

UNICEUB – CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E DA SAÚDE

TRABALHO PRÁTICO

GASTRONOMIA FUNCIONAL:

Um Novo Conceito para Alimentação Saudável

Brasília

2016

CRISTIELI RODRIGUES
JULIA SILVEIRA DOVERA
TANIA MARIA MEDEIROS OUKI

Gastronomia Funcional

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

Brasília
2016

Gastronomia Funcional

Portfólio apresentado como pré-requisito para conclusão do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia da FACES - UniCEUB.

Brasília, 05 de julho de 2015.

Banca Examinadora Trabalho Final Prático (TFP):

Coordenador (a) Janaina Sarmento, UniCEUB

1º Examinador (a)
Professor Joseny Jovito, UniCEUB

2º Examinador (a)
Professora Maria Cláudia Silva

3º Examinador (a)
Professora Ana Paula Saggab

Dedicamos aos nossos familiares, amigos que nos apoiaram no decorrer do curso de Gastronomia e aos nossos professores por passarem todo o conhecimento e atenção.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos aos nossos parentes mais próximos e aos professores que acreditaram que este trabalho fosse possível e nos fortaleceram nas decisões e nos desafios que tivemos para a sua realização.

*“A verdadeira gastronomia está no
que você ainda vai criar”.*
(Chef Di Manno)

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1: Fotos dos preparos

Figura 2: Ficha técnica de experimento

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO	10
2 O CURSO DE GASTRONOMIA NO UNICEUB	11
2.1 LEGISLAÇÃO E NORMAS INSTITUCIONAIS.....	11
2.1.1 Normas Gerais	12
2.1.2 Normas do Labocien.....	12
2.1.2.1 <i>Segurança</i>	12
2.1.2.2 <i>Em caso de acidentes</i>	13
2.1.3 Não é permitido.....	14
3. LEGISLAÇÃO RDC 216.....	14
3.1 HIGIENIZAÇÃO DE INSTALAÇÕES, EQUIPAMENTOS, MÓVEIS E UTENSÍLIOS.....	14
3.2 MANIPULADORES.....	15
3.3 PREPARAÇÃO DOS ALIMENTOS	16
4. INFORMAÇÕES SOBRE A DISCIPLINA DE COZINHA BÁSICA.....	19
4.1 CORTES.....	19
4.1.1 Tipos de cortes	19
4.1.1.1 <i>Cebola</i>	20
4.1.1.2 <i>Tomate</i>	20
4.1.1.3 <i>Abobrinha e berinjela</i>	20
4.1.1.5 <i>Pimentão</i>	21
4.2 FACAS.....	21
4.3 TÁBUAS.....	22
4.4 FUNDOS.....	22
4.4.1 Observações	23
4.5 COCÇÃO.....	23
4.5.1 Modos de cocção	24
4.5.2 Tipos de cocção	25
4.6 MOLHOS.....	26
4.6.1 Molhos mãe	26

4.6.2 Molhos compostos	27
4.7 CALDO.....	28
4.8 SOPA.....	28
4.8.1 Sopas claras	28
4.8.2 Sopas espessas	28
4.9 ESPESSANTES.....	28
4.10 ACOMPANHAMENTOS AROMÁTICOS.....	30
5. METODOLOGIA.....	32
5.1 APRESENTAÇÃO DA DISCIPLINA.....	32
5.2 O QUE É GASTRONOMIA FUNCIONAL.....	33
5.2.1 Ingredientes Funcionais: Biomassa de Banana Verde.....	34
5.2.2 Ingredientes Funcionais: Farinhas sem Glúten.....	35
5.2.3 Ingredientes Funcionais: Óleo de coco	36
5.3 FRUTOS DO CERRADO: CASTANHA DE BARU E MARACUJÁ PÉROLA DO CERRADO.....	37
5.4 PLANO DE ATIVIDADE DO TRABALHO.....	38
5.4.1 Primeiro Prato – Entrada.....	38
5.4.2 Segundo Prato – Prato Principal.....	40
5.4.3 Terceiro Prato – Sobremesa	41
5.5 HARMONIZAÇÃO DE VINHOS.....	43
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	45
7.REFÊRENCIAS BIBLIGRÁFICAS.....	47
8. APÊNDICE.....	50
8.1 APÊNDICE A – IMAGENS ENTRADA.....	50
8.2 APÊNDICE B – IMAGENS PRATO PRINCIPAL.....	51
8.3 APÊNDICE C – IMAGENS SOBREMESA.....	52
8.4 APÊNDICE D – FICHAS TÉCNICAS ENTRADA.....	53-60
8.5 APÊNDICE E – FICHAS TÉCNICAS PRATO PRINCIPAL.....	61-70
8.6 APÊNDICE F – FICHAS TÉCNICAS SOBREMESA.....	71-78
8.7 APÊNDICE G – PLANO DE ATIVIDADE DO TRABALHO.....	79
8.8 APÊNDICE H – CARDÁPIO DOS PREPAROS.....	80
8.9 APÊNDICE I PROTOCOLO DE EXPERIMENTO LABOCIEN.....	81-91

APRESENTAÇÃO

1. INTRODUÇÃO

A Gastronomia Funcional é a interação entre a nutrição funcional e a gastronomia. É o se nutrir com sabor e acima de tudo, com muita saúde. Por respeitar a individualidade bioquímica das pessoas, atentar para as suas alergias e intolerâncias, a gastronomia funcional trabalha no resultado que os alimentos terão no organismo da pessoa para depois criar os pratos. Ela iniciou principalmente como uma opção para intolerantes e alérgicos a certos alimentos e depois foi atingindo um novo público que é de pessoas que procuram se alimentar de forma saudável e balanceada. É importante diferenciar a gastronomia funcional, nutrição funcional e alimento funcional para não haver dúvidas e confusão. Como já foi dito, a gastronomia funcional é a união entre o alimento saudável e o sabor prazeroso. Alimentos funcionais são alimentos ou ingredientes que produzem efeitos benéficos à saúde, além de suas funções nutricionais básicas. Os alimentos funcionais caracterizam-se por oferecer vários benefícios à saúde, além do valor nutritivo inerente à sua composição química, podendo desempenhar um papel potencialmente benéfico na redução do risco de doenças crônicas degenerativas, como câncer e diabetes, dentre outras. A Nutrição Funcional é uma maneira dinâmica de abordar, prevenir e tratar desordens crônicas complexas através da detecção e correção dos desequilíbrios que geram as doenças. Estes desequilíbrios ocorrem devido à inadequação da qualidade da nossa alimentação, do ar que respiramos, da água que bebemos, dos exercícios (a mais ou a menos) e alterações emocionais que passamos.

Além do tema, na segunda parte do trabalho abordaremos algumas disciplinas que foram importantes durante a graduação como cozinha básica, higiene dos alimentos e composição dos alimentos. A terceira parte descreve a utilização de alguns alimentos funcionais e alimentos do cerrado brasileiro no preparo dos seguintes pratos: entrada, prato principal e sobremesa.

Por fim, mas não menos importante, a harmonização de vinhos passa a ser vista de grande valia, onde aborda a combinação da bebida com os pratos escolhidos.

2. O CURSO DE GASTRONOMIA DO UNICEUB

O 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 (UNICEUB, 2016).

A coleta seletiva e reciclagem de lixo e o reaproveitamento de óleos usados são duas ações de desenvolvimento sustentável tomadas pelo curso de gastronomia no UniCEUB, transformando este um diferencial da instituição. É notado, nos laboratórios de experimentos práticos, lixeiras distintas para o armazenamento de lixo orgânico e de lixo inorgânico, ambas identificadas. O lixo orgânico é destinado a reciclagem, como o plástico e o papel enquanto que o que é jogado no lixo orgânico passa por um processo de triagem, e os alimentos que podem sofrer compostagem são utilizados como adubo na própria horta da instituição, que produz ervas aromáticas, legumes, hortaliças e outros insumos que são utilizadas nos experimentos práticos nas disciplinas de gastronomia.

Seguindo as normas da vigilância sanitária, através de recipientes é recolhido os resíduos dos alimentos. O óleo que sobra é transformado em sabão, também, pela própria instituição. Pelo menos uma vez por semestre é feita uma oficina que repassa aos alunos e funcionários do Labocien, o modo de preparo de sabão e detergente a partir de óleos utilizados.

2.1 LEGISLAÇÃO E NORMAS INSTITUCIONAIS

O UniCEUB obedece variadas normas de segurança, assim como sanidade e boas práticas para uma boa educação, formação e transformação do aluno em um profissional de primor na área de Gastronomia. A legislação, atualmente, que regula a produção e manuseio de alimentos é a Resolução RDC216, da Agência Nacional de Segurança (ANVISA). O Labocien administra e controla as normas internas dos cursos de saúde do UniCEUB. Para demonstrar com percepção e para a compreensão do ambiente de produção de alimentos do curso de Gastronomia no UniCEUB, é de extrema importância citar tais regras.

2.1.1 NORMAS GERAIS

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

O cronograma de atividades práticas estará disponível nos murais localizados em todos os andares do Bloco 6 e 9. É obrigatório o uso do crachá para funcionários, professores, monitores e estagiários nas dependências do UniCEUB.

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

Para a utilização dos laboratórios 9005, 9008, 9009 e Geoprocessamento, é necessário retirar e devolver a chave no ponto de apoio administrativo do 2º subsolo do bloco 9.

2.1.2 NORMAS DO LABOCIEN

Para o curso de gastronomia, assim como outros em que experimentos práticos são necessários para a capacitação dos discentes, o UniCEUB conta com o Labocien, setor responsável pelo gerenciamento e administração dos laboratórios de atividades práticas. É extremamente proveitoso relacionar as normas obedecidas do Labocien durante à preparação do Trabalho Prático assim como nas demais aulas ocorridas durante o curso.

