

Garde Manger

Lucas Ferreira Santiago
Queila Turchetto

INFORMAÇÕES SOBRE O AUTOR

Lucas Ferreira Santiago

- Mestrando em Pedagogia do E-learning na UAB-PT.
- Mestre em Ciência Animal aplicada à Fisiopatologia Animal pela Unoeste-SP (2019).
- Especialista em Gestão Financeira aplicada em Plano de Negócios pela FCJ - Joinville, SC (2011).
- Tecnólogo em Gastronomia pela Univille-SC (2009).

Sobre o Autor

Lucas Ferreira Santiago é mestre em Ciência Animal pela Universidade do Oeste Paulista, especialista em Gestão Financeira pela Faculdade Cenecista de Joinville (FCJ), graduado no Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia pela Univille e possui Curso de Aperfeiçoamento no Senac-SP (Campos do Jordão) pelo Programa de Desenvolvimento de Instrutores de Restaurantes (PDIR). Além disso, atua como professor de gastronomia nos estados de São Paulo, Paraná e Santa Catarina e, em 2009, iniciou no caminho da docência e, desde 1994, começou a sua trajetória no setor de alimentos e bebidas de restaurantes, hotéis e iates de turismo.

Queila Turchetto

- Professora do Curso de Gastronomia e Nutrição desde 2008.
- Consultora de Bares e restaurantes desde 2006.
- Mestra em Tecnologias Limpas pela Unicesumar-PR (2017).
- Especialista em Fisiologia Humana pela UEM-PR (2006).
- Graduada em Nutrição pela Unicesumar-PR (2005).

Sobre o Autor

Queila Turchetto é mestra em Engenharia Ambiental e Tecnologias Limpas, com foco em tratamento de resíduos em restaurantes pelo Centro Universitário de Maringá. É também especialista em Fisiologia pela Universidade Estadual de Maringá e graduada em Nutrição pelo Centro Universitário de Maringá. Iniciou, em 2006, sua trajetória como consultora em bares e restaurantes e, desde 2008, atua como professora dos cursos de gastronomia e nutrição.

INTRODUÇÃO DO LIVRO

Caro(a) aluno(a), para se tornar um profissional como o Chef de cozinha, são necessários diversos conhecimentos e habilidades que devem ser adquiridos ao longo da sua trajetória profissional. Por isso, o objetivo desta obra, que tratará acerca do Garde Manger, é contribuir para sua formação.

No Garde Manger, o profissional é o responsável pelas preparações frias e, por conta disso, deve conhecer o espaço físico, equipamentos e utensílios adequados que são necessários para que as produções tenham padronização e qualidade.

Um estabelecimento comercial de alimentos e bebidas deve ser muito bem planejado e organizado, pois as dimensões dos setores interferem nas produções, principalmente no que tange ao seu volume de produção diária e seu escoamento. No caso do setor em que atua o Garde Manger, isso não é diferente, pois são muitos os tipos de produtos (receitas) que são de responsabilidade deste profissional, e não ter o espaço físico adequado para armazená-los pode comprometer o empreendimento.

Portanto, nesta obra, serão abordados: o conceito de Garde Manger e a sua dimensão, bem como as suas atividades e as habilidades que deve possuir esse profissional de cozinha. E, além disso, trataremos acerca das preparações frias, como: os molhos, sopas, saladas e, em seguida, as famosas terrines, galantines, roulades e os elementos decorativos para buffets e pratos. Por fim, trataremos das técnicas de conservação de alimentos, tais como: a conserva, a charcutaria (embutidos) e defumações.

Por esses motivos, esta obra dará suporte a você, aluno(a), para que possa aprimorar seus conhecimentos e técnicas de cozinha por meio do Garde Manger, que estará presente ao longo de sua caminhada nessa profissão, independente do segmento da gastronomia que você decidir seguir.

Lembrem-se sempre de que a base da gastronomia é a ação realizada de pessoas para pessoas, portanto, cozinhar com a alma e o coração, agregando conhecimentos por meio de técnicas e experiências, leva ao sucesso.

UNIDADE I

A Cozinha do Garde Manger

Lucas Ferreira Santiago

Introdução

Caro(a) aluno(a), nesta primeira unidade do material “A Cozinha de *Garde Manger*”, veremos a importância do setor e deste profissional de cozinha. Mas o que é *Garde Manger*? É o profissional responsável pelas preparações (pratos) frias, saladas, molhos, *hors d’oeuvres* frios, decoração de buffets e pratos.

Nesse sentido, o *Garde Manger* é classificado como a cozinha de preparações frias, de tal modo que os molhos, saladas, sanduíches frios, canapés frios, *terrines* e *galantines*, além da charcutaria (embutidos) façam parte deste setor, no qual o profissional responsável deve zelar pelo ambiente, equipamentos e utensílios utilizados nas produções, a fim de garantir a máxima qualidade e frescor dos alimentos.

Nesta unidade, iniciaremos nossos estudos com uma introdução à questão do *Garde Manger*, seu conceito e dimensão, além do profissional e do setor da cozinha fria e, por fim, a estrutura física e funcional, além dos equipamentos e utensílios necessários para a produção das receitas.



Fonte: naltik / 123RF.

Introdução ao *Garde Manger*

O ato de comer é muito mais do que a simples satisfação de uma necessidade natural do ser humano. Assim, as entradas despertam o apetite e estimulam o interesse pelos pratos que seguirão em um evento, jantar ou restaurante que os comensais podem estar.

Preparar entradas frias requer conhecimentos técnicos e muita criatividade, pois são necessárias escolhas bem assertivas para todas as ocasiões, desde um simples ou mais refinado petisco e/ou jantar com vários pratos (sequências).

