),
- Taguara (*Triportheus angulatus*);
- Timburé (*Schizodon borellii*);
- Traíra (*Hoplias* spp.);
- Tuvira (*Eigenmannia* spp);

E espécies maiores, de couro, como:

- Barbado (*Pinirampus pinirampus*);
- Cachara (*Pseudoplatystoma fasciatum*);
- Jaú (*Paulicea luetkeni*);
- Pintado (*Pseudoplatystoma corruscans*) e
- Surubim (*Sorubimichthys planiceps*).

Há outras espécies menos significativas numericamente, inclusive a muito rara e quase extinta Piracanjuba (*Brycon orbignyanus*).

➤ Carnes Silvestres

As carnes de animais silvestres como Cateto, Queixada e Jacaré podem ser considerados da sociobiodiversidade do Cerrado. No entanto, para o seu consumo, devem ser oriundas de criação autorizada pelo Ibama, já que a caça é proibida e considerada crime ambiental.

6 DESCRIÇÃO DETALHADA DOS PRINCIPAIS INGREDIENTES DO CERRADO UTILIZADOS NOS PRATOS DO TP

De todos os ingredientes elencados no potencial gastronômico dos produtos do cerrado, será dada ênfase especial ao araticum, ao baru e ao peixe caranha, vez que estes produtos do cerrado serão parte dos pratos de entrada, prato principal e sobremesa do TP do grupo.

6.1 BARU

O baru ou cumaru (*Dipteryx alata vog*) é uma árvore da família das leguminosas, subfamília papilionoídea. Tem como nomes populares: baru, barujo, bugueiro, cambaru, castanha-de-bugre, castanha de burro, coco-feijão, coco barata, cumari, cumaru, cumarurana, cumbaru, feijão-baru, feijão-coco, viagra do cerrado, imburana-brava e pau-cumaru.

O baru é nativo da vegetação do cerrado brasileiro e das faixas de transição da Mata Atlântica para o cerrado (na floresta latifoliada semidecidual). Ocorre nos estados de Minas Gerais (Triângulo Mineiro), São Paulo (norte do estado), Mato Grosso, Mato Grosso do Sul e Goiás. Ocorre também na Bolívia, Paraguai e Peru.

A árvore é perenifólia⁹, heliófita¹⁰, de terrenos secos. Sua dispersão é irregular. De crescimento rápido, cultiva-se por sementes. Um quilograma de frutos contém cerca de 30 sementes. A semente germina em cerca de 20 a 40 dias, e a taxa de germinação é baixa.

Tem sua primeira frutificação com cerca de 6 anos, sendo este período bastante variado em função das condições de solo e água. Possui safra intermitente com variações bruscas de intensidade de produção de frutos de um ano para o outro. Para efeitos práticos, no que diz respeito à utilização comercial, apresenta uma safra produtiva a cada 2 anos. Uma árvore adulta produz cerca de 150 kg de fruto por safra produtiva.

⁹ Que tem folhas durante o ano inteiro (PERENIFÓLIA, 2006)

¹⁰ Planta dos lugares descampados, que vive completamente exposta ao sol. (HELIÓFITA, 2009)

A floração é de novembro a maio e a sua frutificação é de outubro a março. É uma árvore hermafrodita de até 20 m de altura, com tronco podendo atingir 70 cm de diâmetro e possui copa densa e arredondada medindo de 6 a 8 m de diâmetro, densa e arredondada. Possui folhas compostas por 6 a 12 folíolos, alternos ou subopostos, de coloração verde intensa e flores pequenas, de coloração esverdeada que surgem de outubro a janeiro, com cerca de 200 a 1000 flores, caducas antes da antese. Possui flores pequenas, de coloração alva e esverdeada. O fruto é do tipo legume, com 5 a 7 cm de comprimento por 3 a 5 cm de diâmetro, de cor marrom-claro com amêndoa e polpa comestíveis.

Figura 14 – Árvore do baru



Foto: Lilian Brandt

Fonte: <http://www.cerratinga.org.br/baru/>

Possui apenas uma semente por fruto, do qual pode-se aproveitar a polpa, o endocarpo e a semente (amêndoa). A época da floração e frutificação varia de acordo com a região, sendo que a colheita geralmente é feita após o pico de queda dos frutos maduros.

O fruto do baru é um legume lenhoso, castanho com uma única amêndoa comestível, marrom-claro e marrom-escuro, cerca de 2 a 2,5 cm de comprimento, elipsóide, brilhante que amadurece de setembro a outubro.

As sementes são uma iguaria cada vez mais apreciada e muito nutritiva, embora a dureza do fruto dificulte sua obtenção. O gosto da amêndoa do baru, parecido com o do amendoim, leva a população da região a atribuir-lhe propriedades afrodisíacas: diz-se que na época do baru, aumenta o número de mulheres que engravidam. Animais silvestres e o gado consomem a polpa aromática do fruto, assim como seres humanos, in natura ou como geléia.

O que já se sabe é que o baru tem um alto valor nutricional. A castanha tem em torno de 23% de proteína, valor maior do que a castanha-de-caju e a castanha-do-pará.

Figura 15 – Frutos da árvore baru



Fonte: <http://www.nippo.com.br/campo/especiais/especial545.php>

A semente pode ser armazenada em um saco de aniagem, em ambiente fechado, por um período de um ano, sem nenhum dano para a qualidade da amêndoa. Fora do coco, as amêndoas também podem ser conservadas pelo mesmo período, desde que sejam guardadas em sacos plásticos dentro do freezer.

O preparo das amêndoas para consumo é simples. Depois de tiradas da polpa, é só torrar. Podem ser consumidas sozinhas ou usadas no preparo de pé-de-moleque, rapadura e paçoca.

O óleo extraído da amêndoa é de excelente qualidade, e costuma ser utilizado pela população local como aromatizante para o fumo e como anti-reumático. Apesar de todas as suas qualidades, o baru não é ainda comercializado, sendo muito raro encontrá-lo nas feiras de cidades do Sudeste. É comum, contudo, em feiras-livres e lojas de produtos naturais de Goiás e do Distrito Federal.

As qualidades do baruzeiro vêm sendo pesquisadas desde o fim dos anos 1980 pela Embrapa e suas propriedades o tornam uma planta relevante. O baruzeiro, por ser uma árvore de crescimento rápido e pela qualidade e resistência de sua madeira, é uma planta de bastante interesse e indicada para as empresas de reflorestamento. As castanhas já fazem parte do cardápio do brasileiro. No Brasil, existem muitas oleaginosas que possuem diversos minerais e gorduras polinsaturadas, além de ômega 3, 6 e 9. Uma nova alternativa para ter esses benefícios é a utilização da castanha de baru, uma poderosa fonte de proteína, além de ser rica em vitaminas e minerais.

Alguns cuidados na coleta do baru devem ser observados, tais como, colher os frutos prioritariamente antes do início das chuvas, a colheita do baru deve ser feita depois que o baru cai, quando está maduro, não derrubar com a vara, de preferência apanhar direto da árvore, os frutos sem amêndoa devem ser separados ou deixados na natureza, colher somente os frutos sadios, separar os frutos íntegros e limpos para extração da polpa, deixar uma terça parte para a natureza para o nascimento de novos pés e para os animais que se alimentam do fruto, a coleta pode ser feita em um balde, lata, etc e depois transferidos para sacos, colocar os frutos em sacos limpos, não utilizar sacos de adubos vazios ou de agrotóxicos para armazenar os frutos, pois podem contaminá-los, colocar ao sol antes de armazenar definitivamente se durante a coleta o fruto estiver úmido (após chuva ou sereno).

De igual modo, alguns cuidados no armazenamento do baru in natura devem ser observados, tais como: o local de armazenamento deve ser limpo, coberto, arejado e bem protegido contra chuva e animais (pode ser um galpão, um paiol, um cômodo desocupado, entre outros lugares), armazenar os frutos em sacos empilhados sobre estrados, afastados das paredes para evitar que a umidade estrague os frutos, não armazenar nos mesmos locais produtos químicos como defensivos agrícolas, adubos, venenos, combustível, solventes, bem como outros tipo de produtos que possam contaminar o fruto.

Para se efetuar a colheita de frutos de espécies arbóreas como Pequi, Jatobá, Cagaita e Baru deve-se estender uma lona, forro de pano ou de plástico ao redor da planta, balançar levemente os galhos e recolher os frutos sadios, sem vestígios de ataques de pragas ou de doenças, e acondicioná-los em recipientes adequados para o transporte (SILVA et al., 2001).

O que já se sabe é que o baru tem um alto valor nutricional que, superando os 26% de teor de proteínas, é acima do encontrado no coco-da-baía. A amêndoa do baru pode ser comida crua ou torrada e, nesse último caso, substitui com equivalência a castanha-de-caju, servindo como ingrediente em receitas de pé-de-moleque, rapadura e paçoquinha. Para se obterem as amêndoas, tem-se primeiramente que retirar a polpa com faca. Os frutos despulpados são quebrados com o auxílio de uma morsa (torno fixo de oficina mecânica) ou martelo, processo esse bastante rápido. Recomenda-se

quebrar somente aqueles frutos cujas amêndoas sacodem ao balançá-los, porque os outros não contêm amêndoas. A vantagem de se usar a morsa é que as amêndoas não são danificadas, sendo, por esse fato, usadas também para a formação de mudas (ALMEIDA et al., 1987).

Ferreira (1980 apud ALMEIDA et al., 1987) relata que as sementes do baru fornecem um óleo de primeira qualidade, que tanto é utilizado como aromatizante para o fumo como anti-reumático na medicina popular.

A polpa é bastante apreciada pelos bovinos, suínos e animais silvestres, que a consomem quando os frutos caem no chão ou consomem as raspas que sobram da retirada da semente para consumo humano (Almeida et al., 1990 apud Almeida et al., 1998).

Os frutos maduros são procurados por morcegos e macacos. Os macacos chegam a atrapalhar a dispersão pois conseguem quebrar o fruto com pedra e comer as amêndoas (FERREIRA, 1980 apud ALMEIDA et al., 1998). Embora tenha bom potencial econômico, o fruto não é comercializado nas cidades. Pode ser apreciado apenas como planta nativa nas fazendas do centro-oeste, onde alguns fazendeiros se preparam para iniciar seu cultivo racional, principalmente em meio a áreas de pastagens (AVIDOS; FERREIRA, 2003).

Estudando o comportamento dessa espécie, em competição, (TOLEDO FILHO 1985 apud ALMEIDA et al., 1987), recomenda-a tanto para ornamentação de ruas e praças quanto para o aproveitamento silvicultural. Planta ornamental, de copa larga, com bonita folhagem e ramos que oferecem resistência ao vento.

Fornece madeira de cor clara, compacta, resistente às pragas, de qualidade superior, e com vida útil em torno de 60 anos, própria para construção de estrutura externas como: estacas, postes, moirões, obras hidráulicas, dormentes, bem como para construção civil e naval, para vigas, caibros, batentes de porta, assoalhos e carrocerias (CORRÊA, 1931; LORENZI, 1992 apud ALMEIDA et al., 1998).

Para a formação das mudas usam-se as sementes ou amêndoas. Quando se faz a semeadura com sementes nuas, a germinação é mais rápida

do que com o fruto inteiro. Sobre esse aspecto, Filgueiras e Silva (1975 apud ALMEIDA et al., 1987) citam que as sementes nuas levaram treze dias para germinar, enquanto no fruto inteiro demoraram 42 dias. As mudas dessa espécie devem ser mantidas a pleno sol, pois na sombra podem sofrer ataque de fungos *Cilindrocladium* sp. e outras pragas. Nogueira e Vaz (1993 apud ALMEIDA et al., 1998), obtiveram mudas de 15 cm de altura após 40 dias da sementeira. Foi observado ainda que o crescimento da parte subterrânea é mais rápido que o da parte aérea. A frutificação inicia-se aos seis anos (CARVALHO, 1994 apud ALMEIDA et al., 1998).

As principais aplicações do baru são como alimentação humana, alimentação animal, medicina, indústria cosmética, artesanato, combustível, indústria, madeireira, moveleira, construção civil/rural, adubação natural (leguminosa) e moirão vivo. Os produtos e subprodutos do baru e respectivo uso estão mostrados no Quadro 2:

Quadro 2 – Produtos e subprodutos do baru

Parte do fruto	Produto/sub-produto	Usos
Polpa	Polpa in natura	Alimentação animal Alimentação humana Medicinal/farmacêutico
	Polpa desidratada	Alimentação animal Alimentação humana Medicinal/farmacêutico
	Farinha	Alimentação humana
	Álcool/Cachaça	Consumo humano Medicinal/farmacêutico Cosmético Industrial
	Resíduos	Agrícola (adubo orgânico)
Amêndoa	Amêndoa crua	Alimentação animal Alimentação humana Medicinal/farmacêutico Agrícola (produção mudas)
	Amêndoa torrada	Alimentação humana
	Farinha	Alimentação humana
	Leite	Alimentação humana
	Óleo	Alimentação humana Medicinal/farmacêutico Cosmético

		Industrial
	Torta	Alimentação humana Medicinal/farmacêutico Cosmético Industrial
	Pasta/manteiga	Alimentação humana
Endocarpo lenhoso	Carvão	Combustível
	Ácido Pirolenhoso e alcatrão	Industrial
	Endocarpo lenhoso	Artesanato

Fonte: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Baru>

A qualidade nutricional das amendôas é de 502 kcal/100gr. No quadro 3 tem informações nutricionais e tabela de minerais das amêndoas.

Quadro 3 — Informações nutricionais das amendôas

Informações nutricionais	
Componente	gr./100 gr.
Proteína	23,9
Gordura Totais	38,2
Gordura saturadas	7,18
Gorduras insaturadas	31,02
Fibras totais	13,4
Carboidratos	15,8
Tabela de minerais	
Minerais	mg/100 gr.
Cálcio	140
Potássio	827
Fósforo	358
Magnésio	178
Cobre	1,45
Ferro	4,24
Manganês	4,9
Zinco	4,1

Fonte: <http://doutissima.com.br/2014/06/29/des-cubra-os-beneficios-da-castanha-de-baru-para-sua-alimentacao-545565/>)

O valor calórico da polpa é de 310 kcal/100 g, com alto teor de carboidratos (63%); é rica em potássio (572mg/100 g), cobre (3,54 mg/100 g) e ferro (5,35 mg/100 g) (Vallilo et al., 1990 apud Almeida et al., 1998). Destaca-se o elevado teor de fibra insolúvel (28,2%), de açúcar (20,45%) e de taninos (3%) para frutos ainda na árvore (Togashi, 1993 apud Almeida et al., 1998). O óleo é rico em ácidos graxos insaturados (80%), sendo o componente principal o ácido oléico (44,53%) seguido do linoléico (31,7%), palmítico (7,16%), esteárico (5,33%) e outros, além da vitamina E (13,62 mg/100 g) (Togashi, 1993 apud Almeida et al., 1998). O óleo extraído do fruto é volátil, incolor e espesso. A semente apresenta também alto teor de macro e micronutrientes (mg/100 g): K (811), P (317), Mg (143), Mn (9,14), Fe (5,35), Zn (1,04) e Cu (1,08) (Vallilo et al., 1990 apud Almeida et al., 1998). Nas folhas a concentração de macronutrientes apresentou valores médios de P(0,14%), Ca (0,68%), Mn (150 ppm) e Zn (40 ppm) (ARAÚJO, 1984 apud ALMEIDA et al., 1988).

Atualmente o baru está ameaçado de extinção principalmente devido à destruição de seu bioma nativo, em função do avanço da fronteira agropecuária sobre o cerrado, ocorrência de corte indiscriminado (predatória) do baru devido a sua excelente madeira, para fabricação de carvão vegetal, instalação de cercas (moirões), indústria moveleira, construção civil, entre outros, usos e consumo de suas sementes na alimentação e como medicinal.

Para fim de evitar a extinção do baru, alguns estados brasileiros sancionaram leis “Pró Pequi”, que proíbem a derrubada de espécies frutíferas do cerrado, dentre os quais o barueiro, e ainda preveem incentivos para a produção agroextrativista. (CARVALHO, 2012)

Figura 16 – Baru



Foto: Eduardo Aigner/MDA

Fonte: <http://www.mda.gov.br/sitemda/noticias/castanha-de-baru-%C3%A9-alternativa-brasileira-para-ceia-de-natal>

É importante frisar que o uso sustentável do baru pode estar seriamente comprometido, caso a comunidade local não encontre soluções para a utilização dos recursos naturais sem comprometer o domínio Cerrado.

Uma forma de se conseguir um comprometimento das comunidades locais é, por exemplo, os sistemas agroflorestais (SAF's) promoverem a integração de áreas rurais, considerando a participação dos atores locais. Os SAF's podem ocorrer com a combinação de bananeiras, café e uma espécie produtora de madeira (preferencialmente nativa), como o baru, caracterizando desta forma um consórcio agroflorestal e silvipastoril com a inclusão de uma gramínea nativa ou exótica.

O ideal seria a implantação de SAF's que conciliassem o uso de recursos florestais, não somente com o uso da madeira, com uma agricultura familiar que conservasse o solo, mantendo a matéria orgânica, essencial para o desenvolvimento vegetal e animal, aumentando, assim, o lucro do proprietário (POTT; POTT, 2003).

As espécies que constam como pioneiras no Cerrado servem para reposição florestal e recuperação de áreas degradadas. Se uma determinada espécie for utilizada pela fauna, torna-se um fator adicional para incluí-la em projetos com esse propósito, porque as plantas zoocóricas atraem aves e mamíferos frugívoros que dispersam as sementes e trazem sementes de outras espécies, enriquecendo a diversidade local (POTT; POTT, 2003).

Portanto, percebe-se claramente, através dos referenciais citados anteriormente, a importância ecológica, econômica e social do baru na manutenção dos fragmentos florestais remanescentes do Cerrado.

Por outro lado, sabendo-se dos custos e benefícios derivados da criação e manutenção destas áreas, têm-se indicativos da eficácia de políticas públicas que abrangem este setor, podendo-se, então, atribuir recursos financeiros para elas em uma escala de prioridades, que pode ser comparada a outras políticas, como saúde e educação, por exemplo.

Assim, de uma perspectiva ecológica, pode-se inferir que, uma análise social de custo benefício, visando à sustentabilidade dos recursos da biodiversidade, deve incluir, também, uma valoração monetária destes

atributos. Paulista et al. (2008) defende a importância da construção de indicadores do comportamento individual e das interações entre os indivíduos. Essa construção pode fortalecer a compreensão do desenvolvimento sustentável e oferecer pautas para aprendizagem. As ações de educação ambiental não devem ter âmbito apenas local, mas envolver meios de comunicação em massa, educadores e educados, além de líderes locais, no sentido de envolver as comunidades, buscando a melhoria na qualidade de vida no seu sentido mais amplo, principalmente em assentamentos (ROEL; ARRUDA, 2003).

Desta forma, o desenvolvimento da comunidade, por meio de produtos alimentícios do Cerrado, que era potencialmente inexplorado, como o baru, pode contribuir para a sustentabilidade de comunidades locais e, também, para a recomposição da paisagem natural e mesmo do turismo, valorizando a culinária com produtos típicos, como ocorre em outras regiões.

De fato, com o aproveitamento maciço dos recursos vegetais do Cerrado, agregando valores ao produto, produzindo e estabelecendo mudas do baru, envolvendo a comunidade como um todo, poderá impulsionar um desenvolvimento vigoroso nesta região do cerrado. Este cenário poderá incentivar novas iniciativas extrativistas para os assentamentos rurais em áreas de fragmentos florestais do estado, melhorando as condições sócioeconômicas e a qualidade de vida, favorecendo o processo de desenvolvimento local com sustentabilidade. (ARAKAKI, 2009)

6.2 ARATICUM

O araticum (nome científico *Annona coriacea*) é uma planta característica do Cerrado. Ocorre, normalmente, em áreas secas e arenosas. Chega a alcançar entre quatro e oito metros de altura. De crescimento lento, costuma frutificar quando chega aos dois metros.

