

**UNICEUB – CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E DA SAÚDE**  
**TECNOLOGICO EM GASTRONOMIA**

Jessica Castro RA 21485641

Marcia Peixoto RA 21450452

Marcilene S. S.de Moraes 21486092

Maria Eliete da Silva RA 21486136

**AS RIQUEZAS DO CERRADO**

Jessica Castro RA 21485641

Marcia Peixoto RA 21450452

Marcilene S. S.de Moraes 21486092

Maria Eliete da Silva RA 21486136

## **AS RIQUEZAS DO CERRADO**

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

**Brasília**

**2016**

Jessica Castro RA 21485641

Marcia Peixoto RA 21450452

Marcilene S. S.de Moraes 21486092

Maria Eliete da Silva RA 21486136

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

Brasília, 04 julho de 2016.

**Banca Examinadora Trabalho Prático (TP):**

---

Janaina Bispo Sarmento MSc UNICEUB

**Coordenador (a)** Professora da Disciplina de estagio supervisionado

---

Eliane de Matos Ms UNICEUB

1º Examinador (a)

---

Joseny Juvito Esp UNICEUB

2º Examinador (a)

---

Henrique Salsano Esp UNICEUB

3º Examinador

Dedicamos este trabalho a professora e coordenadora do curso Janaina, pela presteza de seu tempo para que pudéssemos desenvolver este portfólio.

## **AGRADECIMENTOS**

Ao Senhor nosso Deus dedicamos os nossos agradecimentos maior, porque tem sido tudo em nossa vida. Oferecemos este trabalho a nossas famílias, por ter nos ajudado a concluir mais esta jornada, pelos incentivos que foram nos transmitido, pelos esforços prestados e pela oportunidade de lutar por um futuro melhor. A nossa equipe pela paciência, pela dedicação aos encontros para que pudéssemos concluir juntos.

Aos professores que nos ajudaram a caminhar para que pudéssemos chegar até o final, principalmente os deste semestre que nos auxiliaram ativamente para produção deste trabalho: Rodrigo Cabral da disciplina Cozinha das Americas, Joseny Juvito Cozinha Nacional, Alessandra Enogastronomia, Ana Sabag Técnicas Avançadas em Confeitaria e Panificação. Aos coordenadores Henrique Marques Salsano e Janaina Bispo pelo apoio prestado na construção deste trabalho.

“Ninguém ignora tudo.

Ninguém sabe tudo.

Todos nós sabemos alguma coisa.

Todos nós ignoramos alguma coisa.

Por isso aprendemos sempre”

Paulo Freire

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 Hibisco .....	20
Figura 2 Guareroba.....	21
Figura 3 Pequi .....	22
Figura 4 Baru.....	23
Figura 5 Araticum.....	24
Figura 6 maracujá pérola .....	26
Figura 7 Jatobá .....	26
Figura 8 Entrada 1º teste Barquinho de indivia.....	33
Figura 9 Petit gateau de jatobá com sorvete de araticum.....	34
Figura 10 carpaccio de guareroba.....	37
Figura 11 panela Tagine.....	39
Figura 12 Tagine do cerrado.....	39
Figura 13 Raviole .....	42
Figura 14 Sol do cerrado.....	43
Figura 15 Vinho Bandeiras - casta barbera.....	46
Figura 16 Videiras.....	47
Figura 17 Vinhos Intrépido e Bandeiras.....	48
Figura 18 Aula orientação portfólio.....	82
Figura 19 Aula sobre ética profissional com professor André.....	82
Figura 20 Aula Professora Janaína para confecção de fichas técnicas .....	83
Figura 21 ficha tecnica 1º teste entrada.....	85
Figura 22 FICHA TECNICA 1º TESTE PRATO PRINCIPAL .....	87
Figura 23 ficha tecnica Petit gateau de jatobá com sorvete de araticum .....	89
Figura 24 Ficha tecnica Flor do cerrado .....	91
Figura 25 Ficha tecnica sol do cerrado.....	96

# SUMÁRIO

<b>1-APRESENTAÇÃO</b> .....	10
<b>2- O CURSO DE GASTRONOMIA NO UNICEUB</b> .....	11
2.1 <i>Legislação e normas institucionais</i> .....	12
2.1.1- <i>Resolução RDC 216</i> .....	12
2.1.1.1 <i>Higienização de instalações, equipamentos, móveis e utensílios</i> .....	13
2.1.1.2 <i>Manipuladores</i> .....	14
2.1.1.3 <i>Preparação do alimento</i> .....	15
2.1.2 <i>Normas do Labocien</i> .....	17
2.1.2.1 <i>Normas gerais</i> .....	18
2.1.2.2 <i>Segurança</i> .....	18
2.1.2.3 <i>Em caso de acidentes</i> .....	19
2.1.2.4 <i>Não é permitido</i> .....	20
<b>3- AS RIQUEZAS DO CERRADO</b> .....	20
3.1 HIBISCO .....	20
3.2-GUAREROBA .....	21
3.3-PEQUI.....	22
3.4- BARU .....	23
3.5-ARATICUM.....	24
3.6-Maracujá Pérola.....	25
3.7-JATOBÁ.....	26
<b>4-METODOLOGIA</b> .....	27
<b>5-SOBRE COZINHA BÁSICA</b> .....	29
5.1-CORTES.....	29
5.1.1-Tipos de cortes usado nas preparações .....	29
5.1.1.2-Tomate .....	29
<b>6-UTENSÍLIOS</b> .....	29
6.1-FACAS.....	29
6.2-TÁBUAS .....	30
<b>7-COCÇÕES</b> .....	31
7.1-MOLHOS .....	31
7.1.1-Molho de tomate .....	32

<b>8- OS FRUTOS DO CERRADO DO TRABALHO PRÁTICO.....</b>	<b>32</b>
<b>9- TESTES PRÁTICOS.....</b>	<b>32</b>
9.1- PRIMEIRO TESTE.....	32
9.2-Segundo Teste.....	36
<b>10- HARMONIZAÇÃO COM VINHOS.....</b>	<b>44</b>
10.1- Vinho para harmonização do trabalho final.....	45
10.1.1- vinho Bandeiras.....	45
10.1.2- Vinho Intrépido.....	46
<b>11- PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO – LABOCIEN.....</b>	<b>50</b>
11.1- PRIMEIRO TESTE.....	50
11.2-SEGUNDO TESTE.....	55
11.3- TRABALHO PRATICO FINAL.....	63
<b>12-PLANO DE ATAQUE PARA EXECUÇÃO DO TRABALHO PRÁTICO FINAL.....</b>	<b>72</b>
<b>13-REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>78</b>
<b>14- GLOSSÁRIO.....</b>	<b>80</b>
<b>15-APÊNDICE.....</b>	<b>82</b>
15.1- FICHAS TÉCNICAS.....	85
15.2- PRIMEIRO TESTE.....	85
15.3- SEGUNDO TESTE.....	91

## 1-APRESENTAÇÃO

A disciplina de Estágio Supervisionado ocorre durante o quarto semestre do curso tecnólogo em gastronomia. Foi proposto para esta disciplina além das práticas de estágio supervisionado, um trabalho prático de preparações completa: entrada, prato principal e sobremesa harmonizado com uma bebida a ser apresentado à banca examinadora de professores da instituição, bem como a confecção deste portfolio que tem como 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.

A apresentação do plano de ensino foi feita em sala de aula no primeiro dia de aula no início do semestre letivo, pela professora da disciplina de estágio supervisionado e coordenadora do curso tecnólogo de gastronomia onde ela propôs que usássemos um fruto ou ingrediente do cerrado na preparação ou composição de pelo menos um prato. O grupo reuniu-se para discussão e definição do cardápio, dessa forma ficou acordado que usaríamos ingredientes do cerrado em todas as preparações dando nome ao tema “As riquezas do cerrado” mas tendo o cuidado de observar a sazonalidade regional do Distrito federal e entorno para que fosse de fácil acesso.

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

O Bioma Cerrado é reconhecido como a savana mais rica do mundo em relação à biodiversidade, variedade de ecossistemas (IBAMA, 2001) ocupa aproximadamente dois milhões de km<sup>2</sup> do território brasileiro, aproximadamente 22% do Brasil é coberto por Cerrado (CNCFLORA, 2014). O Cerrado é capaz de oferecer uma gama de produtos de valor econômico na intenção de gerar renda e qualidade de vida por aqueles que estão a sua volta (HIRONAKA, 2000).

Nesta disciplina o aluno teve duas opções de modalidade de prática supervisionada podendo ser interno ou externo. Interno para alunos que comprovaram vínculo empregatício e externo para os que não trabalham.

O estágio tem como objetivo específico colaborar com o aperfeiçoamento e treinamento do acadêmico para o mercado de trabalho, podendo dessa forma, o aluno obter uma visão crítica e construtiva no mundo profissional.

## **2- O CURSO DE GASTRONOMIA NO 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 RDC 216, da Agência Nacional de Segurança (ANVISA,2004). 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-Resolução 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, rotisseries e congêneres (ANVISA, 2004).

#### *2.1.1.1 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, 2004).

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, 2004).

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, 2004).

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, 2004).

#### *2.1.1.2 Manipuladores*

Para os manipuladores de alimentos que apresentarem qualquer tipo de lesão ou sintomas de enfermidades que possam comprometer a qualidade higiênicosanitária do produto devem ser afastados da atividade de preparação enquanto tais condições de saúde persistirem (ANVISA, 2004).

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, 2004).

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, 2004).

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, 2004).

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, 2004).

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, 2004).

### *2.1.1.3 Preparação do alimento*

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 antisepsia das mãos antes de manusear alimentos preparados (ANVISA, 2004).

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 higiênicosanitária 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, 2004).

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, 2004).

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 higiênicosanitária 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, 2004).

Para os alimentos que forem submetidos à fritura, além dos controles estabelecidos para um tratamento térmico, deve-se instituir medidas que garantam que no 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, 2004).

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 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, 2004).

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, 2004).

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, 2004).

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, 2004).

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, 2004).

### *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 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.

### *2.1.2.2 Segurança*

O Labocien disponibiliza armário individual de segurança para os alunos da FACES – Faculdade de Ciências e Saúde 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 entregar em um dos pontos de apoio administrativos.

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

O acesso aos Setores de apoio logístico (blocos 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.

### *2.1.2.3 Em caso de acidentes*

O responsável pela atividade prática deverá realizar os procedimentos emergenciais cabíveis e comunicar ao ponto de apoio administrativo mais próximo.

O funcionário do Labocien deverá acionar a Supervisão de Segurança e acompanhar o acidentado ao posto médico.

Deve-se salientar que é obrigatório preencher o Livro de Registro de Acidentes.

#### *2.1.2.4 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- AS RIQUEZAS DO CERRADO**

#### **3.1 HIBISCO**

O Hibisco é uma planta medicinal que pode ser utilizada para auxiliar nas dietas para emagrecer, no controle da pressão arterial e prevenção de problemas no fígado. Suas flores podem ser usadas em chás, saladas, e outras partes da planta podem ser usadas para fazer geleias, sopas e molhos.

Figura 1 Hibisco



Fonte: <http://chabeneficios.com.br/beneficios-da-gelatina-do-cha-de-hibisco-para-combater-inchacos/>

*Figura 2 Guareroba*

### 3.2-GUAREROBA



FONTE: <http://www.brasilturista.com.br/receita/tigelada-de-guariroba/tocantins/62>

O sabor amargo do palmito da guareroba é a característica mais evidente. Mas, o amargor varia muito de palmeira em palmeira e com forma de preparo. O

amargo é delicioso e pode dar um interessante contraste em um prato, cortando gordura. Só não pode ser tão amargo que trave a boca.

As palmeiras mais velhas (com mais de 12 anos) são menos amargas e também existem diferentes tipos, cada um com mais ou menos amargor.

*Figura 3 Pequi*

### 3.3-PEQUI



FONTE: [www.centraldo cerrado.org.br](http://www.centraldo cerrado.org.br)

Pode-se encontrar pequi nos seguintes estados brasileiros: Bahia, Ceará, Distrito Federal, Goiás, Maranhão, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Pará, Piauí, Rio de Janeiro, São Paulo, Tocantins.

Em Minas Gerais, o fruto é encontrado em maiores quantidades na região de Montes Claros, no norte do Estado. No Estado de Goiás a espécie é protegida por lei (Código Florestal do Estado de Goiás).