O prazer de cozinhar também estimula a cultura e o conhecimento, pois a gastronomia mundial possui heranças e costumes que remetem aos antepassados, os quais foram moldados ao longo dos séculos. Com a troca de experiências culinárias, surgiu a cozinha moderna dos nossos dias.

O *Garde Manger* é o termo em francês que significa: *garde* = *guardar* e *manger* = *comer*. Genericamente, este profissional é responsável, na brigada de cozinha, pelos alimentos fora do almoxarifado, no pré-preparo e conservação dos alimentos, sendo especialista em comidas frias.

Esse especialista em cozinha fria teve o seu início na pré-revolução francesa, pois necessitava-se de comida em estoque, além de ser para a sua restauração, sendo dotado de poder, saúde e prestígio. Assim, as atividades sob sua responsabilidade diziam respeito a porcionar salgados, curados e defumados durante o outono, para estes serem armazenados durante o inverno, a fim de terem alimentos suficientes nesta época do ano, na qual diminuía-se a oferta de alimentos frescos.

Após o movimento da *Nouvelle Cuisine*, na década de 1970, em reação à cozinha tradicional, existiu a influência de *chefs* como Paul Bocuse, em que a comida deve ser elaborada em pouco tempo, com molhos mais leves e porções menores, além de apresentada de forma requintada e decorativa. Assim, após esse movimento, o profissional de *Garde Manger* é amplamente requisitado em restaurantes, pois as decorações e a finalização dos pratos são de sua responsabilidade.

Este movimento *Nouvelle Cuisine* também influenciou o *Garde Manger*, pois as produções de canapés, com a inserção dos *finger foods*, exigiram, do profissional, atualização e seguimento da tendência que veio para eternizar.



Figura 1.1 - *Pintxos*: petiscos compartilhados servidos na Espanha (San Sebastian), à base de pães com embutidos, queijos e molhos

Fonte: Olena Kachmar / 123RF.

Portanto, nas produções de *Garde Manger*, existem muitos aspectos a serem observados para o sucesso do resultado final. Não importa se os pratos são frios ou quentes, estes precisam ter um bom sabor, quase precioso, pois, normalmente, diz respeito ao início das refeições. Surpreender os clientes é fundamental, e o visual do prato deve ser minimalista, para conquistar os comensais pelos olhos e, depois, pelo sabor.

FIQUE POR DENTRO

Leia este artigo, o qual retrata o profissional de *Garde Manger* do século XXI, além de suas principais atribuições, bem como as principais preparações (*mise en place*), que são executadas no dia a dia:

https://www20.opovo.com.br/app/colunas/gastronomia/2012/09/15/noticiasgastronomia_2918731/o-guarda-comidas.shtml. Acesso em: 24 fev. 2019.

FIQUE POR DENTRO

Qual impacto a apresentação do prato e/ou *buffet* tem sobre os clientes? São vários os impactos que se pode ter, tanto positivamente quanto negativamente, mas a apresentação dos pratos deve ser muito bem pensada e planejada, pois o uso de cores dos alimentos disponíveis pode e deve despertar, nos comensais, o desejo de realização de experiências gastronômicas. Ademais, as cores contribuem com determinadas vitaminas e/ou compostos químicos que auxiliam em uma alimentação mais funcional e saudável. Para mais informações, acesse o link disponível em:

<https://www.jasminealimentos.com/alimentacao/alimentos-coloridos/>. Acesso em: 24 fev. 2020.

ATIVIDADES - Introdução ao *Garde Manger*

O *Garde Manger* retrata o profissional que atua na cozinha fria, portanto, em suas atribuições, o seu *mise en place* (o pré-preparo dos alimentos) deve ser muito bem executado, pois a finalização dos pratos, isto é, os elementos decorativos, depende de suas habilidades e criatividade. Sabe-se que é fundamental que todas as pessoas envolvidas no *Garde Manger* saibam como elaborar e manipular os alimentos para a execução do cardápio do empreendimento. Acerca dessas opções, assinale a alternativa correta em relação às atividades responsáveis do *Garde Manger*.

- a) Preparações quentes e proteínas.
- b) Preparações doces: merengues, *patê au choux* e genoise.
- c) Preparações de molhos quentes: *demi-glace*, espanhol e tomate.

d) Preparações de carnes assadas: cupim, pernil e costeleta suína.

e) Preparações frias: molhos, saladas e charcutarias.

Brigada de Cozinha: Conceito e Dimensão

Após a Revolução Francesa, os restaurantes tiveram uma grande procura e, na época, um *chef* francês, chamado Georges Auguste Escoffier, com seu conhecimento de cozinha de hotelaria e com o volume de produção elevado, contribuiu para a organização da cozinha em si, pois, para atender à alta demanda, foi necessário organizar e padronizar os processos, a fim de garantir qualidade. Para isso, Escoffier teve a brilhante ideia de ajustar o que o seu grande antecessor, Marie-Antoine Carême, já tinha feito (1784 – 1833), que ajustou a forma de apresentação dos pratos e deixou o mais prático possível e organizou a brigada de cozinha.

Com base no sistema de produção em série (Fordismo), Escoffier criou a brigada de cozinha ou brigada de serviços, a fim de que os setores pudessem ser mais organizados e ágeis. Após a inserção da brigada de cozinha, percebemos o seu impacto até os dias de hoje, pois não se planeja um empreendimento sem pensar no cardápio, além da brigada de cozinha necessária para atender à demanda.