A palavra araticum vem do guarani (indígena), cujo significado é fruto mole. De dezembro a abril, frutifica no cerrado uma fruta parecida com uma pinha, bastante apreciada e conhecida no país e no mundo: é o araticum. Esse nome é comumente utilizado para muitas variedades de *Annona*, nos

países cuja língua oficial é o português. Ele representa várias espécies, como a fruta-do-conde (*Annona squamosa*), a graviola (*Annona muricata*) e o araticum-do-cerrado ou marolo (*Annona crassiflora*).

Figura 17 – Fruta de araticum aberto



Fonte: <http://www.caliandradocerrado.com.br/2009/04/um-fruto-do-cerrado.html>

Tem um fruto bastante conhecido e muito apreciado. Dependendo da região, leva o nome de pinha, ata, marolo, condessa, bruto, cabeça-de-negro, entre outros. O nome araticum é derivado do tupi e significa “árvore rija e dura, fruto do céu, saboroso, ou ainda fruto mole”, visto que sua polpa é branca, viscosa e mole quando maduro.

Quando chega a este ponto, costuma cair dos galhos e pode ser coletada do chão. A fruta é coberta por uma casca marrom, bem grossa, e contém inúmeras sementes pretas e lisas presas à polpa. É consumida ao natural, mas a polpa é muito utilizada também para sucos, sorvetes e doces.

Figura 18 – Botão da árvore de araticum semiaberto



Fonte: <http://www.caliandradocerrado.com.br/2009/04/um-fruto-do-cerrado.html>

Figura 19 – Flor de araticum



Fonte: <http://www.caliandradocerrado.com.br/2009/04/um-fruto-do-cerrado.html>)

Figura 20 - Pé de araticum-do-cerrado carregado de frutos



Fonte: <http://www.caliandradocerrado.com.br/2009/04/um-fruto-do-cerrado.html>

Uma pesquisa da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) e da Universidade Católica de Goiás (UCG) observou que o araticum possui antioxidantes e ajuda na prevenção de doenças degenerativas. Os povos da Chapada dos Veadeiros, em Goiás, fazem uso desta planta para combater reumatismo, úlcera e até câncer de pele.

As flores são formadas em ramos novos, solitárias, e possuem seis pétalas livres, que se abrem pouco, são carnosas e de coloração creme-ferrugíneas, ou rosadas. Três pétalas são maiores e dispostas externamente e as outras três menores e internas. Seus polinizadores são os besouros que buscam as flores para o acasalamento e alimentação e a dispersão de suas sementes é feita pelos animais e pela gravidade.

Figura 21 – Árvore de araticum



Fonte: <http://www.caliandradocerrado.com.br/2009/04/um-fruto-do-cerrado.html>)

Os frutos são carnosos, alcançam mais de 15 cm de diâmetro e 2 kg de peso, contendo muitas sementes com cerca de 1,5cm de comprimento.

Figura 22 – Frutos de Araticum



Fonte: <http://www.caliandradocerrado.com.br/2009/04/um-fruto-do-cerrado.html>

São de cor ferrugínea e cada fruto possui inúmeras sementes. O araticum integra a medicina das populações tradicionais da região da Chapada dos Veadeiros, Goiás, que o utilizam como regulador de menstruação, para reumatismo, feridas, úlceras, câncer de pele, fraqueza no sistema digestório, cólicas e contra diarreia.

Quando aberto, o fruto oferece uma polpa cremosa de odor e sabor bem fortes e característicos. A polpa pode ser consumida ao natural ou na forma de batidas, bolos, biscoitos e bolachas, picolés, sorvetes, geléias e diversos doces.

(Fonte: <http://www.caliandradocerrado.com.br/2009/04/um-fruto-do-cerrado.html>, BARBOSA-SILVA, D; DINIZ, J. D. A. S; ZANETI, T. B; CABRAL, Y. O. E. Inovações culinárias para a valorização do Cerrado).

6.3 PEIXE CARANHA

O ingrediente mais importante do prato principal é o peixe caranha, que tem o nome científico de “*Lutjanus griséus*”. Tem como “habitat” fundos rochosos e de recifes, podendo também ser encontradas em regiões estuarianas, com teores reduzidos de sal, em toda a costa brasileira. Possui o

hábito de se alimentar à noite, quando ficam mais ativos e costumam ficar entocados durante o dia.

Os peixes jovens formam grandes cardumes, que, às vezes, se misturam a cardumes de outros peixes, como a guaiúba. São muito vorazes e a sua alimentação, na fase jovem, é de outros peixes, moluscos, equinodermos, crustáceos e outros seres marinhos, tornando-se mais piscívoras na fase adulta. A principal ameaça para o peixe caranha é a poluição e destruição do habitat.

Tem como principais características peixe ósseo marinho da família Lutjanidae, com carne de alto valor comercial, peixe de escamas com corpo forte e alongado, cabeça e boca grandes. Uma outra característica é a presença de dentes caninos Carnívora, se alimentam à noite de pequenos peixes, crustáceos, moluscos, polvos e invertebrados planctônicos. Pode atingir tamanho máximo de 1,0 m de comprimento e peso de 20 kg, mas a média é de 40 cm e 4 kg. O corpo é moderadamente alongado. A nadadeira dorsal, única e longa, é espinhosa e a caudal pouco furcada. As peitorais relativamente curtas e a anal redonda. Sua coloração é variada. O dorso vai de cinza-escuro a cinza esverdeado com flancos e ventre cinza-avermelhados.

Frequentemente, pequenas manchas escurecidas aparecem nos centros das escamas formando estrias no corpo. A cabeça e as nadadeiras peitorais, pélvica e anal são avermelhadas. As nadadeiras dorsais e caudal são acinzentadas. As espécies jovens podem apresentar uma faixa transversal azul escura que vai do maxilar superior, passando pelo olho, à margem do opérculo.

Figura 23 – Peixe caranha



Fonte: <http://pescanapraia.com/caranha/>

7 DE MAIS INGREDIENTES RELEVANTES NO PREPARO DOS PRATOS DO TP

Além dos principais ingredientes do cerrado, há outros ingredientes que também são relevantes na preparação dos pratos deste TP, dentre eles destacam-se a quinoa, o camarão, as pimentas, o tomilho, a noz moscada e a farinha de amêndoas.

7.1 QUINOA

A quinoa é considerada um pseudo cereal, amplamente consumida na região dos Andes, porque ela possui os mesmos nutrientes que os cereais propriamente ditos, como arroz e trigo, mas com características de plantio e crescimento diferentes.

A quinoa é um alimento de alto valor biológico, isto é, possui todos os aminoácidos essenciais que o nosso corpo precisa para funcionar corretamente. Ela também é fonte de cálcio, ferro e ácidos graxos ômega 3 e 6. Como qualquer cereal, é muito rica em fibras, sendo, portanto, uma ótima fonte de carboidratos para a alimentação. Além disso, a quinoa possui quantidades importantes de vitaminas do complexo B.

Por ser rica em proteínas, a quinoa ajuda no fortalecimento muscular, principalmente para quem pratica atividades físicas. Suas quantidades significativas de ômega 3 e 6 são importantes aliados na prevenção de doenças cardiovasculares e redução do colesterol. Ela também ajuda no fortalecimento dos ossos e prevenção de doenças como osteoporose e hipertensão, devido a suas quantidades de cálcio.

As vitaminas do complexo B presentes na quinoa são parte essencial para o bom funcionamento do sistema nervoso, manutenção muscular e síntese de hormônios. Além disso, as fibras presentes no grão dão a sensação de saciedade, podendo favorecer o emagrecimento. Ela também é rica em zinco, um nutriente que atua no fortalecimento do sistema imunológico e nos processos de cicatrização. Por fim, também é um grão recomendado para pessoas que possuem doença celíaca, já que não contém glúten. Abaixo é mostrada a composição dos principais nutrientes da quinoa.

Tabela 1 – Composição da quinoa**Composição da quinoa para cada 100 gramas**

Calorias (Kcal)	336
Carboidratos (g)	68,3
Proteínas (g)	12,1
Lipídios (g)	6,1
Água (g)	10,8
Fósforo (mg)	302
Cálcio (mg)	107
Fibras (g)	6,8
Ferro (mg)	5,2
Tiamina (mg)	1,5
Niacina (mg)	1,2
Riboflavina (mg)	0,3
Ácido Ascórbico (mg)	1,1

Fonte: <http://www.minhavidacom.br/alimentacao/tudo-sobre/16235-quinoa-a-proteina-em-grao>

Figura 24 – Quinoa

Fonte: <http://www.minhavidacom.br/>

7.2 CAMARÃO

O termo camarão (do latim *cammārus*, caranguejo do mar, camarão, derivado do grego *kámmaros*, ou *kámmoros*) é a designação comum a diversos crustáceos da ordem dos decápodes, podendo ser marinhos ou de água doce. Tais crustáceos possuem o abdômem longo, corpo lateralmente comprimido, primeiros três pares de pernas com quelas e rostro geralmente desenvolvido.

A pesca e a aquacultura de camarões é uma das atividades económicas mais importantes, devido ao elevado valor comerciais. De acordo com a informação “Fishstat Plus”¹¹ da FAO, em 2002, a captura mundial de camarões marinhos foi de 2.843.020 toneladas, enquanto que a produção mundial por aquacultura foi de 1.292.476 toneladas. Recentemente, várias espécies de camarões do coral têm sido comercializadas pela indústria aquarista.

Existem várias outras espécies de crustáceos aquáticos que têm no seu nome a palavra camarão, mas pertencem a grupos diferentes, tais como os camarões-de-concha (ordem Conchostraca) e os camarões-girinos (ordem Notostraca).

Estes animais pertencem à classe dos crustáceos, com exoesqueleto de quitina. Seu corpo é dividido em duas partes: cefalotórax e abdômen. São animais que apresentam um aparelho digestivo completo, ou seja, com duas aberturas para entrada pela boca e saída pelo ânus de alimentos. Também possuem sexos separados e sua reprodução é sexuada. Os camarões, bem como os insetos, aranhas, siris etc. são animais pertencentes ao filo Arthropoda, que possuem sistema nervoso, formado por gânglios cerebrais bem desenvolvidos, de onde parte o cordão nervoso central ganglionar. Seus órgãos dos sentidos são muito especializados e situados na cabeça. O seu coração situa-se na cabeça. Pode parecer estranho, mas os camarões também se comunicam entre si através

¹¹ Universal software for fishery statistical time series (FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS, 2013)

de emissão de bolhas de ar, uma maneira adequada para a comunicação interespecie em meio a águas marinhas.

Camarões pertencem à ordem decápoda¹², à qual pertencem também as lagostas e os caranguejos. Até recentemente, os decápodes eram divididos nas subordens Reptantia e Natantia, os primeiros incluindo os animais com menor poder de natação (caranguejos e lagostas) e os segundos, os camarões. A classificação atual, no entanto, divide-os de acordo com a estrutura das brânquias e restantes apêndices e com a forma de desenvolvimento larvar, nas subordens Dendrobranchiata, que inclui os camarões com brânquias ramificadas e que não incubam os ovos (infraordens Penaeoidea e Sergestoidea), e os Pleocyemata, que inclui o restante dos camarões (infraordens Caridea e Stenopodidea), lagostas, caranguejos e restantes decápodes.

Os camarões comerciais são também conhecidos por outros nomes, tais como gamba ou lagostim (os de grandes dimensões, como o "camarão tigre gigante" (*Penaeus monodon*), que pode atingir cerca de 35 cm de comprimento e um peso de cerca de 500 g – que são as dimensões médias dos verdadeiros lagostins). Carcinicultura, é como é chamada a criação do camarão em sistemas aquícolas.

Figura 25 – Camarão



Fonte: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Camarão>

7.3 PIMENTA TABASCO

A Pimenta tabasco é um molho de pimenta fabricado nos Estados Unidos, conhecido e vendido em todo o mundo. De sabor picante, preparam-

¹² Crustáceo, caracterizado por cinco pares de patas. (DECAPODA, 2013)

se com pimentas vermelhas *Capsicum frutescens* da variedade tabasco, vinagre, água e sal, macerados em barris de carvalho. O molho é produzido na ilha de Avery, localizada na Paróquia de Iberia, no estado estadunidense da Louisiana.

É vendido em mais de 160 países e territórios, sendo embalado em 22 línguas e dialetos. São produzidas cerca de 720.000 pequenas garrafas de 57 ml por dia, na fábrica de tabasco na ilha de Avery, na Louisiana.

O molho tabasco foi inventado em 1868 por Edmund McIlhenny, um antigo banqueiro nascido no estado de Maryland, nos Estados Unidos, que se mudara para o estado da Louisiana por volta de 1840. Após a sua morte, em 1890, foi sucedido pelo seu filho mais velho, John Avery McIlhenny, que expandiu e modernizou o negócio. Atualmente, a companhia McIlhenny é ainda uma empresa privada, liderada por um membro da família McIlhenny.

Figura 26 – Pimenta tabasco



Fonte: <http://www.antonioborba.com/cotidiano/pimenta-tabasco-e-suas-variedades/>

7.4 PIMENTA SÍRIA

Pimenta Síria ou tempero sírio, foi desenvolvido através da combinação de pimentas, erva e especiarias, que proporcionam o requintado sabor da sua origem. Essencial nas preparações de caftas, quibes e esfirras, usado também em recheios de abobrinhas, charutos de folhas de uva e de repolho, peixes, molhos e outras receitas típicas da cozinha árabe.

Figura 27 – Pimenta síria

(Fonte: <http://www.aromadaservas.com.br/produtos/tempero-sirio-pimenta-siria.html>)

7.5 TOMILHO

O tomilho (*Thymus vulgaris*), família Lamiaceae, é um subarbusto aromático da família das labiadas. Tal subarbusto apresenta folhas pequenas, lineares ou lanceoladas, e flores róseas ou esbranquiçadas. Ocorre do oeste da Europa ao sudeste da Itália e é especialmente cultivado como condimento e pelo óleo essencial, rico em timol, com apreciável poder antisséptico, muito utilizado também como estimulante digestivo. Também é conhecido pelo nome de timo.

Em fitoterapia, são utilizadas as partes aéreas. Tem propriedades antissépticas, tônicas, antiespasmódicas, expectorantes e vermífugas.

Em infusão, é usado no combate a infecções de garganta e pulmonares na asma e febre dos fenos e na eliminação de parasitas. Externamente, alivia picadas, dores reumáticas e infecções fúngicas.

Uma investigação feita na Universidade de Leeds, na Inglaterra, comprovou que o tomilho destrói a acne de forma mais eficaz do que alguns produtos, inclusive os que precisam de receita médica.

Figura 28 – Tomilho

Fonte: <http://hortas.info/como-plantar-tomilho>

7.6 NOZ MOSCADA

Noz moscada é uma especiaria obtida a partir da semente do fruto de árvore de grande porte (atinge até 20 metros) chamada Moscadeira (*Myristica fragans*), que a princípio, só era encontrada nas Ilhas Molucas, na Indonésia. Como a Moscadeira se adapta bem ao clima tropical marítimo, logo passou a ser cultivada em outros países com clima propício, sendo os principais: Índia, Sumatra, Papua, Nova Guiné, Singapura, Java, Sri Lanka, Colômbia, Brasil (principalmente no sul da Bahia) e algumas ilhas do Caribe.

O fruto da Moscadeira é vermelho. Quando maduro, libera a semente, coberta por uma membrana laranja-avermelhada chamada “macis”. Dentro da macis está a noz moscada. Seu sabor é adocicado, aromático e levemente picante. Para a comercialização, a semente é extraída do fruto e da macis. Passa por um processo de secagem que pode durar até 15 dias. A noz moscada é vendida inteira ou em pó. A macis também é utilizada como condimento.

O uso da noz moscada é dos mais variados. Na culinária, é utilizada em sopas, legumes, ovos mexidos, massas, molhos, tortas, pudins, biscoitos e purês. Alguns óleos podem ser extraídos na noz moscada, utilizados em doces, xaropes, etc.

É utilizada também pela indústria farmacêutica e de perfumaria. As propriedades medicinais da noz moscada são benéficas para o tratamento de reumatismo, problemas nervosos, digestivos e dores de dente (uso tópico). Acredita-se que tenha propriedades afrodisíacas.

O uso da noz moscada deve ser moderado. Acima de 10 gramas, a noz moscada tem efeitos alucinógenos (visuais e auditivos). No entanto, os efeitos são tão desagradáveis que não existe vício em noz moscada. Se consumida em quantidade significativa e com regularidade, pode causar danos ao fígado, desidratação e náuseas. Em excesso, tem efeito abortivo, pode causar paralisia muscular, convulsão e até a morte.

Figura 29 – Noz moscada



Fonte: <http://www.bolsademulher.com/medicina-alternativa/1165/uso-medicinal-da-noz-moscada>

7.7 FARINHA DE AMÊNDOAS

Farinha é o produto obtido pela moagem da parte comestível de vegetais, podendo sofrer previamente processos tecnológicos adequados. O produto é designado “farinha”, seguido do nome do vegetal de origem: Ex: “farinha de mandioca”, “farinha de arroz”, farinha de banana”, etc.

No caso do TP do grupo, foi usada a farinha de amêndoas, derivada do produto “amêndoas”.

A amendoeira é uma árvore originária da Ásia Central, e que se cultiva atualmente no sul e em algumas regiões do norte da Europa e em regiões da América do Sul. Seus frutos, as amêndoas, são uma fonte importante de minerais. Seu teor mineral inclui o cálcio (tão necessário para a formação e mantimento dos dentes e ossos), magnésio, potássio, cobre, fósforo e zinco.

Curiosamente, esse fruto tão pequeno nos oferece imensas vantagens para a saúde, por isso, adicioná-los à nossa dieta diária é sumamente recomendável. Para o desenvolvimento mental, amêndoas torradas, sem casca, são ricas em fósforo. Cada 100 g contém 560 mg de fósforo, oferecendo grandes benefícios para o desenvolvimento do cérebro, induzindo a um alto rendimento intelectual. Por esta razão as amêndoas devem estar presentes na alimentação das crianças, em sua fase de desenvolvimento.

Para o controle do colesterol, seu consumo frequente ajuda a diminuir os níveis de colesterol total e colesterol “ruim” ou LDL, enquanto aumenta os níveis de colesterol “bom” ou HDL. Por ser um alimento de origem vegetal, a amêndoa não contém colesterol em sua composição.

Figura 30 – Farinha de Amêndoas



Fonte: http://www.leryc.com.br/amendoa_farinha.html

8 METODOLOGIA

8.1 PESQUISA

O trabalho foi iniciado com uma realização de uma pesquisa sobre os ingredientes do cerrado. Para isso foi buscado bibliografias e sites sobre o tema, e também para dar um toque mais sofisticado, utilizou se as técnicas aprendidas durante o curso, além da orientação da professora do estágio supervisionado, Janaína Bispo. Aproveitou também a experiência de cada um para solicitar as sugestões de coisas que gostariam de ver desenvolvidas.

8.2 DECISÃO SOBRE OS INGREDIENTES DO CERRADO E TIPOS DE PREPAROS

A segunda etapa foi analisar os ingredientes do cerrado e discutir como poderiam ser utilizados nos pratos, utilizando todas as informações recolhidas na primeira etapa. Baseados nas pesquisas sobre a culinária da região do Cerrado, seus costumes, receitas e ingredientes típicos, a proposta do grupo foi de reconstruir receitas, testá-las fazendo possíveis reajustes, para então apresentá-las no trabalho prático. Daí surgiu a nossa primeira sugestão de pratos.

8.3 ELABORAÇÃO DOS PROTOCOLOS

Devido à complexidade das compras, o protocolo foi desenvolvido baseado nas regras definidas pela instituição e com intuito de colocar em prática as técnicas desenvolvidas durante o curso.

A estratégia foi de preparar no primeiro teste, dois tipos de entrada, dois pratos principais e uma sobremesa, e então, dentre os preparos, escolher quais seriam realizados em um segundo teste, para então chegar à apresentação final. Lembrando que testes extraclases também foram realizados, no intuito de aprimorar e reajustar as preparações, sem deixar de analisar a questão nutricional.

9 PLANO DE ATIVIDADES DO TRABALHO PRÁTICO

Neste tópico será apresentado o plano de atividades, o relatório de atividades das aulas, os protocolos de experimento do 1º teste e do 2º teste com as devidas fichas técnicas.