2.1.2.1 SEGURANÇA

O Labocien disponibiliza armário individual de segurança para os alunos da FACES regularmente matriculados em disciplinas laboratoriais. Os pertences pessoais deverão ficar guardados nos armários de segurança exceto os que serão utilizados no momento da atividade prática mediante autorização do professor.

É recomendado aos usuários seguir as orientações de imunização vigentes. Para os funcionários do setor, estas são obrigatórias. Nas atividades com utilização de alimentos e as que se fizerem necessárias, conforme orientação do responsável, não utilizar esmalte, unhas compridas e perfume. Não utilizar qualquer adorno que

comprometa a segurança pessoal no decorrer das atividades práticas. Caberá ao responsável orientar sobre as especificidades, uso de Equipamentos de proteção individual (EPI's) e cuidados necessários relativos à biossegurança de sua atividade prática.

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

A ingestão de alimentos e bebidas é permitida somente nos laboratórios de Habilidades Alimentares 1 e 2, 608, 9009, LEP 6, auditórios e área administrativa. Os participantes de atividades práticas que envolvem doação de reagentes biológicos (hemoderivados, urina, sêmen e fezes), participação em testes experimentais (alergênicos, PPD e outros) e ingestão de bebidas alcoólicas deverão assinar o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) apresentado pelo professor e entregarem um dos pontos de apoio administrativos.

A transferência e o transporte interno de animais, micro-organismos, vidrarias, equipamentos e reagentes químicos deverão ser realizados exclusivamente por funcionários de acordo com as normas de Biossegurança. O acesso aos Setores de apoio logístico (blocos VI e IX) é exclusivo aos funcionários do Setor.

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

2.1.2.2 EM CASO DE ACIDENTES

O responsável pela atividade prática deverá realizar os procedimentos emergenciais cabíveis e comunicar ao ponto de apoio administrativo mais próximo. O funcionário do Labocien deverá acionar a Supervisão de Segurança e acompanhar o acidentado ao posto médico. Deve-se salientar que é obrigatório preencher o Livro de Registro de Acidentes.

2.1.3 NÃO É PERMITIDO

Sentar no chão dos corredores, fumar, fotografar e/ou filmar as dependências ou atividades laboratoriais sem autorização prévia. É proibida também a retirada de

material didático produzidos com insumos do Labocien (coleção entomológica, material lúdico, alimentos e outros) sem anuência da equipe gestora do setor.

3. LEGISLAÇÃO RDC 216

A conduta em relação à manipulação, segurança e higiene de utensílios, equipamentos e alimentos deve estar conforme a Resolução RDC 216, pois o UniCEUB oferece o curso de Gastronomia que segue o mesmo padrão de qualidade exigido em unidades do mercado de trabalho.

A Resolução RDC 216 tem como objetivo estabelecer procedimentos de Boas Práticas para serviços de alimentação a fim de garantir as condições higiênico-sanitárias do alimento preparado e do manipulador, assim como a segurança do último. Aplica-se como serviço de alimentação todas as instituições que realizam as atividades de manipulação, preparação, fracionamento, armazenamento, distribuição, transporte, exposição à venda e entrega de alimentos preparados ao consumo, tais como cantinas, bufês, comissárias, confeitarias, cozinhas industriais, cozinhas institucionais, unidades de alimentação e nutrição dos serviços de saúde, lanchonetes, padarias, pastelarias, restaurantes, rotisserias e congêneres (ANVISA, 2014).

3.1 HIGIENIZAÇÃO DE INSTALAÇÕES, EQUIPAMENTOS, MÓVEIS E UTENSÍLIOS

A rotina de lavagem é essencial e obrigatória para garantir a harmonia no restaurante, esta deve ser realizada com frequência, para reforçar a importância de se conhecer e saber aplicar a rotina diária dos funcionários e clientes, além de minimizar o risco de contaminação do alimento (ANVISA, 2014). A limpeza e a desinfecção são duas etapas necessárias para a higienização do local. A limpeza é o procedimento de remoção de substâncias minerais e ou orgânicas indesejáveis, tais como terra, poeira, gordura e outras sujidades, já a desinfecção compreende redução do número de microrganismos em nível que não comprometa a qualidade higiênico-sanitária do alimento, este feito por um método físico e/ou agente químico (ANVISA, 2014).

A área de preparação do alimento deve ser higienizada quantas vezes forem necessárias e imediatamente após o término do trabalho. Devem ser tomadas precauções para impedir a contaminação dos alimentos causada por produtos saneantes, pela suspensão de partículas e pela formação de aerossóis. Substâncias odorizantes e ou desodorantes em quaisquer das suas formas não devem ser utilizadas nas áreas de preparação e armazenamento dos alimentos (ANVISA, 2014).

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

3.2 MANIPULADORES

Para os manipuladores de alimentos que apresentarem qualquer tipo de lesão ou sintomas de enfermidades que possam comprometer a qualidade higiênico-sanitária do produto devem ser afastados da atividade de preparação enquanto tais condições de saúde persistirem (ANVISA, 2014).

Os manipuladores devem possuir asseio pessoal, apresentando-se com uniformes compatíveis à atividade, conservados e limpos. Os uniformes devem ser trocados, no mínimo, diariamente e usados exclusivamente nas dependências internas do estabelecimento. As roupas e os objetos pessoais devem ser guardados em local específico e reservado para esse fim (ANVISA, 2014).

Ao chegar ao trabalho, as mãos devem ser lavadas cuidadosamente, antes e após manipular alimentos, após qualquer interrupção do serviço, após tocar materiais contaminados, após usar os sanitários e sempre que se fizer necessário. Devem ser afixados cartazes de orientação aos manipuladores sobre a correta lavagem e antissepsia das mãos e demais hábitos de higiene, em locais de fácil visualização, inclusive nas instalações sanitárias e lavatórios (ANVISA, 2014).

Não devem fumar, falar desnecessariamente, cantar, assobiar, espirrar, cuspir, tossir, comer, manipular dinheiro ou praticar outros atos que possam contaminar o alimento, durante o desempenho das atividades (ANVISA, 2014). Devem usar

cabelos presos e protegidos por redes, toucas ou outro acessório apropriado para esse fim, não sendo permitido o uso de barba. As unhas devem estar curtas e sem esmalte ou base. Durante a manipulação, devem ser retirados todos os objetos de adorno pessoal e a maquiagem (ANVISA, 2014).

Os manipuladores de alimentos devem ser supervisionados e capacitados periodicamente em higiene pessoal, em manipulação higiênica dos alimentos e em doenças transmitidas por alimentos. A capacitação deve ser comprovada mediante documentação (ANVISA, 2014).

3.3 PREPARAÇÃO DOS ALIMENTOS

Durante a preparação dos alimentos, devem ser adotadas medidas a fim de minimizar o risco de contaminação cruzada. Deve-se evitar o contato direto ou indireto entre alimentos crus, semi-preparados e prontos para o consumo e os funcionários que manipulam alimentos crus devem realizar a lavagem e a antissepsia das mãos antes de manusear alimentos preparados (ANVISA, 2014).

As matérias-primas e os ingredientes caracterizados como produtos perecíveis devem ser expostos à temperatura ambiente somente pelo tempo mínimo necessário para a preparação do alimento, a fim de não comprometer a qualidade higiênico-sanitária do alimento preparado, e quando não usados em sua totalidade, devem ser adequadamente acondicionados e identificados com, no mínimo, as seguintes informações: designação do produto, data de fracionamento e prazo de validade após a abertura ou retirada da embalagem original (ANVISA, 2014).

Quando aplicável, antes de iniciar a preparação dos alimentos, deve-se proceder à adequada limpeza das embalagens primárias das matérias-primas e dos ingredientes, minimizando o risco de contaminação (ANVISA, 2014).

O tratamento térmico deve garantir que todas as partes do alimento atinjam a temperatura de, no mínimo, 70°C (setenta graus Celsius). Temperaturas inferiores podem ser utilizadas no tratamento térmico desde que as combinações de tempo e temperatura sejam suficientes para assegurar a qualidade higiênico-sanitária dos alimentos. A eficácia do tratamento térmico deve ser avaliada pela

verificação da temperatura e do tempo utilizados e, quando aplicável, pelas mudanças na textura e cor na parte central do alimento (ANVISA, 2014).

Para os alimentos que forem submetidos à fritura, além dos controles estabelecidos para um tratamento térmico, deve-se instituir medidas que garantam que o óleo e a gordura utilizados não constituam uma fonte de contaminação química do alimento preparado. Os óleos e gorduras utilizados devem ser aquecidos a temperaturas não superiores a 180°C (cento e oitenta graus Celsius), sendo substituídos imediatamente sempre que houver alteração evidente das características físico-químicas ou sensoriais, tais como aroma e sabor, e formação intensa de espuma e fumaça (ANVISA, 2014).

Para os alimentos congelados, antes do tratamento térmico, deve-se proceder ao descongelamento, a fim de garantir adequada penetração do calor. Excetuam-se os casos em que o fabricante do alimento recomenda que o mesmo seja submetido ao tratamento térmico ainda congelado, devendo ser seguidas as orientações constantes da rotulagem. O descongelamento deve ser conduzido de forma a evitar que as áreas superficiais dos alimentos se mantenham em condições favoráveis à multiplicação microbiana. O descongelamento deve ser efetuado em condições de refrigeração à temperatura inferior a 5°C ou em forno de micro-ondas quando o alimento for submetido imediatamente à cocção. Os alimentos submetidos ao descongelamento devem ser mantidos sob refrigeração se não forem imediatamente utilizados, não devendo ser recongelados (ANVISA, 2014).

Após serem submetidos à cocção, os alimentos preparados devem ser mantidos em condições de tempo e de temperatura que não favoreçam a multiplicação microbiana. Para conservação a quente, os alimentos devem ser submetidos à temperatura superior a 60°C por, no máximo, seis horas. Para conservação sob refrigeração ou congelamento, os alimentos devem ser previamente submetidos ao processo de resfriamento (ANVISA, 2014).