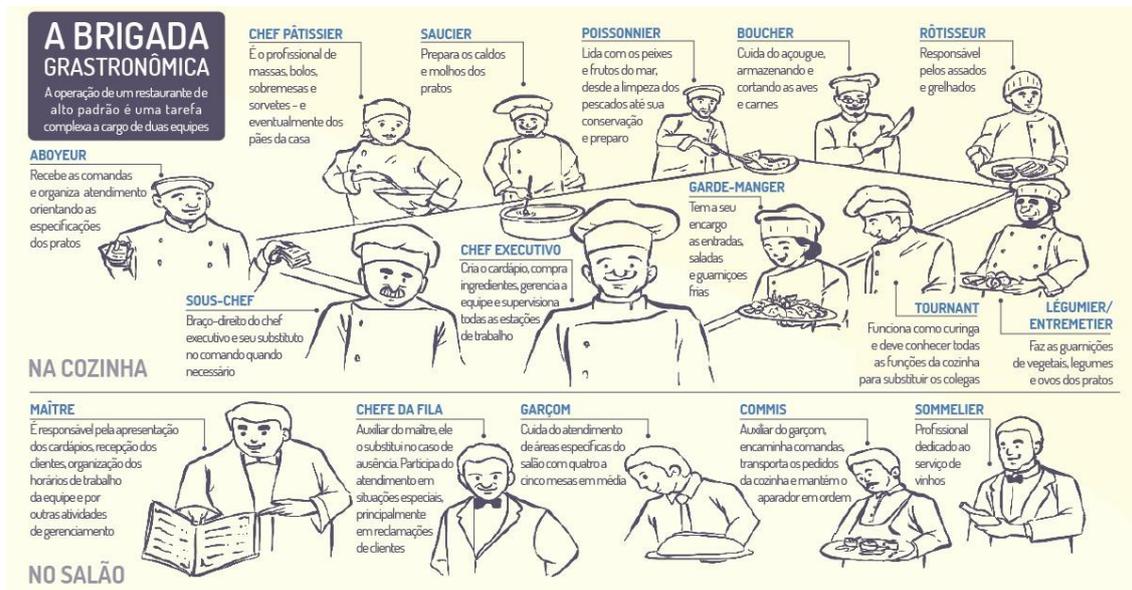


Figura 1.2 - Brigada de Cozinha

Fonte: William (2010, *on-line*).

O objetivo de Escoffier, na implementação da brigada de cozinha, foi guiado por vários motivos:

- organização e limpeza;
- otimização de insumos (menos desperdícios de alimentos);
- agilidade na produção;
- definição da função de cada cargo, a fim de cada setor assumir as suas responsabilidades sem acumular funções e ou atividades.
- diminuição de tempo de cada turno de trabalho;
- organização na logística operacional.

A seguir, vemos o planejamento e a organização de uma cozinha e como esta é fundamental para suas atividades.



Figura 1.3 - Cozinha planejada e organizada

Fonte: kzenon / 123RF.

De tal modo, a inserção da brigada de cozinha contribuiu para o crescimento do empreendimento, pois os atrasos constantes de pedidos dos clientes e/ou desperdícios podem ter uma considerável diminuição nas vendas, o que reflete diretamente no setor financeiro e na imagem do estabelecimento. Portanto, possuir uma brigada de cozinha é fundamental para o sucesso do estabelecimento.

Vale ressaltar que, de acordo com a tipologia do estabelecimento e porte (pequeno, médio ou grande), cada estabelecimento terá a sua brigada de cozinha por especificidade do empreendimento, isto é, terão seus setores (praças) específicos de acordo com o cardápio ofertado.

Na linguagem popular, praças dizem respeito a bancadas, em muitas vezes nos estabelecimentos, mas, independente disso, a proposta da brigada desenvolvida por Escoffier foi organizar sistematicamente a cozinha, a fim de ter produções mais ágeis, bem como possuir controle de qualidade.

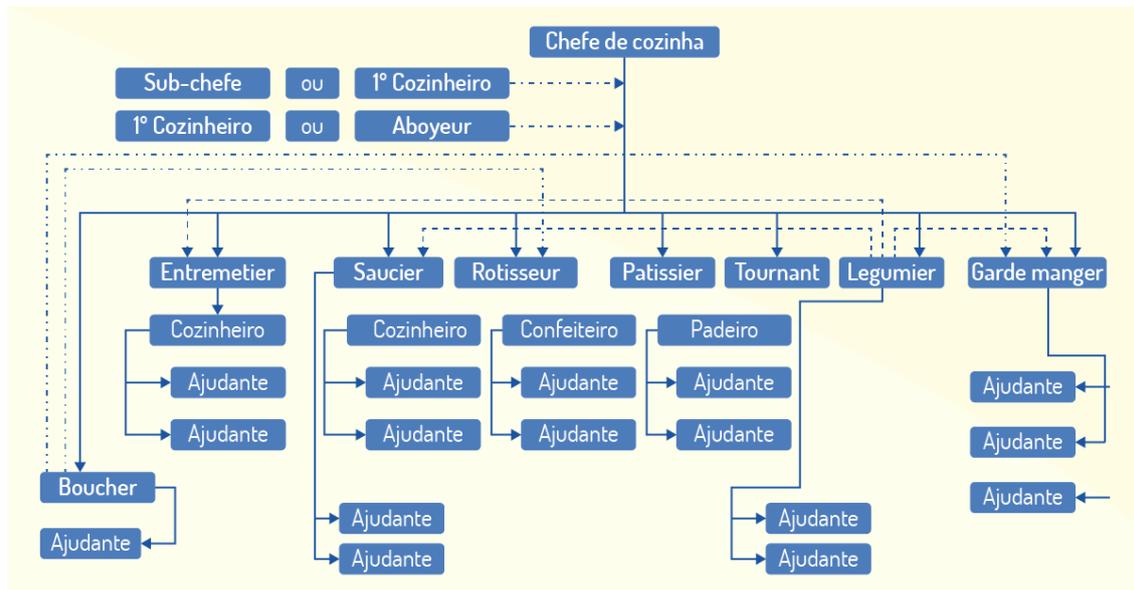


Figura 1.4 - Organograma de uma cozinha de grande porte

Fonte: Gastronomia... (on-line).