Título: Cerrado - Sabor e Saber
Grupo V: América José da Silva Cleiton Brito José Nilton Garcia Júnior Tania Maria Lopes Ruiz Talhari
Entrada: Tabule de Quinoa com castanha de baru.
Prato Principal: Carré de Caranha com pimenta de cheiro
Sobremesa: Macarons com mousse de araticum e sorvete de baru

Objetivo Geral:

Desenvolver pratos baseados nos ingredientes do cerrado, apresentando-os de forma inovadora, focados em integrar os conhecimentos e técnicas das disciplinas cursadas e valorizar a cozinha nacional.

Objetivos específicos:

Utilizar ingredientes do cerrado e empregar as técnicas aprendidas no curso;

Utilizar como base todas as disciplinas, com destaque para Cozinha Nacional, onde estamos pesquisando a história e gastronomia da região do Cerrado;

Trabalhar em equipe, dividindo as tarefas de acordo com as habilidades de cada um;

Avaliar o tempo e o movimento das preparações;

Analisar as técnicas utilizadas, com o resultado obtido;

Discutir as preparações e os resultados com os professores;

Avaliar as dificuldades da execução, assim como implementar melhorias;

Avaliar a apresentação final dos pratos, considerando a proporção quantitativa e qualitativa.

METODOLOGIA/PROCEDIMENTOS DE ENSINO:

O trabalho foi desenvolvido a partir de pesquisas bibliográficas e consultas em sites, definindo os preparos a serem elaborados e a seleção dos ingredientes do cerrado discutindo sobre as técnicas a serem empregadas. Foram feitas várias visitas aos fornecedores de produtos do cerrado, tais como feira do Guará, peixaria Ueda, Ceasa e outros. Foi elaborado os planos de ataque, além de realizar testes extra classe visando promover possíveis mudanças em busca de melhores resultados e também revisões dos protocolos, analisando as críticas e sugestões sugeridas pelos professores, acolhendo os pontos positivos do 1º teste, buscando sanar os pontos negativos no segundo teste, e por fim juntamos todas as informações para o desenvolvimento do portfólio e conseqüentemente a apresentação do trabalho prático.

ABREU, Edeli Simioni De; SPINELLI, Monica Gloria Neuman; PINTO, Ana Maria De Souza. Gestão de unidades de alimentação e nutrição. 4.ed. São Paulo: Metha, 2013.

PICONEZ, Stela C. B. e outros. A prática de ensino e o estágio supervisionado. Campinas: Papirus, 2001.

QUARESMA, Laura Sampaio. Nutrição, dietética e boa cozinha: soluções criativas para restrições alimentares. São Paulo: SENAC, 2014.

Bibliografia Complementar

BORGES, Euclides Penedo. Harmonização: o livro definitivo do casamento do vinho com a comida. Rio de Janeiro: Mauad, 2007.

DUCHENE, Laurent; Jones, Bridget. *Le Cordon Bleu*: sobremesas e suas técnicas. São Paulo: Marco Zero, 2012.

GISSLEN, Wayne. Panificação e confeitaria profissionais. 5 ed. Barueri: Manole, 2011

INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. Chef profissional. 4.ed. São Paulo: Senac, 2011.

KOVESI, Evange Betty. 400g: técnicas de cozinha. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2012.

SILVA JÚNIOR, Eneo Alves. Manual de controle higiênico-sanitário em serviços de alimentação. 7.ed. São Paulo: Varela. 2014.

9.1 RELATÓRIO DE ATIVIDADES DAS AULAS

Relatório da 1ª aula

No dia 22 de fevereiro de 2016, foi ministrada pela professora e coordenadora do curso de gastronomia, Janaína Sarmiento Bispo, uma aula explicativa, sobre o funcionamento da disciplina de estágio supervisionado, no intuito de orientar e sanar dúvida referente ao conteúdo e ao trabalho prático do curso em questão.

Os protocolos dos testes práticos e do trabalho final deverão ser entregues com 8 dias de antecedência, para o e-mail da coordenadora, com cópia para a funcionária responsável pelos protocolos, nos respectivos endereços: gastronomia@uniceub.br, e renata.alves@uniceub.br

O modelo padrão terá como assunto/objetivo geral: “Elaboração dos preparos referentes à entrada, prato principal e sobremesa, para o desenvolvimento do trabalho final prático”. Nos protocolos deverão conter: assunto, teste, tema e componentes do grupo.

Foi sugerido pela professora Janaína, que no primeiro teste fossem desenvolvidas duas receitas de entrada, duas de prato principal e duas de sobremesa, com porções pequenas, assim cada grupo escolheria o prato que melhor representasse seu tema.

Foi explicado que, no decorrer da disciplina, cada grupo teria direito a dois testes em laboratório, e estes testes acontecerão aos sábados. Toda segunda-feira haverá orientação com a professora e coordenadora Janaína Bispo Sarmiento, e o segundo teste contará com a presença de um professor/chef, que no nosso caso será o professor Joseny Juvito (cada dia de teste atenderá dois grupos por vez).

Também foi esclarecido que o conhecimento e as técnicas deverão ser os pontos fortes para o desenvolvimento do trabalho final, por isso é importante que a equipe trabalhe em sintonia, isto é, cada indivíduo será avaliado separadamente pelo seu desempenho, pontualidade, higiene, técnicas aplicadas, ou seja, o desempenho da equipe está ligado ao envolvimento de cada um e suas habilidades.

Figura 31 – Foto da orientação



Fonte: Do autor

Relatório da 2ª aula

No dia 29 de Fevereiro de 2016, foi ministrada pela professora e coordenadora, Janaína Sarmiento Bispo, com a participação da Renata Alves, uma aula voltada para o esclarecimento de protocolos e o funcionamento do Estágio Supervisionado, onde ocorreram orientações, divisão de grupos, turnos, datas e locais disponíveis para realização de estágio.

O estágio foi dividido em 2 turnos de 6 horas/dia, nas seguintes datas de cada membro da equipe:

- América José da Silva

Local: El Passo Texas das 08h00 às 12h00hs horas. Duração do estágio de 03 de Maio a 26 de Maio de 2016. Com total de 60 de estágio.

Obs: A aluna América José da Silva ficou com 4 horas de estágio/dia, devido a restrições alimentares por causa da doença inflamatória intestinal.

- Cleiton Brito

Local: El Passo Texas das 14h00 às 18 horas. Duração do estágio de 03 de Maio a 25 de Maio de 2016.

- José Nilton Garcia Júnior.

Local: Brasil 21. Duração do estágio: de 02 a 17 de maio, das 12 às 18 hs, totalizando 60 horas.

- Tania Maria Lopes Ruiz Talhari.

Local: Nutrichef Lago Norte. Duração do estágio: de 02 a 20 de maio, das 13.30 às 17.30hs.

Durante as orientações, o professor Henrique deixou bem claro a importância do comprometimento de cada um, pontualidade, respeito e dedicação, pois tudo isso permitirá um melhor aproveitamento e compreensão da realidade dos processos, relacionando o conteúdo teórico com as atividades de trabalho e assim dar complemento ao ensino, integrando os interessados ao ambiente profissional.

Figura 32 – Foto de orientação extraclasse



Fonte: Do autor

Relatório da 3ª aula

No dia 07 de março, foi solicitada orientação sobre a elaboração do primeiro protocolo e sobre alguns detalhes iniciais do desenvolvimento do portfólio do TP. O protocolo deveria ser entregue até o dia 04/04, e o grupo que não entregasse estava impedido de fazer o teste prático do dia 16/04.

Relatório da 4ª aula

No dia 14 de março, além de solicitar mais orientações sobre o protocolo do nosso primeiro teste, a prof. Janaína também falou sobre a importância da elaboração correta da Ficha Técnica de Preparação. Esta ficha técnica de preparação, que é uma grande ferramenta de gerenciamento, promoveria uma padronização dos procedimentos para facilitar na hora das compras.

Teve também alguns exercícios sobre Ficha Técnica, para que o grupo relembresse a matéria do primeiro semestre, Matérias Primas, e para ajudar na elaboração das fichas técnica do grupo. Foi feita vários cálculos em sala de aula sobre uma preparação fictícia de penne ao molho.

Relatório da 5ª aula

No dia 21 de março, foram sanadas novas dúvidas sobre a elaboração do protocolo e sobre a elaboração do nosso portfólio final do TP.

Relatório da 6ª aula

No dia 28 de março, foi dispensada a orientação em virtude de não ter nenhum dado novo para discutir, ou argumentar.

Teve orientações gerais sobre a formatação do portfólio (anexos, apêndices), assim como orientações gerais sobre vários itens do portfólio, o que colocar em cada um deles (atividades, análise empresarial, metodologia, etc).

Relatório da 7ª aula

No dia 04 de abril, foram tiradas as últimas dúvidas sobre a elaboração de protocolo. Também foi entregue o protocolo do grupo para o primeiro teste, que foi no dia 16 de abril. Após o resultado deste teste, que estava sendo há muito tempo aguardado pelo grupo, foi discutido mais assunto do protocolo para então submeter ao grupo uma decisão final sobre o preparo dos pratos do TP.

Foram sanadas as últimas dúvidas com relação aos elementos pré-textuais do portfólio, pois o grupo estava na fase de conclusão desta parte.

Relatório da 8ª aula

A aula do dia 11 de abril foi uma aula um pouco diferente do habitual. Neste dia todos os alunos foram conduzidos para um auditório na biblioteca. Foram dadas mais orientações sobre normas de elaboração de um portfólio, normas da ABNT, telefone para contato para tirar eventuais dúvidas posteriores. Também foi explicado de que o grupo poderia solicitar, caso haja interesse, mediante um agendamento prévio de horário, uma orientação sobre a formatação. E, finalmente, foi mostrado várias formas de acesso a meios de inserir uma ilustração no portfólio, on line, na própria biblioteca.

Relatório da 9ª aula

No dia 18 de abril, foi dispensada a orientação teórica tendo em vista que o grupo tinha acabado de realizar o primeiro teste oficial dos pratos do TP, e algumas questões ficaram no ar sem resposta. Muitas vezes as dúvidas

aparecem assim, na prática. Foi o que aconteceu com o grupo. Inclusive, algumas coisas que por não ter conseguido realizar de uma forma satisfatória, o grupo estava se cogitando em alterar. Como exemplo, no prato de entrada, teve alguns preparos que não ficaram muito bons, assim teve que pensar em outras alternativas, alternativas estas que surgiram no decorrer dos testes extraclases em casa. Da mesma forma, o preparo do prato de sobremesa também ficou muito aquém do esperado o que exigiu do grupo uma solução de outras alternativas.

O primeiro teste é para isso, ver o que vai dar certo e o que não, mesmo que já tivesse testado e tentado antes inúmeras vezes. Também, teve que fazer vários ajustes de quantidade, em que prontamente foi ajudada pela professora Janaina.

Relatório da 10ª aula

No dia 25 de abril, foi dada uma orientação sobre ficha técnica e elementos pré-textuais, que estavam praticamente fechados. As fichas técnicas sofreram vários ajustes após o primeiro teste, tanto devido a quantidades que foram ajustadas, com a ajuda da nossa professora Janaína, que acompanhou o teste, como devido a mudanças nas preparações, tanto da entrada quanto da sobremesa.

Relatório da 11ª, 12ª e 13ª aula

Nos dias 02 de maio, 09 de maio e 16 de maio, 11ª, 12ª e 13ª aula, respectivamente, foi dispensada a orientação, porque o grupo ainda estava na fase de ajustes no trabalho do TP, tanto no teste prático quanto no desenvolvimento do portfólio. Desta forma, no dia 09 de maio, somente foi entregue o protocolo para a realização do segundo teste prático marcado para o dia 21 de maio, e a data limite de entrega do protocolo foi estipulado 09 de maio.

Relatório da 14ª aula


No dia 23 de maio, estando já com o trabalho prático praticamente concluso, foi solicitado vários esclarecimentos sobre a apresentação do mesmo. Também foi tirado algumas dúvidas sobre, por exemplo, escolha dos pratos,

harmonização e dúvidas levantadas pelo professor que acompanhou o grupo no segundo teste que tinha acabado de ser realizado, no dia 21 de maio.

Relatório da 15ª aula

No dia 30 de maio de 2016, não teve a orientação da disciplina de Estágio Supervisionado ministrada pela professora e coordenadora, Janaína Sarmiento Bispo, em virtude da realização da semana de gastronomia, conforme mensagem da professora/coordenadora no espaço aluno, transcrita abaixo. Entretanto, na aula seguinte, dia 06 de junho, a aula foi compensada com a presença da professora Alessandra Santos que discorreu sobre a harmonização

Orientação - 30/05



De: **Prof. Janaina Bispo**
 Enviado em: **30/05/2016 as 08:36:22**
 Responder Todas Mensagens Excluir Mensagem Toda Conversa

A⁻ A⁺

Prezados alunos,
 Hoje não teremos orientação da disciplina de Estágio Supervisionado.
 Agurdo a todos na nossa Semana de Gastronomia.
 Ratifico que a presença na disciplina está diretamente relacionada a participação dos alunos nas atividades.

Uma excelente Semana.

Att

Espaço Aluno – UniCEUB © 2011

do vinho.

Relatório da 16ª aula

No dia 06 de junho, o grupo teve uma orientação bem diferente do de costume. A professora Alessandra Santos dos Santos, professora de enogastronomia, compareceu até a sala de aula, e de forma gentil, trabalhando em um horário diferente da aula dela, foi ajudar todos os grupos que se interessassem, em harmonizações dos pratos do TP.

Foi passado uma orientação quanto à combinação com as preparações dos pratos, e, ao final, sugerindo a utilização do vinho Bandeiras, da uva

Barbera, fabricado aqui em Cocalzinho de Goiás, por ser também um produto do cerrado. O vinho é tinto e forte, mas poderá ser harmonizado por contraste, já que as preparações do prato tendem para o suave.

Relatório da 17ª aula

No dia 13 de junho, o grupo fez questionamento à professora Janaína sobre alguns dos elementos textuais do portfólio, que ainda restava algumas dúvidas, como por exemplo, a parte referente ao plano de atividades.

Também, foi tirado mais algumas dúvidas sobre a forma de apresentação, pois à medida que se aproxima a data final, outros itens vão surgindo e o grupo começou a preocupar mais com alguns detalhes. Foi tirado últimas dúvidas sobre o protocolo final, que deveria ser entregue impreterivelmente no dia 15 de junho, sendo assim era a última chance de conseguir tudo o que precisaria, para a apresentação final.

9.2 PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO – LABOCIEN – 1º TESTE

Título da prática: Cerrado – Sabor e Saber Estágio de Gastronomia – 1º/2016 – Grupo V – 1º teste

Área de conhecimento: Alimentos

Introdução:

A promoção e o incentivo na utilização dos ingredientes do Cerrado ainda são escassos sendo necessária 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 (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE BARES E RESTAURANTES, 2015).

O Bioma Cerrado é reconhecido como a savana mais rica do mundo em relação à biodiversidade, variedade de ecossistemas (INSTITUTO BRASILEIRO DO MEIO AMBIENTE E DOS RECURSOS NATURAIS RENOVÁVEIS, 2001) Ocupa aproximadamente dois milhões de km² do território brasileiro, aproximadamente 22% do Brasil é coberto por Cerrado (MARTINELLI; MESSINA; SANTOS FILHO, 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**

Uso compartilhado:

- Forno combinado
- Freezer de frio rápido
- Geladeira
- Fogão

Uso individual

- Batedeira – 2 unidades
- Liquidificador – 2 unidades
- Termômetro – 2 unidades

MATERIAIS

Uso individual

- GN média – 1 unidade
- Bowl grande – 3 unidades
- Colheres grandes - 2 unidades
- Facas de chefe – 2 unidades
- Faca de filetar 1 unidade

- Facas de legumes – 2 unidades
- Panelas fundas de tamanho médio – 3 unidades
- Panelas tamanho médio – 3 unidades
- Papel Filme - 1 rolo
- Pinça para peixe – 01 unidade
- Tábuas grandes (verde, Azul, Branca) – 3 unidades de cada.
- Papel toalha - 1 rolo
- Prato raso grande quadrado – 4 unidades
- Prato raso grande redondo – 4 unidades
- Prato de sobremesa – 4 unidades
- Bailarina – 1 unidade
- Bowl médio – 2 unidades
- Bowl pequeno – 3 unidades
- Espátulas de confeitaria – 3 unidades
- Panela inox pequena 1 unidade
- Fuet – 2 unidades
- Forma redonda de fundo falso – 1 unidade
- Ramecã grande 4 unidades
- Ramecã médio 4 unidades
- Ramecã pequeno 4 unidades
- 4 formas de petit gateau

INSUMOS:

Uso compartilhado

- Sal
- Pimenta do reino
- Cominho
- Azeite

- Água
 - Açúcar refinado
- Uso individual
- 2 peixes Caranha grandes (podem ser comprados na Peixaria UEDA na feira do guará ou na Scls 408 Bloco A Lojas 19 / 23 - Asa Sul, Brasília – DF).
 - 1 garrafa de vinho branco seco;
 - 2 limões taity;
 - 150g de salsão; (acho que não vá precisar mais)
 - 2 cenouras medias; (acho que não vá precisar mais)
 - 400g cebolas branca;
 - 90g alho poró; (acho que não vai precisar o fundo está pronto)
 - 50g de manteiga com sal;
 - 500 g pimenta de cheiro;
 - 300g farinha de trigo dona benta;
 - 10g Noz moscada grão;
 - 150g Farinha goiana torrada (na feira modelo de sobradinho (quadra central)).
 - 150g Arroz Selvagem;
 - 2 tomates italianos grandes sem pele e sem semente em cubos;
 - 20g Hortelã;
 - 60g Pepino japonês sem semente em cubos ;
 - 10g de canela em pó;
 - 100 g de castanha de baru;
 - 50g cebola roxa
 - 10g Salsinha;
 - 10g pimenta síria;
 - 100g tomates cereja;
 - 10 gemas e 5 claras de ovo;

- 200g de chocolate branco não fracionado;
- 200 g de manteiga sem sal;
- 200g de polpa de araticum; (vide observações)
- 20g Chocolate em pó para untar;
- 600 ml de creme de leite;
- 4 unidades de baru (inteiros, não castanha);
- 5 ml de emulsificante para sorvete.

Observações:

Seria interessante preparar a polpa do araticum, para ser guardada para maio e julho, pois esta fruta não é encontrada nesses meses. Se isso for possível, favor triplicar a quantidade de polpa a ser comprada.

Procedimentos:

Preparar os insumos conforme descrito abaixo.

1. Conferir os insumos e materiais (monitor e/ou estagiário)
2. Higienização das verduras e legumes (monitor e/ou estagiário)
3. MEP dos preparos (grupo 1)
4. Preparo dos pratos (grupo 1)
5. Apresentação (grupo 1)
6. Organização e limpeza da cozinha (grupo 1)

Modo de preparo:

Prato principal: **CARRÉ DE CARANHA COM MOLHO DE PIMENTA DE CHEIRO**

1. Temperar os carrés com azeite, suco de limão, 1 cálice vinho, sal e pimenta do reino. Grelhar no azeite por 4 minutos cada lado. Levar ao forno 180° por 5 minutos. Reservar;
2. Para o caldo, cortar em mirepoix o salsão, 3 cebolas, as cenouras, o alho poró, os tomates, e as aparas do peixe e cozinhar por 2 horas;
3. Para o molho, dourar 1 cebola na manteiga, adicionar a FT lentamente até começar a engrossar. Juntar aos poucos 1 litro do caldo do peixe até formar um molho.

Acrescentar o vinho branco e deixar apurar. Juntar as pimentas socadas sem as sementes e finalizar com creme de leite.

4. Cortar uma cebola em brunoise e carameliza-la na manteiga. Juntar a farinha e temperar com sal e pimenta do reino.

5. Montar o prato crusar os carrés, regar com o molho e colocar em volta a farofa.

Prato de entrada: **TABULE DE ARROZ SELVAGEM COM BARU**

Procedimentos:

Preparar os insumos conforme descrito abaixo.