O processo de resfriamento de um alimento preparado deve ser realizado de forma a minimizar o risco de contaminação cruzada e a permanência do mesmo em temperaturas que favoreçam a multiplicação microbiana. A temperatura do alimento preparado deve ser reduzida de 60°C a 10°C em até duas horas. Em seguida, o

mesmo deve ser conservado sob refrigeração a temperaturas inferiores a 5°C, ou congelado à temperatura igual ou inferior a -18°C (ANVISA, 2014).

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

Caso o alimento preparado seja armazenado sob refrigeração ou congelamento deve-se apor no invólucro do mesmo, no mínimo, as seguintes informações: designação, data de preparo e prazo de validade. A temperatura de armazenamento deve ser regularmente monitorada e registrada (ANVISA, 2014).

Quando aplicável, os alimentos a serem consumidos crus devem ser submetidos a processo de higienização a fim de reduzir a contaminação superficial. Os produtos utilizados na higienização dos alimentos devem estar regularizados no órgão competente do Ministério da Saúde e serem aplicados de forma a evitar a presença de resíduos no alimento preparado (ANVISA, 2014).

4. INFORMAÇÕES SOBRE A DISCIPLINA DE COZINHA BÁSICA (PRIMEIRO SEMESTRE)

Nesta disciplina, o qual foi cursada no primeiro semestre do curso de gastronomia pelo professor Henrique Salsano tendo como conteúdo programático da disciplina informações básicas de cocção, diversos tipos de cortes, manipulação de alimentos e métodos essenciais para a elaboração de pratos possuem sempre ao menos uma técnica envolvida.

4.1 Cortes

Os clássicos tipos de cortes são necessários para interpretar e executar de forma correta uma receita, esta, para ser executada, é necessário ter em mente o porquê de usar esse ou aquele corte. Deve-se considerar não apenas a perfeição usada para tal corte, como também a uniformidade e o aproveitamento máximo do alimento e qual será sua aplicação no resultado desejado (KOVESI. et al., 2007).

As diversas partes da lâmina da faca servem para propósitos e espessuras de cortes diferentes. A parte mais fina e comprimida da lâmina da faca é usada para cortes com tamanhos mais pequenos e trabalhos delicados. O centro é utilizado na maioria dos cortes, enquanto que a base da lâmina é utilizada para trabalhos mais pesados e que exigem força (SEBESS, 2014).

4.1.1 Tipos de cortes

- Bastonetes: corte longitudinal com 6 mm x 6 mm x 5 cm;
- Brunoise: cubos com até 3 mm;
- Chiffonade: corte de qualquer espessura usado para fatiar folhas;
- Jardinière: bastões de 4cmx4mm;
- Jullienne: bastões de 3 mm x 3 mm x 2,5 cm;
- Lardon: bastões de 3 mm x 3 mm x 2,5 cm, do tipo gordura + carne + gordura;

- Macedoine: cubos de 4mm;
- Paysana: lâminas de 4mmx1mm;
- Sifflet: corte oblíquo;
- Tourné: corte em formato de barril com sete lados iguais e bases horizontais;
- Tranch: lâminas de 6cmx2mm.

4.1.1.2 Cebola

- Brûlée: cortada ao meio e queimada (em frigideira ou chapa) até ficar bem escura. Usada para dar sabor e cor às preparações.
- Brunoise: cubos de até 3 mm. Cortar ao meio, tirar a casca logo em seguida da ponta, sem retirar a raiz e executar cortes longitudinais, horizontais e verticais.
- Cicelado ou Julienne: lâminas paralelas à raiz.
- Pluma: lâminas perpendiculares à raiz.

4.1.1.3 Tomate

- Cubos: em cubos e sem semente.
- Concassé: em cubos, sem semente, e sem pele.

4.1.1.4 Abobrinha e Berinjela

- Brunoise e Julienne: tais cortes devem ser feitos com o legume cortado em duas metades, em seguida cortado em quatro partes, retirando as sementes. Caso as sementes sejam utilizadas, deixar chorar com sal por 2h antes e lavar.
- O corte brunoise é executado a partir da julienne.

4.1.1.5 Pimentão

Brunoise e Julienne: deve ser retirada a parte de cima do pimentão. As sementes e a “carne” do legume também devem ser descartadas, deixando o mesmo somente com a casca, sempre cortando com ela pra cima. Segundo Sebess (2014), para o fácil manuseio com o pimentão, é necessário queimar a pele do mesmo diretamente numa chama, em seguida, colocando-o em uma bolsa ou saco plástico para que o vapor formado em seu interior levante pele, assim, retirando-a do com uma faca, porém, afirmando também, que o pimentão cru é uma rica e importante fonte de vitamina C.

4.2 Facas

A faca é o principal utensílio de uma cozinha. Em muitas das vezes podendo substituir outros equipamentos como o ralador, descascador ou até mesmo o processador, a faca é um elemento essencial (KOVESI, et al., 2007). Existem milhares de modelos de facas, marcas e forjas distintas, porém, as mais utilizadas em cozinhas de restaurantes e laboratórios de experimento de cursos de gastronomia são:

- Faca de *chef*: lâmina de 20 cm a 35 cm de comprimento para uso geral;
- Faca de desossar: lâmina de 15 cm de comprimento usada para separar a carne do osso;
- Faca de filetar: usada para filetar de peixes, possui uma lâmina flexível e mais fina, encontrada em diversos tamanhos;
- Faca de legumes: lâmina de 5 cm a 10 cm de comprimento, usada para cortes pequenos e para cortes em frutas e vegetais;
- Faca serrilhada: usada na maioria das vezes para cortes de legumes, pois o formato da lâmina evita que os alimentos grudem.

Para a afiação de uma faca, a principal ferramenta utilizada é a pedra, sendo necessário deslizar a faca sobre ela, começando com a ponta da faca, em um ângulo de 20°, até chegar ao final da lâmina. Virar a faca e repetir o movimento,

importante afiar em uma única direção para se obter um fio uniforme e regular. A atividade deve ser finalizada com uma chaira, que serve para aperfeiçoar a lâmina da faca, alisando suas irregularidades (SEBESS, 2014).

4.3 Tábuas

As tábuas são utensílios presentes nas cozinhas de restaurantes que facilita o manuseio com determinados ingredientes. São frequentemente usadas em cores distintas, sendo que cada cor representa uma categoria específica de alimentos em que tal tábua deve ser utilizada. Segue abaixo, a lista de tábuas utilizadas nos laboratórios de experimento:

- Amarela: carnes cozidas ou aves cruas;
- Azul: peixes e/ou frutos do mar;
- Bege: embutidos ou carnes assadas;
- Branca: coringa;
- Verde: legumes;
- Vermelha: todas as carnes cruas vermelhas.

As cores e sua categoria podem ser alteradas de acordo com o modo de trabalho de cada restaurante.

4.4 Fundos

Os fundos são líquidos saborosos produzidos pelo cozimento lento de *mirepoix*, *bouquetgarni*, que são os ingredientes aromáticos e ossos em água. São usados como base para sopas, molhos e outros pratos (KOVESI, et al., 2007). Pode ser definido como um alimento transparente e ralo. O objetivo de se preparar um fundo é selecionar os ingredientes adequados e extrair deles o sabor (GISSLEN, 2012).

Os fundos podem ser classificados em duas principais categorias: fundos claros e fundos escuros. Os fundos claros são feitos a partir de vegetais, ingredientes

aromáticos e ossos, com exceção dos fundos de vegetais. Os fundos escuros são feitos a partir de ossos assados, água, *mirepoix* caramelizado, purê de tomate e *bouquet garni* (KOVESI, et al., 2007).

4.4.1 Observações:

1. Cozinhe desde o começo em fogo baixo para não turbar o líquido e não reduzi-lo antes de todos os sabores terem sido extraídos.
2. Cozinhe durante o tempo adequado, para que o sabor e os nutrientes sejam liberados.
3. Comece com líquido frio, pois a ação gradual do calor faz com que o alimento comece a soltar seu líquido para a água e, portanto, seu aroma e sabor.
4. Retire as impurezas sempre que necessário.

Devido se tratar de uma base, a adição do sal é inútil, visto que tal ingrediente é acrescentando no preparo final de uma receita da qual esse fundo faz parte dos ingredientes.

Fundo claro de legumes é feito com um *mirepoix* de legumes, que leva cenoura, cebola, alho poró e salsão e uma infusão de aromáticos, enquanto que o fundo escuro necessita de um fundo claro (de legumes, de frango ou de carne) com a adição do extrato de tomate.

Fumet é um fundo de peixe, feito com cabeças, rabos e espinhas de peixes não gordurosos, deglaçados com vinho branco, muito usado na elaboração de sopas, molhos ou preparações que não exijam muito tempo de cozimento (SEBESS, 2014). Suco de cocção leva o mesmo seguimento de um fundo, porém a extração dos elementos responsáveis pelo sabor e aroma é realizado brevemente.

4.5 Cocção

A cocção é o processo pelo qual se aplica calor ao alimento a fim de modificar a estrutura do mesmo, alterando ou acentuando seu sabor, tornando-o adequado à digestão (KOVESI, et al., 2007).