O pequizeiro (*Caryocar brasiliense* Camb) é uma árvore típica do cerrado brasileiro e, com certeza, uma das com maior valor econômico na região, ou seja, com um alto grau de aproveitamento, não só pelos seus frutos, mas pela

árvore, como um todo. O fruto é chamado de pequi que, em língua indígena da região, significa “casca espinhenta”.

Conforme o livro 1001 Comidas para Provar Antes de Morrer, “o aroma almiscarado do pequi é quase indomável, e sua untuosidade balsâmica, inconfundível. Utilizá-lo requer cuidado para não transformar os demais ingredientes de uma receita em meros coadjuvantes”.

*Figura 4 Baru*

### 3.4- BARU



FONTE: [www.centraldo cerrado.org.br](http://www.centraldo cerrado.org.br)

Seus nomes populares são Castanha de baru, cumbaru, cumaru, castanha de burro, viagra do cerrado, coco barata, coco feijão. Seu nome científico é *Dipteryx alata* Vog.

Ocorre nas matas e cerrados do Brasil Central, envolvendo terras dos Estados de São Paulo, Minas Gerais, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Goiás, Tocantins, Bahia, Piauí Maranhão e Distrito Federal.

#### Aspectos botânicos e ecológicos

O Baruzeiro é uma leguminosa arbórea da família Fabaceae. Árvore de grande porte chegando a medir 25 metros de altura, podendo atingir 70 cm de diâmetro com vida útil em torno de 60 anos.

O baru está ameaçado de extinção em função da procura pela madeira e pelo nível de desmatamento do Cerrado. Ocorre corte indiscriminado

do baru para fabricação de carvão vegetal, instalação de cercas (moirões), indústria moveleira, construção civil, entre outros usos.

O baru é encontrado em terras férteis e seus ecossistemas de ocorrência têm sido massivamente desmatados em função do avanço da fronteira agropecuária sobre o Cerrado. O Baruzeiro tem crescimento rápido, sendo importante para fixação de carbono da atmosfera. Tem sua primeira frutificação com cerca de seis 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, relacionado a utilização comercial, produz uma safra boa a cada 2 anos. Uma árvore adulta produz cerca de 150 kg de fruto por safra boa. Possui apenas uma semente por fruto, do qual pode se aproveitar a polpa, endocarpo e semente (amêndoa).

O tamanho do fruto varia muito de região por região, bem como em função das condições de solo, água e genética da planta. Em média o fruto pesa 25g, sendo 30% polpa, 65% endocarpo lenhoso e 5% semente.

“A exploração comercial de amêndoas de baru é sustentada no extrativismo. Tem potencial para expandir a comercialização pela facilidade no transporte e armazenamento, não contém agrotóxico, e pode ser oferecido para consumo durante o ano todo”. (FRUTAS NATIVAS DA REGIÃO CENTRO-OESTE DO BRASIL, 2006).

### 3.5-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.

*Figura 5 Araticum*



FONTE: <http://www.cerratinga.org.br/araticum/>

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 a fruta está madura, costuma cair dos galhos e pode ser coletada do chão. 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.

“A torta resultante da extração do óleo não deve ser empregada no preparo de rações para alimentação animal. Isto se deve a presença de alcaloides, cuja eliminação provavelmente não resultaria em um produto economicamente competitivo no mercado”. (FRUTAS NATIVAS DA REGIÃO CENTRO-OESTE DO BRASIL, 2006).

### 3.6-Maracujá Pérola

A cultivar de maracujá silvestre BRS Pérola do Cerrado (BRS PC) é uma alternativa para o mercado de frutas especiais e de alto valor agregado destinadas a indústrias de sucos, sorvetes, doces e para consumo in natura. Suas belas flores brancas e sua ramificação densa evidenciam seu potencial ornamental para paisagismos de grandes áreas. Por ser altamente vigorosa e por não terem sido verificados, nas condições de avaliação, problemas importantes com relação a doenças e pragas, apresenta grande potencial para

cultivo em sistemas orgânicos e agroecológicos. Outro ponto relevante da cultivar é o grande potencial produtivo (superior a 25 ton/ha/ano) e a qualidade físico-química e funcional da polpa. A cultivar é recomendada para a região do Cerrado, embora trabalhos de validação tenham ampliado a sua recomendação para outras regiões do Brasil.

*Figura 6 maracuajá pérola*



FONTE: <https://www.embrapa.br/busca-de-produtos-processos-e-servicos/-/produto-servico/1039/maracuja---brs-perola-do-cerrado-brs-pc>

Seus nomes comuns são: Jatobá, jataí-do-campo, jataí-de-piauí, jatobá-capão, jatobá-decaatinga, jatobá-do-cerrado, jatobá-da-serra, jatobá-de-cascafina, jatobeira, jitaé, jutaí, jutaicica.

*Figura 7 Jatobá*

### 3.7-JATOBÁ



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

A floração ocorre de outubro a abril, alcançando o ápice entre dezembro e março. A frutificação ocorre entre os meses de abril e julho, sendo que os frutos maduros podem ser encontrados a partir de julho. Para uso alimentar, a polpa farinácea da fruta ainda apresenta uso muito restrito, quando comparada às farinhas tradicionais, como o trigo, o milho e a mandioca. Porém, é muito apreciada pela população rural, que ingere a polpa ao natural ou sob forma de mingau.

“A farinha é de alto valor energético, baixo teor proteico e razoável teor mineral; pode ser obtida raspando-se as sementes com faca, uma operação manual lenta. Para a produção dos pães, bolos e biscoitos, a farinha precisa ser triturada no pilão ou no liquidificador e peneirada.” (FRUTAS NATIVAS DA REGIÃO CENTRO-OESTE DO BRASIL, 2006).

#### **4-METODOLOGIA**

Este trabalho foi realizado embasado em pesquisa bibliográfica no decorrer de março a junho do ano 2016, quarto semestre do curso tecnólogo em Gastronomia UNICEUB. Sob supervisão da Professora e Coordenadora da disciplina de Estágio supervisionado.

No primeiro dia de aula da disciplina de estagio supervisionado foi proposto e explanado pela professora Janaina Bispo para trabalho pratico final a preparação de um cardápio completo: entrada, prato principal e sobremesa e que teria que agregar pelo menos um alimento do cerrado. Definido a equipe foi

o momento de discussão para começar a pensar na definição dos pratos. De imediato a equipe teve dificuldade para definir, mas ficou acordado que seria agregado alimentos do cerrado em todas as preparações.

A disciplina é subdividida em aulas teóricas e práticas com proposta de confecção deste portfólio. Este trabalho foi executado pelas quatro componentes do grupo Com execução de fichas técnicas de preparo, protocolo e plano de ataque.

Os Protocolos foram enviados ao Labocien via email em datas previamente definidas no plano de ensino para pedido de materiais para as preparações.

Para execução dos testes foi concedido pela instituição duas oportunidades de teste, sendo praticado em dias definidos pela coordenação: O 1º teste Realizado em 2 de abril num sábado de manhã, no laboratório de técnicas culinárias da faculdade UNICEUB sob supervisão das professoras Janaina e Alessandra. Os testes tiveram como objetivo avaliar os preparos previamente escolhidos pelo grupo. O teste serviu para avaliar pontos fortes e fracos dos preparos. As professoras avaliaram e deram feedback. Após o término da execução do 1º teste, a equipe refletiu e entrou num comum acordo em mudar o cardápio pois estava muito simples para trabalho final. A equipe teve que repensar para entrega do 2º protocolo ao LABOCIEN, para definição do 2º cardápio a equipe recorreu a orientações dos professores.

Professores que colaboraram nas dicas para o 2º cardápio: Joseny Juvito (Cozinha Nacional) Rodrigo Cabral (Cozinha das Americas) Henrique Salsano (Coordenador adjunto) para confecção do portfólio: Janaina Bispo (professora de Estágio e Coordenadora) Harmonização do vinho: Alessandra (Enogastronomia)

Após o 2º teste surgiu a ideia de dar nome fantasia aos pratos. Sem trocar os ingredientes e sem alteração no protocolo final. Cardápio criado pela equipe.

Os ingredientes escolhidos foram disponibilizados pela instituição através de pedido de compra via protocolo em datas definidas enviadas por email aos responsáveis do LABOCIEN – Laboratorio de ciências.

## **5-SOBRE COZINHA BÁSICA**

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.

### **5.1-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 (KÖVESI, 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, 2014a).

#### **5.1.1-Tipos de cortes usado nas preparações**

- Brunoise: cubos com até 3 mm;
- Macedoine: cubos de 4mm;

#### **5.1.1.2-Tomate**

Cubos: em cubos e sem semente.

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

## **6-UTENSÍLIOS**

### **6.1-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 (KÖVESI, 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 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, 2014a).

## 6.2-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:

- 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.

## **7-COCÇÕES**

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 (KÖVESI, et al., 2007).

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 alimentei em um líquido de ebulição, provocando a coagulação imediata das proteínas.

### **7.1-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)

### 7.1.1-Molho de tomate

É de todos o único molho que não obedece a 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 (KÖVESI, et al., 2007).

## **8- OS FRUTOS DO CERRADO DO TRABALHO PRÁTICO**

O desafio foi lançado para agregar pelo menos um fruto do cerrado. Ficou decidido que o o tema seria” As riquezas do cerrado” desde o primeiro momento.

Para o primeiro teste foi agregado castanha de caju na entrada, castanha de baru no prato principal e, jatobá, na sobremesa. Para o Segundo teste foi agregado hibisco e guareroba na entrada, castanha de baru, inhame roxo, maxixe, no prato principal e araticum e maracuja perola na sobremesa.

## **9- TESTES PRÁTICOS**

### 9.1- PRIMEIRO TESTE

No dia 02 de abril de 2016, em um sábado a tarde, foi realizado o primeiro teste do trabalho prático no laboratório de técnicas culinárias de número 2, com a supervisão da professora e coordenadora do curso de gastronomia, Professora Janaina Bispo e Andreia. Esse teste teve como finalidade avaliar os preparos previamente escolhidos pela equipe. O teste serviu para avaliar tantos pontos fortes quanto os pontos fracos dos preparos selecionados. Houve também uma avaliação gustativa por parte das professoras, que supervisionaram e colaboraram para a realização do teste em questão. O teste foi de suma importância, tendo em vista que com a realização do mesmo foi possível

averiguar as impossibilidades e os desafios para a realização de tais preparos. Após este primeiro teste, aconteceram várias mudanças nos preparos e nos planos de ataque da equipe.

**Entrada:** Barquinho de endívia com queijo gorgonzola, castanha de caju e tomate cereja.

**Responsável:** Marcilene de Moraes

Descrição dos preparos: Antes de começar os preparos a equipe se organizou para separar a MEP de cada preparo e pesar os ingredientes, segundo orientação da professora Janaína Bispo, afim de realizar de maneira correta as fichas técnicas dos preparos com seus fatores de correção e cocção.

A entrada é composta por uma folha de endívia com pesto queijo gorgonzola e caju, tomate cereja com o intuito de oferecer aos comensais algo simples.

Tirar a camada exterior de folhas das endívias. Corte a sua base (o “anel” que a suporta). Retirar as folhas das endívias, lave-as e, preferencialmente, seque-as. Temperar com azeite a gosto e misture bem para que ele molhe todas as folhas. Cortar o queijo em pedaços pequenos.

*Figura 8 Entrada 1º teste Barquinho de indivia*



FONTE: Foto do acervo da equipe

### **Queijo gorgonzola:**

A história diz que o queijo foi descoberto por acaso há milhares de anos antes de Cristo, no Oriente Médio por um árabe nômade que trazia com seus alimentos uma espécie de cantil feito de estômago de cabra contendo leite também de

cabra. Em certo momento, ao tentar beber o leite ao invés de sair o próprio leite saiu um líquido ralo semelhante a água suja, espantado, mas curioso. Abriu o cantil e descobriu uma espécie de coalhada branca que devido a situação jamais poderia ser dispensada e ao provar encontrou sabor agradável. Nasce assim o primeiro queijo e isso faz com que seja um dos alimentos preparados mais antigo do mundo.

**Prato principal:** salmão grelhado com risoto de castanha de baru.

**Responsável:** Maria Eliete

Para a preparação do risoto, foi refogado, a cebola e o alho com azeite, foi acrescentado o arroz, o sal e o vinho branco mexendo sempre, até o arroz começar a soltar o amido.

Foi crescendo o caldo aos poucos, sem deixar o arroz secar, mexendo sempre. Depois de uns cinco minutos, colocou-se a castanha de baru Mexer até o arroz chegar a uma consistência “grano duro”.