É importante ressaltar que a brigada de cozinha de um empreendimento gastronômico vai depender de alguns fatores:

- tipologia do empreendimento;
- tipo de cardápio;
- tipo de serviço oferecido;
- estrutura física e funcional do estabelecimento;
- perfil do público a ser atingido;
- horário de funcionamento;
- quantidade de funcionários;
- equipamentos e utensílios disponíveis.

Nesse viés, após a análise desses aspectos, é possível delinear uma brigada de cozinha. Vale ressaltar que, após a sua setorização, foram trazidos vários benefícios aos gestores e proprietários de estabelecimentos de alimentos e bebidas, sendo, o principal, o controle de produção que está ligado diretamente ao estoque, compras e custos. Sendo

assim, independente do seu segmento, delegar e setorizar permitirá mais tempo para o chefe de cozinha ser criativo e auxiliar nesses controles, e o resultado final é uma rentabilidade melhor ao final de cada período (mês).

REFLITA

Como, no setor de *Garde Manger*, a decoração dos *buffets* frios é de responsabilidade deste profissional, para poder incrementar o charme da apresentação, existe um curso, chamado *Carving Fruits*, no qual são aprendidas várias técnicas para esculpir em frutas e legumes. Para tanto, existe a necessidade de investir em boas facas e deixá-las afiadas para chegar a um acabamento perfeito. Em Cruzeiros Marítimos, existe uma equipe de profissionais para fazer somente as esculturas em frutas, legumes e gelos.

ATIVIDADES - Brigada de Cozinha: conceito e dimensão

A brigada de cozinha que conhecemos hoje foi planejada pelo grande *chef* Georges Auguste Escoffier, que desenvolveu seus cargos e funções, com o objetivo de deixar a cozinha mais organizada e ágil às preparações dos ingredientes que compõem o prato do cardápio. Com esse propósito, antes de planejar uma brigada de serviço, são diversos os fatores que devem ser analisados. Assim, assinale a opção correta.

- a) Iluminação e decoração do ambiente.
- b) Tipo de cardápio e serviço oferecido.
- c) Tamanho das porções.
- d) Localização do empreendimento.
- e) Fornecedores.

Garde Manger: O Profissional e o Setor de Cozinha Fria

Como visto na introdução deste livro, o termo *Garde Manger*, de origem francesa, significa “guarda comida”, isto é, diz respeito ao profissional responsável por estocar os alimentos em locais frios, a fim de prolongar a “sua vida útil”, ou seja, aumentar a durabilidade dos alimentos. Então, o profissional responsável pela cozinha fria é denominado *Garde Manger*.



Figura 1.5 - Salada Grega

Fonte: Olena Danileiko / 123RF.

O profissional desse setor deve estar focado nas preparações frias, portanto, são diversas as responsabilidades do *chef de Garde Manger*. Dentre as diversas preparações, temos:

- molhos frios: podem ser emulsionados, como o vinagrete, maionese, queijos, *coulis*, etc.;
- sopas frias: uma das mais clássicas é a espanhola, *Gaspacho*, à base de pepino, tomate e azeite;
- saladas (desde as mais simples para as mais complexas, que levam *mix* de folhas, frutas e molhos agridoces);
- entradas frias: canapés, patês e antepastos;

- terrines, galantines e roulades;
- conservas: curas, defumadas e salmouras;
- decorações para os pratos e *buffets* (as decorações, normalmente, mais utilizadas em *buffets* são as de frutas e/ou gelo; vai depender da disponibilidade de alimentos).

Dependendo da tipologia do estabelecimento, o *Garde Manger* poderá ser responsável pelas produções de sanduíches, tábuas de frios (queijos e embutidos) e azeites aromatizados. Tudo vai depender da estrutura física e funcional, além do cardápio do empreendimento em questão. Além disso, outras atividades correlacionadas a este setor são:

- preparo de queijos brancos: queijo tipo minas, coalhada e ricota;
- molhos à base de queijos;
- preparo de marinadas e temperos diversos;
- higienizar e manter organizadas as câmaras frias e bancadas do setor;
- abastecer, diariamente, a bancada da cozinha quente com os legumes, frutas e molhos frios, conforme orientação do *chef* de cozinha.



Figura 1.6 - Setor de *Garde Manger* (empreendimento de pequeno porte)

Fonte: dotshock / 123RF.

Caso o empreendimento não tenha espaço reservado para o *boucher* (açougue), esse espaço físico pode ser compartilhado para tal, mas as bancadas, como em todos os setores, devem estar devidamente higienizadas, antes da manipulação dos alimentos, para não haver contaminação cruzada.

Em estabelecimentos de grande porte, como grandes Hotéis e *Resorts*, o café da manhã e o *buffet* de almoço e jantar, bem como tudo o que fizer parte do cardápio de frutas, frios, embutidos e molhos frios, são de sua responsabilidade também. Existem hotéis que ofertam mais de 120 opções para os comensais deliciarem-se no café da manhã, e o *buffet* do almoço e jantar com mais de 60 opções. Portanto, ser organizado e planejado é fundamental para desempenhar as atividades diárias, a fim de executar tudo com qualidades sanitárias e sensoriais, de acordo com o cardápio proposto.