1. Conferir os insumos e materiais (monitor e/ou estagiário)
2. Higienização das verduras e legumes (monitor e/ou estagiário)
3. MEP dos preparos (grupo 1)
4. Preparo dos pratos (grupo 1)
5. Apresentação (grupo 1)
6. Organização e limpeza da cozinha (grupo 1)

Modo de preparo:

1. Coloca o arroz em um bowl no remolho por 15 mim, escorrer água do remolho, e em uma panela média, cozinhar o arroz no caldo do peixe por 40 min, ou até ficar ao dente. Escorrer todo líquido que estiver no arroz, em uma panela aqueça uma colher (sopa) manteiga a cebola branca, alho, sal e arroz. Colocar o arroz em um ramecã, Deixar esfriar na geladeira por 10 min.

2. Em um bowl, colocar o arroz frio acrescentar-se o pepino, tomate, cebola roxa, canela, pimenta síria, castanha de baru, noz moscada, salsinha e azeite.

3. Colocar o tabule no centro de um prato decorar com tomates cereija folhas de hortelã e lascas do baru.

Sobremesa: **PETIT GATEAU DE ARATICUM COM SORVETE DE BARU**

Procedimentos:

Preparar os insumos conforme descrito abaixo.

1. Conferir os insumos e materiais (monitor e/ou estagiário)

2. Higienização das verduras e legumes (monitor e/ou estagiário)
3. MEP dos preparos (grupo 1)
4. Preparo dos pratos (grupo 1)
5. Apresentação (grupo 1)
6. Organização e limpeza da cozinha (grupo 1)

Modo de preparo do Petit Gateau de Araticum:

1. Derreter o chocolate branco com a manteiga no microondas;
2. Com um fuet acrescentar as gemas e as claras;
3. Colocar o açúcar, a poupa e a farinha de trigo;
4. Levar para a geladeira por 1 hora;
5. Untar as formas com a manteiga e o chocolate em pó;
6. Aquecer o forno a 260° e assar por 7 min;
7. Servir imediatamente.

Modo de preparo do Sorvete de Baru:

1. Bater no liquidificador todos os ingredientes do sorvete menos a castanha;
2. Quando estiver homogêneo, adicionar o baru e bater por mais 3 minutos. Levar para o congelador por 1 hora;
3. Retirar a mistura e bater na batedeira até ficar bem cremoso. Levar novamente para o congelador por 2 horas;
4. Servir com o Petit Gateau.

Discussão / Avaliação:

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

9.3 PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO – LABOCIEN – 2º TESTE

Cerrado - Sabor e Saber:

Preparações: Carré de caranha com molho de pimenta de cheiro tabule de quinoa, macarons com recheio de mousse de araticum e sorvete de baru.

Professora: Janaína Sarmiento

Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

Disciplina: Estágio Supervisionado

Área de conhecimento: Gastronomia, preparo de alimentos e técnicas.

Introdução:

A promoção e o incentivo na utilização dos ingredientes do Cerrado ainda são escassos, sendo necessária a participação de Instituições de Ensino, restaurantes e profissionais da área de alimentos para buscar a valorização destes ingredientes, estimulando a utilização gastronômica por meio da apresentação de preparações criativas e saborosas (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE BARES E RESTAURANTES, 2015).

O Bioma Cerrado é reconhecido como a savana mais rica do mundo em relação à biodiversidade, variedade de ecossistemas (INSTITUTO BRASILEIRO DO MEIO AMBIENTE E DOS RECURSOS NATURAIS RENOVÁVEIS, 2001). Ocupa aproximadamente dois milhões de km² do território brasileiro. Aproximadamente 22% do Brasil é coberto por Cerrado (MARTINELLI; MESSINA; SANTOS FILHO, 2014). O Cerrado é capaz de oferecer uma gama de produtos de valor econômico, na intenção de gerar renda e qualidade de vida para aqueles que estão à sua volta (HIRONAKA, 2000).

Serão feitas as seguintes preparações: carré de caranha com molho de pimenta de cheiro tabule de quinoa com baru, macarons com recheio de mousse de araticum e sorvete de baru. Para isso, necessitamos de todos os equipamentos, materiais e insumos citados abaixo.

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.

Conseguir fazer as preparações propostas da melhor forma possível, baseadas no conhecimento teórico aprendido em sala de aula, e aplicar as técnicas necessárias e com a maior perfeição possível.

Tipo de descarte:

Lixos 2 e 4

Código de EPI / Símbolos de não permitido

Código 13 / Símbolo 6

EQUIPAMENTOS

Uso compartilhado

- Forno combinado
- Freezer de frio rápido
- Geladeira
- Fogão

Uso individual

- Batedeira – 2 unidades
- Liquidificador – 2 unidades
- Termômetro – 2 unidades
- Mini Processador – 1 unidade
- Balança de precisão – 3 unidades
- Pilão – 1 unidade
- Carrinho para transporte dos pratos

MATERIAIS

Uso individual

- Banner com definição de Gastronomia, usado na Semana da Gastronomia.
- Solicitar à coordenação da Gastronomia, prof. Janaína.
- Toalha de mesa bege – 3 unidades
- Guardanapos de tecido bege = 6 unidades

- Taças de vinho tinto – 4 unidades
- Taças de água – 4 unidades
- Taça Dama – 4 unidades
- Jarra de água - 2 unidades
- Mesa de apoio para pratos
- Toalha bege para mesa de apoio
- Garfos de peixe – 4 unidades
- Facas de peixe – 4 unidades
- Colher de sobremesa – 4 unidades
- Cloche – 4 unidades (tampa para prato)
- Balde de gelo - 1 unidade
- Suporte para banners - 1 unidade
- Pegador de gelo – 1 unidade
- Garfo de entrada – 4 unidades
- Faca de entrada – 4 unidades
- Cloche - Tampa/cobertura redonda inox para pratos – 4 unidades
- GN média – 2 unidades
- Bowl grande – 4 unidades
- Colheres grandes - 8 unidades
- Facas de Chef – 4 unidades
- Faca de filetar peixe - 1 unidade
- Faca de legumes – 3 unidades
- Descascador de legumes – 2 unidades
- Panelas tamanhas médias – 3 unidades
- Panelas pequenas – 2 unidades
- Frigideiras grandes – 2 unidades
- Frigideira média – 1 unidade

- Papel alumínio – 1 rolo
- Papel Filme - 1 rolo
- Fita crepe – 1 rolo
- Pinça para peixe – 01 unidade
- Tábuas grandes (verde, Azul, Branca) – 3 unidades de cada.
- Papel toalha - 1 rolo
- Bowl médio – 4 unidades
- Bowl pequeno –6 unidades
- Espátulas de confeitaria – 4 unidades
- Fouet – 2 unidades
- Ramecãs grandes - 10 unidades
- Ramecãs médios - 10 unidades
- Ramecãs pequenos – 10 unidades
- Peneira grande – 1 unidade
- Peneira pequena – 1 unidade
- Silpats – 3 unidades
- Bicos para macarons – 3 unidades
- Sacos de confeitar – 4 unidades

INSUMOS:

Uso compartilhado

- Sal qb
- Pimenta do reino qb
- Cominho qb
- Azeite qb
- Água qb
- Açúcar refinado qb
- Óleo de soja qb

Uso individual

- 1 garrafa de vinho branco seco;
- 3 limões taiti;
- 90g de manteiga com sal;
- 100 g pimenta de cheiro;
- 100g farinha de trigo dona benta;
- 5g Noz moscada pó;
- 125 g Farinha goiana torrada (na feira modelo de sobradinho (quadra central)).
- 50g alho (uma cabeça)
- 5g orégano
- 10g tomilho fresco (dois ramos)
- 5g pimenta do reino
- 80g camarão inteiro com casca (descongelado)
- 250 g (três unidades) cebola branca grande
- 260g alface americana (uma unidade pequena)
- 5g pimenta tabasco
- 60g quinoa
- 67g tomate italiano (uma unidade pequena)
- 10g hortelã (dois ramos)
- 60g pepino japonês (uma unidade pequena)
- 5g canela em pó
- 100 g de castanha de baru;
- 50g cebola roxa (uma unidade)
- 5g pimenta síria;
- 80g tomates cereja (9 unidades)
- 40 g de manteiga sem sal;

- 200g de polpa de araticum (**já preparada em teste anterior – descongelar 1 dia antes**);
- 80g polpa de baru (não a castanha, a polpa – pode comprar a fruta inteira – dá umas 15 unidades) (onde comprar: na CEASA Brasília parte dos orgânicos);
- 400 ml de creme de leite;
- 60g farinha de amêndoas
- 60g Açúcar impalpável
- 8 ovos
- Corante em gel marrom Mix - 5 gotas
- Corante em gel vermelho Mix – 5 gotas
- Corante em gel amarelo Mix – 5 gotas
- 40 g Chocolate branco Callebaut
- Vinho tinto Banderas Barbera, da vinícola Pireneus – 1 garrafa (**encontra se nas lojas DECANTER ou ZAHIL – ENCOMENDAR ANTES**)
- Água VOZ - 1 litro
- Caldo de peixe (**já preparado em teste anterior – descongelar 1 dia antes**)

Procedimentos:

Preparar os insumos conforme descrito abaixo.

- Conferir os insumos e materiais (monitor e/ou estagiário)
- Higienização das verduras e legumes (monitor e/ou estagiário)
- MEP dos preparos (grupo 1)
- Preparo dos pratos (grupo 1)
- Apresentação (grupo 1)
- Organização e limpeza da cozinha (grupo 1)

Prato principal: **CARRÉ DE CARANHA COM MOLHO DE PIMENTA DE CHEIRO**

Modo de preparo: Carré de Caranha

1. Limpar os carrés, inclusive tirando eventuais espinhas.

2. Temperar os carrés com azeite, suco de limão, 1 cálice vinho, sal e pimenta do reino.
3. Grelhar no azeite por 4 minutos cada lado.
4. Levar ao forno 180º por 5 minutos. Reservar;

Modo de preparo: Molho de pimenta de cheiro

1. Picar uma cebola em brunoise.
2. Dourar a cebola na manteiga.
3. Adicionar a FT lentamente até começar a engrossar.
4. Juntar aos poucos 1 litro do caldo do peixe até formar um molho.
5. Acrescentar o vinho branco e deixar apurar.
6. Retirar as sementes das pimentas e socá-las.
7. Juntar as pimentas socadas e finalizar com creme de leite.

Modo de preparo: Farofa

1. Cortar uma cebola em brunoise e caramelizá-la na manteiga.
2. Juntar a farinha e temperar com sal e pimenta do reino.
3. Montar o prato: cruzar os carrés, regar com o molho e colocar em volta a farofa.

Prato de entrada: **TABULE DE QUINOA COM BARU**

Modo de preparo:

1. Em uma panela refogar a quinoa, com alho e cebola picados em brunoise, em uma colher de óleo e sal. Cozinhar por dez min, em 170 ml de vinho e 200 ml de água, escorrer em uma peneira todo o líquido. Deixar esfriar reserve.
2. Em um bowl, colocar a quinoa fria, misturar, e temperar com: canela, cebola, cebola roxa em brunoise, noz moscada, pepino em brunoise, pimenta síria, pimenta tabasco, azeite e limão. Testar o sal até o ponto.
3. Tomate confitado: 9 nove tomates cerejas em casse, cortar os tomates ao meio, retiras as sementes, colocar em uma forma e temperar com sal, açúcar, alho amassado, orégano, tomilho fresco e azeite. Levar para assar por uma hora, forno a 180c.

4. Retirar cabeças e cascas dos camarões, limpar bem, deixando o rabo. Colocar os camarões em um bowl, temperar com limão e sal. Em uma frigideira com uma colher de manteiga, dê uma breve selada.
5. Colocar o tabule dentro de uma folha de alface americana, em um prato.
6. Decorar o tabule com camarões, tomate confitados e hortelã. Jogar lascas do baru por cima.

Sobremesa: **MACARONS COM MOUSSE DE ARATICUM E SORVETE DE BARU**

Procedimentos:

Preparar os insumos conforme descrito abaixo.

- Conferir os insumos e materiais (monitor e/ou estagiário)
- Higienização das verduras e legumes (monitor e/ou estagiário)
- MEP dos preparos (grupo 1)
- Preparo dos pratos (grupo 1)
- Apresentação (grupo 1)
- Organização e limpeza da cozinha (grupo 1)

Modo de preparo da Mousse de Araticum:

8. Derreter o chocolate branco com a manteiga em banho maria;
9. Bater no liquidificador com a polpa do araticum;
10. Bater as claras em neve com uma pitada de sal, e ir colocando o açúcar aos poucos;
11. Acrescentar as gemas na mistura chocolate/manteiga/araticum, um quarto das claras em neve e misturar com a espátula;
12. Acrescentar o restante das claras delicadamente.
13. Levar para gelar.

Modo de preparo do Macaron:

5. Fazer o TPT (açúcar impalpável com farinha de amêndoas). Dividir em 3 partes.
6. Misturar 1/3 das claras 1 com o corante amarelo, e com uma parte do TPT.
7. Misturar 1/3 das claras 1 com o corante marrom, e com uma parte do TPT.

8. Misturar 1/3 das claras 1 com o corante vermelho, e com uma parte do TPT.
9. Fazer merengue italiano (colocar as claras 2 para bater, e fazer uma calda com o açúcar refinado e a água até ponto de bala mole 118°C. Coloque a calda nas claras em forma de fio até firmar o merengue).
10. Misturar o merengue italiano, dividido em 3 partes, nas misturas de clara + TPT acima.
11. Moldar em cima de silpats. Esperar 15 minutos antes de assar.
12. Assar no forno 110 graus por 18 minutos.
13. Recheiar com a mousse de araticum, e colocar no prato.

Modo de preparo do Pralin de Baru:

- 1) Descascar o baru.
- 2) Torrar na frigideira o baru. Reservar.
- 3) Colocar o açúcar na frigideira e derreter tomando cuidado para não queimar.
- 4) Colocar dentro do caramelo o baru.
- 5) Mexer rapidamente e resfriar sobre um silpat. Bater no liquidificador para triturar.

Modo de preparo do Sorvete de Baru:

- 1) Misturar o creme de leite com metade do açúcar
- 2) Bater no liquidificador/processador esta mistura com a polpa do baru
- 3) Bater as claras em neve
- 4) Fazer uma calda em ponto de bala mole com o resto do açúcar e ¼ xíc. Água.
- 5) Despejar a calda lentamente sobre as claras. Misturar com a mistura do baru.
- 6) Levar para gelar por 1 hora. Bater novamente no liquidificador, levar para gelar por mais 1 hora.
- 7) Servir com os macarons.

9.4 PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO – LABOCIEN – TESTE FINAL

Cerrado - Sabor e Saber

Preparações: Carré de caranha com molho de pimenta de cheiro tabule de quinoa, macarons com recheio de mousse de araticum e sorvete de baru.

Título: Cerrado – Sabor e Saber

Professora: Janaína Sarmento

Curso: Superior de Tecnologia em Gastronomia

Disciplina: Estágio Supervisionado

Área de conhecimento: Gastronomia, preparo de alimentos e técnicas.

Introdução:

A promoção e o incentivo na utilização dos ingredientes do Cerrado ainda são escassos, sendo necessária a participação de Instituições de Ensino, restaurantes e profissionais da área de alimentos para 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 para aqueles que estão à sua volta (HIRONAKA, 2000).

Serão feitas as seguintes preparações: carré de caranha com molho de pimenta de cheiro tabule de quinoa com baru, macarons com recheio de mousse de araticum e sorvete de baru. Para isso, necessitamos de todos os equipamentos, materiais e insumos citados abaixo.

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.

Conseguir fazer as preparações propostas da melhor forma possível, baseadas no conhecimento teórico aprendido em sala de aula, e aplicar as técnicas necessárias e com a maior perfeição possível.

Tipo de descarte: Lixos 2 e 4

Código de EPI / Símbolos de não permitido: Código 13 / Símbolo 6

EQUIPAMENTOS

Uso compartilhado

- Forno combinado
- Freezer de frio rápido
- Geladeira
- Fogão

Uso individual

- Batedeira – 2 unidades
- Liquidificador – 2 unidades
- Termômetro – 2 unidades
- Mini Processador – 1 unidade
- Balança de precisão – 3 unidades
- Pilão – 1 unidade
- Carrinho para transporte dos pratos – 1

MATERIAIS

Uso individual

- Banner com definição de Gastronomia, usado na Semana da Gastronomia.
Solicitar à coordenação da Gastronomia, prof. Janaína.
- Toalha de mesa bege – 3 unidades
- Guardanapos de tecido bege = 6 unidades
- Taças de vinho tinto – 4 unidades
- Taças de água – 4 unidades
- Taça Dama – 4 unidades
- Jarra de água - 2 unidades
- Mesa de apoio para pratos
- Toalha bege para mesa de apoio
- Garfos de peixe – 4 unidades

- Facas de peixe – 4 unidades
- Colher de sobremesa – 4 unidades
- Cloche – 4 unidades (tampa para prato)
- Balde de gelo - 1 unidade
- Suporte para banners - 1 unidade
- Pegador de gelo – 1 unidade
- Garfo de entrada – 4 unidades
- Faca de entrada – 4 unidades
- Cloche - Tampa/cobertura redonda inox para pratos – 4 unidades
- Sous plat rústico – 4 unidades
- GN média – 2 unidades
- Bowl grande – 4 unidades
- Colheres grandes - 8 unidades
- Facas de Chef – 4 unidades
- Faca de filetar peixe - 1 unidade
- Faca de legumes – 3 unidades
- Assadeira inox – 1 unidade
- Martelo Borracha – 1 unidade
- Chinoise – 1 unidade
- Descascador de legumes – 2 unidades
- Panelas tamanhas médias – 3 unidades
- Panelas pequenas – 2 unidades
- Frigideiras grandes – 2 unidades
- Frigideira média – 1 unidade
- Papel alumínio – 1 rolo
- Papel Filme - 1 rolo
- Fita crepe – 1 rolo
- Pinça para peixe – 01 unidade
- Tábuas grandes (verde, Azul, Branca) – 3 unidades de cada.
- Papel toalha - 1 rolo
- Prato raso grande de madeira – 4 unidades
- Prato raso grande verde escuro – 4 unidades
- Pirex branco retangular médio (30cm x 15 cm) – 4 unidades
- Bowl médio – 4 unidades

- Bowl pequeno –6 unidades
- Espátulas de confeitaria – 4 unidades
- Fouet – 2 unidades
- Ramecãs grandes - 10 unidades
- Ramecãs médios - 10 unidades
- Ramecãs pequenos – 10 unidades
- Peneira grande – 1 unidade
- Peneira pequena – 1 unidade
- Silpats – 3 unidades
- Bicos para macarons – 3 unidades
- Sacos de confeitaria – 4 unidades

INSUMOS:

Uso compartilhado

- Sal 50 g
- Pimenta do reino 40 g
- Azeite 500 ml
- Água 1 lt
- Açúcar refinado 100 g
- Óleo de soja 20 ml

Uso individual

- 1 garrafa de vinho branco seco;
- 2 peixe caranha;
- 3 limões taiti;
- 90g de manteiga com sal;
- 100 g pimenta de cheiro;
- 100g farinha de trigo dona benta;
- 5g Noz moscada pó;
- 125 g Farinha goiana torrada (na feira modelo de sobradinho (quadra central));
- 50g alho (uma cabeça);
- 5g orégano;
- 10g tomilho fresco (dois ramos);
- 5g pimenta do reino;

- 80g camarão inteiro com casca (descongelado);
- 250 g (três unidades) cebola branca grande;
- 260g alface americana (uma unidade pequena);
- 5g pimenta tabasco;
- 60g quinoa;
- 67g tomate italiano (uma unidade pequena);
- 10g hortelã (dois ramos);
- 60g pepino japonês (uma unidade pequena);
- 5g canela em pó;
- 100 g de castanha de baru;
- 50g cebola roxa (uma unidade);
- 5g pimenta síria;
- 80g tomates cereja (9 unidades);
- 40 g de manteiga sem sal;
- 200g de polpa de araticum (**já preparada em teste anterior – descongelar 1 dia antes**);
- 80g polpa de baru (não a castanha, a polpa – pode comprar a fruta inteira – dá umas 15 unidades) (Onde comprar ceasa parte dos orgânicos);
- 400 ml de creme de leite;
- 60g farinha de amêndoas
- 60g Açúcar impalpável
- 8 ovos;
- Corante em gel marrom Mix - 5 gotas;
- Corante em gel vermelho Mix – 5 gotas;
- Corante em gel amarelo Mix – 5 gotas;
- 40 g Chocolate branco Callebaut;
- Vinho tinto Banderas Barbera, da vinícola Pireneus – 1 garrafa (**encontra nas lojas DECANTER ou ZAHIL – ENCOMENDAR ANTES**);
- Água VOZ - 1 litro;
- Caldo de peixe (**já preparado em teste anterior – descongelar 1 dia antes**).