Para o salmão, foi deixado o peixe marinando em sal, azeite e *shoyu* por uns dez minutos e depois grelhado em uma frigideira com óleo quente.

**Sobremesa:** Petit gateau de jatoba com sorvete de araticum

*Figura 9 Petit gateau de jatobá com sorvete de araticum*



Fonte: Foto Acervo da equipe

Para a sobremesa a equipe escolheu servir um petit gateau de jatobá e sorvete de araticum. Foram seguidas as instruções da professora Janaína e toda a MEP foi previamente separada e pesada.

**Responsável:** Márcia Gislayne

A sobremesa escolhida era de fácil execução, porém o grande desafio era apresentar algo com um fruto do cerrado sem que ficasse os sabores muito forte e que tivesse uma combinação de sabores. Para fazer o petit gateau, aqueceu a manteiga e derreteu o chocolate misturando até ficar bem homogêneo.

Foi acrescentado o açúcar depois os ovos e no final as farinhas de trigo e jatobá (peneiradas)

A importância da ardem da mistura dos ingredientes nesta receita altera o resultado final. Assar em forno quente 200c. Está no ponto quando se forma uma casquinha.

A espécie de jatobá encontrada no cerrado é a de nome científico *Hymenaea stilbocarpa*, da família Leguminosae. Também conhecida como jatobá-do-campo, jatobá-da-serra, jatobá-de-casca-fina e jutaí, a árvore pode alcançar até 9 metros de altura. O nome jatobá vem do guarani e significa “árvore de fruto duro”. Em outras regiões do Brasil podem ser encontradas outras espécies de jatobá.

Os frutos do jatobá-do-cerrado são apreciados *in natura* por populações rurais, e suas flores se destacam na paisagem, sendo muitas vezes utilizadas para ornamentação de jardins e de vias públicas. Os morcegos são os principais agentes polinizadores do jatobá. (Guimarães Rosa em Grande Sertão Veredas, pg: 372)

Para o sorvete de araticum foi colocado o leite para ferver durante mais ou menos 1 hora em fogo baixo junto com o açúcar, o sal e o cravo. Foi acrescentado então a polpa de araticum e esperar engrossar um pouco e retirar do fogo. Para transformar esta receita em sorvete, foi acrescentado 1 litro de leite a cada 400g de doce. E depois batido bem no liquidificador para dissolver quaisquer grumos e transferido a combinação para uma batedeira, adicionando uma colher de sobremesa de emulsificante. Batido na batedeira por pelo menos 10 minutos e depois levar ao freezer por 40 minutos. Retirar e voltar a bater na batedeira por mais 10 minutos e finalizando no freezer por 2 horas em uma tigela.

O araticum-do-cerrado é um fruto grande, que apresenta polpa adocicada, rica em ferro, potássio, cálcio, vitamina C, vitamina A, vitamina B1 e B2. Com relação às polpas ocorrem dois tipos de frutos: o araticum de polpa rosada, mais doce e macio; e o araticum de polpa amarelada, não muito macio e um pouco ácido. Na época de sua frutificação são comuns o seu consumo pelas populações locais e sua comercialização em feiras ou em beira de estradas.

A equipe resolveu trocar a sobremesa porque o sorvete de araticum teve diversas opiniões quanto a degustação de alguns professores e o fato também da sazonalidade do araticum para época.

## 9.2-Segundo Teste

No dia 07 de maio de 2016, foi realizado o segundo teste do trabalho prático final, visando melhorar as técnicas a serem utilizadas. Entrada: Carpaccio de guareroba com geleia de hibisco, tendo como ingrediente do cerrado o hibisco, prato principal: Tagine de cordeiro, tendo como ingredientes do cerrado: baru, inhame roxo, maxixe. Sobremesa creme de araticum com coulin do cerrado. tendo como ingredientes do cerrado o araticum e o maracuja.

Professor supervisor do dia: Herinque Salsano.

OBS. A carne pedida no 2º protocolo foi de javali (A equipe teve a intenção de defender o consumo de carne de caça) O LABOCIEN entrou em contato avisando que não encontrara a carne e se poderia ser substituído por outra carne, dessa forma foi confirmado a troca por carne de cordeiro.

Depois dos preparos dos testes, surgiu a ideia de dar nomes fantasia aos pratos. Todo o cardápio foi elaborado pela equipe.

**Entrada:** Carpaccio de guareroba com geleia de hibisco (flor do cerrado)

Foi laminado o palmito em círculo e para tirar o amargo foi colocado para ferver por cinco minutos; colocar sobrepostos num prato.

Para a geleia de hibisco: Foi colocado em uma panela a água com o hibisco para ferver, quando estiver com a cor bem vermelha retirar da panela e peneirar. Transfira para a panela com açúcar em fogo baixo até dá o ponto de geléia e enfeitar com as flores do hibisco.

*Figura 10 carpaccio de guareroba*



FONTE: Foto do acervo da equipe

A guareroba pertence à família Myrtaceae, que representa uma das maiores famílias da flora brasileira. A gabioba ocorre no cerrado, cerradão, campo sujo e mata ciliar. É uma planta de ampla distribuição, podendo ser encontrada no Distrito Federal e nos estados de São Paulo, do Tocantins, de Mato Grosso, de Mato Grosso do Sul, de Goiás, da Bahia, e na parte austral de Minas Gerais até Santa Catarina, chegando às regiões adjacentes do Paraná, do Paraguai e da Argentina. A gabioba é uma planta caducifólia. O florescimento ocorre de modo bem intenso, por curto período de tempo, de agosto a novembro, com pico em setembro. Frutifica de setembro a novembro. Espécie final de sucessão e suporta inundação, sendo importante para a reposição de mata ciliar. O fruto da gabioba, apesar de não ser uma das principais fontes de vitamina C – como o caju, que contém 219,7 mg de vitamina C –, apresenta quantidades razoável (33 mg) de ácido ascórbico. Tal valor é próximo do apresentado pela laranja-bahia, que é de 47 mg, e maior que a vitamina C recomendada pelo programa conjunto da Organização das Nações Unidas para Agricultura e

Alimentação (FAO) e da Organização Mundial da Saúde (OMS) para ingestão diária para adultos, que é de 30 mg. Apresenta mais ferro (3,2 mg) que alimentos como alguns peixes – a pescada, por exemplo, contém 1,06 mg; e a sardinha, 1,3 mg. A associação da vitamina C com o ferro é extremamente benéfica, já que a presença de vitamina C melhora a absorção do ferro.

O Hibisco é uma planta medicinal que pode ser utilizada para auxiliar nas dietas para emagrecer, no controle da pressão arterial e prevenção de problemas no fígado. Suas flores podem ser usadas em chás, saladas, e outras partes da planta podem ser usadas para fazer geleias, sopas e molhos.

O hibisco tem vários benefícios e por isso ele pode ser utilizado para auxiliar no tratamento de diversos problemas de saúde.

O resultado final do preparo acima citado agradou muito o grupo, tanto no sabor quanto na apresentação do mesmo. O professor Henrique nos orientou na melhor forma da apresentação do prato.

**Prato principal:** Tagine do cerrado (tagine do cerrado com raviole)

Para o prato principal, que é comumente o mais esperado pelos comensais, a equipe optou por fazer uma tagine de javali e raviole com queijo ricota, polpa de pequi e molho de tomate.

Responsáveis: Maria Eliete e Jessica Castro

Tagine:

É um famoso prato tradicional típico de diversos países árabes. Tagine é também o nome da panela que se usa nessa cocção, panela de tampa em forma de cone para circular o vapor, assim o cozimento é mais rápido que em uma panela comum.

*Figura 11 panela Tagine*



FONTE: Foto do acervo da equipe

*Figura 12 Tagine do cerrado*



FONTE: Foto do acervo da equipe

## **Castanha de baru**

A área central do Brasil é, em grande parte, coberta pelo Cerrado, um bioma com vegetação típica de árvores e arbustos que são especialmente resistentes ao clima seco do centro-oeste. O baruzeiro é uma planta leguminosa nativa do Cerrado.

Seus frutos, 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).

**Maxixe:**

Fruto maxixeiro, planta provavelmente originária da Ásia. No Brasil se encontra em vários lugares, como São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais e Mato Grosso. Maxixe é espinhento em forma oval, pode ser comido cru em uma salada substituindo o pepino, “aliás o maxixe é conhecido também como pepino-espinhoso” (Livro dos Alimentos, 2001). Do ponto de vista nutricional, o maxixe é rico em zinco, importante para o crescimento de crianças e adolescentes.

**Inhame\_ Roxo:**

O inhame foi trazido da África para o Brasil. É um tubérculo com alto teor de amido. Além do amido, “o inhame contém também cálcio, fósforo, ferro e vitaminas do complexo B” (blog Cozinhando com amigos - Cooking with Friends - gastronomia, culinária e arte. 2011). Há várias espécies de inhame, como inhame roxo, inhame branco, inhame-cará e outros. Nomes populares: inhame-roxo ou cará-roxo.

“Predomina seu uso cozido em cremes, particularmente saborosos, mas também pode ser assado ou frito. Pode ainda fazer parte de diversos pratos preparados com carnes e frango. Em algumas regiões, é utilizado como substituto do pão” (Alimentos Regionais Brasileiros, 2015).

Para o ravióli foi misturado as farinhas com os ovos deixando a massa uniforme, coberto com um plástico filme para descansar na geladeira por vinte minutos. A massa foi aberta no cilindro até a espessura desejada, recheado com ricota e pequi.

Os raviólis foram cozidos em uma panela com bastante água, depois de pronto servido com a tagine de cordeiro e molho de tomate.

Para o molho de tomate foi feito uma cruz nos tomates, colocado para cozinhar numa panela com água e depois retirado a pele e batido no liquidificador. Foi refogado a cebola no azeite, colocado o tomate batido e temperado para cozinhar até engrossar.

Para a tagine de javali a carne foi cortada em pedaços pequenos e deixado marinar com vinho e temperos por uma hora. Na panela tagine foi aquecido o azeite com a cebola e depois colocado a carne para cozinhar até ficar macia; acrescentando os legumes cortados em macedônia por ordem de maciez. Depois de pronto foi colocado a castanha de baru para dar uma crocância.

## **Ravióli**

No século XII surge no sul da Itália, mais precisamente na Ilha de Sicília o ravióli: uma massa em círculos ou retângulos para serem adicionadas em caldos e sopas. Tradicionalmente nestes formatos, a massa se usada em outros moldes eram denominados diferente. Com o passar do tempo foram surgindo diversos recheios para se acompanhar com a massa (VASCONCELOS, 2014).

A palavra raviolo é o singular de ravióli, originário do latim raviolo, que significa “cheio” ou “pesado”. No início, não eram utilizados recheios, e não passavam de massas para guarnição ou fritados em azeite de olivas. Entre os séculos XII e XIII, queijo de ricota, ovos e ervas foram os primeiros principais ingredientes usados como recheio (BARRA GOURMET, 2012).

Sua origem, ainda não confirmada historicamente, deve-se às donas de casa de classe mais simples, que embrulhavam as sobras de comida em massas, procurando disfarça-las, tal massa é algo próximo do que é conhecido do ravióli de hoje, e era levada pelos marinheiros em suas viagens, que se alimentavam sem se importarem com o recheio (BARRA GOURMET, 2012).

*Figura 13 Raviole*



FONTE: foto do acervo da equipe

### **Queijo ricota**

Natural da Itália, a ricota é um queijo com baixo teor de gordura, massa mole e fresco. Sua produção ocorre a partir do soro de leite e não do leite propriamente dito, o que se difere da maioria dos queijos. Resultando num queijo com alto teor de soro proteicos, geralmente mais nutritivos do que a de um queijo normal.

Usada demasiadamente na produção de patês, saladas, recheios de tortas e outros fins culinários, pois ele não altera seu sabor quando aquecida e tanto pode ser usada em preparações doces quanto salgadas.

**Sobremesa:** Biscuit joconde com creme de araticum e coulin de maracujá do cerrado (Sol do cerrado)

A equipe decidiu mudar a sobremesa do primeiro teste, para algo mais simples, porém, mais sofisticado. Foi decidido então fazer uma sobremesa de creme de araticum com uma pequena base de biscuit joconde e couli de maracujá do cerrado, também conhecido como maracujá pérola.