4.5.1 Modos de cocção

- Vapor: é a técnica vista como ideal ao ponto de vista profissional, pois mantém os nutrientes dos alimentos, que são expostos ao vapor da água em ebulição, permitindo a sua cocção sem o contato direto.
- Vácuo: com uma temperatura inferior a 100°C, o alimento é colocado em um saco termo resistente, extraindo o ar e fechando-o hermeticamente. A cocção é realizada em um ambiente úmido e m seguida deve ser obrigatoriamente resfriado em uma câmara.
- *Rôti*: cocção de um alimento em contato direto com o calor em um ambiente seco. Aplicada geralmente em carnes vermelhas ou brancas, esta técnica coagula asproteínas do alimento.
- Assar no forno: uma técnica semelhante ao rôti, só que se aplica para cozinhar batata, pastas, tortas, etc. Inclui-se também a cocção em banho maria e papelote.
- *Poeler* ou Estufado no forno: em uma panela fechada com uma cama aromática.
- Grelhar: expõe-se o alimento à ação direta do calor (fogo), grelhando os lados do alimento, permitindo a coagulação das proteínas superficiais, mantendo o suco nointerior do alimento.
- *Sauter*: consiste em cozinhar um alimento em fogo vivo, geralmente sem tampar, em uma pequena quantidade de matéria gordurosa.
- Fritar: cozinhar o alimento em imersão no óleo em temperatura elevada (180°C). Tal atividade tem como consequência a coagulação imediata das proteínas, a caramelização do amigo e a reação de Maillard, combinando proteínas e amido,dando superfícies douradas e crocantes.
- Branqueamento: utiliza-se temperaturas entre 155°C e 160°C para cozinhar a batata (ou outro alimento) antes de fritar em imersão por 180°C.

- Gratinar: cozinhar o alimento buscando a coloração da superfície, reduzindo o líquido de cocção ao mesmo tempo.
- Gratinado completo: a cocção do alimento e o gratinado.
- Gratinado rápido: havendo uma cocção prévia.
- *Braiser*: consiste em cozinhar peças inteiras, previamente douradas numa matéria gordurosa, dentro de um líquido e sobre uma guarnição aromática.
- *Ragout*: os alimentos são cortados em pedaços e dourados previamente, em seguida, cozinha-se o mesmo lentamente e regularmente com o líquido ligado, em uma panela coberta. O líquido aromatizado será transformado em molho.
- Inglesa: método pela qual se submerge um alimento para ser cozido, seja em água fervendo com sal ou em um caldo de cozimento como vinho, calda ou leite.

4.5.2 Tipos de cocção

- Cocção por extração: é um tipo de cocção partindo de um líquido frio.
- Cocção por concentração: a partir de um líquido quente. Os elementos nutritivos e aromáticos ficam em parte no interior do alimento, e devido a exposição no calor, provoca-se a coagulação de suas proteínas.
- Cocção mista: divide-se em duas fases, a primeira, a coagulação superficial das proteínas se dá durante o dourado mediante o fenômeno de concentração, enquanto que na segunda fase, as fibras celulares do alimento durante a cocção, e há uma passagem de elementos nutritivos e aromáticos pelo fenômeno da extração.
- Frio: consiste em submergir um alimento em líquido frio antes de leva-lo à ebulição.
- Fervendo: Consiste em submergir um alimento em um líquido de ebulição, provocando a coagulação imediata das proteínas.

4.6 Molhos

Os molhos são líquidos saborizados e são frequentemente considerados uma das melhores provas do talento de um profissional. A combinação de um molho com determinado alimento tem que ser perfeita e tal percepção requer experiência por parte do profissional. Os molhos da cozinha clássica são classificados em duas categorias: molhos-mãe e molhos derivados ou compostos (KÖVESI, et al., 2007). Um molho é considerado um molho mãe quando pode ser preparado em grandes quantidades e depois aromatizado, finalizado e guarnecido de diversas maneiras, produzindo os molhos compostos; quando tem uma alta durabilidade e possuir um sabor básico, possibilitando adição de outros ingredientes (KÖVESI, et al., 2007).

4.6.1 Molhos mãe

Para a gastronomia clássica, existem cinco molhos mãe e diversos molhos compostos. Os molhos mãe são *Bechamel*, *Velouté*, Espanhol, de Tomate e Holandês (KOVESI, et al., 2007).

Tendo o *roux* branco, leite e cebola *piquée* como base, o *bechamel* possui uma textura cremosa e o sabor suave, é apoio para diversas preparações na cozinha, como recheios e molhos. Sua cocção deve ser de no mínimo 15 minutos, para que o sabor da farinha crua desapareça. As proporções de *roux* para se produzir um litro de molho *bechamel* em diferentes consistências são: leve: 50g de *roux*; médio: 80g de *roux* e pesado: 100g de *roux* (KOVESI, et al., 2007).

- O *velouté* é um molho feito à base de fundo claro e roux amarelo, muito usado como base para sopas. Desfruta de uma textura e aspecto aveludado e deve seguir alguns padrões de qualidade, um bom *velouté*, deve refletir o sabor do fundo utilizado, ter o marfim como cor dominante, ser brilhante e encorpado e ter consistência de *nappé* leve (KOVESI, et al., 2007).
- O espanhol é um molho base para o preparo de todos os molhos escuros clássicos. Tendo o roux escuro, fundo escuro, mirepoix e purê de tomate como base, é de modo algum servido em sua forma original, e sim, como base para molhos compostos (KOVESI, et al., 2007).

- Molho de tomate é de todos o único molho que não obedece padrões e quantidades pré-estabelecidas, encontrando-se assim, várias formas de produzi-lo. Possui uma textura menos aveludada e mais rústica, pois diversas gorduras podem ser utilizadas para seu preparo, como o azeite de oliva e a banha de porco. Apresenta coloração vermelha intensa, forte sabor do tomate e acidez reduzida. Outros ingredientes podem ser incorporados para uma complementação no sabor (KOVESI, et al., 2007).
- Holandês é um molho feito à base de vinagre, gemas e manteiga, e é um clássico da cozinha francesa. E de todos os molhos mãe citados, o molho holandês é o que possui menos derivações. Seu sabor é marcante e apresenta um alto teor de gordura. Um bom molho holandês deve ter textura aveludada e levemente aerada, coloração amarela-pálida e sabor marcante de manteiga e com acidez pouco notada (KOVESI, et al., 2007).

4.6.2 Molhos compostos

- *Glace* é um molho feito a partir da redução do fundo escuro. O fundo é reduzido por muito tempo até chegar a consistência gelatinosa e de xarope, com sabor concentrado e rico. Geralmente utilizado como base para molhos encorpados e de sabor intenso (KOVESI, et al., 2007).
- *Demi-glace* é um molho feito com partes iguais do molho espanhol e fundo escuro, reduzido à metade. É o mais utilizado dos derivados do espanhol e tem como características o seu aroma “assado/defumado”, cor marrom escuro e textura encorpada. Pode-se dizer que é o molho roti, conhecido pelos profissionais brasileiros, embora sofra variações de acordo com o restaurante (KOVESI, et al., 2007). Em sua redução, pode ser adicionado vinho Madeira ou do Porto (SEBESS, 2014).
- Os molhos *mornay* e ao creme são derivados do molho bechamel. O *mornay* consiste em incorporar o queijo *gruyère* ralado ao molho *bechamel* quente, para que o queijo derreta por completo. Acrescentar as gemas, com o molho fora do fogo. O molho ao creme consiste em incorporar na finalização, o

creme de leite, fervendo, junto com o limão. Temperar com sal, pimenta e noz-moscada (SEBESS, 2014).

4.7 Caldo

Caldo é um fundo fortificado pela adição dos mesmos ingredientes utilizados nos fundos, mais a carne para realçar o sabor. É também conhecido como *bouillon*, em francês; *brodo*, em italiano; *broth*, em inglês, entre outros (KOVESI, et al., 2007).

4.8 Sopa

Líquidos aromatizados servidos como entrada, como prato principal ou mesmo como parte de um serviço de coquetel servidos em pequenas xícaras e cumbucas ou tigelas. (KOVESI, et al., 2007).

4.8.1 Sopas claras

Geralmente feitas a partir de fundo ou caldo, não contém espessantes. São adicionados a esses líquidos ingredientes que definirão o sabor da sopa, como legumes em pedaços uniformes, carnes, folhas, macarrão, grãos (KOVESI, et al., 2007).

4.8.2 Sopas espessas

Possui como base principal os molhos béchamel, velouté ou um fundo, sempre contendo uma textura mais espessa e cremosa. O ingrediente principal, geralmente, age como o próprio espessante da sopa, se não, é indispensável o uso de um para o preparo (KOVESI, et al., 2007). As sopas espessas também são conhecidas e nominadas como sopas ligadas (SEBESS, 2014).

4.9 Espessantes

São ingredientes ou combinações de ingredientes usados para dar corpo e/ou liga a preparações líquidas, agregando-lhes também sabor e textura (KOVESI, et al., 2007).

O *roux* é um espessante que mistura partes iguais de gordura e amido.

Geralmente utilizado a manteiga sem sal, crua ou clarificada, e a farinha de trigo. Deve sempre entrar nas produções da seguinte maneira: *roux* frio em líquido quente e *roux* quente em líquido frio. Após a adição ao líquido a mistura deve ser cozida por pelo menos cinco minutos, mexendo ocasionalmente, a fim de que o sabor da farinha crua desapareça (KOVESI, et al., 2007).

Podem ser preparados quatro tipos de *roux* diferentes, que terão sabor e poder espessante diversos, que são o *roux* branco, amarelo, escuro e negro. O *roux* branco é deixado no fogo apenas até que a mistura esteja bem quente, sem deixar dourar.

Os demais são deixados por mais tempo, até atingirem a coloração desejada. Quanto mais claro for o *roux*, mais suave será seu sabor e mais forte seu poder espessante.

Observando que o *roux* branco tem um poder espessante de 100%, o amarelo tem 80%, o escuro 50% e o negro de 20% a 30% (KOVESI, et al., 2007).