Procedimentos:

Preparar os insumos conforme descrito abaixo.

- Conferir os insumos e materiais (monitor e/ou estagiário)

- Higienização das verduras e legumes (monitor e/ou estagiário)
- MEP dos preparos (grupo 1)
- Preparo dos pratos (grupo 1)
- Apresentação (grupo 1)
- Organização e limpeza da cozinha (grupo 1)

Prato principal: **CARRÉ DE CARANHA COM MOLHO DE PIMENTA DE CHEIRO**

Modo de preparo: Carré de Caranha

6. Limpar os carrés, inclusive tirando eventuais espinhas.
7. Temperar os carrés com azeite, suco de limão, 1 cálice vinho, sal e pimenta do reino.
8. Grelhar no azeite por 4 minutos cada lado.
9. Levar ao forno 180° por 5 minutos. Reservar;

Modo de preparo: Molho de pimenta de cheiro

1. Picar uma cebola em brunoise.
2. Dourar a cebola na manteiga.
3. Adicionar a FT lentamente até começar a engrossar.
4. Juntar aos poucos 1 litro do caldo do peixe até formar um molho.
5. Acrescentar o vinho branco e deixar apurar.
6. Retirar as sementes das pimentas e socá-las.
7. Juntar as pimentas socadas e finalizar com creme de leite.

Modo de preparo: Farofa

1. Cortar uma cebola em brunoise e caramelizá-la na manteiga.
2. Juntar a farinha e temperar com sal e pimenta do reino.
3. Montar o prato: cruzar os carrés, regar com o molho e colocar em volta a farofa.

Prato de entrada: **TABULE DE QUINOA COM BARU**

Modo de preparo:

6. Em uma panela refogar a quinoa, com alho e cebola picados em brunoise, em uma colher de óleo e sal. Cozinhar por dez min, em 170 ml de vinho e 200 ml de água, escorrer em uma peneira todo o líquido. Deixar esfriar reserve.

7. Em um bowl, colocar a quinoa fria, misturar, e temperar com: canela, cebola, cebola roxa em brunoise, noz moscada, pepino em brunoise, pimenta síria, pimenta tabasco, azeite e limão. Testar o sal até o ponto.
8. Tomate confitado: 9 nove tomates cerejas em casse, cortar os tomates ao meio, retirar as sementes, colocar em uma forma e temperar com sal, açúcar, alho amassado, orégano, tomilho fresco e azeite. Levar para assar por uma hora, forno a 180c.
9. Retirar cabeças e cascas dos camarões, limpar bem, deixando o rabo. Colocar os camarões em um bowl, temperar com limão e sal. Em uma frigideira com uma colher de manteiga, dê uma breve selada.
10. Colocar o tabule dentro de uma folha de alface americana, em um prato.
11. Decorar o tabule com camarões, tomate confitados e hortelã. Jogar lascas do baru por cima.

Sobremesa: **MACARONS COM MOUSSE DE ARATICUM E SORVETE DE BARU**

Procedimentos:

Preparar os insumos conforme descrito abaixo.

- Conferir os insumos e materiais (monitor e/ou estagiário)
- Higienização das verduras e legumes (monitor e/ou estagiário)
- MEP dos preparos (grupo 1)
- Preparo dos pratos (grupo 1)
- Apresentação (grupo 1)
- Organização e limpeza da cozinha (grupo 1)

Modo de preparo da Mousse de Araticum:

1. Derreter o chocolate branco com a manteiga em banho maria;
2. Bater no liquidificador com a polpa do araticum;
3. Bater as claras em neve com uma pitada de sal, e ir colocando o açúcar aos poucos;
4. Acrescentar as gemas na mistura chocolate/manteiga/araticum, um quarto das claras em neve e misturar com a espátula;
5. Acrescentar o restante das claras delicadamente.
6. Levar para gelar.

Modo de preparo do Macaron:

1. Fazer o TPT (açúcar impalpável com farinha de amêndoas). Dividir em 3 partes.
2. Misturar 1/3 das claras 1 com o corante amarelo, e com uma parte do TPT.
3. Misturar 1/3 das claras 1 com o corante marrom, e com uma parte do TPT.
4. Misturar 1/3 das claras 1 com o corante vermelho, e com uma parte do TPT.
5. Fazer merengue italiano (colocar as claras 2 para bater, e fazer uma calda com o açúcar refinado e a água até ponto de bala mole 118°C. Coloque a calda nas claras em forma de fio até firmar o merengue).
6. Misturar o merengue italiano, dividido em 3 partes, nas misturas de clara + TPT acima.
7. Moldar em cima de silpats. Esperar 15 minutos antes de assar.
8. Assar no forno 110 graus por 18 minutos.
9. Recheiar com a mousse de araticum, e colocar no prato.

Modo de preparo do Pralin de Baru:

1. Descascar o baru.
2. Torrar na frigideira o baru. Reservar.
3. Colocar o açúcar na frigideira e derreter tomando cuidado para não queimar.
4. Colocar dentro do caramelo o baru.
5. Mexer rapidamente e resfriar sobre um silpat. Bater no liquidificador para triturar.

Modo de preparo do Sorvete de Baru:

1. Misturar o creme de leite com metade do açúcar
2. Bater no liquidificador/processador esta mistura com a polpa do baru
3. Bater as claras em neve
4. Fazer uma calda em ponto de bala mole com o resto do açúcar e ¼ xíc. Água.
5. Despejar a calda lentamente sobre as claras. Misturar com a mistura do baru.
6. Levar para gelar por 1 hora. Bater novamente no liquidificador, levar para gelar por mais 1 hora.
7. Servir com os macarons.

Discussão:

Conseguir fazer as preparações propostas da melhor forma possível, baseadas no conhecimento teórico aprendido em sala de aula, e aplicar as técnicas necessárias e com a maior perfeição possível.

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.

10 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O bioma Cerrado brasileiro, segundo maior bioma da América do Sul, reconhecido como a savana mais rica do mundo e de importância fundamental para a geografia do Brasil, ainda não ocupa papel equivalente na gastronomia nacional. Em sua vegetação encontramos delícias como a guavira, a bocaiuva, a cagaita, o baru e o araticum, assim como frutos exóticos, como o pequi, que tem espinhos em sua polpa, e o buriti, um fruto recoberto por escamas. Por outro lado, estas delícias não são tão comuns nas cidades localizadas no próprio Cerrado. Por se tratarem de plantas silvestres, o cultivo extensivo é difícil e não é tão fácil encontrar muitos desses frutos em supermercados, o que acaba representando um empecilho para a utilização desses ingredientes na culinária.

No aspecto fauna, a riqueza do Cerrado também impressiona. São cerca de 199 espécies de mamíferos, e a rica avifauna compreende cerca de 837 espécies. A quantidade de espécie de peixes (aproximadamente 1200) também é expressiva, e sua utilização na gastronomia nacional já está consolidada, diferente do que acontece com as plantas do Cerrado.

O objetivo do grupo, na construção desse trabalho, foi a de ressaltar a riqueza dos frutos do Cerrado do Brasil, e seu potencial gastronômico, e também mostrar o quão importante a preservação desse bioma. Foi buscada a utilização dos ingredientes do Cerrado, possíveis de encontrar em estabelecimentos comerciais dos centros urbanos da região, e transformá-los com as técnicas aprendidas no Curso. Com a colaboração de nossos mestres conseguiu se elaborar um cardápio com elevado grau de sofisticação, como é demandado pela moderna gastronomia, ao mesmo tempo em que procurou preservar a identidade cultural gastronômica do bioma.

Por fim, espera se com o resultado deste trabalho, colaborar para a mudança do olhar da gastronomia do Cerrado no cenário nacional, demonstrando assim a importância de sua preservação.

Houve várias discussões sobre os pratos, depois teve vários testes para homologação dos mesmos, teve também várias mudanças em alguns deles, para chegar ao consenso final, que, mesmo assim, se houvesse mais flexibilidade, teria sido alterado, ainda. Mas concluiu que, de tudo isso, o bem maior foi trabalhar em grupo, e buscar a consciência da utilização, de formas diferentes, de produtos do cerrado.

Na construção deste trabalho prático, foi percebida a grande importância da preservação dos produtos do cerrado, principalmente o baru, que, como

dito, está em fase de extinção. Ainda é pouco conhecido e trabalhado na parte gastronômica. O desafio enfrentado pelo grupo foi a de usar ingredientes do cerrado, e transformá-los com as técnicas aprendidas no curso. Não foi tarefa fácil, foram realizados vários testes, perdeu-se várias horas e dias na discussão de como poderia enriquecer cada prato, sem deixar de lado a sua qualidade. Teve diversos percalços pelo caminho, na construção deste trabalho, porém com a ajuda dos professores, chefs e até mesmo de familiares do grupo, com o seu apoio e amor, conseguiu chegar ao fim desta jornada.

Hoje consegue enxergar a gastronomia com ingredientes do cerrado com outro olhar, perceber que existem grandes riquezas do cerrado que anseiam para ser descobertas, ingredientes ainda pouco explorados e uma terra desvalorizada. O objetivo do grupo com este trabalho, foi de valorizar esta região esquecida e enriquecer sua gastronomia com todo conhecimento adquirido, e conseguir mostrar a diversidade de produtos que existem no cerrado e que podem ser aproveitados na área de gastronomia.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Resolução CNNPA nº 12, de 1978.** Disponível em: <www.anvisa.gov.br/anvisa/legis/resol/12_78_farinhas.htm>. Acesso em: 26 jun. 2016.

ALMEIDA. 1998

AMÊNDOA: um fruto mágico? [2013?]. Disponível em: <<http://melhorcomsaude.com/amendoa-fruto-magico/>>. Acesso em: 26 jun. 2016.

ARAKAKI, Andréa Haruko et al. **O baru (*Dipteryx alata* Vog.):** como alternativa de sustentabilidade em área de fragmento florestal do Cerrado, no Mato Grosso do Sul. *Interações*, Campo Grande, v. 10, n. 1, p. 31-39, jan./jun. 2009.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE BARES E RESTAURANTES. **Festival Brasil Sabor no Distrito Federal incentiva uso de produtos do Cerrado.** 2015. 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 fev. 2016.

BABAÇU. Brasília: Cerratinga, [2006]. Disponível em: <<http://www.cerratinga.org.br/babacu/>>. Acesso em: 26 jun. 2016.

BARBOSA-SILVA, D. et al. **Inovações culinárias para a valorização do Cerrado.** Brasília: UnB, 2012.

BAUNILHA. Rio de Janeiro: Lumi Brasil, [2012]. Disponível em: <<http://www.lumibrasil.com/loja/baunilha.html>>. Acesso em: 26 jun. 2016.

BORBA, Antonio. **Pimenta Tabasco e suas variedades.** 2001. Disponível em: <<http://www.antoniorborba.com/cotidiano/pimenta-tabasco-e-suas-variedades>>. Acesso em: 26 jun. 2016.

BROTTO, Romulo Otuzi. **Caranha.** 2012. Disponível em: <<http://revistapescaecompanhia.com.br/fique-por-dentro/noticias/caranha>> Acesso em: 26 jun. 2016.

CARANHA. Pesca na Praia, 2014. Disponível em: <<http://pescanapraia.com/caranha/>> Acesso em: 26 jun. 2016.

CARNEIRO, Elma. **Um fruto do cerrado:** araticum. 2014. Disponível em: <<http://www.caliandradocerrado.com.br/2009/04/um-fruto-do-cerrado.html>> Acesso em: 26 jun. 2016.

CARVALHO, Laise. **Conheça mais sobre o Baru!** Brasília: Central do Cerrado, 2012. Disponível em: <<http://www.centraldocerrado.org.br/conheca-mais-sobre-o-baru.html>> Acesso em: 26 jun. 2016.

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA. [Home Page]. 2016. Disponível em: <<https://www.uniceub.br/>>. Acesso em: 26 jun. 2016.

CORA Coralina. In: WIKIPÉDIA: a enciclopédia livre. 2016. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Cora_Coralina> Acesso em: 26 jun. 2016.

DECAPODA. In: DICIONÁRIO Net: dicionário aberto de palavras em Português. 2013. Disponível em: <<http://www.dicionarioinformal.com.br/perenif%C3%B3lia/>> Acesso em: 26 jun. 2016.

ESTUDO confirma múltipla utilidade de árvore do cerrado: madeira é usada em mourões, rutos são antirreumáticos e sementes viram castanhas. Nippo, 2008. Disponível em: <<http://www.nippo.com.br/campo/especiais/especial545.php>>. Acesso em: 26 jun. 2016.

FLORESTA estacional semidecidual. In: WIKIPÉDIA: a enciclopédia livre. 2015. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Floresta_estacional_semidecidual> Acesso em: 26 jun. 2016.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS. **FishStat Plus**: universal software for fishery statistical time series. Rome: Fao, 2013. Disponível em: <<http://www.fao.org/fishery/statistics/software/fishstat/en>> Acesso em: 26 jun. 2016.

GUEROBA: *Syagrus oleracea* Becc. Pacari, 2012. Disponível em: <<http://www.pacari.org.br/gueroba-syagrus-oleracea-becc/>>. Acesso em: 26 jun. 2016.

HELIÓFITA. In: MICHAELIS: dicionário de português online. São Paulo: Melhoramentos, 2009. Disponível em: <http://michaelis.uol.com.br/moderno/portugues/definicao/heliofita%20_976190.html> Acesso em: 26 jun. 2016.

HIRONAKA, Giselda Maria Fernandes Novaes. **O extrativismo como atividade agrária**. Jus Navigandi, Teresina, v. 4, n. 42, jun. 2000. Disponível em: <<https://jus.com.br/artigos/1667/o-extrativismo-como-atividade-agraria>>. Acesso em: 08 fev. 2016.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Manual Técnico da vegetação brasileira**: sistema fitogeográfico inventário das formações florestais e campestres: técnicas e manejo de coleções botânicas: procedimentos para mapeamentos. Rio de Janeiro: IBGE, 2012. (Manuais Técnicos em Geociências, 1). Disponível em: <<http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv63011.pdf>> Acesso em: 26 jun. 2016.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Mapa de Biomas e de Vegetação. 2014.** Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/21052004biomashtml.shtm>>. Acesso em: 26 jun. 2016.

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

MARTINELLI, Gustavo; MESSINA, Tainan; SANTOS FILHO, Luiz. **Livro vermelho da flora do Brasil**: plantas raras do Cerrado Rio de Janeiro : CNCFlora, 2014.

MOLHO TABASCO. In: WIKIPÉDIA: a enciclopédia livre. 2016. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Molho_Tabasco> Acesso em: 26 jun. 2016.

MONTEIRO, Felipe. **Domínios morfoclimáticos**. 2009. Disponível em: <<http://cta2009-2-dominios-morfoclimaticos.blogspot.com.br/>> Acesso em: 26 jun. 2016.

O QUE é uma RPPN?, [2000?] Disponível em: <<http://www.cerratinga.org.br/cerrado/fauna-e-flora/>>. Acesso em: 26 jun. 2016.

PACIEVITCH, Thais. **Noz Moscada**. 2011. Disponível em: <<http://www.infoescola.com/plantas/noz-moscada/>>. Acesso em: 26 jun. 2016.

PAIVA, Piter. **Óleo vegetal de amêndoas**. São Paulo: Armazém Peter Paiva, [2001?]. Disponível em: <<http://www.peterpaiva.com.br/soappedia/oleo-vegetal-de-amendoas/>>. Acesso em: 26 jun. 2016.

PEIXE: caranha. 2007. Disponível em: <<http://peixesdomar.blogspot.com.br/2007/07/caranha.html>> Acesso em: 26 jun. 2016.

PENA, Rodolfo F. Alves. Hotspots. **Brasil Escola**, [2005] Disponível em: <<http://brasilecola.uol.com.br/geografia/hotspots.htm>>. Acesso em: 26 jun. 2016.

PERENIFÓLIA. In: DICIONÁRIO Informal. 2006. Disponível em: <<http://www.dicionarioinformal.com.br/perenif%C3%B3lia/>> Acesso em: 26 jun. 2016.

POTT; POTT, 2003

ROEL; ARRUDA, 2003

TEMPERO SÍRIO ou Pimenta Síria. 2015. Disponível em: <<http://www.aromadaservas.com.br/produtos/tempero-sirio-pimenta-siria.html>>. Acesso em: 26 jun. 2016.

TOMILHO. In: WIKIPÉDIA: a enciclopédia livre. 2016. Disponível em: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Tomilho>> Acesso em: 26 jun. 2016.

VIERA,

ZONA ripária. In: WIKIPÉDIA: a enciclopédia livre. 2013. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Zona_rip%C3%A1ria> Acesso em: 26 jun. 2016.

GLOSSÁRIO

Amuse bouche – comidinhas que se come em uma ou duas bocadas no máximo, servido como cortesia ou como boas-vindas.

Assar – é o processo de expor o alimento ao ar aquecido num forno com temperatura controlada pelo tempo necessário para atingir o ponto de cocção desejado. Pode ser coberto, o que confere ao alimento mais umidade e menos cor, ou descoberto, para obter um resultado dourado porém úmido.

Banho Maria - Métodos de cocção utilizados para aquecer lenta e uniformemente qualquer preparam líquido ou sólido e evitar seu aquecimento excessivo e evitar o contato direto com o fogo.

Bouquet garni - termo francês para base de aroma usada em fundos e molhos e consiste num macinho de ervas composto de um ramo de tomilho, uma folha de louro e três galhos de salsinha amarrados em feixe com uma folha de alho porró.

Branquear - Mergulhar certos alimentos numa panela com água quente e depois com água fria, para eliminar o gosto azedo ou pronunciado, ou para amacia-las. Em confeitaria, branqueamento pode se referir ao fato de montar a gema do ovo com açúcar refinado, batendo com intensidade até que este dobre de volume e muda a coloração de amarelo gema para creme claro.

Bowl - termo em inglês para vasilha, bacia, tigela.

Brunoise – Técnica de corte que pode variar de tamanho de uma bibliografia para outra. Exemplo: No livro 400g -Técnicas de Cozinha, define como sendo um corte em cubos com 3mm de lado, esse corte em geral, tem como base o corte julienne. Já no livro Técnicas de cozinha Profissional da Mariana Sebess, relata como sendo um corte em cubos de 2 a 2,5 de seção transversal e ainda no livro chef Profissional instituto Americano de Culinária define o brunoise como cubos de 1,5mm X 1,5mm X 1,5mm.

Catar - retirar possíveis sujidades como pedras, galhos ou folhas, separar, escolher os melhores (espécie, pedaços, partes) para o preparo. Exemplo: siri catado, feijão catado.

Chinoise - Um dos utensílios mais importantes na preparação de molhos e caldos. É uma peneira em formato cônico, geralmente de aço inox, utilizado para coar e separar os sólidos da parte líquida da preparação.

Concassé - Técnica de cortar o tomate (sem pele e sem semente) em cubos pequenos.

Court Bouillon - (Líquido de sabor intenso, feito de vegetais e ervas aromáticas, especiarias, um ácido (vinho, suco de frutas cítricas, vinagre, etc.) e água. Feito em tempo curto de 30 a 40 minutos. Serve para cozinhar alimentos como peixes, crustáceos, carnes brancas e vegetais, que absorvem o sabor dos ingredientes aromáticos do líquido. Algumas vezes, esse líquido é usado na própria finalização do prato – é o caso de peixes e crustáceos. Neste caso deve-se diminuir a quantidade de vinagre da receita pela metade).

Cozinhar em líquido - é o processo pelo qual se cozinha um alimento em líquido abundante (água, fundo, ou outro líquido aromatizado).