O nome “sol do cerrado” Dado a sobremesa foi sugestão da professor Alessandra. Responsável: Marcilene de Moraes

Figura 14 Sol do cerrado



Fonte: foto acervo da equipe

O biscuit é uma massa batida de estrutura aerada, usado como base de tortas modernas, o biscuit joconde é feito à base de farinha de trigo, farinha de amêndoa, claras gemas, manteiga, açúcar e açúcar impalpável. (SEBESS,2011)

As massas de estruturas aerada podem ser batidas de dois métodos, a equipe usou o método que são batidas separadas as gemas e as claras com a açúcar. Os ingredientes secos entram no final. Além disso, é possível dar sabor distintos às massas adicionando-se diversos aromatizantes. As massas adquirem uma consistência mais leve e são mais frágeis para se trabalhar.

A temperatura de alguns ingredientes, principalmente manteiga e ovos, muitas vezes interfere no resultado da preparação. Por isso, sempre que for exigida uma temperatura específica, ela será mencionada. Se não houver qualquer indicação, os ingredientes deverão ser usados na temperatura ambiente. (SEBESS 2011)

O creme é uma preparação leve e aerada, utilizados na elaboração de sobremesas, a ele se adiciona gelatina, um aromatizante (fruto), leite, iogurte.

O coulis de frutas, o termo é francês *coulis* vem do latim *colare* (coar). Originalmente designava um molho espesso – de carne, aves ou peixe – que, coado, servia de base para a elaboração de outros molhos ou até mesmo era

usado puro sobre pratos à base de carne. Hoje em dia o termo dá nome a uma calda ou molho elaborado pelo processamento de frutas ou verduras até a obtenção de um purê que é passado por uma peneira. O suco, ou purê, é adoçado com açúcar ou uma calda de açúcar, que não é espessada com ingredientes algum. Para sua preparação, podem ser usadas tanto frutas frescas como previamente cozidas. (SEBESS 2011)

Pesquisas conduzidas pela Embrapa em parceria com universidades e outras instituições e que contam com o apoio de equipes das áreas de saúde comprovaram características funcionais do cultivar de maracujá BRS perola do cerrado. Foi verificada que a polpa dessa variedade é uma fonte de antioxidantes, compostos que atuam na prevenção de doenças degenerativas e no fortalecimento da resposta imunológica. (EMBRAPA)

## **10- HARMONIZAÇÃO COM 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 se baseia na afinidade das características encontradas em ambos elementos, neste caso, os aspectos do vinho e da comida se complementam, com o objetivo de suavizar algum elemento que se sobressai.

A casta Barbera é uma das melhores uvas da Itália (a segunda mais plantada depois da uva Sangiovese). Nativa do Piemonte, região noroeste da Itália, a casta Barbera era uma espécie de “patinho feio” até ser domada por alguns talentosos produtores de vinhos por meio do envelhecimento em carvalho e outras técnicas.

A casta Barbera é muito utilizada na elaboração de vinhos de corte, junto com as uvas Nebbiolo ou Sangiovese, mas pode ser encontrada também em vinhos varietais de qualidade, principalmente na Itália, sua região de origem.

Com pouco tanino e rica acidez, a casta possui denominações diferenciadas no mundo, sendo conhecida como Barbera del Monferrato, Barbera Grossa, Barbera Forte, Barbera Sarda e Barbera Vera. Os vinhos elaborados com a casta possuem cor profunda (aproximando-se da coloração da casta Syrah) e, na maioria das vezes, os rótulos devem ser apreciados e degustados após 5 anos de engarrafamento.

Levada com os imigrantes italianos para o Novo Mundo, a casta Barbera se adaptou bem ao clima quente da Califórnia, que se tornou uma das regiões com maior quantidade de vinhedos da casta e, uma das maiores produtoras dos vinhos elaborados a partir da uva, ficando ao lado da Itália, região de origem da Barbera.

Pouco plantada em outras regiões do mundo, a casta possui destaque também na Argentina e na Austrália, sendo utilizada na elaboração de bons vinhos.

Característica marcante dos tintos elaborados com a casta Barbera, a alta acidez da uva é ideal para harmonizações com carne de cordeiro, salmão defumado e massas acompanhadas de molho pomodoro ou à bolonhesa, evidenciando os sabores marcantes que a uva propicia aos vinhos.

10.1- Vinho para harmonização do trabalho final

10.1.1- vinho Bandeiras

O mais famoso produzido pelo médico, tem predominância da uva barbera (85%) com 10% de tempranillo e 5% de sangiovese. Em 2012, o Bandeiras foi considerado um dos cem melhores vinhos do mundo pela revista "Prazeres da Mesa" – lista na qual apenas sete marcas eram brasileiras. O rótulo também foi considerado pela revista "Baco" como um dos três melhores vinhos brasileiros acima de R\$ 60 e o "Anuário do Vinho Brasileiro 2013" listou o Bandeiras como o melhor da categoria "outras castas tintas". Segundo Souza, o rótulo tem aromas bastante frutados e sabores intensos com notas de chocolate e de café. "É um vinho macio e pronto para tomar, não precisa guardar para melhorar."

#### 10.1.2- Vinho Intrépido

Tem predominância de syrah (87%) com 13% de tempranillo e é comercializado a R\$ 65. "Ele é duro e tânico, o tipo de vinho que evolui na garrafa. O perfil do vinho é de frutas vermelhas e escuras, além de especiarias, como cravo e pimenta."

*Figura 15 Vinho Bandeiras - casta barbera*



FONTE: <http://www.enotecabrasil.com.br/produto/881-pireneus-bandeiras-barbera-2013>

Em Goiás, famoso por produção de pequi, tem plantação de uva e essas uvas são utilizadas para produção de vinho de alto padrão, no município de

Cocalzinho de Goiás, às margens do Rio Corumbá. A 129 km de Goiânia, a cidade é cercada pela natureza, pois abriga uma das áreas mais preservadas da Serra dos Pireneus. Entre os encantos da cidade estão grutas, cachoeiras e uma vinícola de uvas europeias.

*Figura 16 Videiras*



FONTE: <http://www.guiabento.com.br/noticias/18539/universo-das-videiras-barbera>

Marcelo Souza, médico e sommelier, é o único produtor que cultiva uvas europeias no estado de Goiás. Em sua propriedade, a Fazenda Pireneus Vinhos e Vinhedos, ele produz vinhos nacionalmente reconhecidos e apreciados desde 2010: os vinhos Bandeiras e Intrépido. Premiado com o título de melhor tinto pelo Anuário de Vinhos Brasileiro do Instituto Brasileiro de Vinhos de 2012, o Bandeiras é produzido com a italiana uva barbera, e recebeu o nome em homenagem aos bandeirantes, que descobriram a região onde as uvas são cultivadas. O Intrépido, por sua vez, é produzido com uvas francesas syrah, e representa a iniciativa corajosa e pioneira em produzir vinhos em uma região improvável. A safra acontece sempre nos meses de agosto e setembro.

*Figura 17 Vinhos Intrépido e Bandeiras*



FONTE: <http://www.enotecabrasil.com.br/produto/881-pireneus-bandeiras-barbera-2013>

O sucesso comercial se traduz em números. As quatro mil garrafas da safra de 2010 das marcas Banderas e Intrépido, comercializadas a R\$ 65 e R\$ 70, respectivamente, foram todas vendidas.

Natural de Piracanjuba, em Goiás, o otorrinolaringologista Marcelo de Souza diz que não cresceu próximo a fazendas e nunca teve experiência com plantações. Segundo ele, a paixão por vinhos surgiu quando se mudou para São Paulo para fazer uma especialização. Ele conta que era vizinho de uma importadora da bebida e que adquiriu como hábito passar pela loja para experimentar vinhos de diferentes partes do mundo. Ao voltar para Goiás, Souza continuou a estudar a bebida e passou a frequentar grupos de degustação como hobby. A ideia de implantar um vinhedo surgiu, segundo ele, a partir de uma analogia. "Foi uma analogia das necessidades que a videira tem para amadurecer a uva. Temos as mesmas condições climáticas de regiões produtoras, com temperaturas semelhantes às do verão mediterrâneo. O cerrado de altitude tem dias secos e quentes e noites frias, como nos países produtores de vinho. Temos o potencial climático para termos uma grande uva e, logo, um grande vinho".

Em 2004, o médico saiu com a família em busca de um solo adequado para plantar o vinhedo e escolheu um terreno em Cocalzinho de Goiás, município goiano na Serra dos Pireneus. Souza fixou residência em Pirenópolis com a família, para poder conciliar os cuidados com o vinhedo e o trabalho de médico em Brazlândia-DF. O passo seguinte foi iniciar o plantio de 78 fileiras de 200 metros de mil mudas de quatro variedades importadas da Itália: tempranillo, syrah, barbera e sangiovese.

Depois de colher as quatro toneladas da uva, a fruta é levada para a cidade, onde é processada em um galpão de produção e passa pelo processo de fermentação e maturação em tanques de inox. O processo seguinte é colocar o líquido em barricas de carvalho americanas e francesas, onde podem passar até seis meses antes de serem engarrafadas. Souza explica que a finalidade delas é deixar o vinho mais encorpado e macio. “Passar o vinho pela barrica faz com que a cor fique mais firme e mais escura. Os aromas da barrica acrescentam-se aos aromas do vinho e fazem com que ele fique mais rico e mais interessante”. O período para atingir um vinho de qualidade é longo. Da colheita até o engarrafamento da bebida, o processo leva até dois anos.

## **11- PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO – LABOCIEN**

### **11.1- PRIMEIRO TESTE**

**Título da prática:** Estágio de Gastronomia – 1º2016 - Grupo I – 1º teste

**Área de conhecimento:** Alimentos

#### **Introdução:**

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

O Bioma Cerrado é reconhecido como a savana mais rica do mundo em relação à biodiversidade, variedade de ecossistemas (IBAMA, 2001) ocupa aproximadamente dois milhões de km<sup>2</sup> do território brasileiro, aproximadamente 22% do Brasil é coberto por Cerrado (CNCFLORA, 2014). O Cerrado é capaz de oferecer uma gama de produtos de valor econômico na intenção de gerar renda e qualidade de vida por aqueles que estão a sua volta (HIRONAKA, 2000).

#### **Objetivo:**

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

**Tipo de descarte:** Lixo 2 e Lixo 4

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

**Procedimentos:** Este trabalho será executado pelas quatro componentes do grupo. Com execução de fichas técnicas de preparo e plano de ataque.

#### **Insumos**

Açúcar 570 g

Alho 50 g

Arroz arbóreo 150 g

Azeite extravirgem 500 ml  
Barbante 20 cm  
Baru triturado 200 g  
Cebola 2 medias brancas  
Cenoura 1 media  
Chocolate meio amargo calibu 80 g d  
Cravo 10 g  
Emulsificante 10 ml  
  
Endívias 100 g  
Queijo gorgonzola 150 g  
Castanhas de caju 150 g  
Manjericão 50 g  
Farinha de jatobá 25 g  
  
Farinha de trigo 25 g  
Leite integral 1,5 litro  
Limão siciliano 20 g  
Louro 10 g  
Manteiga sem sal 90 g  
*Molho shoyu* 20 ml  
Ovos 3 inteiros  
Polpa de araticum 300 g  
Queijo parmesão 100 g  
Sal 50 g  
Salmão 300 g  
Salsão 1 talo  
Salsinha 50 g  
Tomate cereja 100 g  
Tomilho 10 g  
Vinho branco seco 200 ml

## **Equipamentos:**

Balança de precisão 1  
Batedeira de bolo 1  
Bowls 4  
Colher de polietileno 1  
Espátula de silicone 1  
Facas de chef 4  
Facas de legumes 4  
Panelas 2 media  
Pegador de sorvete 1  
Pratos de arroz rasos 4  
Pratos de sobremesa 4  
Tábua de polietileno azul 1  
Tábua de polietileno branca 1  
Tábua de polietileno verde 1

## **ENTRADA**

2 endívias  
150g de queijo gorgonzola  
castanhas de caju a gosto  
folhas de manjeriço para decorar  
azeite de oliva a gosto

Tirar a camada exterior de folhas das endívias. Cortar a sua base (o “anel” que a suporta).

Retirar as folhas das endívias, lave-as e, preferencialmente, seque-as  
Temperar com azeite a gosto e misture bem para que ele molhe todas as folhas.

Cortar o queijo em pedaços pequenos.

Misturar todos os ingredientes em um recipiente e coloque algumas folhas de manjeriço para decorar.