Figura 1.7 - *Buffet* de café da manhã em hotel de médio porte

Fonte: Maksim Shebeko / 123RF.

É importante ressaltar que o profissional que atuará no setor *Garde Manger* deve abranger o seu leque de conhecimentos técnicos, como os tipos de cocção, tipos de cortes de carnes, peixes e frutos do mar, pois, a qualquer momento, este pode ser chamado para cobrir folga ou férias em outro setor, devendo estar preparado para tal.

Nesse sentido, como em qualquer profissão, devemos estar sempre atentos às tendências, pois, por mais distante que esteja do Brasil, mas sendo na gastronomia que em pouco tempo se propaga, são diversos os canais de propagação existentes. Portanto, quem estiver preparado terá muito mais facilidade de assimilar e/ou introduzir novidades em seu cardápio ou em seu empreendimento. Para superar as expectativas de seus clientes, você sempre deverá estar à frente de seus concorrentes.

FIQUE POR DENTRO

Leia este artigo que trata dos impactos das tendências de alimentos no Brasil e os novos hábitos de consumo dos clientes, além de como a indústria da alimentação está delineando os processos das estratégias da inovação por meio do perfil do consumidor: http://www.brasilfoodtrends.com.br/docs/tendencias_alimentacao.pdf. Acesso em: 26 fev. 2020.

ATIVIDADES - *Garde Manger*: o profissional e o setor de cozinha fria

O *chef* de *Garde Manger* deve executar diversas atividades de sua responsabilidade, como a preparação de molhos frios, saladas, produção de queijos e embutidos. Mas, em alguns empreendimentos de grande porte, as responsabilidades acabam sendo maiores. Assinale a alternativa em que o *chef* de *Garde Manger* deve estar apto a executar em seu setor.

- a) Produção de sanduíches e abastecimento do *buffet* frio.
- b) Preparação de molhos à base de carnes.
- c) Preparação de *mise en place* de massas doces.
- d) Preparação de carnes assadas e/ou no vapor.
- e) Destrinchar aves e preparações a serem finalizadas na mesa do cliente.

Organização do Espaço Físico, Equipamentos e Utensílios do *Garde Manger*

A organização do espaço físico de um empreendimento gastronômico é a base de seu negócio, pois está interligada aos valores de investimentos em equipamentos e utensílios que, por sua vez, está com o cardápio proposto, a fim de atender ao seu público-alvo. Portanto, a organização do espaço físico do setor de *Garde Manger* tem algumas peculiaridades, as quais estão ligadas à logística operacional da cozinha e do salão, sendo: quantos(as) colaboradores(as) irão trabalhar; a quantidade de alimentos manipulados; a quantidade de alimentos produzidos; como serão distribuídos esses alimentos ou como serão acondicionados (como serão estocados); e por quanto tempo serão estocados. Isto é, são diversos os fatores que devem ser analisados antes da compra de equipamentos e utensílios. Primeiro, é preciso planejar e organizar os espaços físicos disponíveis.



Figura 1.8 - Cozinha Profissional

Fonte: caward_lion / 123RF.

Nesse sentido, o *Garde Manger*, como manipula os hortifrutis e distribui para outros setores (cozinhas), deve respeitar os fluxos operacionais, isto é, para que os colaboradores não fiquem cruzando várias vezes e deixando o ambiente tumultuado. O planejamento e organização dos espaços físicos devem estar de acordo com as normas

da Vigilância Sanitária, lembrando que existem as Resoluções da Diretoria Colegiada da Anvisa - RDCs, nas quais se têm diversas informações e orientações sobre como devem estar os espaços físicos dos locais de manipulação, cuidados do manipulador, etc.

Ademais, o setor de alimentos e bebidas tem, como norte, a RDC 216/2004:

Este regulamento estabelece os procedimentos de Boas Práticas para serviços de alimentação, a fim de garantir as condições higiênico-sanitárias do alimento preparado. Aplica-se aos serviços de alimentação que realizam algumas das seguintes atividades: manipulação, preparação, fracionamento, armazenamento, distribuição, transporte, exposição à venda e entrega de alimentos preparados ao consumo (ANVISA, 2004, *online*).

Nesse sentido, o espaço físico do empreendimento, em si, deve estar todo ajustado, conforme as leis. Vale ressaltar que existem as Leis Municipais, que podem inserir mais adequações nos setores, portanto, antes de iniciar uma reforma ou construção, consulte o departamento de vigilância sanitária do seu município.



Figura 1.9 - Projeto de cozinha moderna e compacta, porém funcional

Fonte: kzenon / 123RF.

Portanto, segundo Monteiro (2013), na hora em que for planejar uma cozinha para fins comerciais, é necessário estar atento aos seguintes detalhes:

- **pisos:** devem ser de materiais antiderrapantes, impermeáveis e fáceis de limpar, bem como ter ralos tipo grelha, a fim de escoar a água e, ao mesmo tempo, não permitir que insetos e roedores possam entrar por estes na cozinha;
- **paredes:** devem ser de materiais também impermeáveis, não porosos, para facilitar a higienização ao final do expediente;
- **iluminação:** as lâmpadas devem estar protegidas com uma capa de acrílico ou outro material, a fim de que elimine em uma possível contaminação física, de tal modo, se possível, dentro do projeto utilizar o máximo de luz natural, para que a cozinha fique clara e de fácil higienização;
- **portas:** devem estar equipadas com molas, para que se fechem sozinhas, tendo uma abertura para que os funcionários possam enxergar uns aos outros e, assim, evitem acidentes. Ademais, é necessário que sejam revestidas de material (inox ou acrílico) na parte inferior, para que facilite a sua abertura com os pés, sendo de fácil higienização;
- **tetos:** devem ser de alvenaria e pintura que não acumule sujeira, como a tinta epóxi. Vale ressaltar que o pé direito (altura) contribui para manter a temperatura da cozinha mais agradável, portanto, fique atento a este detalhe, pois a temperatura ideal do setor de *Garde Manger* é de 22° C a 26° C;
- **instalações e bancadas:** de acordo com os tipos de equipamentos e seu modo de funcionamento, se são a gás, elétricos e que tipo de voltagem, entrada e saída de água, bem como sua ergonomia (altura de trabalho), que deve estar entre 85 cm a 95 cm de altura;
- **coifas (sistema de exaustão):** essa é a parte que mais incomoda no projeto de uma cozinha, pois são aqueles dutos de inox que transpassam os setores, a fim de “sugar” a fumaça e a gordura, auxiliando na manutenção da temperatura ideal da cozinha. Devem possuir grelhas de fácil acesso para a higienização. Existem modelos disponíveis em fornecedores que são autolimpantes, isto é, possuem um sistema integrado, com temporizador de funcionamento, aos quais, de tempo em tempo, liberem os produtos específicos para fazer a higienização.

Veja, a seguir, uma imagem que representa um modelo de cozinha profissional.



Figura 1.10 - Projeto de Cozinha Profissional integrado com o *Garde Manger*

Fonte: Igor Zakharevich / 123RF.

FIQUE POR DENTRO

Leia este artigo, que retrata sobre o que a Anvisa solicita de dados técnicos, que devem ter nos pisos e paredes nas cozinhas industriais, e os tipos de materiais mais utilizados nas cozinhas atuais.: <https://a2tecnica.com.br/blog/o-que-diz-a-anvisa-sobre-o-piso-para-cozinha-industrial/>. Acesso em: 26 fev. 2020.

No setor de *Garde Manger*, o ideal é estar em um local à parte, isto é, ter uma sala própria, a qual deve ser totalmente refrigerada, a fim de garantir a manipulação dos alimentos em uma temperatura segura. Normalmente, na parede frontal instalam-se vidros, a fim de que o *chef* possa ver o “*time*” de produção sem, necessariamente, ter de ficar perguntando a todo o tempo sobre como estão os processos operacionais. As portas devem, também, estar equipadas com molas, para que esta mantenha-se sempre fechada, bem como ter o visor para evitar acidentes. Atualmente, o *Garde Manger* está

interligado com a cozinha e deve estar mais longe dos preparos quentes, sendo dividido ao menos com uma meia parede.

Portanto, para ter uma produção eficiente, é preciso, primeiro, pensar no *layout*, com direcionamento para a proposta do estabelecimento, bem como o público-alvo a ser atendido, pois tornam-se mais assertivos os projetos de sua cozinha.

De tal modo, ao planejar o setor de *Garde Manger*, além de pensar no fluxo operacional de trabalho, deve-se estar atento ao mercado das tecnologias disponíveis, as técnicas que serão empregadas nas receitas e a viabilidade de retorno, para, assim, criar um filtro e chegar a um consenso criterioso, o qual possa eliminar os erros e diminuir os riscos de mercado. Sendo assim, segue, abaixo, uma lista base do que se deve ter no setor de *Garde Manger*.

Bancadas de inox	<i>Bolws</i> (vários tamanhos)
Balcões refrigerado de inox	<i>Hamekins</i> (vários tamanhos)
<i>Freezers</i>	<i>Fouets</i>
Ultra congelador	Espátulas
Pista fria para mise en place	Formas diversas
Balanças	Tapetes de silicone
Descascador de legumes	Peneiras
Processador de Alimentos	Jarras
Batedeiras	Abridor de latas
Liquidificadores	Abridor de garrafas

Moedor de Carne	Tesouras
Fatiador de Frios	Maçaricos
Tábuas de corte (polietileno)	Defumador a frio
Facas	Ralador
Facas diversas	Termômetros

Quadro 1.1 - Lista base do que se deve ter no setor de *Garde Manger*

Fonte: Elaborado pelo autor.

De forma mais didática, veja, a seguir, na imagem, alguns utensílios utilizados na cozinha de *Garde Manger*.