Deglaçar - Adicionar vinho ou outro líquido a um preparo seco para dissolver as raspas grudadas na panela ou frigideira.

Demi-glace- molho feito com partes iguais de molho espanhol e fundo escuro, reduzido à metade. É o mais utilizado dos derivados do espanhol e tem como características aroma “assado/defumado”, cor marrom-escura intensa e textura encorpada. Pode-se dizer que é o molho roti, conhecido no meio profissional brasileiro, embora este varie bastante de restaurante para restaurante.

Descascar - tirar o invólucro exterior de plantas, frutas, ovos, tubérculos (retirar a casca).

Desenformar - palavra empregada para o ato de tirar algo de uma fôrma.

Desinfecção: Operação de redução, por método físico e ou agente químico, do número de microrganismos a um nível que não comprometa a segurança do alimento.

Dessalgar ou demolhar – de acordo com o livro 400g, é a técnica utilizada para retirar o excesso de sal da carne seca/sol, precisa ser dessalgada com antecedência de 24 horas de preferência, antes é necessário lavar em água corrente para retirar o sal da superfície, os cortes são importantes nesse processo pois se cortar em cubos muito pequenos a carne perderá demasiadamente o sal e se tornará insossa, por outro lado se cortada muito grande a água não penetrará no núcleo deixando a carne salgada demais. Por isso o ideal é cortar em cubos de aproximadamente 7 cm, pois a expectativa ao comer uma carne-seca ou um bacalhau é que o sal não passe despercebido. Depois mergulhar a carne em água gelada na proporção de 2,5 litro por quilo de carne.

Dourar - dourar a superfície externa de um ingrediente, caramelizando os açúcares nele contido.

Dourar – dourar a superfície externa de um ingrediente, caramelizando os açúcares nele contido.

Escorrer – retirar a água da cocção/ retirar o líquido.

Fouet - batedor de arame, também conhecido como batedor de claras ou chicote.

Chinoise - peneira muito fina em formato de cone, ideal para coar molhos e fundos.

Mandolina - utensílio para laminar.

Fritar (em frigideira) – método similar à fritura por imersão, diferindo apenas na quantidade de gordura e no tipo de panela utilizada. Na fritura em frigideira, usa-se pouca gordura e esta deve cobrir apenas metade do alimento, que será frito em dois tempos, sendo virado no meio do processo.

Fundos - Os fundos são líquidos saborosos e aromáticos preparados em fervura suave de ossos com alguma carne podendo ser de boi, aves, peixes, frutos do mar, e/ou vegetais em água com aromatizantes, até que seu sabor, aroma, cor, corpo e valor nutritivo sejam extraídos. O líquido então é usado para preparar molhos e sopas, e outras preparações.

Grelhar - é o processo de cozinhar alimentos em grelha sobre uma fonte de calor forte (gás, eletricidade ou brasa). O calor radiante da grelha forma uma camada caramelizada e dá um sabor levemente defumado ao alimento, característico desse tipo de cocção. É indicado para alimentos naturalmente macios, ricos em gordura ou que tenham passado por cozimento prévio.

Hidratar – adicionar líquido a um ingrediente seco para reconstruir sua estrutura original.

Higienizar e Sanitizar – Higienização: operação que se divide em duas etapas, limpeza e desinfecção. RDC 275 de 21 de outubro de 2002.

Limpeza do camarão – Essa técnica foi aprendida nas disciplinas das Cozinhas básica, internacional, nacional, fria e cozinha avançada, e baseada no livro técnicas de cozinha profissional (Mariana Sebess), segue o procedimento: Na escolha dos camarões, estes devem ter os olhos pretos e brilhantes e cheiro característico. Na limpeza deve-se separar o cefalotórax do corpo, dobrando-o ao meio, retirar as patas, levantar a carapaça do camarão do abdômen para fora para extraí-la, fazer uma pequena incisão ao longo do camarão, levantar o intestino (de cor preta) com a ponta da faca e retirá-la. Lavar bem em água fria e secar antes de utilizar.

Limpeza: Operação de remoção de terra, resíduos de alimentos, sujidades e ou outras substâncias indesejáveis.

Macedônia - Técnica de corte que pode variar de tamanho de uma bibliografia para outra. Exemplo:

Marinar – Utilizada para dar sabor a carnes, peixes e vegetais. É composta de óleo, ácidos (vinho, sucos, cítricos, vinagre) e aromatizantes (ervas especiarias e vegetais). Normalmente não leva sal, para não desidratar a peça a ser temperada – o sal é adicionado apenas próximo a hora do preparo.

Mise en place - Termo francês que quer dizer, literalmente, “colocar no lugar”. Usamos esta palavra no dia-a-dia da cozinha, para identificar todos os itens que devem estar à disposição para o preparo final dos pratos.

Misturar - juntar os demais ingredientes/unir os ingredientes.

No livro chef profissional – instituto Americano de culinária, macedônia é um corte em cubos grandes de 2cmx 2cm 2cm. Já no livro Técnicas de cozinha profissional da Mariana Sebens, macedônia são cortes em cubos regulares de 4 a 5mm de seção transversal, podendo variar de acordo com o uso a ser feito.

Pinçage - Caramelização de um ingrediente (normalmente o tomate) em gordura. Esse processo reduz a acidez, a doçura ou o amargor excessivo que pode afetar o resultado final de um molho.

Ponto nape – “técnica culinária”, nome que se dá a correta cocção de um creme. para saber quando um creme está no ponto correto, mergulha-se uma colher e passa-se o dedo nas costas dessa colher, se formar um caminho e o creme não escorrer, significa que está no ponto napê.

Ponto napê - “técnica culinária”, nome que se dá a correta cocção de um creme. para saber quando um creme está no ponto correto, mergulha-se uma colher e passa-se o dedo nas costas dessa colher, se formar um caminho e o creme não escorrer, significa que está no ponto napê.

Preparo dos camarões - Os camarões limpos podem ser servidos com ou sem o rabo, dependendo da preparação. No preparo dos camarões eles podem ser cozidos (em água ou molho), salteados, grelhados (com ou sem casca) ou feito no bafo (cozidos em seu próprio vapor, em panela tampada). O tempo de cozimento é muito curto, entre 1 a 4 minutos, dependendo do tamanho do camarão. Caso se deseje um sabor mais acentuado, as cascas e a cabeça podem ser usadas para fazer um caldo ou como parte do molho de uma receita.

Ramequim - Recipiente de porcelana, canelado, usado para suflês.

Reduzir/ Concentrar – De acordo com o livro 400g é a concentração de um líquido através de aquecimento lento e contínuo visando a eliminar o excesso de água e

consequentemente reduzir o volume. Muito usado para molhos e caldos; é o mesmo que apurar.

Refogar - método que consiste em saltear um alimento em pouca gordura e finalizar sua cocção através da adição de pouco líquido, tampando então a panela e formando um ambiente de vapor que finalizará a cocção.

Saltear - método rápido, realizado em alta temperatura e com pouca gordura. Os alimentos devem ser naturalmente macios ou terem sido branqueados previamente. Devem ser salteados aos poucos, para que a cocção se dê em alta temperatura, e mexidos constantemente (ou seja, é preciso fazê-los saltar da panela).

Sanitizar: é um método em que após colocar água suficiente para cobrir as verduras e legumes adiciona-se o sanitizante. Deixar agir conforme o tempo descrito na embalagem do fabricante, retirar da água e lavar novamente em água corrente.

Suar – De acordo com o livro 400g suar é submeter um alimento a aquecimento gradual, possibilitando que seus sucos, nutrientes e sabor sejam trazidos para o exterior sem, no entanto, deixa-lo pegar cor. É fundamental na produção de fundos, caldos e sopas, quando se cozinha os alimentos a partir de água fria, e estes, conforme o calor aumenta, liberam suas propriedades, enriquecendo as produções.

Temperar - Ajuste de temperatura através da adição gradual de um líquido quente a outro frio para evitar um choque térmico (muito usado para misturar gemas ou ovos crus a líquidos quentes).

Termos, Técnicas e Definições utilizadas nesse trabalho.

APÊNDICE A – FICHA TÉCNICA – 1º TESTE

Nome da preparação: Tabule de arroz selvagem com baru

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (g)	PL (g)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (g)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Arroz selvagem	10 c sopa	200	200	1	228	1,14	50	5,98	23,92
Tomate	2 unid	300	200	1,5	-	-	75	0,22	0,89
Hortelã	½ xíc	20	20	1	-	-	5	0,07	0,29
Pepino	½ unid	150	100	1,5	-	-	37,5	0,34	1,37
Canela em pó	4,5 c sopa	15	15	1	-	-	3,75	0,29	1,17
Castanha de baru	1 copo	100	92	1,09	-	-	25	1,63	6,50
Suco de limão	5 c sopa	30 ml	30 ml	1	-	-	7,5	0,07	0,26
Azeite	7,7 c sopa	100 ml	100 ml	1	-	-	25	0,98	3,90
Cebola roxa	1 unid	60	40	1,5	-	-	15	0,12	0,48
Salsinha	½ xíc	20	15	1,33	-	-	5	0,07	0,29
Pimenta síria	2 c sopa	10	10	1	-	-	2,5	0,08	0,31
Tomate cereja	25 unid	200	200	1	-	-	50	0,61	2,44
Cebola branca	1 unid	90	77	1,17	-	-	22,5	0,12	0,47
TOTAL		1.295	1.099	-	-	-	323,75	10,58	42,29



Tempo de preparo: 1.30 h	Rendimento (g): 240	Número de porções: 4	Porção: 70 g
		Aceitação: () Ótima () Boa (x) Regular () Ruim	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		MODO DE PREPARO	
Calorias (kcal e kJ): 1840,41		Cozinhar o arroz com a cebola branca, o alho e o sal, até ficar AL dente. Reservar. Deixar esfriar. Em um bowl, colocar o arroz frio e juntar o restante dos ingredientes. Colocar o tabule no centro de um prato, e decorar com lascas de baru.	
Carboidratos (g): 118,95 / 25,85%			
Proteínas (g): 40,62 / 8,83%			
Gorduras totais (g): 133,57 / 65,32%			

(*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.
 Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
Obs: o arroz selvagem foi cozido à parte, por isso temos seu valor cozido.

Cálculo de calorias, proteína e gordura			
Informações Nutricionais	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)
Arroz selvagem	42,7	8	0,7
Tomate	15,3	2,4	0,9
Hortelã	1,7	0,7	0,1
Pepino	3	1,35	0
Canela em pó	11,97	0,58	0,48
Castanha de baru	15,8	23,9	38,2
Suco de limão	1,1	0,09	0,02
Azeite	0	0	92,31
Cebola roxa	6	0	0
Salsinha	1,87	0,85	0,11
Pimenta síria	2,2	0	0
Tomte cereja	9,3	1,7	0,66
Cebola branca	8,01	1,05	0,09
Total Total geral: 1.840,41 kcal	118,95 x 4 = 475,80 kcal	40,62 x 4 = 162,48 kcal	133,57 x 9 = 1.202,13 kcal

APÊNDICE B – FICHA TÉCNICA – 1º TESTE

Nome da preparação: Carré de caranha com molho de pimenta de cheiro e farofa

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (k)	PL (g)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (g)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Peixe caranha	2 unid	2.150	640	3,36	620	0,97	537,50	13,44	53,75
Azeite	5 c sopa	40 ml	40 ml	1	-	-	10 ml	0,39	1,56
Vinho branco seco	1 garrafa	750 ml	750 ml	1	-	-	187,50 ml	2,98	11,90
Limão tahiti	2 unid	214 ml	150	1,43	-	-	53,50	0,23	0,93
salsão	1 maço	211	161	1,31	-	-	52,75	1,04	4,15
Cenoura	2 unid	356	291	1,22	-	-	89	0,24	0,96
Cebola branca	2 unid	196	185	1,04	-	-	49	0,26	1,03
Alho poró	1 unid	90	41	2,20	-	-	22,5	1,53	6,11
Água	8 xíc	2000 ml	2000 ml	1	-	-	500 ml	-	-
Tomate italiano	3 unid	479	479	1	-	-	119,75	0,78	3,11
Manteiga com sal	0,4 xíc	80	80	1	-	-	20	0,60	2,39
Pimenta de cheiro	2 xíc	350	240	1,46	-	-	87,5	2,69	10,76
Farinha de trigo	1,67 xíc	200	200	1	-	-	50	0,18	0,70
Creme de leite	1 caixa	200	200	1	-	-	50	0,50	1,99
Noz moscada grão	1 c chá	3	3	1	-	-	0,75	0,54	2,16
Farinha goiana torrada	3 xíc	250	250	1	-	-	62,50	0,38	1,50
Cebola branca (farofa)	2 unid	176	122	1,44	-	-	44	0,23	0,92
TOTAL	-	7.745	5.832	-	-	-	1.936,25	26,01	103,92



Tempo de preparo: Farofa: 20 min Molho pimenta: 45 min Carré: 40 min	Rendimento (g): Farofa: 240 g Molho pimenta: 280 g Carré: 1280 g	Número de porções: 4	Porção: Farofa: 60 g Molho pimenta: 70 g Carré: 320 g
		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	MODO DE PREPARO
Calorias (kcal e kJ): 5.398,43	<p>Limpar o peixe e separar os carrés. Temperar os carrés com azeite, suco de limão, 1 cálice vinho, pimenta do reino e sal. Grelhar no azeite por 4 min de cada lado. Levar ao forno 180°. Por 5'. Reservar.</p> <p>Para o caldo, cortar em mirepoix o salsão, 3 cebolas, as cenouras, o alho poro, os tomates e as aparas do peixe. Cozinhar começando com água fria por 45 min.</p> <p>Molho de pimenta: Dourar 1 cebola na manteiga e adicionar a FT lentamente, até Começar a engrossar. Juntar aos poucos 1 litro do caldo do peixe, até formar um Molho. Acrescentar o vinho branco e deixar reduzir. Juntar as pimentas socadas sem As sementes e finalizar com creme de leite.</p> <p>Farofa: Cortar uma cebola em brunoise e caramelizá-la na manteiga. Juntar a farinha E temperar com sal e pimenta do reino.</p> <p>Montar o prato: cruzar os carrés, regar com o molho e colocar a farofa em volta.</p>
Carboidratos (g): 486,34 / 36,04%	
Proteínas (g): 401,59 / 29,76 %	
Gorduras totais (g): 205,19 / 34,21%	

(*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

- PS: 1. Foi usado as informações da farinha de mandioca no lugar da farinha goiana, pois ela é vendida a granel, e não tem as especificações técnicas, pois não vem em embalagem fechada. E não tem as informações em nenhuma tabela.
2. O peixe pôde ter o peso cozido, pois é a única preparação feita que fica pronta depois de cozida, sem outros ingredientes.
3. O restante do peixe foi usado para fazer um fundo de peixe, usado na cocção do molho de pimenta, e guardado para as próximas preparações.

Cálculo de calorias, proteína e gordura			
Informações Nutricionais	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)
Peixe caranha	0	359,05	86
Azeite	0	0	36,92
Vinho branco seco	4,58	0,75	0
Limão tahiti	15,62	1,28	0,21
Salsão	7,72	1,58	0,3
Cenoura	12,1	6,76	1,42
Cebola branca	6,54	0,86	0,07
Alho poro	6,21	1,26	0,09
Água	0	0	0
Tomate italiano	24,43	3,83	1,44
Manteiga com sal	0,8	0,32	65,92
Pimenta de cheiro	14	0	0
Farinha de trigo	150,2	19,6	2,8
Creme leite	4	1,06	8
Noz moscada	1,48	0,18	1,09
Farinha goiana torrada	223	3	0,75
Cebola da farofa	15,66	2,06	0,18
Total	486,34 x 4 = 1945,36 kcal	401,59 x 4 = 1606,36 kcal	205,19 x 9 = 1846,71 kcal
Total geral: 5.398,43 kcal			

APÊNDICE C – FICHA TÉCNICA – 1º TESTE

Nome da preparação: Petit Gateau de Araticum

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (g)	PL (g)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (g)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Gemas	10 unid	200	200	1	-	-	50	1,92	7,69
Claras	5 unid	80	80	1	-	-	20	0,96	3,85
Chocolate branco não fracionado	10 pedaços	200	200	1	-	-	50	1,48	5,90
Manteiga sem sal	1 tablete	200	200	1	-	-	50	1,50	5,98
Polpa de araticum	1 unid	50	50	1	-	-	12,5	1,00	4,00
Farinha de trigo	4 c sopa	100	100	1	-	-	25	0,09	0,35
Chocolate em pó	3,5 c sopa	20	20	1	-	-	5	0,25	0,99
Açúcar de confeitiro	½ xíc	80	80	1	-	-	20	0,16	0,64
TOTAL		930	930		-	-	232,5	7,36	29,40

Tempo de preparo: 1.30 h	Rendimento (g): 240	Número de porções: 4	Porção: 60 g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: () Ótima () Boa (x) Regular () Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		MODO DE PREPARO	
Calorias (kcal e kJ): 4.311,32		Derreter o chocolate branco com a manteiga, no microondas. Com um fouet, acrescentar as gemas e as claras. Acrescentar o açúcar, a polpa e a farinha de trigo. Levantar para a geladeira por uma hora. Untar as formas com a manteiga e o chocolate em pó. Aquecer o forno a 260°. E assar por 7'. Servir em seguida.	
Carboidratos (g): 346,76 / 32,17%			
Proteínas (g): 68,895 / 6,39%			
Gorduras totais (g): 294,30 / 61,44%			

(*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Cálculo de calorias, proteína e gordura			
Informações nutricionais	Carboidratos (g)	Proteínas(g)	Gorduras Totais (g)
Gemas	3,58	33,6	61,8
Claras	0,83	8,4	0
Chocolate branco	112	11,2	66,4
Manteiga sem sal	0,12	1,7	162,2
Polpa de araticum	1,13	2,795	1,7
Farinha de trigo	75,1	9,8	1,4
Chocolate em pó	74	1,4	0,8
Açúcar confeiteiro	80	0	0
Total	346,76 x 4 = 1.387,04 kcal	68,895 x 4 = 275,58 kcal	294,3 x 9 = 2.648,70 kcal
Total geral: 4.311,32 kcal			

APÊNDICE D- FICHA TÉCNICA – 1º TESTE

Nome da preparação: **Sorvete de Baru**

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (g)	PL (g)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (g)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Baru (polpa)	8 c sopa	80	80	1	-	-	20	0,90	3,60	
Creme leite	1 caixa	200	200	1	-	-	50	0,60	2,40	
Açúcar refinado	18 c sopa	180	180	1	-	-	45	0,13	0,51	
Clara	1 unid	25	25	1	-	-	6,25	0,13	0,53	
TOTAL	-	485	485	-	-	-	121,25	1,76	7,04	
Tempo de preparo: 1 h		Rendimento (g): 240			Número de porções: 4			Porção (g): 60		
							Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL										
Calorias (kcal e kJ): 1.318,12					Misturar o creme de leite com ½ do açúcar. Bater esta mistura com a polpa do baru, no liquidificador. Bater as claras em neve. Fazer uma calda mole com o resto do açúcar e ¼ de xíc. Água. Despejar a calda sobre as claras, e misturar com o baru, delicadamente. Levar ao congelador. Depois de 1 hora, bater novamente no liquidificador. Gelar.					
Carboidratos (g): 231,90 / 70,37 %										
Proteínas (g): 27,07 / 8,22 %										
Gorduras totais (g): 70,56 / 21,41 %										
MODO DE PREPARO										


(*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Informações Nutricionais	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)
Baru (polpa)	12,64	19,12	30,56
Creme de leite	20	5,32	40
Açúcar refinado	199	0	0
Clara	0,26	2,63	0
Total	231,90 x 4 = 927,60 kcal	27,07 x 4 = 108,28 kcal	70,56 x 9 = 282,24 kcal
Total Geral: 1318,12 kcal			