Salmão com risoto de castanha baru

### **Risoto**

150 g de arroz arbóreo  
1 xícara de baru triturado  
1 litro de caldo de legumes

azeite para refogar  
4 dentes alho  
1 cebolas *brunoise*  
uma taça de vinho branco seco  
100 g de queijo parmesão  
sal a gosto  
tomate cereja e salsinha para decorar

### **Salmão**

4 fi lés de 200 g a 250 g cada um  
Suco de ½ limão  
Azeite extravir  
1 colher (sopa) de *shoyu*  
sal a gosto  
pimenta-do-reino a gosto

### **FUNDO:**

1 cenoura  
1 salsão  
1 cebola  
BG (50 g talo de salsa, 10g de tomilho 10 g de louro, 20 cm de barbante)

Refogar, em azeite, a cebola e o alho picados.

Colocar o arroz, o sal e o vinho branco e mexa, até o arroz começar a soltar o amido.

Acrescentar o caldo aos poucos, sem deixar o arroz secar, mexendo sempre.

Depois de uns 5 minutos, ponha a castanha.

Mexer até o arroz chegar a uma consistência “grano duro”.

Para o salmão, deixar o peixe marinando em sal, azeite e *shoyu* por uns 10 minutos.

Esquentar uma frigideira com um pouco de azeite, em fogo alto. Colocar, primeiro, o lado da pele para cima, para grelhar, rapidamente a carne. Vire a pele para baixo e diminua o fogo. Grelhe de 3 a 5 minutos.

## **SOBREMESA: Petit gateau de jatobá com sorvete de araticum**

### **Ingredientes**

90g de manteiga sem sal

80g de chocolate meio amargo

70g de açúcar

3 ovos inteiros

25g de farinha de trigo

25 de farinha de jatobá

### **Modo de preparo**

Aquecer a manteiga e derreter o chocolate;

Misturar até ficar bem homogêneo;

Acrescentar o açúcar depois os ovos e no final as farinhas(peneiradas)

A importância da ordem da mistura dos ingredientes nesta receita altera o resultado final.

Assar em forno quente 200c. Está no ponto quando se forma uma casquinha.

### **Ingredientes**

#### **SORVETE DE ARATICUM**

- 1,5 litro de leite integral
- 1 colher (sobremesa) de emulsificante
- 500g de açúcar
- 300g de polpa de araticum
- 1 pitada de sal
- cravo a gosto

#### **MODO DE PREPARO**

Ferver o leite durante mais ou menos 1 hora em fogo baixo junto com o açúcar, o sal e o cravo. Acrescentar então a polpa de araticum. Esperar engrossar um pouco e retirar do fogo. Bater bem no liquidificador para dissolver quaisquer grumos. Transfira a combinação para uma batedeira. Adicione uma colher de sobremesa de emulsificante. Bata na batedeira por pelo menos 10 minutos. Levar ao freezer por 40 minutos. Retire e volte a bater na batedeira por mais 10 minutos. Leve ao freezer por 2 horas em uma tigela, envolta em filme plástico. Retire e sirva.

## 11.2-SEGUNDO TESTE

### **PROCOLOS DE EXPERIMENTO – LABOCIEN**

**Título da prática:** Estágio de Gastronomia – 1º2016 - Grupo I – 2º teste

**As riquezas do cerrado**

**Área de conhecimento:** Alimentos

#### **Introdução:**

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

O Bioma Cerrado é reconhecido como a savana mais rica do mundo em relação à biodiversidade, variedade de ecossistemas (IBAMA, 2001) ocupa aproximadamente dois milhões de km<sup>2</sup> do território brasileiro, aproximadamente 22% do Brasil é coberto por Cerrado (CNCFLORA, 2014). O Cerrado é capaz de oferecer uma gama de produtos de valor econômico na intenção de gerar renda e qualidade de vida por aqueles que estão a sua volta (HIRONAKA, 2000).

#### **Objetivo:**

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

**Tipo de descarte:** Lixo 2 e Lixo 4

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

**Procedimentos: Este trabalho será executado pelas quatro componentes do grupo Com execução de fichas técnicas de preparo e plano de ataque.**

**Insumos**

Açúcar impalpável 30 g

Açúcar refinado 170 g

Agrião 1 maço folhas pequenas

Álcool 96% 100 ml

Alecrim fresco 20 g

Alho 2 dentes 15 g

Ameixa seca 30g.

Araticum 200

Canela em pau 1 unidade

Castanha de baru torrada 30g.

Cebola branca 1 uma unidade media 50 g

Cenoura 1 unidade pequena 55 g

Cheiro verde 1 maço (cebolinha e coentro)

Corante artificial amarelo 1 frasco pequeno mix 10 ml

Farinha de amêndoa 30 g

Farinha de amêndoa 30 g

Farinha de trigo 165 g

Gelatina em folha 1 unidade 166 g

Gengibre 5g.

Hibisco inatura em flores 20 g

Hibisco seco 20 g

Inhame roxo ou mandioquinha (batata baroa) 100 g

logurte natural batavo 75 g

Leite condensado 80 ml

Leite liquido integral 80 ml

Manjeriçao fresco em folhas verdes 20 g

Manteiga 10 g

Maracujá do cerrado 300 g

Maxixe 2 unidades 75 g  
Ovos 5 unidades  
Paleta ou musculo de javali 300 g  
Palmito pupunha (guarero) fresco 100g  
Páprica doce 5 g  
Pequi in natura ou conserva 100 g  
Queijo grana padano 100 g  
Ricota fresca 100g  
Sêmola 60 g  
Tomates italiano vermelhos 500 g  
Vinho tinto seco 50 ml

### **Uso compartilhado**

Azeite de oliva q/n  
Balança de precisão 1  
Batedeira de bolo 1  
Bowls 4  
Cilindro de abrir massa 1  
Colher de polietileno 1  
Colher de sopa 3  
Colheres de sobremesa 3  
Cortadores de massa de inox redondo 2,4 cm 1

### **Equipamentos:**

Escumadeira 1  
Espátula de silicone 1  
Facas de chef 1  
Facas de legumes 2  
Facas de mesa 3  
Fogão 1  
Forno convencional ou elétrico 1  
Fuet 1  
Garfos comum 3

Geladeira 1  
Liquidificador 1  
Panela tagine 1  
Painéis médios 3  
Peneira de plástico pequena 1  
pimenta do reino q/n  
Pratos de arroz rasos 3  
Pratos de sobremesa 3  
Ramecans médio  
Ramecans pequeno 3  
Tábua de polietileno branca 1  
Tábua de polietileno verde 1  
Tábua de polietileno vermelha 1  
Tabuleiro de alumínio pequeno 1

## **ENTRADA**

### **Carpaccio de guareroba com geleia de hibisco**

#### **Ingredientes:**

100 g de palmito guareroba (pupunha)  
Folhas pequenas de agrião  
1 tomate vermelho (italiano) cortado em brunoise  
30 g de flores de hibisco natural

Laminar o palmito em círculo, para tirar o amargo dar uma ferventada por 5 minutos;

Colocar sobrepostos num prato. Enfeitar com as flores do hibisco. Arrumar no prato com folhas de agrião e salpicar tomate em brunoise. Salpicar Queijo grana padana opcional

A geleia pode ser regada ou servida separadamente.

#### **Ingredientes:**

##### **Geléa de hibisco**

20 g de hibisco seco  
200 ml de água  
100 ml de álcool 96%

## **MODO DE PREPARO**

Ferver a água com o hibisco, quando estiver com a cor bem vermelha retirar da panela peneirar. Transfira para a panela com açúcar em fogo baixo até dá o ponto de geléia

## **PRATO PRINCIPAL**

### **Tagine de javali e raviole do cerrado**

#### **Raviole do cerrado**

140 g farinha de trigo  
2 ovos  
60 g de sêmola

Misturar as farinhas com os ovos, deixar a massa uniforme, cubra-a com um plástico, descansar na geladeira por 20 minutos. Abra a massa no cilindro até a espessura desejada, rechear e formatar os ravioles.

Cozinhar os ravioles em uma panela com bastante água, quando a água estiver fervente jogar os ravioles e ao subir estará cozido. Transfira para o prato, colocar o molho de tomate enfeitar com folhas de manjeriço

#### **RECHEIO**

100g de ricota fresca  
100g de polpa de pequi in natura ou em conserva  
50g de grana padano ralado.

Amassar a ricota com um garfo triturada.

Colocar o pequi.

Para molho de tomate

3 tomates italianos maduros

- 5 folhas de manjeriço

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- ½ cebola cortada em brunoise
- 1 pitada de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino moída na hora

#### MODO DE PREPARO

Lavar e retirar a pele dos tomates em uma panela média com água ao fogo alto. Enquanto isso, cortar um 'x' na base de cada tomate e prepare uma tigela com água e gelo. Assim que a água ferver, colocar os tomates. Quando a pele começar a soltar, retirar com uma escumadeira e transferir os tomates para a tigela com gelo – o choque térmico faz com que a pele se desprenda. A partir do corte em 'x' puxe e descarte a pele. Bater no liquidificador depois de cozido.

Numa tábua, cortar os tomates em pedaços e transferir para o copo do liquidificador (se quiser, retire e descarte as sementes). Juntar o tomate bater até ficar homogêneo.

Cortar ao meio e descascar uma metade da cebola. Reservar a outra para outra preparação. Lavar e secar as folhas de manjericão.

Colocar 1 colher (sopa) de azeite numa frigideira grande e leve para aquecer em fogo médio. Juntar a metade do manjericão e deixar fritar por apenas dois minutos.

Acrescentar o tomate batido, temperar com o sal, a pimenta-do-reino e o açúcar. Misturar, junte a cebola (sem picar) e cozinhar por seis minutos.

Desligar o fogo, acrescentar o restante do manjericão e a manteiga – ela deixa o molho ainda mais aveludado. Sirva a seguir.

#### **PARA TAGINE DE JAVALI**

Alecrim fresco

Alho 2 dentes

Ameixa seca 30g.

Azeite de oliva q/n

Canela em pau 1 unidade

Castanha de baru torrada 20g.

Cebola 1 um pequena

Cenoura 1 unidade pequena  
Coentro 10 g  
Gengibre 5g.  
Inhame roxo  
Maxixe 2 unidades  
Paleta ou musculo de javali 300 g  
Páprica doce 10 g  
Sal 10 g  
Tomate 1 unidade  
Vinho tinto seco 50 ml

#### MODO DE PREPARO

Limpar a carne;  
Cortar em pedaços pequenos;  
Deixar na marinada com vinho e temperos por uma hora;  
Na panela tagine aqueça o azeite com a cebola;  
Cozinhar a carne ate ficar macia;  
Acrescentar os legumes cordados em macedônia por ordem de maciez.  
Corrija o sal e os demais temperos;  
Acrescente por último o cheiro verde.

#### SOBREMESA

##### **Bavaroise de araticum com coulin de maracujá do cerrado**

Bavaroise  
1 envelope de gelatina em folha  
200 g de araticum  
80 ml de leite  
80 ml de leite condensado  
75 gm de iogurte natural  
25 ml de água

## **Modo de Preparo**

Dissolva a gelatina na água em banho-maria, mexendo até dissolver tudo

Bata no liquidificador a gelatina dissolvida, o leite, o suco de maracujá, o iogurte e o leite condensado por 5 minutos

Despejar em uma forma para pudim molhada.

Cubra com filme plástico e leve a geladeira por 2 horas, no mínimo, ou até ficar bem firme

## **Biscuit Joconde**

30 g de açúcar impalpável

30 g de de farinha de amêndoa

25 g de açúcar refinado

2 unidades de claras

1 gema

25 g de farinha de trigo

- 1) bater as claras com açúcar (adicionar o açúcar em forma de chuva) até ficar em neve, mas não muito firme. Reservar.
- 2) bater o ovo com as gemas e o TPT (tanto para tanto 50% de cada) (açúcar impalpável e farinha de amêndoas) até ponto letra.
- 3) Retirar da batedeira.
- 4) incorporar com um fuet a farinha peneirada no creme batido com movimentos envolventes.
- 5) adicionar nessa mistura as claras batidas delicadamente.
- 6) colocar somente um pouco dessa massa na forma untada com fundo falso e leve para assar.

## **Couli de maracujá do cerrado**

80 g de maracujá do cerrado

40 g de açúcar refinado

## **MODO DE PREPARO**

Coulis de maracujá:

1. Cortar os maracujás e extraia toda a polpa, incluindo as sementes.
2. Colocar em uma panelinha junto com o açúcar e cozinhe durante oito minutos, até engrossar, como um molho.