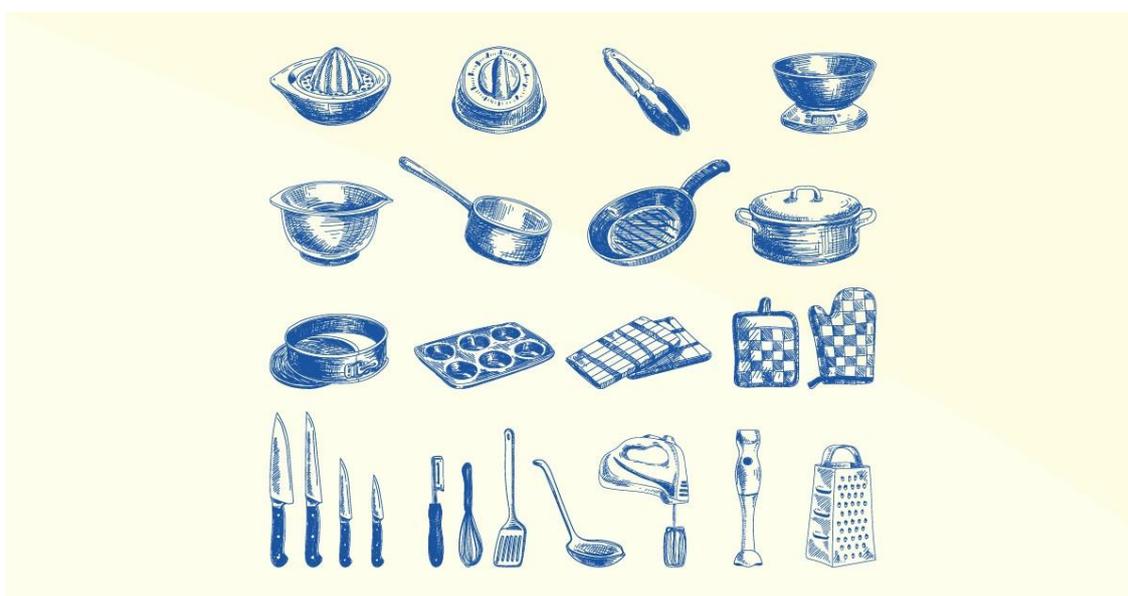


Figura 1.11 - Utensílios de cozinha

Fonte: Natalya Levish / 123RF.

Em relação ao uniforme do *Garde Manger*, vai depender do estabelecimento o que será adotado, mas *dólmã*, calça e sapato fechado são fundamentais para a segurança física

dos funcionários. Os demais itens, como touca e aventais, cada empreendimento adotará um tipo de acordo sobre o uniforme eleito.



Figura 1.12 - Apresentação de uniformes possíveis

Fonte: Cathy Yeulet / 123RF.

Independente do setor da cozinha, os responsáveis devem estar atentos sempre às tendências de mercado, bem como às inovações tecnológicas do setor de alimentos e bebidas, pois, muitas vezes, os ajustes são encontrados nesse meio.

REFLITA

Ano após ano, surgem, sempre, novas tendências gastronômicas, fato que ser empresário nesse segmento exige dedicação, além de muita atenção ao mercado, pois, em algum momento, uma dessas tendências chegará ao estabelecimento. A sustentabilidade, a acessibilidade e as tecnologias são as tendências da vez. Vocês estão preparados?

ATIVIDADES - Organização do Espaço Físico, Equipamentos e Utensílios do *Garde Manger*

O setor responsável pelas produções frias em um restaurante é o *Garde Manger*, pois é onde são produzidos os molhos, as marinadas e as curas, bem como são higienizados e manipulados os legumes e verduras. De tal modo, nesse setor, conforme a Anvisa, solicitam-se algumas regras de manipulação dos alimentos de forma segura. Sendo assim, no setor de *Garde Manger*, existe uma temperatura ideal, bem como pisos e paredes devem estar adequados, para que os funcionários possam manipular os alimentos de forma segura. Assinale a opção correta.

- a) 10° C a 15° C e pisos e paredes devem ser de cores claras.
- b) 27° C a 30° C e pisos e paredes devem ser de azulejos.
- c) 31° C a 35° C e, aos pisos e paredes, não existe uma norma específica.
- d) 22° C e 26° C e pisos e paredes de materiais que sejam de fácil higienização e impermeáveis.
- e) 36° C a 40° C e pisos e paredes Epóxi.

INDICAÇÕES DE LEITURA

Nome do livro: Cozinha Fria e *Garde Manger*

Editora: Pearson Education do Brasil

Autor: Lucia Sequerra

ISBN: 978-85-430-2536-0

Comentário: Este livro contém as principais receitas do *Garde Manger*, como molhos frios, sopas frias, petiscos, patês, técnicas de armazenamento, tipos de queijos e embutidos.

INDICAÇÕES DE LEITURA

Nome do livro: Cozinhas Profissionais

Editora: Senac-SP

Autor: Renata Zambom Monteiro

ISBN: 9788539627608

Comentário: Este livro ressalta a importância do planejamento da estrutura física e funcional das cozinhas, independente da sua tipologia e evoluções, bem como as estruturas e tipos de materiais devem ser os espaços de produções.

INDICAÇÕES DE FILME

Nome do filme: Pegando Fogo

Gênero: Gastronomia

Ano: 2015

Elenco principal: Bradley Cooper, Lily James, Alicia Vikander, Jamie Dornan, Sienna Miller, Daniel Brühl, Uma Thurman, Omar Sy, Emma Thompson e Sarah Greene

Comentário: Um *chef* de cozinha que perdeu tudo, para poder reconquistar a 3ª estrela do guia Michelin, dedica-se ao máximo na explosão de sabores, mas, ao longo da jornada, apresenta lado ditatorial para poder ter a excelência na produção e os bastidores de uma cozinha de elite.

UNIDADE II

Preparações Frias: Molhos Frios, Sopas Frias e Saladas

Queila Turchetto

Introdução

Caro(a) aluno(a), nesta unidade do material da disciplina de *Garde Manger*, vamos mergulhar no mundo prático das preparações frias. Convido você a surpreender-se com as preparações que, em um primeiro momento, até parecem simples, mas que exigem precisão e compreensão de técnicas.

Executar um molho e uma sopa fria perfeita estão no currículo dos primeiros testes de habilidades de um grande *chef*, e podemos salientar que o grande segredo está no equilíbrio dos sabores, aromas e texturas. Ou você pensa ser simples chegar à sutileza de uma maionese perfeitamente emulsionada? Ou assinar uma sopa cremosa devidamente descrita e aprimorada numa ficha técnica sem erros, ao longo de uma carreira?