APÊNDICE E – FICHA TÉCNICA – 2º TESTE

Nome da preparação: Tabule de quinoa com baru

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Valor dos produtos	Per capita Bruto (kg)	Custo indiv. (R\$)	Custo Total (R\$)	
Alface Americana 1 un. (260gr)	4 folhas.	160 gr.	117 gr.	0,96	-	4,98 un	40,00	4,98	1,25	<p style="text-align: center;">MEP</p> 
Tomate italiano (kg.)	1 unid.	67 gr.	60 gr.	0,90	-	8,90 kg	16,75	0,60	0,15	
Limão (kg.)	1 unid.	50 gr.	30 gr.	0,60	-	5,60 kg	12,50	0,28	0,07	
Tomate cereja (250 gr.)	9 unid.	80 gr.	73 gr.	0,91	68 gr.	3,49	20,00	0,28	0,07	
Pepino japonês (kg.)	1 unid.	60 gr.	53 gr.	0,88	-	4,95 kg	15,00	0,30	0,07	
Cebola branca (kg)	1unid.	50 gr.	40 gr.	0,80	-	3,79 kg	12,50	0,19	0,05	
Cebola roxa (kg.)	1 unid.	50 gr.	40 gr.	0,80	-	7,79 kg	12,50	0,39	0,10	
Camarão médio descong. (kg.)	6 unid.	80 gr.	60 gr.	0,75	63 gr.	22,90 kg	20,00	1,83	0,46	
Canela em pó (50 gr)	1 col. chá	5 gr.	5 gr.	1,00	-	2,98	1,25	14,90	3,73	
Pimenta tabasco (60 ml.)	1,5 col. chá	5 gr.	5 gr.	1,00	-	3,85	1,25	19,25	4,81	
Pimenta síria (24 gr.)	1,5 col. chá	5 gr.	5 gr.	1,00	-	6,69	1,25	33,45	8,36	
Hortelã (80 gr.)	2 col. sopa	10 gr.	10 gr.	1,00	-	3,15 un	2,50	3,15	0,79	
Orégano (10 gr.)	1 col. sopa	5 gr.	5 gr.	1,00	-	2,58 gr	1,25	12,90	3,23	
Tomilho (10 gr.)	2 col. sopa	10 gr.	10 gr.	1,00	-	335 un	2,50	3,35	0,84	
Manteiga. (200 gr.)	0,5 col. sopa	10 gr.	10 gr.	1,00	-	5,35	2,50	0,21	0,05	
Óleo de soja (litro)	1 col. sopa	15 gr.	15 gr.	1,00	-	3,39 litro	3,75	0,20	0,05	
Sal (kg)	1 col. café	5 gr.	5 gr.	1,00	-	1,99 kg.	1,25	0,01	0,00	
Azeite (500 ml)	3 col. sopa	50 ml.	50 ml.	1,00	-	6,99	12,50	0,70	0,17	
Vinho branco seco (750 ml.)	1,5 xic. chá	170 ml	170 ml.	1,00	-	8,79	42,50	1,99	0,50	
Quinoa (200 gr)	1,5 xic. chá	60 gr.	60 gr.	1,00	182 g.	16,90	15,00	1,01	0,25	
Baru (kg.)	1 xic. chá	50 gr.	45 gr.	0,90	-	65,00 kg	12,50	2,25	0,56	
Alho (kg.)	4 dentes	20 gr	15 gr.	0,75	-	18,90 kg.	5,00	0,04	0,01	
Noz moscada (20gr.)	1 col. chá	5 gr.	5 gr.	1,00	-	2,98	1,25	0,01	0,00	
Açúcar (kg.)	1 col. chá	5 gr.	5 gr.	1,00	-	2,79 kg	1,25	0,02	0,00	
TOTAL		1.027gr.	930 gr.				256,75	6,42	25,79	

Tempo de preparo: 2 hs.	Rendimento (kg): 200 gr.	Número de porções: 4	Porção: 50 gr.
		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		MODO DE PREPARO	
Calorias (kcal e kJ): 1.379,29 (4 porções)		<ol style="list-style-type: none"> 1. Em uma panela refogue a quinoa, com alho picado em brunoise, cebola e uma colher de óleo e sal. Cozinhar por dez min, em 170 ml de vinho e 200 ml de água, escorrer em uma peneira todo o líquido. Deixar esfriar reserve. 2. Em um bowl, colocar a quinoa fria, misturar e temperar com: canela, cebola, cebola roxa em brunoise, noz moscada, pepino em brunoise, pimenta síria, pimenta tabasco, azeite e limão. Testar o sal até o ponto. 3. Colocar o tabule em uma folha de alface americana, dentro de um prato redondo. 4. Tomate confitado: 9 nove tomates cerejas em casse, cortar os tomates ao meio, retiras as sementes, colocar em uma forma e temperar com sal, açúcar, alho amassado, orégano, tomilho fresco e azeite e cobrir com papel alumínio. Levar para assar por uma hora, forno a 180c. 5. Retirar cabeças e cascas dos camarões, limpar bem, deixando o rabo. Colocar os camarões em um bowl, temperar com limão e reserve. Em uma frigideira com uma colher de manteiga, dê uma breve selada. 6. Decorar o tabule com camarões, tomate confitados e hortelã. Jogar lascas do baru por cima. 	
Carboidratos (g):			
Proteínas (g): 84,61			
Gorduras totais (g): 404,88			

(*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Técnicas utilizadas no preparo:

- Limpar;
- Selar;
- Confitar;
- Corte em Brunoise;

PLANO DE ATAQUE		
PREPARO: Tabule de quinoa real com castanha de baru		
Mise en place:	Procedimentos:	Utensílios
Alface Americana	Higienizar alface, tomate, hortelã, tomilho e reservar. Em uma panela refogar a	1 panela grande
Tomate italiano	quinoa, com alho picado em brunoise, cebola e uma colher de óleo e sal. Cozinhar	1 frigideira media
Limão	por dez min, em 170 ml de vinho, e 200 ml de água, escorrer em uma peneira todo o	2 bowl médio
Tomate cereja	líquido. Deixar esfriar reserve.	1 colher para mexer
Pepino japonês	Em um bowl, colocar a quinoa fria, misturar e temperar com: canela, cebola, cebola	1 tábua verde e azul
Cebola branca	roxa em brunoise, noz moscada, pepino em brunoise, pimenta síria, pimenta tabasco,	1 faca de legumes
Cebola roxa	azeite e limão. Testar o sal até o ponto.	1 faca chef
Camarão	Colocar o tabule em uma folha de alface americana, dentro de um prato redondo.	1 colher de (sopa)
Canela em pó	Tomate confitado: 9 nove tomates cerejas em casse, cortar os tomates ao meio,	4 ramecã grande
Noz moscada	retiras as sementes, colocar em uma forma e temperar com sal, açúcar, alho	6 ramecã médio
Pimenta tabasco	amassado, orégano, tomilho fresco e azeite. Levar para assar por uma hora, forno a	6 ramecã pequenos
Pimenta síria	180c.	2 panos
Hortelã	Retirar cabeças e cascas dos camarões, limpar bem, deixando o rabo. Colocar os	1 forma assadeira
Orégano	camarões em um bowl, temperar com limão e sal. Em uma frigideira com uma colher	1 peneira
Tomilho	de manteiga, dê uma breve selada.	1 copo medidor
Manteiga	Decorar o tabule com camarão, tomate confitados e hortelã. Jogar lascas do baru por	1 prato
Óleo de soja	cima.	1 palito de dente
Sal		
Azeite		
Vinho branco seco		
Quinoa		
Baru		
Alho		
Açúcar		


Cálculo de calorias, proteína e gordura							
INGREDIENTES	PL	Kcal	total kcal	Proteína	Total proteína	gordura	total gordura
Alface Americana 1 un. pequena	154	8,79	13,54	0,61	0,94	0,13	0,02
Tomate italiano 1 un. 67 gr.	60	15,34	9,20	1,1	0,66	0,17	0,02
Limão 1 un. 50 gr.	30	22,23	6,67	0,57	0,17	0,07	0,00
Tomate cereja 9 un.80 gr.	73	20,55	15,00	0,81	0,59	0,07	0,01
Pepino japonês 1 un.(Pequeno)	53	9,53	5,05	0,87	0,46	0,1	0,01
Cebola branca 1 un.(Pequeno)	40	39,42	15,77	1,71	0,68	0,08	0,01
Cebola roxa 1 un.(Pequeno)	40	39,42	15,77	1,71	0,68	0,08	0,01
Camarão. 80 gr (médio descongelado)	60	47,18	28,31	9,99	5,99	0,5	0,14
Canela em pó 5 gr	5	643	32,15	14,5	0,73	63,5	20,42
Pimenta tabasco. 5 gr	5	255	12,75	10,95	0,55	3,26	0,42
Pimenta síria. 5 gr	5	255	12,75	10,95	0,55	3,26	0,42
Hortelã. 10 gr	10	1	0,10		0,00		0,00
Orégano. 5 gr	5	306	15,30	11	0,55	10,25	1,57
Tomilho. 10 gr	10	276	27,60	9,1	0,91	7,4	2,04
Manteiga. 10 gr	10	725,97	72,60	82,36	8,24	49,2	35,72
Óleo de soja 15 gr	15	884	132,60		0,00	100	132,60
Sal. 5 gr	5		0,00		0,00		0,00
Azeite 50 ml	50	884	442,00	100	50,00	14,9	65,86
Vinho branco seco 170ml.	170	66	112,20	0,1	0,17		0,00
Quinoa. 60 gr	60	135,47	81,28	4,37	2,62	4,33	3,52
Baru 50 gr	45	580,75	261,34	18,55	8,35	47,32	123,66
Alho 20 gr	15	113,13	16,97	7,01	1,05	0,22	0,04
Noz moscada 20g	5	620,06	31,00	13,97	0,70	59,36	18,40
Açúcar 5 gr.	5	386,85	19,34	0,32	0,02		0,00
Total			1379,29		84,61		404,88

OBS: O tomate conflitado e o camarão foram preparados separados.

O cálculo de calorias, proteína e gordura foi baseado na tabela Taco v.4 – 2011 e IBGE - 2011

APÊNDICE F – FICHA TÉCNICA – 2º TESTE

Nome da preparação: Carré de Caranha

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (g)	PL (g)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (g)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	Foto de carré de caranha
Azeite	2,5c sp	40	40	1	-	-	10	0,34	1,35	
Peixe caranha grande	2 unid	8325	1280	6,5	620	0,48	2081,25	52,03	208,13	
Vinho branco seco	5 c sopa	50ml	50ml	1	-	-	12,50ml	7,23	28,90	
Limão tahiti	2 unid	214ml	214ml	1	-	-	53,50ml	0,215	0,86	
TOTAL	-	8629	1584	-	-	-	2157,25	59,82	239,24	
Tempo de preparo: 1 h		Rendimento (g): 620			Número de porções: 4			Porção: 155		
Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim										
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL										
MODO DE PREPARO										
Calorias (kcal e kJ): 8961,29 kcal					Limpar os carrés, inclusive tirando eventuais espinhas Temperar os carrés com azeite, limão, vinho, sal e pimenta do reino Grelhar no azeite por 4 min. cada lado. Levar ao forno 180°. por 5 min. Empratar					
Carboidratos (g): 15,93 / 0,71%										
Proteínas (g): 1391,60 / 62,11 %										
Gorduras totais (g): 370,13 / 37,17 %										


(*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Cálculo de calorias, proteína e gordura			
Informações Nutricionais	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)
Azeite	0	0	36,92
Peixe caranha	0	1390,27	333
Vinho branco seco	0,31	0,05	0
Limão tahiti	15,62	1,28	0,21
Total	15,93 x 4 = 63,72 kcal	1391,60 x 4 = 5566,4 kcal	370,13 x 9 = 3331,17 kcal
Total Geral: 8961,29 kcal			

Obs: A diferença do peso bruto para o peso líquido do peixe, correspondeu à cabeça, calda e filés, que não foram usados, mas que foram colocados à disposição do Labocien para utilização em futuras preparações.

APÊNDICE G – FICHA TÉCNICA – 2º TESTE

Nome da preparação: Farofa

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (g)	PL (g)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (g)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	Foto de farofa
Farinha goiana torrada	1/2 xic	125	125	1		-	31,25	0,19	0,75	
Cebola	1/2 unid	88	61	1,44		-	22	0,10	0,40	
Manteiga com sal	2 c sopa	20	10	1		-	5	0,028	0,11	
TOTAL	-	233	196	3,44			58,25	0,318	1,26	

Tempo de preparo: 20 m	Rendimento (g): 190	Número de porções: 4	Porção(g): 47.5
Aceitação: <input checked="" type="checkbox"/> Ótima <input type="checkbox"/> Boa <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Ruim			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Calorias (kcal e kJ): 647,68		Cortar a cebola em brunoise e caramelizá-la na manteiga. Juntar a farinha e temperar com sal e pimenta do reino Empratar.	
Carboidratos (g): 19,35 / 73,71 %			
Proteínas (g): 2,61 / 1,61 %			
Gorduras totais (g): 17,76 / 24,68 %			
MODO DE PREPARO			

(*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Cálculo de calorias, proteína e gordura			
Informações nutricionais	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)
Farinha goiana torrada	111,5	1,5	0,38
Cebola	7,83	1,03	0,09
Manteiga com sal	0,02	0,08	16,48
Total	19,35 x 4 = 477,4 kcal	2,61 x 4 = 10,44 kcal	17,76 x 9 = 159,84 kcal
Total geral: 647,68 kcal			

PS: Foi usada as informações da farinha de mandioca, no lugar da farinha goiana, pois a mesma é vendida a granel, não havendo informações nutricionais na embalagem, e não há informações sobre a mesma em tabela nenhuma.

APÊNDICE H – FICHA TÉCNICA – 2º TESTE

Nome da preparação: Macarons

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (g)	PL (g)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (g)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Farinha de amêndoas	½ xic	60	60	1	-	-	15	2,09	8,34
Açúcar impalpável	1/3 xic	60	60	1	-	-	15	0,09	0,36
Açúcar refinado	1/3 xic	60	60	1	-	-	15	0,04	0,17
Clara	2 unid	50	50	1	-	-	12.5	0,09	0,35
Água	1/8 xic	20	20	1	-	-	5	0	0
Corante gel marrom Mix	1/2 c cafe	4 gotas	4 gotas	1	-	-	1	-	-
Corante gel amarelo Mix	½ c cafe	4 gotas	4 gotas	1	-	-	1	-	-
Corante gel vermelho Mix	½ c cafe	4 gotas	4 gotas	1	-	-	1	-	-
TOTAL	-	252	252	-	-	-	65,2	2,31	9,22

Foto de macarrons



OS: os custos foram calculados sem os valores dos corantes.

Tempo de preparo: 1.30 h	Rendimento (kg): 240	Número de porções: 4	Porção: 60
		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		MODO DE PREPARO	
Calorias (kcal e kJ): 884,7		Separar metade das claras. Destas, dividir em 3, e misturar com os corantes. Fazer o TPT(açúcar impalpável+farinha de amêndoas), dividir em 3 e misturar com as claras acima. Fazer um merengue italiano : bater a metade das claras que sobrou, fazer uma calda com o açúcar refinado e a água até ponto bala mole 118º. Despejar a calda sobre as claras em forma de fio até firmar o merengue. Misturar o merengue italiano nas 3 preparações de TPT+claras. Moldar em cima de silpats. Descansar 15 min. Assar forno 110º. Por 18 min.	
Carboidratos (g): 132,86 / 60,07 %			
Proteínas (g): 16 / 7,23 %			
Gorduras totais (g): 32,14 / 32,70 %			


(*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Cálculo de calorias, proteína e gordura			
Informações Nutricionais	Carboidratos	Proteínas	Gorduras Totais
Farinha de amêndoas	12,85	12,85	32,14
Açúcar impalpável	60	0	0
Açúcar refinado	59,7	0	0
Clara	0,31	3,15	0
Água	0	0	0
Corante gel mix marrom	-	-	-
Corante gel mix vermelho	-	-	-
Corante gel mix amarelo	-	-	-
Total Total geral: 884,7 kcal	132,86 x 4 = 531,44 kcal	16 x 4 = 64 kcal	32,14 x 9 = 289,26 kcal

APÊNDICE I – FICHA TÉCNICA – 2º TESTE

Nome da preparação: Molho de pimenta de cheiro

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (g)	PL (g)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (g)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	Foto de pimento de cheiro 
Farinha trigo	1 2/3 xic	200	200	1	-	-	50	0,20	0,78	
Cebola	1 unid	120	100	1,2	-	-	30	0,23	0,92	
Caldo de peixe	1,88 xic	300 ml	300 ml	1	-	-	75 ml	0,95	3,78	
Vinho branco	1,25 xic	200 ml	200 ml	1	-	-	50 ml	1,33	5,33	
Pimenta de cheiro	1 xic	100	80	1,25	-	-	25	0,77	3,08	
Creme de leite	½ caixa	100	100	1	-	-	25	0,25	1,00	
Manteiga com sal	4 c sopa	40	40	1	-	-	10	0,30	1,20	
TOTAL	-	1.060	1020	-	-	-	265	4,02	16,09	


Tempo de preparo: 45 min	Rendimento (kg): 260	Número de porções: 4	Porção: 65
Aceitação: <input checked="" type="checkbox"/> Ótima <input type="checkbox"/> Boa <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Ruim			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		MODO DE PREPARO	
Calorias (kcal e kJ): 1.169,28		Cortar a cebola em brunoise. Dourar na manteiga. Adicionar a FT lentamente, até Começar a engrossar. Juntar aos poucos 1 litro do caldo do peixe, até formar um Molho. Acrescentar o vinho branco e deixar reduzir. Juntar as pimentas socadas sem sementes. Finalizar com creme de leite.	
Carboidratos (g): 168,5 / 57,64 %			
Proteínas (g): 28,69 / 9,81 %			
Gorduras totais (g): 42,28 / 32,54 %			

(*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.
Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Cálculo de calorias, proteína e gordura			
Informações Nutricionais	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)
Farinha de trigo	150,2	19,6	2,8
Cebola	10,68	1,4	0,12
Caldo de peixe	0,0	6,8	2,4
Vinho branco	1,22	0,2	0
Pimenta de cheiro	4	0	0
Creme de leite	2	0,53	4
Manteiga com sal	0,4	0,16	32,96
Total	168,5 x 4 = 674 kcal	28,69 x 4 = 114,76 kcal	42,28 x 9 = 380,52 kcal
Total Geral: 1.169,28 kcal			

APÊNDICE J- FICHA TÉCNICA – 2º TESTE

Nome da preparação: **Mousse de Araticum**

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (g)	PL (g)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (g)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Araticum	½ c sop	20	20	1	-	-	5	0,25	1	Foto de mousse de araticum 
Chocolate branco	1 c sopa	30	30	1	-	-	7,5	0,22	0,88	
Açúcar refinado	1 c sopa	20	20	1	-	-	5	0,015	0,06	
Clara	1 unid	25	25	1	-	-	6,25	0,53	0,53	
Gemas	1 unid	20	20	1	-	-	5	0,53	0,53	
Manteiga sem sal	½ c sop	10	10	1	-	-	2,5	0,07	0,27	
TOTAL	-	125	125	-	-	-	31,25	1,61	3,27	
Tempo de preparo: 1 h		Rendimento (kg): 70				Número de porções: 4			Porção: 17,5	
						Aceitação: <input checked="" type="checkbox"/> Ótima <input type="checkbox"/> Boa <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Ruim				
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL						MODO DE PREPARO				
Calorias (kcal e kJ): 394,75						Derreter o chocolate branco com a manteiga em banho maria Bater no liquidificador com a polpa de araticum Bater as claras em neve com uma pitada de sal, e colocar o açúcar aos poucos Acrescentar as gemas na mistura do araticum, e ¼ claras em neve. Misturar levemente Acrescentar o restante das claras delicadamente. Levar para gelar.				
Carboidratos (g): 39,35 / 39,87 %										
Proteínas (g): 7,52 / 7,62%										
Gorduras totais (g): 23,03 / 52,51 %										

(*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Cálculo de calorias, proteína e gordura			
Informações nutricionais	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)
Araticum	2,06	0,08	0,32
Chocolate branco	16,8	1,68	9,96
Açúcar refinado	19,9	0	0
Clara	0,31	3,15	0
Gemas	0,27	2,52	4,64
Manteiga sem sal	0,01	0,09	8,11
Total	39,35 x 4 = 157,4 kcal	7,52 x 4 = 30,08 kcal	23,03 x 9 = 207,27 kcal
Total Geral: 394,75 kcal			

APÊNDICE K – FICHA TÉCNICA – 2º TESTE

Nome da preparação: Sorvete de Baru

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (g)	PL (g)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (g)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	Foto de sorvete de baru
Baru (polpa)	4 c sopa	80	80	1	-	-	20	0,90	3,60	
Creme leite	½ caixa	200	200	1	-	-	50	0,60	2,40	
Açúcar refinado	6 c sopa	180	180	1	-	-	45	0,13	0,51	
Clara	1 unid	25	25	1	-	-	6,25	0,13	0,53	
TOTAL	-	485	485	-	-	-	121,25	1,76	7,04	



Tempo de preparo: 1 h	Rendimento (g): 160	Número de porções: 4	Porção (g): 40
Aceitação: () Ótima (x) Boa () Regular () Ruim			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Calorias (kcal e kJ): 727,24		MODO DE PREPARO	
Carboidratos (g): 120,41 / 66,23 %		Misturar o creme de leite com ½ do açúcar.	
Proteínas (g): 10,28 / 5,66 %		Bater esta mistura com a polpa do baru, no liquidificador.	
Gorduras totais (g): 22,72 / 28,12 %		Bater as claras em neve. Fazer uma calda mole com o resto do açúcar e ¼ de xíc. Água.	
		Despejar a calda sobre as claras, e misturar com o baru, delicadamente.	
		Levar ao congelador. Depois de 1 hora, bater novamente no liquidificador. Gelar.	