### 11.3- TRABALHO PRATICO FINAL

#### **PROCOLOS DE EXPERIMENTO – LABOCIEN**

**Título da prática:** Estágio de Gastronomia – 1º2016 - Grupo I – trabalho prático final

##### **As riquezas do cerrado**

**Área de conhecimento:** Alimentos

##### **Introdução:**

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

O Bioma Cerrado é reconhecido como a savana mais rica do mundo em relação à biodiversidade, variedade de ecossistemas (IBAMA, 2001) ocupa aproximadamente dois milhões de km<sup>2</sup> do território brasileiro, aproximadamente 22% do Brasil é coberto por Cerrado (CNCFLORA, 2014). O Cerrado é capaz de oferecer uma gama de produtos de valor econômico na intenção de gerar renda e qualidade de vida por aqueles que estão a sua volta (HIRONAKA, 2000).

##### **Objetivo:**

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

**Tipo de descarte:** Lixo 2 e Lixo 4

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

**Procedimentos:** Este trabalho será executado pelas quatro componentes do grupo Com execução de fichas técnicas de preparo e plano de ataque.

**Insumos**

Água San Pelegrino 1 l

Açúcar impalpável 30 g

Açúcar refinado 170 g

Agrião 1 maço folhas pequenas

Álcool 96% 100 ml

Alecrim fresco 20 g

Alho 2 dentes 15 g

Ameixa seca 30g.

Araticum 200

Canela em pau 1 unidade

Castanha de baru torrada 30g.

Cebola branca 1 uma unidade media 50 g

Cenoura 1 unidade pequena 55 g

Cheiro verde 1 maço (cebolinha e coentro)

Corante artificial amarelo 1 frasco pequeno mix 10 ml

Farinha de amêndoa 30 g

Farinha de amêndoa 30 g

Farinha de trigo 165 g

Gelatina em folha 1 unidade 2g

Gengibre 5g.

Hibisco inatura em flores 20 g

Hibisco seco 20 g

Inhame roxo ou mandioquinha (batata baroa) 100 g

logurte natural batavo 75 g

leite condensado 80 ml

leite liquido integral 80 ml  
Manjeriçao fresco em folhas verdes 20 g  
Manteiga 10 g  
Maracujá do cerrado 300 g  
Maxixe 2 unidades 75 g  
Ovos 5 unidades  
Paleta ou musculo de javali 300 g  
Palmito pupunha (guarero) fresco 100g  
Páprica doce 5 g  
Pequi in natura ou conserva 100 g  
Queijo grana padano 100 g  
Ricota fresca 100g  
Sêmola 60 g  
Tomates italiano vermelhos 500 g  
Vinho tinto seco 50 ml  
Vinho **barbera** (OBSERVAÇÃO: em caso não encontrar o barbera pode ser **interpetrus**) Encontra-se na Adega Almeida ou Decanter (Vinicola Pireneos de Cocalzinho)

### **Uso compartilhado**

Azeite de oliva 500 ml  
Sal 100 g  
Pimenta do reino 100 g

### **Equipamentos:**

Aneis de guardanapos 4  
Balança de precisão 2  
Balde para gelo 1  
Batedeira de bolo 1  
Bowls 4  
Cilindro de abrir massa 1  
Colher de polietileno 3  
Colher de sopa 4

Colheres de sobremesa 4  
Cortadores de massa de inox redondo 2,4 cm 1  
Decanter 1  
Escumadeira 1  
Espátula de silicone 3  
Facas de chef 3  
Facas de entrada 4  
Facas de legumes 2  
Facas de mesa 4  
Fogão 1  
Forno convencional ou elétrico 1  
Fuet 2  
Garfos de entrada 4  
Garfos de mesa 4  
Geladeira 1  
Gelo 1 k  
Guardanapos de tecido brancos 4  
Liquidificador 1  
Mesa de apoio 1  
Panela tagine 1  
Panelas médias 3  
Pegador de gelo 1  
Peneira de plástico pequena 1  
Pratos branco ou prateado para prato principal fundo 4  
Pratos de sobremesa 4  
Pratos oval branco para entrada 4  
Ramecans médios 4  
Ramecans pequenos 4  
Suplãs rústicos 4  
Tábua de polietileno branca 1  
Tábua de polietileno verde 1  
Tábua de polietileno vermelha 1  
Tabuleiro de alumínio pequena 1  
Taças de água 4

Taças de vinho tinto 4  
Toalha de mesa grande branca 2  
Toalha de mesa pequena 1

## **ENTRADA**

### **Carpaccio de guareroba com geleia de hibisco (Flor do cerrado)**

#### **Ingredientes:**

150 g de palmito guareroba (pupunha)  
30 g de flores de hibisco natural

Laminar o palmito em círculo, para tirar o amargo dar uma ferventada por 5 minutos;

Colocar sobrepostos num prato. Enfeitar com as flores do hibisco.

A geléia pode ser regada ou servida separadamente.

#### **Ingredientes:**

##### **Geléia de hibisco**

20 g de hibisco seco  
200 ml de água  
100 ml de álcool 96%  
100 g de açúcar

#### **MODO DE PREPARO**

Ferver a água com o hibisco, quando estiver com a cor bem vermelha retirar a panela peneirar. Transfira para a panela com açúcar em fogo baixo até dá o ponto de geleia

## **PRATO PRINCIPAL**

### **Tagine do cerrado com raviole (tagine do cerrado)**

#### **Ráviolo do cerrado**

140 g farinha de trigo  
2 ovos

60 g de sêmola

Misturar as farinhas com os ovos, deixar a massa uniforme, cubra-a com um plástico, descansar na geladeira por 20 minutos. Abra a massa no cilindro até a espessura desejada, rechear e formatar os rávioles.

Cozinhar os rávioles em uma panela com bastante água, quando a água estiver fervente jogar os ravióles e ao subir estará cozido. Transfira para o prato, colocar o molho de tomate enfeitar com folhas de manjeriço

#### RECHEIO

50g de ricota fresca

50g de polpa de pequi in natura ou em conserva

20 g de manjeriço

Colocar o pequi.

#### Para molho de tomate

- 3 tomates italianos maduros bem vermelhinho
- 5 folhas de manjeriço
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- ½ cebola cortada em brunoise
- 1 pitada de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino moída na hora

#### MODO DE PREPARO

Lavar e retirar a pele dos tomates em uma panela média com água ao fogo alto. Enquanto isso, cortar um 'x' na base de cada tomate e prepare uma tigela com água e gelo. Assim que a água ferver, colocar os tomates. Quando a pele começar a soltar, retirar com uma escumadeira e transfira os tomates para a tigela com gelo – o choque térmico faz com que a pele se desprenda. A partir do corte em 'x' puxe e descarte a pele.

Numa tábua, cortar os tomates em pedaços e transfira para o copo do liquidificador (se quiser, retire e descarte as sementes). Juntar o tomate batido.

Cortar ao meio e descascar uma metade da cebola. Reservar a outra para outra preparação. Lavar e secar as folhas de manjericão.

Colocar 1 colher de (sopa) de azeite numa frigideira grande e levar para aquecer em fogo médio. Juntar a metade do manjericão e deixar fritar por apenas dois minutos.

Acrescentar o tomate batido, temperar com o sal, a pimenta-do-reino e o açúcar. Misturar, junte a cebola (sem picar) e cozinhar por seis minutos.

Desligar o fogo, acrescentar o restante do manjericão e a manteiga – ela deixa o molho ainda mais aveludado. Sirva a seguir.

## **PARA TAGINE DE JAVALI**

Alecrim fresco

Alho 2 dentes

Ameixa seca 30g.

Azeite de oliva 10 ml

Canela em pau 1 unidade 5 g

Castanha de baru torrada 20g.

Cebola 1 um pequena 30 g

Cenoura 1 unidade pequena 70 g

Coentro 10 g

Gengibre 5 g

linhame roxo 100 g

Lombo de cordeiro 400 g

Maxixe 2 unidades

Páprica doce 10 g

Sal 5 g

Pimenta do reino 5 g

Tomate 1 unidade

Vinho tinto seco 50 ml

## **MODO DE PREPARO**

Limpar a carne;  
Cortar em pedaços pequenos;  
Deixar na marinada com vinho e temperos por uma hora;  
Na panela tagine aqueça o azeite com a cebola;  
Cozinhar a carne ate ficar macia;  
Acrescentar os legumes cortados em macedônia por ordem de maciez.  
Corrija o sal e os demais temperos;  
Acrescentar por último o cheiro verde.

## **SOBREMESA**

### **creme de araticum e coulin de maracujá do cerrado (sol do cerrado)**

creme

1 envelope de gelatina em folha

200 g de araticum

80 ml de leite

80 ml de leite condensado

75 gm de iogurte natural

25 ml de água

### **Modo de Preparo**

Dissolver a gelatina na água em banho-maria, mexendo bem até ficar homogeneizado;

Bater no liquidificador a gelatina dissolvida, o leite, o suco de maracujá peneirado, o iogurte e o leite condensado por 5 minutos

Despejar em uma forma para pudim molhada;

Cobrir com filme plástico e leve a geladeira por 2 horas, no mínimo, ou até ficar bem firme.

### **Biscuit Joconde**

30 g de açúcar impalpável

30 g de de farinha de amêndoa

25 g de açúcar refinado

2 unidades de claras

1 gema

25 g de farinha de trigo

- 1) bater as claras com açúcar (adicionar o açúcar em forma de chuva) até ficar em neve, mas não muito firme. Reservar.
- 2) bater o ovo com as gemas e o TPT (açúcar impalpável e farinha de amêndoas) até ponto letra.
- 3) Retirar da batedeira.
- 4) com um fuet incorporar a farinha peneirada no creme batido com movimentos envolventes.
- 5) nessa mistura adicionar as claras batidas delicadamente.
- 6) colocar somente um pouco dessa massa na forma untada com fundo falso e leve para assar.

### **Coulin de maracujá do cerrado**

80 g de maracujá do cerrado

40 g de açúcar refinado

### **MODO DE PREPARO**

Coulis de maracujá:

3. Cortar os maracujás e extraia toda a polpa, incluindo as sementes.
4. Colocar em uma panelinha junto com o açúcar e cozinhe durante oito minutos, até engrossar, como um molho.

## 12-PLANO DE ATAQUE PARA EXECUÇÃO DO TRABALHO PRÁTICO FINAL

Matéria: ESTÁGIO SUPERVISIONADO

Professor: Janaína Sarmiento Bispo

<b>Aluno: Jessica Castro, Marcia Gisely Marcilene de Moraes e Maria Eliete</b>			
<b>Turma: Gastronomia</b> <b>4º semestre</b>	<b>Turno: noturno</b>		
<b>Preparação: Carpaccio guareroba geleia de hibisco (Flor do cerrado)</b>			
<b>Mise en place:</b>	<b>Procedimentos:</b>	<b>Utensílios:</b>	<b>Responsável:</b>
150 g palmito guareroba	Laminar o palmito em círculo, para tirar o amargo dar uma Colocar	1 panela	Marcia
30 g palmito guareroba	ferventada por 5 minutos;	1 peneira de plástico pequena	
20 g de hibisco seco	sobrepostos num prato. Enfeitar com as flores do hibisco.	1 copo graduado	
200 ml de agua		1 colher de sopa	
100 ml de álcool 96%		2 ramecans	
100 g de açúcar		1 prato raso	
		1 facaa	
		1 tabua de polietileno verde	

<b>Aluno: Jessica Castro, Marcia Gisely Marcilene de Moraes e Maria Eliete</b>			
<b>Turma: Gastronomia</b> <b>4º semestre</b>	<b>Turno: noturno</b>		
<b>Preparação: Tagine do cerrado com raviole (tagine do cerrado)</b>			
<b>Mise e place:</b>	<b>Procedimentos:</b>	<b>Utensílios:</b>	<b>Responsável:</b>
140 g farinha de trigo	Misturar as farinhas com os ovos,	1 panela grande	Jessica e Maria Eliete
2 ovos	Deixar a massa uniforme, cobrir com um plástico, descansar na geladeira por 20 minutos.	1 um cilindro para abrir massa	
60 g de sêmola	Abra a massa no cilindro até a espessura desejada, rechear e formatar os ravioles.	1 bowl	
50g de ricota fresca	Cozinhar os ravioles em uma panela com bastante agua,	1 colher de sopa	
50g de polpa de pequi in natura ou em conserva	quando a agua estiver fervente jogar os ravioles e ao subir estará cozido.	Taboa verde	
	quando a agua estiver fervente jogar os ravioles e ao subir estará cozido.	1 faca de chefe	
Évas a gosto	Recheio Colocar o piqui. Acrescentar o queijo amassado e as ervas e misturar até homogeneizar.		