Utilizada na finalização das preparações, o *liaison* é feito, em peso, a partir de 25% de gema e 75% de creme de leite. Possui um baixo poder espessante, se comparado ao *roux* ou *beurre manié*, funciona melhor para receitas cremosas, pois é usado geralmente para alguns ajustes na textura, alterando também a cor e o sabor. A gema e o creme são misturados frios e devem ser acrescentados à preparação que se quer espessar por meio de temperagem. Após sua adição, o líquido espessado não pode ferver. O creme de leite suaviza o sabor e concede uma textura aveludada, enquanto que a gema deixa as preparações mais espessas (KOVESI, et al., 2007).

Beurre Manié é um agente espessante feito com a partir de partes iguais de manteiga e farinha de trigo, em peso. Mistura-se a manteiga sem sal com a farinha de trigo, formando assim uma pasta. É utilizado frio, sendo adicionado aos poucos a uma preparação fervente. Muito utilizado para finalização do prato (KOVESI, et al., 2007).

Slurry é um espessante feito a partir de uma parte de amido para duas partes de líquido frio, em peso. Pode-se utilizar diferentes tipos de amido, como o de milho, farinha de trigo, araruta e féculas. O líquido pode ser água, leite ou parte do líquido da receita que se deseja espessar. A mistura é feita incorporando aos poucos o líquido ao amido e mexendo até que a mistura fique homogênea, logo depois, se

acrescentando essa mistura à preparação que se quer espessar (KOVESI, et al., 2007).

Devido a emulsificação, a manteiga é usada fria em líquidos quentes para encorpá-los ligeiramente no momento final do preparo (KOVESI, et al., 2007). A gelatina é utilizada para dar corpo a líquidos ou preparações que forem servidas frias. Quanto maior a quantidade de açúcar ou de ingredientes ácidos, maior a quantidade de gelatina necessária. A gelatina em folhas e a pó deve ser previamente hidratada antes de utilizada, esta última, sendo hidratada com pouca água, pois todo o líquido usado será adicionado na receita. O ágar-ágar é uma gelatina vegetal, extraída de algas marinhas, pode ser utilizado em preparações quentes, e é ideal para pratos vegetarianos (KOVESI, et al., 2007).

O creme de leite exerce como espessante quando reduzido ao líquido tencionado a se espessar. Altera notadamente o sabor, cor e textura da preparação (KOVESI, et al., 2007).

E enfim, o sangue também é utilizado como agente espessante ao coagular-se junto com um líquido quente. Não deve ser fervido. Um bom exemplo de preparo em que ele é utilizado, é a Galinha ao molho pardo (KOVESI, et al., 2007).

4.10 Acompanhamentos aromáticos

Acompanhamentos aromáticos são misturas de ingredientes, usualmente legumes, ervas e especiarias, utilizadas para dar sabor às receitas. Importante constatar a proporção de cada ingrediente na combinação, já que o objetivo é realçar o sabor da preparação, e não ofusca-lo. Os acompanhamentos aromáticos podem ser colocados no início da cocção e retirados quando já tiverem liberado a quantidade do sabor desejado à produção, ou acrescentados no final do processo, para adicionar mais intensidade ao prato (KOVESI, et al., 2007).

O *bouquet garni* é um amarrado de vegetais e ervas, tais como o talo de salsa cortados em bastonetes, talos de salsa, tomilho e louro, volvido numa folha de alho poró e amarrados por um barbante, podendo ser mudados conforme gosto pessoal (KOVESI, et al., 2007).

Há duas maneiras clássicas do uso da cebola como acompanhamento aromático para as preparações, que são a cebola *brûlée*, que é uma cebola cortada ao meio,

queimada em uma chapa ou em uma frigideira, até ficar bem escura, que é usada para dar cor e sabor a *consommés* e fundos, e a cebola *piquée*, que consiste em espetar a cebola com uma folha de louro e três cravos-da-índia, usada para a preparação de algumas sopas e indispensável na produção do molho bechamel (KOVESI, et al., 2007).

Duxelles é uma mistura de cogumelos bem picados e salteados, alho-poró e vinho branco, que pode conter uma textura de molho, sem haver líquido, mas também pode ser “seca”. Usualmente como recheio e também como aromatizante (KOVESI, et al., 2007).

A marinada é geralmente usada para dar sabor a carnes, peixes e vegetais.

Composta de óleos, ácidos, como vinho, sucos cítricos e vinagre e aromatizantes, como ervas, especiarias e vegetais. Para não desidratar a peça, o sal é normalmente inexplorado (KOVESI, et al., 2007).

O *mirepoix* é uma mistura de vegetais usada para dar sabor a fundos, molhos e outras preparações, e logo após ao fundo pronto, o líquido resultante é coado e os sólidos são descartados. O tamanho dos vegetais deve ser proporcional ao tempo de cocção e ao resultado final que se quer atingir. Sua proporção básica é 50% de cebola (ou 25% de cebola e 25% de alho poró), 25% de salsão e 25% de cenoura (KOVESI, et al., 2007).

O *matignon* nada mais é do que um *mirepoix* acrescido de bacon ou presunto na seguinte proporção: duas partes de cenoura, uma parte de salsão, uma parte de alho-poró, uma parte de cebola, uma parte de bacon ou presunto, e opcionalmente, uma parte de cogumelo (KOVESI, et al., 2007).

E por fim, o *sachet d'épices* é um saquinho de gaze com ervas e especiarias, como louro, pimenta-do-reino em grão, talos de salsa e tomilho, usada como se fosse um saquinho de chá, podendo ter seus ingredientes alterados conforme a utilidade. O *sachet d'épices* pode ser acrescentado, opcionalmente, cravo-da-índia e alho (KOVESI, et al., 2007).

5. METODOLOGIA

Objetivo geral

Propiciar ao futuro profissional a oportunidade de vivenciar as diferentes áreas, favorecendo aperfeiçoamento nos diversos campos da gastronomia, interagindo com profissionais, para o desenvolvimento de conhecimentos e habilidades para a 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.

Objetivos específicos

1. Proporcionar o exercício do aprendizado comprometido com a realidade;
2. Incentivar a compreensão da complexidade da sua formação e suas relações com as demais áreas do conhecimento;
3. Desenvolver atividade profissional em diferentes serviços;
4. Capacitar-se a tomar decisões visando ao uso apropriado, eficácia e custo da força de trabalho, de equipamentos, de procedimentos e de práticas;
5. Atuar com senso de empreendedorismo em todas as áreas da gastronomia;
6. Atender ao mercado de trabalho que necessita de profissionais cada vez mais profissionalizados e especializados;
7. Desenvolver habilidades em conhecimentos práticos referentes às técnicas culinárias de forma criativa e proativa na sua atuação.

5.1 Apresentação da disciplina

Durante as aulas de Estágio supervisionado foram determinados os passos para a montagem do trabalho final e do portfólio da disciplina. O primeiro encontro foi para identificar um tema para o trabalho.

Em acordo com os integrantes da equipe, a escolha foi pela Gastronomia Funcional. Por ser um assunto novo e diferente do comum que aprendemos na gastronomia clássica, esta vem com o objetivo de buscar saúde na alimentação de uma forma saborosa e ao mesmo tempo bem apresentável. Além disso, os pratos escolhidos tinham que possuir ingredientes do cerrado brasileiro.

O desafio para a criação de pratos em que fossem usados alimentos sem glúten e sem lactose foi algo de discussão durante semanas com a equipe e professores do semestre. Ao definirmos os preparos junto com a professora, foi solicitado um protocolo para o primeiro teste do trabalho. Os preparos escolhidos foram: mil folhas com creme de castanha e ratatouille de legumes (entrada), nhoque de três batatas ao pesto com balottine suíno recheado com espinafre, maracujá pérola e crosta de baru (prato principal) e petit gateau de maracujá pérola com sorbet de açaí, banana e pralin de baru (sobremesa). O primeiro teste não foi o esperado pelas alunas e pela professora, pois houve dificuldade com o tempo para o preparo da mise en place (MEP). A grande dificuldade que se via na montagem dos pratos seria a falta de cor que os pratos apresentavam. Com o primeiro teste foi possível identificar algumas dificuldades tanto na interação do grupo quanto na finalização e no tempo de preparo dos pratos sugeridos. Com o segundo teste, foram definidos os preparos e os acompanhamentos. De acordo com a opinião dos professores que estavam orientando no dia do teste, os pratos estariam bem definidos, porém tínhamos que nos organizar melhor com as MEPs e com a integração do grupo.

5.2. O que é a gastronomia funcional?

A Gastronomia Funcional é a interação entre a nutrição funcional e a gastronomia. É o se nutrir com sabor e acima de tudo, com muita saúde. Por respeitar a individualidade bioquímica das pessoas e atentar para as suas alergias e intolerâncias, a gastronomia funcional trabalha no resultado que os alimentos terão no organismo da pessoa para depois criar os pratos. Ela iniciou principalmente como uma opção para intolerantes e alérgicos a certos alimentos e depois foi atingindo um novo público que é de pessoas que procuram se alimentar de forma saudável e balanceada. É importante diferenciar a gastronomia funcional, nutrição funcional e alimento funcional para não haver dúvidas e confusão.

O conceito de alimentos funcionais (AF) foi proposto inicialmente no Japão, em meados da década de 1980, e nos anos 90, recebeu a dignação em inglês de FOSHU (foods for specified health use, alimentos para uso específico de saúde), referindo-se aos alimentos usados como parte de uma dieta normal que demonstram benefícios fisiológicos e/ou reduzem o risco de doenças crônicas, além de suas

funções básicas nutricionais. O princípio foi rapidamente adotado em outras partes do mundo. De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), desde o início da década de 1990 já existiam na Secretaria de Vigilância Sanitária pedidos de análise para fins de registro de diversos produtos até então não reconhecidos como alimentos, pelo conceito tradicional. Como já foi dito, a gastronomia funcional é a união entre o alimento saudável e o sabor. Alimentos funcionais são alimentos ou ingredientes que produzem efeitos benéficos à saúde, além de suas funções nutricionais básicas. Os alimentos funcionais caracterizam-se por oferecer vários benefícios à saúde, além do valor nutritivo inerente à sua composição química, podendo desempenhar um papel potencialmente benéfico na redução do risco de doenças crônicas degenerativas, como câncer e diabetes, dentre outras. A Nutrição Funcional é uma maneira dinâmica de abordar, prevenir e tratar desordens crônicas complexas através da detecção e correção dos desequilíbrios que geram as doenças. Estes desequilíbrios ocorrem devido à inadequação da qualidade da nossa alimentação, do ar que respiramos, da água que bebemos, dos exercícios (a mais ou a menos) e alterações emocionais que passamos.