(*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Cálculo de calorias, proteína e gordura			
Informações Nutricionais	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)
Baru (polpa)	50,4	4,472	2,72
Creme leite	10	2,66	20
Açúcar refinado	59,7	0	0
Clara	0,31	3,15	0
Total	120,41 x 4 = 481,64 kcal	10,282 x 4 = 41,128 kcal	22,72 x 9 = 204,48 kcal
Total Geral: 727,24 kcal			

APÊNDICE L – CRONOGRAMA DE ATIVIDADES NO LABOCIEN

No dia 16 de abril, foi realizado o primeiro teste oficial, no Labocien, sob a orientação da professora Janaína Sarmento Bispo. A ajuda dela foi crucial, para o acerto das quantidades, fichas técnicas, orientação quanto às combinações, e sobre o acerto e erros na preparação dos pratos. Foram dadas várias sugestões de combinações de pratos e também das formas de apresentações. Foi uma aula muito produtiva, no sentido de melhor visualizar os acertos e erros e corrigi-los definitivamente. Estava aguardando este teste para a conclusão definitiva das preparações, tendo em vista que o preparo do tabule estava um tanto complicado, pois o arroz selvagem não combinava de jeito nenhum (ficava duro ou mole demais). E o petit gateau também não deu certo, fazendo com que o grupo procurasse uma outra opção. Acredita-se que esta é realmente a finalidade do primeiro teste, acertar e definir o que fazer. Foi bastante produtivo.

Figura 33 – Foto do 1º teste Labocien



Fonte: Do autor

No dia 21 de maio, foi realizado o segundo teste oficial, com o seguinte cardápio: entrada: tabule de quinoa, prato principal: carré de caranha com molho de pimenta e farofa, e sobremesa: macarons com mousse de araticum e sorvete de baru. O teste foi realizado no Labocien, sob a supervisão do professor Joseny Juvito. A orientação dele foi preciosa, ao fazer observar bem a separação de MEPs, a organização nas bancadas, e as lixeiras. O teste foi muito bom, inclusive para testar o tempo gasto na preparação. Correu tudo bem. Ainda há pequenos ajustes para fazer, mas finalmente o cardápio estava fechado e concluso.

Figura 34 – Foto do 2º teste Labocien



Fonte: Do autor

APÊNDICE M– CRONOGRAMA DE ATIVIDADES EXTRACLASSE

No dia 19 de março, foi feito o primeiro teste extraclasse, no ambiente fora do labocien. O teste foi realizado na parte da tarde, no lago norte, na casa da aluna Tania, com a presença de três dos 4 componentes, América, José Nilton e Tania.

Após comprar todos os ingredientes necessários, iniciou-se as preparações, que eram: tabule de arroz selvagem, carré de caranha com molho de pimenta e farofa, e petit gateau de araticum com sorvete de baru. O teste correu muito bem, e passou para a conferência do primeiro teste oficial que foi feita no labocien.

Foi testado inclusive o tempo gasto nas preparações, mas levando em conta que o ambiente não era o ideal, além de não estar com todos os componentes do grupo. Mesmo assim, conseguiu terminar em 3 horas e meia, tempo este considerado razoável, como primeiro teste extraclasse.

Figura 35 – Foto do 1º teste extraclasse



Fonte: Do autor

No dia 01 de maio, já tinha definido um novo cardápio, depois de alguns debates, e resolveu fazer um novo teste em casa, para aprovar de vez, ou não. O teste foi feito no mesmo local do primeiro teste, isto é no lago norte, na casa da aluna Tania, com a presença da América e do Cleiton.

Dessa vez, o prato principal não foi preparado visto que já havia fechado. Assim sendo foi testado os outros pratos que eram novos, porque tinha sido modificado. Foi testado também o horário de preparação, que, a princípio, estava dando tudo certo conforme previsto.

Verificou que o tabule com quinoa ficara bem melhor em combinação, em textura, em sabor, do que o arroz selvagem, permitindo com que o grupo concluísse o prato de entrada. Com relação à sobremesa, foi testado um biscuit joconde com uma mousse de maracujá, numa taça. A apresentação ficou boa, mas o sabor ficou muito pesado. Como não dispunha de tempo hábil para testar outra coisa

(compromissos dos participantes), e teria que discutir novamente, o prato de sobremesa foi deixado em aberto.

Em discussões efetuadas em sala de aula, e via whatsapp, e após a consulta em um livro de harmonizações disponibilizado pela professora de enogastronomia, Alessandra, e depois de ter tido uma aula fantástica de confeitaria avançada sobre macarons, foi decidido que a melhor opção para o prato de sobremesa seria macarons com sorvete de baru.

Figura 36 – Foto do 2º teste extraclasse



Fonte: Do autor

No dia 11 de junho, após a orientação sobre harmonização, a aluna Tania se deslocou até a vinícola Pireneus Vinhos e Vinhedos, para conhecer, *in loco*, a fabricação do vinho que seria utilizado no trabalho prático final. A visita foi estupenda. O proprietário fez um tour educativo pela mesma, mostrando não só as uvas, os tipos diferentes plantados, como também explicando como são cultivadas, colhidas e preparadas, as combinações, o que o levou a isso, toda a história pregressa. Foi sem dúvida muito educativa!

Figura 37 – vinho pireneus



Fonte: Do autor

Figura 38– Cultivo de uvas



Fonte: Do autor

Figura 39 – Cacho de uvas



Fonte: Do autor

APÊNDICE N – A ESCOLHA DOS PREPAROS PARA TP

Durante a elaboração deste trabalho, e ao longo dos testes realizados, foram selecionadas as preparações que fariam parte da apresentação do nosso trabalho prático, com a finalidade de colocar em prática as técnicas desenvolvidas durante o curso de gastronomia do UNICEUB, valorizando a cozinha nacional, em especial a região do Cerrado.

O primeiro teste no labocien, realizado em 16 de abril de 2016, foi feita Tabule de arroz selvagem com baru, como prato de entrada; carré de caranha com molho de pimenta de cheiro, como prato principal e petit gateau de araticum com sorvete de baru, como prato de sobremesa. A data de 4 de abril foi estipulada como data limite para a entrega do protocolo, sob a pena de não realização do teste, caso o grupo não conseguisse entregar o referido protocolo.

O segundo teste no labocien, realizado em 21 de maio de 2016, mediante a orientação do professor Joseny, foi feita Tabule de quinoa com baru, como prato de entrada; carré de caranha com molho de pimenta de cheiro, como prato principal e macarrons com mousse de araticum e sorvete de baru, como prato de sobremesa. A data de 9 de maio foi estipulada como data limite para a entrega do protocolo, sob a pena de não realização do teste, caso o grupo não conseguisse entregar o referido protocolo. Nesse segundo e último teste, já foram incorporados os preparos que não estavam em conformidade com o que o grupo desejava alcançar na preparação dos pratos do TP.

APÊNDICE O – CARDÁPIO CERRADO E SABER



CERRADO SABOR E SABER

Entrada

Tabule de quinoa com baru

Tabule de quinoa com castanha de baru, tomate cereja, pepino japonês, cebola branca, cebola roxa, alho, camarão, alface, orégano, tomilho, pimenta do reino, pimenta tabasco, pimenta síria, noz moscada, hortelã, canela, e azeite.

Prato Principal

Carré de caranha ao molho de pimenta de cheiro e farofa goiana

Caranha cortada em formato de carré grelhada no azeite e servida com molho de pimenta de cheiro, feito com redução de fundo de peixe e espessado com creme de leite. Acompanha farofa feita com farinha goiana e cebola caramelizada na manteiga.

Sobremesa

Macarons com mousse de araticum e sorvete de baru

Macarons recheados com mousse de araticum acompanhado de sorvete de baru.

ANEXO A – PLANO DE ENSINO

CRONOGRAMA	
DATA	CONTEÚDO
22/02	Leitura do plano de ensino Divisões dos grupos do Trabalho Prático/ TP Informações referente a entrega da declaração de vínculo dos alunos que não podem realizar o estágio externo no dia 29/02/2016.
29/02	Aula de protocolos – Renata Labocien
07/03	Aula x oficina: Ética profissional Apresentação do Egresso Entrega da declaração de vínculo dos alunos que não podem realizar o estágio externo. em papel timbrado da empresa assinada e carimbada pelo responsável. Divisão dos locais de estágio Orientação quanto ao formato correto do protocolo para entrega ao Labocien.
14/03	Aula Ficha Técnica. Os alunos deverão trazer “um preparo” do 1º teste para desenvolver a ficha técnica. Trazer tabela de composição dos Alimentos e calculadora. Orientação quanto ao formato correto do protocolo para entrega ao Labocien.
21/03	<i>Aula de elaboração do relatório de estágio. Entrega do Protocolo do 1º teste dos Grupos I e II.</i>
28/03	Metodologia científica/Como desenvolver um portfólio. <i>Entrega dos elementos pré-textuais pelos grupos/equipe. Entrega do Protocolo do 1º teste dos Grupos III e IV.</i>
04/04	<i>Visita à biblioteca.</i> <i>A equipe deverá trazer no computador ou impresso os elementos <u>pré-textuais</u> do portfólio. Entrega da Ficha Técnica do dia 14/03/2016. Orientação/acompanhamento da elaboração dos <u>elementos pré-textuais</u>. Entrega do Protocolo do 1º teste dos Grupos V e VI.</i>
11/04	<i>A equipe deverá trazer no computador ou impresso dos <u>elementos textuais</u> para elaboração do portfólio. Orientação/acompanhamento da elaboração <u>textuais</u>. Entrega do Protocolo do 1º teste dos Grupos VII e VIII.</i>
18/04	<i>A equipe deverá trazer no computador ou impresso dos <u>elementos textuais</u> para elaboração do portfólio. Orientação/acompanhamento da elaboração do Relatório de estágio.</i>

25/04	<i>Orientação/acompanhamento da elaboração do Relatório de estágio.</i> Entrega do Protocolo do 2º teste dos Grupos I e II
02/05	<i>Orientação/acompanhamento da elaboração do Trabalho Prático.</i> Entrega do Protocolo do 2º teste dos Grupos III e IV.
09/05	<i>Orientação/acompanhamento da elaboração do Relatório de estágio.</i> Entrega do Protocolo do 2º teste dos Grupos V e VI.
16/05	<i>Orientação/acompanhamento da elaboração do Trabalho Prático.</i> Entrega do Protocolo do 2º teste dos Grupos VII e VIII
23/05	<i>Orientação/acompanhamento da elaboração do Relatório de estágio.</i>
30/05	<i>Orientação/acompanhamento da elaboração do Trabalho Prático.</i>
06/06	Entrega dos relatórios de estágio para o professor Henrique Salsano, impreterivelmente.
13/06	Entrega das Fichas Técnicas do 1º e 2º testes pelas equipas.
20/06	Entrega das Fichas Técnicas do 1º e 2º testes pelo professor
27/06	A equipa deverá trazer no computador o Trabalho Prático finalizado para avaliação do professor.
04/07	Apresentação do Trabalho Prático - Grupo 01 e 02
05/07	Apresentação do Trabalho Prático - Grupo 03 e 04
06/07	Apresentação do Trabalho Prático - Grupo 05 e 06
07/07	Apresentação do Trabalho Prático - Grupo 07 e 08

IMPORTANTE: É OBRIGATÓRIO À PRESENÇA DO GRUPO/EQUIPE NAS ORIENTAÇÕES.

O **GRUPO I e II** DEVERÁ ENTREGAR O TP CORRIGIDO NO DIA 05/07 (TERÇA-FEIRA) EM VIA DIGITAL CD-ROOM.

O **GRUPO III e IV** DEVERÁ ENTREGAR O TP CORRIGIDO NO DIA 06/07 (QUARTA-FEIRA) EM VIA DIGITAL CD-ROOM.

O **GRUPO V e VI** DEVERÁ ENTREGAR O TP CORRIGIDO NO DIA 07/07 (QUINTA-FEIRA) EM VIA DIGITAL CD-ROOM.

O **GRUPO VII e VIII** DEVERÁ ENTREGAR O TP CORRIGIDO NO DIA 08/07 (SEXTA-FEIRA) EM VIA DIGITAL CD-ROOM.

ANEXO B - ELABORAÇÃO DE PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO – LABOCIEN

- O Protocolo de Experimento (PE) deverá ser confeccionado em arquivo Word, fonte Calibri, tamanho 11, sem espaçamento entre linhas e/ou parágrafos;
- Caso seja indispensável tabela e/ou figuras, estas serão incluídas em arquivo anexo e não no corpo do texto;
- Reiteramos a necessidade de envio do PE para: pedagogica.labocien@uniceub.br, cristina.prates@uniceub.br e renata.alves@uniceub.br com antecedência mínima de 5 dias ao seu agendamento (OBS. Verificar prazo de agendamento nas normas de solicitação do Labocien);

Estrutura:

Título da prática: Deve identificar de maneira clara e objetiva o que será tratado na atividade prática em questão. Não é indicado utilizar um título genérico para que não ocorram confusões no momento do agendamento.

Área de conhecimento: verifique na tabela o que mais se encaixa no assunto, caso necessário pode sugerir uma nova área do saber se as que estão descritas na tabela não contemplarem a necessidade da atividade.






Área de conhecimento das fichas de atividades práticas do Sistema Labocien - SGI
Análise Clínica
Anatomia
Avaliação clínica
Bacteriologia
Biologia celular
Biologia Molecular
Bioquímica
Biossegurança
Botânica
Bromatologia
Ciências ambientais
Embriologia
Exp. Animal
Farmacologia
Fisiologia
Genética
Hab. psicológica
Habilidade educação
Habilidades Clínicas
Habilidades práticas
Hematologia
Histologia/Citologia
Imunologia
Microbiologia
Nutri. experimental
Parasitologia
Patologia
Preparo de alimentos
Química
Téc. de Enfermagem
Téc. de exercício
Técnicas alimentares
Técnicas cirúrgicas
Toxicologia
Zoo invertebrados
Zoo vertebrados

Introdução:


















































Apresentar o assunto da aula prática, contextualizando a proposta em questão e os caminhos para alcançar o objetivo. O texto deverá pressupor os contratempos e os possíveis recursos que poderão ser utilizados. Deve vir acompanhada de Referência Bibliográfica e citação direta ou indireta ao longo do texto quando utilizar informações descritas na literatura. É indicado utilizar a bibliografia básica do curso/disciplina, mas pode conter outros autores na intenção de aprofundar o tema ou levantar questionamentos.

Objetivo: Deverá ser claro, sucinto e contemplar a aquisição do conhecimento cognitivo das habilidades e atitudes em consonância com o plano de ensino. O objetivo deve ser escrito utilizando o verbo no infinitivo.




Tipo de descarte: Informar o tipo de material a ser descartado durante a atividade, assim os técnicos poderão dar a destinação correta aos resíduos gerados durante a atividade evitando que a aula prejudique o meio ambiente ou contamine os envolvidos no processo.

Lixo 1 - Branco/Leitoso. 	Lixo com saco de cor Branca - Infectante/Químico.
Lixo 2 - Preto ou azul. 	Lixo com saco de cor Preto ou Azul - Comum.
Lixo 3 - Descarpak. 	Descarpak - Perfurocortante.
Lixo 4 - Marrom. 	Lixo com saco de cor Marrom - Orgânico.
Lixo 5 - Conjunto para descarte químico. 	Bandeja com vidros de boca larga com tampa.

Código de EPI – Indicar os “EPI” conforme a especificidade da prática, caso necessário podem sugerir novas combinações.

- Código 0 - Sem EPI's
- Código 1 -  + 
- Código 2 -  +  + 
- Código 3 -  +  + 
- Código 4 -  +  + 
- Código 5 -  +  + 
- Código 6 -  +  +  + 
- Código 7 -  +  +  + 
- Código 8 -  +  +  + 
- Código 9 -  +  +  + 
- Código 10 -  +  +  +  + 
- Código 11 -  +  +  +  + 
- Código 12 -  +  +  +  +  + 
- Código 13 - 
- Código 14 -  OU 

Símbolo de não permitido – Indicar o “Símbolo” conforme a especificidade da prática;

Símbolo 1	Não é permitido Unhas longas, adornos, esmalte, bolsa, mochila, iPad, celular, caderno, chapéu e óculos	
Símbolo 2	Não é permitido Unhas longas, Adornos e esmalte	
Símbolo 3	Não é permitido Bolsa, mochila, iPad, celular, caderno, chapéu e óculos	

Material e equipamentos – Especificar todas as necessidades da atividade;

- ✓ Indicar o tipo de item que será listado:

INSUMOS

MATERIAIS

EQUIPAMENTOS

UTENSÍLIOS

- ✓ Indicar como os itens serão utilizados:

Uso individual

Uso compartilhado

Por grupo / Por bancada

Na bancada principal

- ✓ Indicar a quantidade necessária de cada item;
- ✓ Indicar qualquer observação adicional.

Exemplo:

EQUIPAMENTOS

Uso compartilhado:

- **Balança – 1 unidade**

MATERIAIS

Por grupo:

- **Boneco – 1 unidade**

OBS.:

- **Os bonecos devem estar vestidos;**

Procedimentos – Descrever de maneira enumerada todos os passos subsequentes da atividade;

Discussão / Avaliação – Reflexão sobre o significado do resultado esperado e dos inesperados, sobre possível elaboração de hipóteses, avaliação pedagógica (somativa);

Referência bibliográfica – Somente quando existir introdução, de acordo com o Plano de Ensino.

Reflexões da Aula Prática de Qualidade

1. A atividade experiencial (aula prática) deve estar vinculada à proposta curricular.
2. Questionar: o que os estudantes aprenderão durante a prática?
3. A aula prática completa a aprendizagem disciplinar e deve ser enriquecida mediante a possibilidade de aplicação em contextos profissionais reais.
4. Os estudantes deverão saber o que antes não sabiam. Saber fazer e gerir recurso com destreza sentir-se mais satisfeito e completo e mais próximo do profissional que deseja ser. Ter melhor condições para o trabalho e para os processos de colaboração.
5. Estabelecer relação entre teoria e prática e vice-versa.
6. Identificar o conhecimento cognitivo o qual se refere ao conteúdo teórico do tema a ser desenvolvido na atividade prática.
7. Identificar as competências que poderão ser trabalhadas em consonância com a proposta curricular.
8. Identificar possíveis atitudes pessoais que poderão ser trabalhadas como, por exemplo, “respeito à diversidade”, “capacidade de colaboração e trabalho em equipe”, “assertividade”, “resiliência”, “empatia” e outros...
9. Esclarecer aos estudantes a aplicação do que aprenderão.
10. Refletir, com todos os envolvidos, a aprendizagem experiencial ocorrida.