<b>Preparação: molho de tomate</b>			
<b>Mise en place:</b>	<b>Procedimentos:</b>	<b>Utensílios:</b>	<b>Responsável:</b>
3 tomates italianos maduros bem vermelhinho	Cortar o tomate em cruz e cozinhar em água para retirar a pele, bater no liquidificador	1 panela 1 liquidificador	Maria eliete
5 folhas de manjeriço 1 colher (sopa) de azeite	Cortar ao meio e descascar uma metade da cebola. Reservar a outra para outra preparação. Lavar e secar as folhas de manjeriço.	1 colher de sopa	
1 colher (sopa) de manteiga ½ cebola cortada em brunoise	Colocar 1 colher de (sopa) de azeite numa frigideira grande e leve para aquecer em fogo médio. Juntar a metade do manjeriço e deixar fritar por apenas dois minutos	Taboa verde Faca para legumes	
1 pitada de açúcar 1 colher (chá) de sal 1 pitada de pimenta-do-reino moída na hora	Acrescentar o tomate batido, temperar com o sal, a pimenta-do-reino e o açúcar. Misturar, junte a cebola (sem picar) e cozinhar por seis minutos;  Desligar o fogo, acrescentar o restante do manjeriço e a manteiga.		

<b>Preparação: tagine do cerrado</b>			
<b>Mise en place:</b>	<b>Procedimentos:</b>	<b>Utensílios:</b>	<b>Responsável:</b>
Lombo de cordeiro 400 g	Limpar a carne; cortar em pedaços pequenos; deixar na marinada com vinho e temperos por uma hora;	1 panela tagine	Jessica
Vinho tinto seco 50 ml			
Cebola 1 pequena			
Cenoura 1 unidade			
Maxixe 2 unidades	Cozinhar a carne ate ficar macia;	1Taboa vermelhao	
Inhame roxo 2 un			
Tomate 1 unidade	Acrescentar os legumes cortados em macedônia por ordem de maciez.	1Taboa verde	
Ameixa seca 30g.			
Gengibre 5g.	Corrija o sal e os demais temperos; Acrescente por último o cheiro verde.	2 Facas de chefe	
Alho 2 dentes			
Canela em pau 1			
Castanha de baru torrada 20g.			
Alecrim fresco			
Azeite de oliva q/n			
Páprica doce q/n		1 colher de sopa	
Coentro q/n			
Sal e pimenta do reino q/n			

<b>Preparação: sobremesa</b>			
Creme de araticum ao culin de maracujá (sol do cerrado)			
<b>Mise en place:</b>	<b>Procedimentos:</b>	<b>Utensílios:</b>	<b>Responsável:</b>
1 envelope de gelatina em folha	Dissolver a gelatina na água em banho-maria, mexendo até dissolver tudo	2 panelas 1 liquidificador	Marcilene
200 g de araticum	Bater no liquidificador a gelatina dissolvida, o leite, o suco de maracujá, o iogurte e o leite condensado por 5 minuto	1 copo graduado	
80 ml de leite		2 colheres de sopa	
80 ml de leite condensado			
75 gm de iogurte natural	Despejar em uma forma para pudim molhada		
25 ml de água	Cobrir com filme plástico e leve a geladeira por 2 horas, no mínimo, ou até ficar bem firme		

<b>Preparação:</b> Biscuit Joconde			
<b>sobremesa</b>			
<b>Mise en place:</b>	<b>Procedimentos:</b>	<b>Utensílios:</b>	<b>Responsável:</b>
30 g de açúcar impalpável	Bater as claras com açúcar (adicionar o açúcar em forma de chuva) até ficar em neve, mas não muito firme. Reservar.	2 panelas	Marcilene
30 g de de farinha de amêndoa		1 batedeira	
25 g de de açúcar refinado	Bater o ovo com as gemas e o TPT (açúcar impalpável + farinha de amêndoas) até ponto letra.	1 copo graduado	
2 unidades de claras		2 colheres de sopa	
1 gema	Retirar da batedeira.	1 assadeira	
25 g de farinha de trigo		1 fuet	
	Misturar e adicione as claras batidas delicadamente.		
	Colocar somente um pouco dessa massa na forma untada com fundo falso e leve para assar.		

### 13-REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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.

ANVISA - AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Resolução – CNNPA nº 12, de 1978**. Disponível em: <[Http://www.anvisa.gov.br/anvisa/legis/resol/12\\_78.pdf](http://www.anvisa.gov.br/anvisa/legis/resol/12_78.pdf)>. Acesso em: 2 MAR. 2016

BARRA GOURMET. **A história das massas mais apreciadas pelos brasileiros**. Disponível em: <<http://www.barragourmet.com.br/artigos.php?codigo=480>> Acesso em: 15 MAIO. 2016.

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.

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

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

GUIZZO, M. M. **Características da carne de cordeiro e a qualidade esperada: Esse deve ser o foco**. Disponível em: <<http://www.milkpoint.com.br/radar-tecnico/ovino-se-caprinos/caracteristicas-da-carne-de-cordeiro-e-a-qualidade-esperada-esse-deveser-o-foco-75650n.aspx>>. Acesso em: 10 MAIO. 2016.

QUEIJOS REGINA. **Queijo ricota**. Disponível em: <<http://site.regina.com.br/queijoricota/>> Acesso em: 10 MAR. 2016.

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

SLOW FOOD BRASIL. **Fortaleza das castanha de baru**. Disponível em: <<http://www.slowfoodbrasil.com/fortalezas/fortalezas-no-brasil/106-fortaleza-dacastanha-de-baru>>. Acesso em: 13 MAR. 2016.

TOLEDO, L. R. **Todo o sabor do cordeiro**. Disponível em: <<http://revistagloborural.globo.com/GloboRural/0,6993,EEC1674725-5809,00.html>>. Acesso em: 9 MAR. 2016.

VASCONCELOS, S. **A história do ravióli**. Disponível em: <<http://divinaitaliapraia.com.br/wordpress/?p=3885>>. Acesso em: 12 MAIO. 2016.

<<http://respingosblog.blogspot.com.br/2012/04/historia-do-queijo-gorgonzola-historia.html>> acesso em mar 2016

## 14- GLOSSÁRIO

**Al Dente:** termo italiano para “ao dente”, descreve os legumes ou massas apenas cozidos que oferecem leve resistência à mordida.

**Ballotine:** carne, ave ou peixe que foi desossada, recheada, enrolada e amarrada como um cilindro; este é, em geral, *POACHED* ou cozido em panela.

**BG** Bouquet garni **trouxinha** feita de talo de salsa, tomilho, louro, amarrados com barbante para aromatizar fundos, caldos e molhos.

**Bowl:** palavra em inglês que significa vasilha.

**Brunoise:** cenoura, nabo, alho – poro ou abobrinha, cortados em cubinhos e usados separadamente ou juntos como guarnição clássica de consume.

**Caldo:** O líquido aromático que se forma quando os alimentos (carne, frango, peixe, legumes) são cozidos lentamente em água.

**Coulis:** Purê ou caldo peneirada, em geral feito com tomates ou frutas misturadas com açúcar e um pouquinho de suco de limão.

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

**Concassée:** mistura de legumes picados, em geral tomates descascados descaroçados e picados.

**Comensal:** Aquele que come à mesa.

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

**Flambar:** Palavra de origem francesa; o licor é queimado com fogo, em geral para obter um efeito espetacular na hora de servir. Também usado para eliminar o excesso de álcool de um prato.

**Guarnição:** É o acompanhamento de um prato.

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

**Julienne:** Cortar o alimento em trilhas finas, em geral legumes, para um cozimento mais rápido e uniforme, e uma boa apresentação

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

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

**Tagine** Panela redonda com tampa comprida e mais fina em cima, serve para coção lenta.

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

**Zestes:** raspas.

**Medidas caseira:** uma medida baseada em algum utensilio domestico, tais como: colher, copo, xicara, prato, concha.

Fop: folha pequena

CSch: colher de sopa cheia

CSr: colher de sopa rasa

CCr: concha rasa

Xic: xicara

COpch: copo pequeno cheio

UN: unidade

## 15-APÊNDICE

*Figura 18 Aula orientação portfólio*



Fonte: Foto Acervo da equipe

*Figura 19 Aula sobre ética profissional com professor André*



Fonte: Foto Acervo da equipe

*Figura 20 Aula Professora Janaína para confecção de fichas técnicas*



Fonte: Foto Acervo da equipe



15.1- FICHAS TÉCNICAS

15.2- PRIMEIRO TESTE

**Nome da preparação:** barquinho de endívia com pesto de gorgonzola

*Figura 21 ficha tecnica 1º teste entrada*

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	Foto do prato
Indivia	3 FOp	72	60	1,2	-	-	24	0,09	0,27	
Castanha de caju	3 CSch	50	50	1	-	-	16.66	0,25	0,75	
Tomate cereja	3 CSr	64,5	43	1,5	-	-	21.5	0,072	0.216	
Manjericão verde fresco	2 CSch	30	20	1,5	-	-	10	0,10	0,30	
Azeite	CCr	0,5 ml	0,5	1	-	-	0,166	0,03	0.09	
Queijo gorgonzola	1 Xic	100	-	1	-	-	33.33	1.00	3,00	
<b>Total</b>								<b>1.54</b>	<b>4.62</b>	

Tempo de preparo: 30 minutos	Rendimento (kg): 90 g	Número de porções: 3	Porção: 30 g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: ( ) Ótima ( x ) Boa ( ) Regular ( ) Ruim	
Valores de macronutrientes por porção.	Utensílios utilizados: uma tabua polietileno verde,		
	3 pratos pequenos, uma faca de vegetais, 1 colher		
	De sopa, 3 garfos de mesa, 3 facas de mesa.		
	1 bowl		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
MODO DE PREPARO			
Calorias: 184 g	Retirar a camada exterior de folhas das endívias. Cortar a sua base (o “anel” que a suporta). Retirar as folhas das endívias, lave-as e, seque-as. Reservar os barquinhos Amassar o queijo com o garfo, picar as castanhas, temperar com azeite e manjeriço picadinho. Colocar o pesto no barquinho, enfeitar com tomate cereja e manjeriço.		
Carboidratos: 8 g 58,88%			
Proteínas: 24,5 g 26,12%			
Gorduras totais: 45,9 g 15%			

**Nome da preparação: SALMÃO GRELHADO COM RISOTO DE BARU**

*Figura 22 FICHA TECNICA 1º TESTE PRATO PRINCIPAL*

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	Foto do prato
Arroz arborio	1 xicara	150	150	1	-	-	50	1,50	3,00	
Baru torrado	¼ xic	50			-	-	16.66	0,30	0,90	
Azeite extravirgem	1 colher de sopa	10 ml		1	-	-	3.33 ml	0,09	0,27	
Alho	1 colher s	15			-	-	5	0,20	0,60	
Sal refinado	1 colher cafe	3	3	1	-	-	1	0,003	0,009	
Cebola branca	3 colheres s	30			-	-	10	0,010	0,030	
Vinho branco	¼ xic	50 ml	50 ml	1	-	-	16.66	0,30	0,90	
Salmao	3 pedaços m	240	240	1	-	-	80	4,00	12,00	
Pimenta do reino	1 pitada	1	1	1	-	-	-	0,00002	00006	
<b>Total</b>								<b>5.90</b>	<b>17.71</b>	

Tempo de preparo: 40 min	Rendimento (kg): 240	Número de porções: 3	Porção: 80 g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: ( ) Ótima ( x ) Boa ( ) Regular ( ) Ruim	
Valores de macronutrientes por porção		Utensílios utilizados: 1 panela pequena, 1 colher de pilietileno, 1 tabua para peixe azul.	
		1 faca de chefe, 1 bowl, 1 frigideira, 1 concha	
		Escumadeira, 1 prato raso.	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL MODO DE PREPARO			
Calorias (kcal e kJ): 283.29		<p>Refogar, em azeite, a cebola e o alho picados. Colocar o arroz, o sal e o vinho branco e mexa, até o arroz começar a soltar o amido. Acrescentar o caldo aos poucos, sem deixar o arroz secar, mexendo sempre. Depois de uns 5 minutos, ponha a castanha. Mexer até o arroz chegar a uma consistência "grano duro".</p> <p>Para o salmão, colocar o peixe marinada em sal, azeite e <i>shoyu</i> por uns 10 minutos. Esquentar uma frigideira com um pouco de azeite, em fogo alto. Colocar, primeiro, o lado da pele para cima, para grelhar, rapidamente, a carne. Vire a pele para baixo e diminua o fogo. Grelhar de 3 a 5 minutos.</p>	
Carboidratos (g): 33.4 47.16%			
Proteínas (g): 27.9 39.39%			
Gorduras totais (g): 25.23 13,45%			