5.2.1 Ingredientes Funcionais: Biomassa de Banana Verde

Entre um dos ingredientes escolhidos para a realização de alguns preparos para o trabalho final foi a biomassa de banana verde. Ela foi utilizada no preparo do biscoito integral servindo para ajudar a dar liga e enriquecer nutricionalmente o preparo da entrada.

A banana quando cozida verde, perde tanino, responsável pela adstringência (VALLE; CAMARGOS, 2003) e a polpa permite a produção de vários alimentos, como pão, nhoque (entre outras massas), patês e maionese o que ressalta a importância dessa matéria-prima, que está principalmente em sua diversidade de aplicações (FIBRA NEWS, 1990; BRUNO, BORGES, 1997; COSTA, BORGES, 1997). Sua utilização em alimentos é de extensão considerável, pois não altera o sabor, aumenta a quantidade de fibras, proteínas e nutrientes, além de aumentar significativamente o rendimento dos produtos (VALLE; CAMARGOS, 2003). A banana, particularmente quando verde e cozida, está incluída no grupo de alimentos

funcionais do tipo prebióticos, isto é, possuem fibras dietéticas solúveis e insolúveis e fruto-oligossacarídeos, cujas ações em nosso organismo seriam, entre outras, a de melhorar a função intestinal, retardar esvaziamento gástrico e diminuir os índices de colesterol sangüíneo (MELLOR, 1984). O fator de maior importância para considerar a polpa da banana verde um alimento prebiótico é o conteúdo de amido, isto é em amido resistente (AR).

Lobo & Silva (2003) define amido resistente (AR), em termos fisiológicos, como “a soma do amido e dos produtos da sua degradação que não são digeridos e absorvidos no intestino delgado de indivíduos saudáveis”. Deste modo, esta fração do amido apresenta comportamento similar ao da fibra alimentar, e tem sido relacionado a efeitos benéficos locais (prioritariamente no intestino grosso) e sistêmicos, através de uma série de mecanismos.

A ingestão de amido resistente (AR) atenua as concentrações de glicose e insulina pós-prandial com o aumento da sensação de saciedade, o que seria uma ferramenta útil em dietas de emagrecimento ou de manutenção de peso (VALLE; CAMARGOS, 2003).

Através desta pesquisa foi analisado o grau de aceitabilidade da biomassa de banana verde, ressaltando que trata-se de um alimento de baixo custo e com boa sazonalidade, pois a fruta está disponível o ano todo, além de atuar como prebiótico.

5.2.2 Ingredientes Funcionais: Farinhas sem Glúten

Em nosso trabalho procuramos utilizar alimentos que fossem isentos de glúten e de lactose. Como já foi dito anteriormente, a gastronomia funcional surgiu como alternativa para pessoas intolerantes e posteriormente por pessoas que procuram uma alimentação alternativa e saudável.

As farinhas sem glúten utilizadas nos preparos foram a farinha de arroz e a farinha de quinoa. O arroz, assim como o trigo, tem um histórico de consumo pelo ser humano. A produção de arroz no Brasil totalizou 13,6 milhões de toneladas na safra 2010/2011 (CONAB, 2012), o que faz do país o maior produtor mundial de arroz entre as nações não asiáticas (USDA, 2012).

Na indústria, durante o processo de seleção dos grãos de arroz, um dos subprodutos gerados são os grãos quebrados, que podem ser transformados em

farinha. A cada 100 kg de arroz em casca, em média, são obtidos 14 kg de arroz quebrado.

Devido às características como gosto suave, ausência de glúten, hipoalergenicidade, facilidade para digestão e coloração branca, a farinha de arroz tem se tornado um ingrediente atrativo para formulação de alimentos (KADAN. et al., 2003), além disso, pode contribuir para o suprimento da demanda por produtos voltados ao atendimento de nichos específicos de mercado.

Segundo Kadan, em 2001, a utilização da farinha de arroz tem se expandido para a fabricação de biscoitos, bebidas, alimentos processados, pudins, molhos para salada e pães sem glúten (KADAN. et al., 2001).

A farinha de quinoa destaca-se como ingrediente alimentar altamente desejável para consumo diário ou para o enriquecimento da dieta de muitas comunidades em países subdesenvolvidos ou em desenvolvimento. O valor biológico de sua proteína faz com que seu grão seja útil na fortificação de farinhas de trigo, milho e tubérculos (CASTRO. et al., 2007).

A quinoa também é ausente de gliadinas (presentes no trigo), o que a torna adequada na elaboração de produtos farináceos popularmente referidos como “isentos de glúten”. (ALMEIDA. et al., 2008).

O grão de quinoa apresenta excelente balanço entre lipídios, proteínas e carboidratos, apresenta ainda boas quantidades de cálcio, fósforo, potássio, magnésio e ferro (BHARGAVA. et al., 2006).

Além disso é rica em ácidos graxos essenciais como linoléico e α -linolênico, apresentando alta concentração de antioxidantes (Abugoch 2009). A quinoa supera os cereais comumente utilizados no Brasil, como milho e trigo, na maioria dos aminoácidos essenciais (ABUGOCH. et al., 2008).

5.2.3 Ingredientes Funcionais: Óleo de coco

O óleo de coco é considerado um alimento funcional. Apesar de possuir 90% de gordura saturada na sua composição, essas gorduras são providas de Triglicerídeos de Cadeia Média (TCM) que possuem diversos benefícios para a saúde. Nas técnicas culinárias, o óleo de coco pode ser substituído por qualquer outro tipo de

óleo vegetal, no entanto, por apresentar um sabor acentuado de coco, utiliza-se normalmente em preparações doces. É um óleo com maior estabilidade, resistindo a grandes temperaturas não tornando-se tóxico.

O óleo de coco é um dos óleos comestíveis mais importante para o uso doméstico (DEBMANDAL, 2011), ele pertence ao grupo de óleos "láurico" por causa de seu alto nível de ácidos graxos de cadeia média e baixo teor de ácidos graxos insaturados (PHAM, 2016).

O óleo de coco apresenta importantes propriedades medicinais como: propriedade eletrolítica, efeito antioxidante, efeito cardioprotetor, efeito anti-trombótico, anti-aterosclerótico, anti-bacteriano, anti-cárie, antiprotzoário, anti-viral, anti-fúngico, anti-protzoário e anti-câncer. Além disso apresenta um efeito imunostimulatório, hepato protetor e anti-diabético. (DEBMANDAL, 2011)

5.3 Frutos do Cerrado: Castanha de Baru e Maracujá Pérola do Cerrado

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

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

O Maracujá Pérola do Cerrado foi obtida na Embrapa Cerrados, em Planaltina, Distrito Federal, resultante de um processo de seleção massal de uma população de acessos silvestres de *Passiflora setacea* de diferentes origens visando, principalmente, ao aumento de produtividade e aumento do tamanho do fruto, além de resistência às principais doenças. O primeiro ciclo de seleção foi feito em 1994 e

após quase 20 anos de pesquisa, a Embrapa está disponibilizando esta cultivar para a sociedade. Trata-se de uma variedade obtida por policruzamento entre plantas selecionadas. A BRS Pérola do Cerrado é a primeira cultivar de maracujazeiro silvestre registrada (RNC N° 21714) e protegida (SNPC Certificado N° 20120197) no Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento.

A polpa possui coloração amarela-perolada, sabor adocicado, baixa acidez, aroma agradável e diferenciado quando comparado à polpa do maracujá-azedo. Pode ser consumida in natura e utilizada no preparo de sucos, mousses, pratos doces e salgado. (EMBRAPA CERRADO)

5.4. Plano de Atividade do Trabalho

5.4.1 Primeiro Prato – Entrada

O preparo escolhido foi no formato de canapé. Com base na bibliografia Técnicas de cozinha 400g, o canapé pode ser quente ou frio e composto por uma infinidade de ingredientes e variações. Normalmente é composta por uma base + pasta + recheio + decoração. Para base utiliza-se um pão de sua escolha cortado ao meio ou bases industrializadas (tartelletes) ou feitas com vegetais, frutas seca, tortillas, massas (brissé e choux) etc. Já a pasta possui ingredientes cremosos para dar umidade e proteção à base, normalmente feita com queijos cremosos, manteigas, maionese ou creme de leite. O recheio é o que dá sabor e pode ser utilizado isoladamente ou numa combinação com outros (frios, vegetais, ovas, defumados etc.). A decoração pode ser ou não parte do recheio, mas serve basicamente para dar visual ao canapé montado (ervas picadas, pimentas, frutas secas etc.).

O prato escolhido para entrada foi uma Mil Folhas recheada com Creme de Castanha de Caju e Ratatouille de Legumes. Tendo como título do trabalho Gastronomia Funcional, todos os preparos são isentos de glúten e lactose. Com isso, os preparos não levam as receitas originais da Gastronomia Clássica.

Iniciando pela base da mil folhas, foi elaborado um biscoito tendo como ingredientes principais: farinha de quinoa, farinha de arroz, biomassa de banana verde e azeite de oliva extra virgem. Os insumos escolhidos e utilizados, além de serem isentos de lactose e glúten, apresentam diversos benefícios para a saúde (que serão esclarecidos ao longo do trabalho).

A Gastronomia Clássica normalmente utiliza como base para o preparo de Mil folhas, uma massa folhada ou quebradiça. A característica do nosso preparo é semelhante ao de massas quebradas, pois assemelha-se ao modo de preparo e de textura. São massas que possuem um teor de gordura e uma característica crocante após estarem prontas.

O recheio do preparo foi o creme de castanha de caju e um ratatouille de legumes. O creme de castanha de caju foi deixada de molho por 1 hora, eliminando os seus antinutrientes e depois processada com limão, alho e sal do himalaya. Adicionando aos poucos água, a castanha e o restante dos ingredientes ficam homogêneos e transformam-se em uma espécie de creme ou patê.

Para o ratatouille, utilizamos como ingredientes: abobrinha italiana, berinjela, tomate concassé e fundo de legumes. O ratatouille é uma receita do século XVIII e pode ser servida quente ou fria, sozinha ou como acompanhamento. Um prato rústico, típico da região da Provença em que se notam influências espanholas e italianas. O nome significa picar, triturar, mas podemos traduzir também como ragu de legumes ou prato de berinjelas. (PEQUENO DICIONÁRIO DA GASTRONOMIA)

Para preparar o ratatouille não pode faltar berinjela nem tomate. Com o restante dos ingredientes pode-se lidar mais à vontade. O pimentão e a abobrinha não são obrigatórios na receita. O método clássico de preparar a ratatouille envolvia tirar as peles e sementes do tomate e cozinhar separadamente os vegetais, para serem combinados no final e temperados com sal e ervas de Provença o conjunto levava cerca de uma hora a cozer, sendo regado com vinho branco ou tinto.

Em relação ao Plano de Atividade do Trabalho Prático (APÊNDICE), em que é necessário esclarecer as ocorrências acontecidas no decorrer dos testes, houveram alterações em alguns dos preparos antes do oficial para o trabalho final. A receita testada do biscoito para o primeiro teste havia ficado muito gorduroso e quebradiço em razão da grande quantidade de manteiga ghee. Por essa razão, foi substituída por outra receita que não levasse a manteiga ghee. Escolhemos um biscoito que a fonte de gordura é o azeite de oliva e o ovo. Já o creme de castanha de caju e o ratatouille, não precisaram sofrer alterações no modo de preparo e nem mudança de receita.

5.4.2 Segundo Prato – Prato Principal

Para o prato principal foi utilizado uma proteína e um acompanhamento. Assim como os outros preparos, também é isenta de glúten e lactose. O menu escolhido para o segundo prato foi um Nhoque de três batatas (batata doce, batata baroa e batata inglesa) ao Molho Pesto Funcional (adicionado de biomassa de banana verde enriquecendo nutricionalmente o preparo) e uma Balottine Suína recheada com espinafre, mussarela de búfala e crisps de bacon finalizado com um molho agridoce de maracujá e laranja.

O nhoque é um preparo também conhecidos no termo do italiano gnocco, plural gnocchi, como uma massa alimentícia preparada a base de batata, farinha de trigo ou mandioca, típica da culinária da Itália que pode ser servido ao molho sugo, bolonhesa e branco. Ao longo da história da Itália, a penúria dos períodos de guerra deixou ao menos uma herança positiva: diante da escassez de ingredientes, as mammas exercitaram sua criatividade e criaram receitas que se tornaram clássicos da culinária. O nhoque se enquadra na categoria. Embora os historiadores não consigam precisar o momento exato, sabe-se que o primeiro prato de nhoque foi produzido até o século 17. Segundo Sílvio Lancellotti, autor de O livro da cozinha clássica (Editora L&PM), a farinha de trigo, racionada, não faltava na despensa dos ricos, que continuaram a cozinhar suas massas. Já os pobres precisaram inventar um jeito de transformar o pão velho na pasta nossa de cada dia – ralado ou moído, o pão era misturado com um tantinho de farinha e água quente. A massa era modelada em cilindros e cortada em toquinhos, que depois eram cozidos em água ou em um caldo de vegetais e ossos de galinha.

A Ballotine semelhante às galantines, que são feitas geralmente com um recheio de carne de ave, são envoltas em plástico ou pano. Normalmente são poheadas ou cozidas no vapor e feitas de carnes diversas. Podem ser servidas quentes ou frias (Técnicas de cozinha 400g). Ele é um prato típico francês. É preparado com carne de aves desossada e recheado e é enrolado como rocambole, em forma de cilindro. É cozido em caldo (ou mesmo água), lentamente em fogo baixo. Na versão para o nosso trabalho utilizamos a carne suína ao invés da carne de ave em que foi recheada com um espinafre, mussarela de búfala, crocante de bacon.

A carne suína ao contrário do que se pensa, é de excelente qualidade e muito nutritiva, não pode ser consumida crua ou malpassada. Ela deve ser consumida sempre preparada, seja pela ação do calor ou da salmoura. Quando cozida, deve sempre atingir a temperatura interna 75 graus. Na cozinha existem dois tipos principais de carne suína: Porco e Leitão.

O porco é um animal adulto, chega à cozinha sempre limpo, sem miúdos ou vísceras. Normalmente vem em cortes maiores. Os cortes mais conhecidos são lombo, pernil, paleta, carré e costeletas.

A carne de porco se presta para quase todos os tipos de preparação. A técnica de calor úmido (braseado e guisado) e a técnica de calor seco são indicadas.

O leitão é o animal em idade de amamentação. Apresenta-se quase sempre inteiro e limpo.

Levando em consideração ao plano de atividade (anexo 6) houve mudança na receita da forma de preparo do lombo suíno. No primeiro teste o lombo foi assado, entretanto como não possuía uma quantidade muito significativa de gordura, ele ficou ressecado. Para o segundo teste, foi elaborado uma balottine com o lombo suíno.

5.4.3 Terceiro Prato – Sobremesa

A sobremesa escolhida foi um petit gateau de maracujá pérola do cerrado acompanhado de sorbet de banana e açaí com pralin de baru. O petit gateau e o sorbet são preparos sem glúten e sem lactose assim como os demais pratos. No petit gateau, substituiu-se a farinha de trigo e a manteiga da receita clássica por farinha de arroz e manteiga ghee. Enquanto ao sorbet foram utilizadas apenas as frutas congeladas batidas com a castanha de baru e óleo de coco e adoçado com mel.

Existem diversas histórias sobre o petit gateau, mas na verdade ele nasceu na França, há quem diga que esse saboroso bolinho foi criado por acaso pelo chef francês radicado em Nova York, Jean-Georges Vongerichten, ao errar na quantidade de farinha. Uma outra versão disse que esse bolinho de chocolate com casca crocante e recheio cremoso foi criado nos Estados Unidos, quando um

aprendiz de chef aqueceu demais o forno. Mesmo assim os clientes adoraram e foi se popularizando na década de 90, chegando ao Brasil em torno de 1996. Outros dizem que ele foi criado pelo chef francês Michel Brás, em um restaurante pequeno e escondido da França e adaptado e trazido ao Brasil pelo chef Erick Jacquin, francês que se radicou em São Paulo, onde mora até hoje.

Adotado por outros chefs famosos, ele possui variações de recheio e ingredientes que não se limitam mais ao chocolate, mas podem ser também de doce de leite, goiaba, tangerina e outras frutas ou bebidas alcoólicas. Assado ou cru, com chocolate ou variações, esse bolinho continua dando água na boca dos brasileiros.

A denominação “petit gâteau” é possivelmente uma invenção norte-americana, já que em francês “petit gâteau” significa de modo genérico qualquer “pequeno bolo”. Ele não é muito conhecido na França. Entretanto a sua composição lembra a origem francesa das populares “tartes au chocolat” e principalmente o “fondant”.

Para fazê-lo, a temperatura do forno tem que ser a mais alta possível, e este ter sido pré-aquecido. Os bolinhos estarão prontos quando as bordas estiverem assadas e o centro apresentar textura mole, quando pressionada com o dedo.

Os sorbets, de acordo com a bibliografia de Técnicas de Confeitaria Profissional são feitos à base de água e podem ser classificados em duas grandes categorias: sorvetes de frutas; sorvetes de vinho ou álcool. A proporção de frutas utilizada deve ser de pelo menos 35% do produto terminado. Se a fruta for ácida, essa porcentagem pode ser reduzida (para 1 limão, pode-se admitir a proporção de 15%). A diferença entre sorvete e sorbet é que o primeiro é geralmente feito com leite ou creme de leite e, por isso, é mais gorduroso. Já o sorbet tem como ingredientes de base água e frutas. O resultado é um sorvete mais granuloso, que até faz lembrar uma raspadinha. Por ser leve, é comumente usado em degustações para limpar o paladar e neutralizar o sabor entre um prato e outro.

Houveram mudanças na sobremesa no decorrer do trabalho prático. A primeira alteração foi o chantilly de castanha do Pará pelo sorbet de açaí com banana. O sabor e a consistência do chantilly não ficaram de acordo com o desejado e por isso foi alterado.

5.5. Harmonização de Vinhos

Um profissional da gastronomia, precisa ter conhecimento, mesmo que de maneira básica, sobre as características e as qualidades dos vinhos, sendo numa simples degustação ou para uma harmonização por meio de diversos tipos de preparações, sabores e texturas. Com isto, a disciplina de Enogastronomia existe na grade curricular do curso de gastronomia no UniCEUB, com o intuito de conceder uma visão geral e ampla do universo gastronômico a partir dos princípios da harmonização.

A harmonização dos pratos do Trabalho Prático foi baseada nas aulas de Enogastronomia ministrada pela professora Alessandra Santos dos Santos, que aplicou atividades práticas de degustação e harmonização em suas aulas e dando apoio e assistência durante o semestre.

A harmonização deve-se basear na análise dos componentes do paladar, dos aromas e das texturas encontradas no vinho e na comida. A harmonização entre ambos baseia-se na afinidade das características encontradas em ambos elementos, neste caso, os aspectos do vinho e da comida se complementar, com o objetivo de suavizar algum elemento que se sobressai.