**Nome da preparação: PETIT GATEAU COM SORVETE DE ARATICUM**

*Figura 23 ficha tecnica Petit gateau de jatobá com sorvete de araticum*

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	Foto do prato
Manteiga sem sal	10 colheres	90	90	1	-	-	30	0,53	1,60	
Chocolate meio amargo	8 colheres	80	80	1	-	-	26.66	0,30	0,90	
Açúcar refinado	7 colheres	70	70	1	-	-	23.33	0,16	0,50	
Ovos	3 un				-	-		0,50	1,50	
Farinha de trigo		25	25	1	-	-	8.33	0.073	0,22	
Farinha de jatobá		25	25	1	-	-	8.33	0.20	0,60	
Leite integral		500 ml	500	1	-	-	166.66 ml	0.62	1.87	
Emulsificante		5	5	1	-	-	1.66	0.11	0,33	
Açúcar refinado		250	250	1	-	-	83.33	0,26	0,80	
Sal refinado		1	1	1	-	-	0.3333	0,000001	0,000003	
Cravo em lascas		1	1	1	-	-	0.333	0,000001	0,000003	
Polpa de araticum		100	100	1	-		33.3333	0,66.66	2,00	
<b>Total</b>								<b>2.94</b>	<b>8,83</b>	

Tempo de preparo: 2 hs	Rendimento (kg): 150	Número de porções: 3	Porção: 50 g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação:    ( x ) Ótima    ( ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim	
Valores de macronutrientes por porção		Utensílios utilizados: 1 boud, 1 peneira fina e pequena, 1 panela pequena, 1 ramecam médio, 1 colher de polietileno	
		1 prato raso, 1 batedeira	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
MODO DE PREPARO			
Calorias (kcal e kJ): 618.78		Aquecer manteiga e derreter o chocolate;	
Carboidratos (g): 68.56    58%		Misturar até ficar bem homogêneo;	
Proteínas (g): 7.4        27%		Acrescentar o açúcar depois os ovos e no final as farinhas (peneiradas)	
Gorduras totais (g): 35    15%		Assar em forno quente 200c. Está no ponto quando se forma uma casquinha. Deixar o leite ferver durante mais ou menos 1 hora em fogo baixo junto com o açúcar, o sal e o cravo. Acrescente então a polpa de araticum. Espere engrossar um pouco e retire do fogo. Bater na batedeira por pelo menos 10 minutos. Leve ao freezer por 40 minutos. Retire e volte a bater na batedeira por mais 10 minutos. Leve ao freezer por 2 horas em uma tigela, envolta em filme plástico. Retire e sirva.	

### 15.3- SEGUNDO TESTE

**Nome da preparação:** FLOR DO CERRADO

*Figura 24 Ficha tecnica Flor do cerrado*

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	Foto do prato
Guarerocha	3 Epr	100	90.90	1,1	--	-	33.33	1,15	3,47	
Hibisco natural	2 CSch	20	29	1	-	-	6.66	0.24	0.72	
Tomate italiano	3 CSr	80	64	1,25	-	-	26.66	0,54	1,62	
Hibisco seco	2 CSch	20	20	1	-	-	6.66	0.36	1.08	
Açúcar refinado	10 CSr	100	100	1	-	-	33.33	0.0896	0.269	
<b>TOTAL</b>								<b>2.38</b>	<b>7.15</b>	

Tempo de preparo: 30	Rendimento (kg): 150	Número de porções:3	Porção: 50
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b> Os valores de macronutrientes estão calculados para uma porção.		Aceitação:    ( x ) Ótima    ( ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim	
		Utensílios utilizados: 1 tábua de polietileno verde, 1 faca de chefe, 1 bowl, 1 ramecam, 1 panela pequena, 1 panela pequena	
		1 prato raso, 1 peneira de plástico pequena.	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		<b>MODO DE PREPARO</b>	
Calorias (kcal e kJ): 177.17 kcal 742 Carboidratos (g): 170.76 96,38% Proteínas (g): 5.756 3,248% Gorduras totais (g): 0.657 0,370%		<b>MODO DE PREPARO</b> Higienizar todos os ingredientes; cortar o palmito em forma de carpaccio Colocar sobrepostos num prato; Enfeitar com as flores do hibisco e regar com a geléia (a geléia pode ser servida a parte) <b>GELÉIA:</b> Em uma panela ferva a água com o hibisco, quando estiver com a cor bem vermelha retirar da panela peneirar. Transfira para a panela com açúcar em fogo baixo até dá o ponto de geléia.	

Nome da preparação: Tagine do cerrado

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Farinha de trigo	1XCHh	140	140	1	-	-	46	0.13	0.40
Sêmola	6 CSr	60	60	1	-	-	20	0.57	1.73
Ovos	2 un	100	89.28	1,12	-	-	33	0.22	0.66
Ricota fresca	1 PRRr	50	50	1	--	-	16.66	1.07	3.23
Pequi	1 XCHr	60	60	1	-	-	20	0.33	1.00
Sal refinado	CSOr	5	5	1	-	-	1.6	0.003316	0.0099
MOLHO					-	-	-		
Tomate italiano	1XCHch	150	120	1,25	-	-	50	0.16	0.50
Manjeriçã	1CSch	10	10	1	-	--	3.3	0.057	0.171
Manteiga sem sal	1CSch	10	10	1	--	-	3.3	0.0991	0.297
Cebola branca	3CSch	30	29.12	1,03	-	-	10	0.01983	0.595
Sal refinado	1CSOr	5	5	1	-	-	1.6	0.003316	0.0099
Pimenta do reino	1 pitada	2	2	1	-	-	-	0.13733	0.412
Açúcar refinado	1 pitada	1	1	1	-	-	-	0.00089	0.00269
azeite extravirgem	1 CSOr	2 ml	2 ml	1	-	-	-	0.0306	0.092
Lombo de cordeiro	3 COPch	300	270.27	1,11	-	-	300	3.80	11.40
Vinho tinto seco	1 XCr	50 ml	50 ml	1	-	-	50 ml	0.79	2.38
Cebola branca	Up	50	48.54	1,03	-	-	50	0.10	0.31
Cenoura	Up	55	47.008	1,17	-	-	55	0.106	0.32



Maxixe	3 Up	37	33.03	1,12	-	-	37	0.036	0.11
Inhame roxo	1 UM	100	71.42	1,40	-	-	100	0.20	0.60
Tomate italiano	3 UM	80	64	1,25	--	-	80	0.16	0.50
Ameixa seca	6 Up	30	30	1	-	-	30	0.29	0.87
Gengibre	1 CROs	5	5	1	-	-	5	0.021	0.065
Alho	1 CSch	15	8.33	1,8	-	-	15	0.126	0.38
Canela em pau	1 pitada	2	2	1	-	-	2	0.06	0.18
Castanha de baru	2 CSch	20	16	1,25	-	-	20	0.133	0.4
Alecrim fresco	1 COs	10	10	1	-	-	10	0.01	0.03
Azeite de oliva	1 COs	10 ml	10 ml	1	-	-	10 ml	0.15	0.45
Páprica doce	1 CROs	5	5	1	-	-	5	0.76	2.30
Coentro fresco q\b	1 CROs	5	5	1	-	-	5	1.06	3.20
Sal refinado	1 CROs	5	5	1	-	-	5	0.003316	0.0099
Pimenta do reino	1 CROs	5	5	1	--	-	5	0.34	1.02
TOTAL								13.41	40.24

<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b> Os valores de macronutrientes estão calculados para uma porção.	Aceitação: (x) Ótima ( ) Boa ( ) Regular ( ) Ruim
	Utensílios utilizados: 1 bowl, 1 ramecan 1 cilindro,
	1 garfo, 1 cordador de massa redondo pequeno,
	2 panelas pequenas, 1 escumadeira, 1 prato raso,
	1 liquidificador, 1 faca de chefe, 1 tabua de polietileno
Verde.	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>	
<b>MODO DE PREPARO</b>	
Calorias (kcal e kJ): 733 kcal	<b>MODO DE PREPARO ravióli</b>  1 MASSA: Misturar as farinhas com os ovos, deixar a massa uniforme, cobrir com um plástico, descansar na geladeira por 20 minutos. Abrir a massa no cilindro até a espessura desejada. Amassar a ricota com um garfo, adicionar o pequi misturar, rechear os raviólis, fechar colocar para cozinhar em água fervente, transferir para o prato, colocar o molho de tomate enfeitar com folhas de manjeriço. <b>MOLHO:</b> fazer uma cruz nos tomates, colocar para cozinhar numa panela com água, retirar a pele, bata no liquidificador. Refogar a cebola no azeite, colocar o tomate batido temperar e cozinhar até engrossar.  Carne: limpar a carne e cortar em cubos. Na panela tagine aqueça o azeite com a cebola;  Cozinhar a carne até ficar macia;  Acrescentar os legumes cordados em macedônia por ordem de maciez.  Corrija o sal e os demais temperos;  Acrescentar por último o cheiro verde. Montar num prato só.
Carboidratos (g): 303,76 51,33%	
Proteínas (g): 148,4 g 30%	
Gorduras totais (g): 22,06	
18,67%	

**Nome da preparação:** Sol do cerrado

*Figura 25 Ficha tecnica sol do cerrado*

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	A c o z	F c y	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	Foto do prato
gelatina	1 folha	2 g	2 g	1	-	-	2 g	0.43	1.29	
Araticum em polpa ou fruta	XCHch	200 g	200 g	1	-	-	66.66 g	0.33	1.00	
Leite integral	XCHr	80 ml	80 ml	1	-	-	26.66 ml	0.016	0.183	
Leite condensado	XCHr	80 ml	80 ml	1	-	-	26.66 ml	0.215	0.646	
Iogurte natural	XCHr	75 ml	75 ml	1	-	-	25 ml	0.331	0.995	
Açúcar impalpável	3 CSch	30 g	30 g	1	-	-	10 g	0.099	0.298	
Açúcar refinado	6 CSch	65 g	65 g	1	-	-	65 g	0.058	0.174	
Farinha de amêndoa	3 CSch	30 g	30 g	1	-	-	30 g	0.35	1.05	
Farinha de trigo	2CSOch	25 g	25 g	1	-	-	25 g	0.024	0.073	
Ovos de galinha brancos	2 un	100 g	89.28	1,12	-	-	33.33 g	0.22	0.66	
Maracujá do cerrado	XCHr	300 g	80 g	3.75	-	-	100 g	1.22	3.66	
<b>TOTAL</b>								<b>3,34</b>	<b>10,31</b>	

Tempo de preparo: 1 40	Rendimento (kg): 150	Número de porções: 3	Porção: 50 g
INFORMAÇÃO TÉCNICA: Os valores estão calculados por porção.	Aceitação:    ( x ) Ótima    ( ) Boa    ( ) Regular ( ) Ruim		
	Utensílios utilizados: 1 ramecan pequeno, 1 liquidificador		
	1 peneira de plástico pequena, 3 forminhas para pudim,		
	1 bowl, 1 fuet, 1 cortar redondo pequeno, 3 pratos		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		MODO DE PREPARO	
Calorias (kcal e kJ): 536 kcal 2244 kj	Dissolver a gelatina na água em banho-maria, mexendo até dissolver tudo. Bater no liquidificador a gelatina dissolvida, o leite, o suco de maracujá, o iogurte e o leite condensado por 5 minuto. Despejar em uma forma para pudim molhada. Cubrir com filme plástico e leve a geladeira por 2 horas, no mínimo, ou até ficar bem firme.  Biscuit Joconde: Bater as claras com açúcar (adicionar o açúcar em forma de chuva) até ficar em neve, mas não muito firme. Reservar. Bater o ovo com as gemas (açúcar impalpável + farinha de amêndoas) até ponto letra. Retirar da batedeira. Com um fuet incorporar a farinha peneirada no creme batido com movimentos envolventes. Adicionar as claras batidas delicadamente. Colocar somente um pouco dessa massa na forma untada com fundo falso e leve para assar.  Coulin de maracujá do cerrado: Cortar os maracujás e extraia toda a polpa, incluindo as sementes. Colocar em uma panelinha junto com o açúcar e cozinhe durante oito minutos, até engrossar, como um molho. Disponha num prato e enfeite com ninhos de açúcar.		
Carboidratos (g): 46,8g 57.92%			
Proteínas (g): 160g 29.85			
Gorduras totais (g)3,5g			
Valores por porção 12.23%			