Para acompanhar todos os preparos foi escolhido um único vinho que foi o branco Dádivas, Reserva Chardonnay, originário de Terras de Encruzilhada do Sul, Rio Grande do Sul, na vinícola Lidio Carraro, safra de 2014 e com teor alcóolico de 13,7%, tendo a uva Chardonnay como a principal em sua produção. Possui aroma elegante de flores brancas, notas tropicais de abacaxi, melão, pêra e toque mineral. Ao paladar é envolvente, equilibrado, persistente e possui ótimo frescor (LIDIOCARRARO). Segundo a mesma bibliografia, o vinho Dádivas é considerado o único vinho branco brasileiro na lista dos 76 melhores vinhos do mundo no catálogo Le Curier.

A vinícola Lídio Carraro é localizada no Vale dos Vinhedos em que é a primeira região do Brasil com a certificação de Indicação Geográfica reconhecida. Perfil: O solo do Vale dos Vinhedos tem como rocha mãe o basalto, classificado como argilo-arenoso. O clima é temperado do tipo subtropical, mesotérmico.

Apresenta boa amplitude térmica com uma temperatura média do ar de 17,2°C, importante para desenvolver e preservar o perfil aromático dos vinhos do Vale dos

Vinhedos. Estas características apontam a vocação da região: fineza e elegância típica dos aromas, complexidade e evolução organoléptica.

A implantação dos Vinhedos Lidio Carraro na região do Vale ocorreu a partir de estudos geoclimáticos e mapeamento das parcelas do terreno para a escolha dos clones ideais das variedades cultivadas: Merlot, Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc e Tannat, cepas que compõem o corte do Lidio Carraro Quorum.

Encruzilhada do Sul

Com relevo formado predominantemente por colinas suaves, apresenta solo de origem granítica, com baixos teores de matéria orgânica e boa drenabilidade. O clima é subtropical e caracteriza-se por verões relativamente quentes e secos. Dias ensolarados e noites frias, principalmente no período de maturação das uvas, é uma das aptidões dessa região que contribui para um maior índice de polifenóis, importante para a coloração, estrutura e potencial de envelhecimento dos vinhos.

No microclima escolhido pela Lidio Carraro, foram identificadas parcelas distintas de terreno, onde são realizados estudos para verificar a adaptação e potencialidade de diferentes clones e variedades. Na primeira vindima, realizada em 2004, constatou-se a grata possibilidade de elaborar vinhos encorpados e intensos.

Esta expectativa em parte já era assegurada por estudos e trabalhos anteriores realizados em Encruzilhada do Sul nos anos 80.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O curso de Gastronomia e o preparo do trabalho prático trouxeram para nós alunos um melhor aperfeiçoamento no desenvolvimento de conhecimentos e habilidades para a atuação como profissional da área. Houveram algumas intrigas no grupo no início do trabalho, entretanto foi esclarecido e conversado no decorrer do semestre deixando o grupo mais organizado e envolvido.

No decorrer do portfólio, foram apresentadas as principais disciplinas estudadas durante o curso e como elas podem ser fundamentais para nossa formação profissional. O tema do trabalho final foi uma escolha um pouco audaciosa em razão de ser um novo conceito para gastronomia e por ainda sofrer alguns preconceitos na área.

O desafio para a criação de pratos em que fossem usados alimentos sem glúten e sem lactose foi algo de discussão durante semanas com a equipe e professores do semestre. Os preparos escolhidos foram: mil folhas com creme de castanha e ratatouille de legumes (entrada), nhoque de três batatas ao pesto com balottine suíno recheado com espinafre, maracujá pérola e crosta de baru (prato principal) e petit gateau de maracujá pérola com sorbet de açaí, banana e pralin de baru (sobremesa).

A Gastronomia Funcional é a interação entre a nutrição funcional e a gastronomia. É o se nutrir com sabor e acima de tudo, com muita saúde. Por respeitar a individualidade bioquímica das pessoas, atentar para as suas alergias e intolerâncias, a gastronomia funcional trabalha no resultado que os alimentos terão no organismo da pessoa para depois criar os pratos. Ela iniciou principalmente como uma opção para intolerantes e alérgicos a certos alimentos e depois foi atingindo um novo público que é de pessoas que procuram se alimentar de forma saudável e balanceada.

O objetivo do trabalho foi trazer um conceito novo para gastronomia e tirar o preconceito de que alimento ou a comida saudável não é saborosa. Como vimos também, existem diversos alimentos que trazem benefícios para a saúde e que podem ser sim substitutos de ingredientes de receitas clássicas da gastronomia. A nutrição funcional é a visão pela saúde, a gastronomia funcional é a visão pela saúde e pelo sabor.

Assim, esperamos atingir os objetivos do trabalho e atuar como profissionais com habilidades em conhecimentos técnicos, em postura dentro e fora do seu local de trabalho e principalmente enfrentando os desafios na cozinha. Foram dois anos de muito estudo e que esperamos gerar bons frutos. Agradecemos a todos os professores que nos ajudaram, apoiaram e acreditaram nas nossas idéias e foram fundamentais para o nosso crescimento e formação.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, E; SPINELLI, M. G. Ne; PINTO, A. M. S. **Gestão de unidades de alimentação e nutrição**. 4.ed. São Paulo: Metha, 2013.

ABUGOCH, J. L. **Quinoa. Composition, chemistry, nutritional, and functional properties**. Advances in Food and Nutrition Research, 2009.

ABUGOCH, J. L. et al. **Stability of quinoa flour proteins (Chenopodium quinoa Willd)**. during storage. International Journal of Food Science and Technology, 2008.

Alimentos funcionais. Jornal Eletrônico, 2008. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/220_alimentos_funcionais.html> Acesso em: 18 jun. 2016.

ALMEIDA, P. L. et. al. **Prevalence of celiac disease among first degree relatives of Brazilian celiac patients**. Arquivos de Gastroenterologia, 2008.

Bhargava, A; Shukla, S; Ohri, D. **Chenopodium quinoa-An Indian perspective**. Industrial Crops and Products, 2006.

BORGES, E. P. **Harmonização: o livro definitivo do casamento do vinho com a comida**. Rio de Janeiro: Mauad, 2007.

Castro, L.I.A., et. al. **Digestibilidade in vitro, desenvolvimento e análise sensorial de preparações destinadas a pacientes celíacos**. Alimentos e Nutrição, Araraquara, 2007.

CARVALHO, G. **O que é nutrição funcional**. Disponível em: <http://www.funcional.ntr.br/index.php?option=com_content&task=view&id=13> Acesso em: 18 jun. 2016.

CARRARO, L. **Vinhedos**. Disponível em: <<http://www.lidiocarraro.com/vinhedos>>
Acesso em: 18 jun. 2016.

CONAB – Companhia Nacional de Abastecimento. **Acompanhamento da safra brasileira de grãos, Safra 2010/2011**. Disponível em: <http://www.conab.gov.br/OlalaCMS/uploads/arquivos/11_07_15_11_03_18_boletim_julho_-_2011.pdf>.

DEBMANDAL, M; MANDAL, S. **Coconut (cocos nucifera L.: Arecaceae): In health promotion and disease prevention**. Asian Pacific Journal of Tropical Medicine, 2011.

DUCHENE, L; JONES, B; LE. C. **Sobremesas e suas técnicas**. São Paulo: Marco Zero, 2012.

FIBRA NEWS. **Fibras**. Centro de Informações sobre fibras alimentares. São Paulo: Ed. Especial, 1990.

GISSLEN, W. **Panificação e confeitaria**. 5 ed. São Paulo: Manole, 2011.

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

KADAN, R. S; BRYANT, R. J. PEPPERMAN, A. B. **Functional Properties of Extruded Rice Flours**. Journal of Food Science, 2003.

KADAN, R. S.et al. **Texture and other physicochemical properties of whole rice bread**. Journal of Food Science. v.66, n.7, p.940-944, 2001.

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

MELLOR, C. **Natural Remedies for Common Aliments**. London, Panther Books Granada Publishing Ltd, p. 242-243, 1984.

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

PHAM, J. L. **Coconut (cocos nucifera)**. National Institute of Molecular Biology and Biotechnology, Philippines, 2016.

PICONEZ, S. C. B. et al. **A prática de ensino e o estágio supervisionado**. Campinas: Papyrus, 2001.

QUARESMA, L. S. **Nutrição, dietética e boa cozinha: soluções criativas para restrições alimentares**. São Paulo: SENAC, 2014.

RATATOUILLE. In: WIKIPÉDIA, a enciclopédia livre. Flórida: Wikimedia Foundation, 2016. Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Ratatouille&oldid=45446165>> Acesso em: 18 jun/2016.

VALLE, H. F; CAMARGOS, M. **Yes, nós temos banana**. São Paulo: Editora Senac, 2003.

USDA – United States Department of Agriculture. **Production, supply and distribution online – Foreign Agricultural Service**. 2010. Disponível em: < <http://www.fas.usda.gov/psdonline/psdResult.aspx>>. > Acesso em: 18 jun. 2016.

YAD, T. **Gastronomia Funcional, a nova moda na cozinha**. Disponível em: <<http://tenyad.org.br/blog/gastronomia-funcional-a-nova-moda-na-cozinha/>> Acesso em: 18 jun. 2016.

8. APÊNDICE

8.1 APÊNDICE A – ENTRADA



Legenda: Mil folhas recheada com creme de castanha e ratatouille de legumes

8.2 APÊNDICE B – PRATO PRINCIPAL



LEGENDA: Nhoque de três batatas ao pesto Balottine Suína ao molho de maracujá

8.3 APÊNDICE C – SOBREMESA



Legenda: Petit gâteau de maracujá pérola com sorbet de açaí e banana