Além dos desafios das emulsões, cremes e sopas, ainda nesta unidade, iremos trabalhar com o item do *menu* que, talvez, em um primeiro momento, não chame tanto a atenção do comensal. É a partir daí que se inicia o desafio. Costumo dizer que, se o sabor e a aparência não chamam a atenção, esta problemática está nas mãos do *chef*. Assim, desafio você: as saladas estão presentes em todos os serviços, como entrada, associada a uma base ácida para estimular o paladar, como acompanhamento de um prato, nos lanches e podem ser vistas, hoje, até em sobremesas, com efeito decorativo. Eu diria ser uma carta na manga conhecer a variedade de ingredientes que estão dentro deste grupo e, ao conhecê-los, aposto que você enxergará as saladas com outros olhos dentro de sua cozinha.



Fonte: Dmitrii Shironosov / 123RF.

Introdução a Molhos Frios

É de suma importância ter consciência de que os molhos clássicos são inúmeros e, todos os dias, por meio das técnicas compreendidas, novas receitas são desenvolvidas.

Podemos dizer que parte da culpa da fidelização de um prato está no molho, e obter sucesso na combinação de um prato cabe à compreensão de avaliar sabores, texturas e cores para uma perfeita harmonização de um prato. Entender que o molho pode enaltecer ou apagar sua produção traz lições valiosas para um grande *chef*. A acidez ressaltará ou anulará? Qual o sabor básico do alimento a complementar o sabor? Qual é o seu gosto? Não pense que podemos classificar os molhos como meros acompanhamentos. Este pode ser o ator coadjuvante de sua obra prima.

Em *Garde Manger*, cabe a execução do seguinte repertório de molhos:

1.1 molhos frios emulsionados: vinagretes e maioneses.

1.2 molhos à base de laticínios.

1.3 *coulis* e purês.

1.4 *aspic*.

A seguir, veremos os molhos frios emulsionados. Vamos lá?!

Molhos Frios Emulsionados

Os melhores exemplos para os molhos emulsionados são: Maionese e Vinagrete. De acordo com o conceito de emulsão definido por Sebess (2014) entendemos que emulsão é uma mistura de dois líquidos através de ação mecânica que pode ser realizada por um *fouet*, liquidificador ou até agitando um pote hermeticamente fechado de ingredientes que não se misturam naturalmente. Existem duas fases que caracterizam a emulsão: a dispersa e a contínua, e elas podem ser representadas em dois tipos: temporária (vinagrete), permanente (maionese).



Figura 2.1 - Vinagrete

Fonte: Elena Veselova / 123RF.

O vinagrete (em francês, *vinaigrette*) é a soma do vinagre ou outra base ácida com azeite de oliva, sal e pimenta-do-reino. Podemos dizer que esta forma de emulsão é temporária. Nesse molho, podemos visualizar que a fase dispersa é constituída pelo azeite, promovendo uma emulsão de óleo em água. O óleo é manipulado de forma que se disperse em gotículas, como podemos ver na Figura 2.2, e cada gota fica dispersa em gotículas durante toda a fase contínua, neste caso o vinagre, bastando uma ligeira mistura para que volte à normalidade.

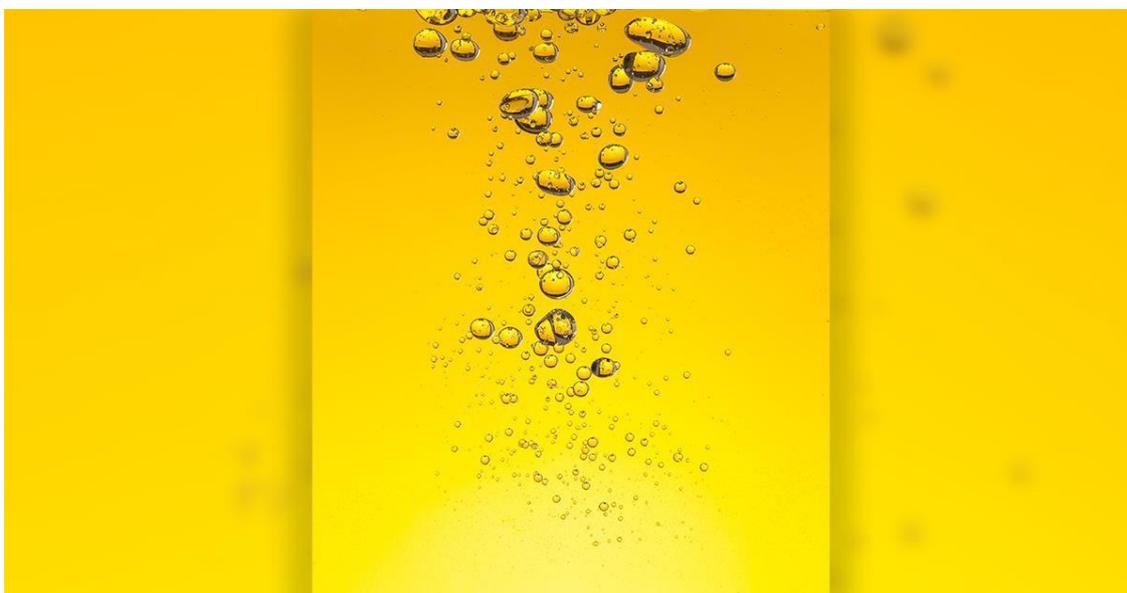


Figura 2.2 - Emulsão de óleo em água

Fonte: Jakub Gojda / 123RF.

A proporção mais conhecida para a elaboração do molho vinagrete é de três partes de óleo para uma parte de ácido. Esta é uma boa base, porém todo bom *chef* precisa provar, analisar e, se julgar necessário, ajustar. Para realizar uma análise sensorial corretamente, pegue uma folha de alface (alface tem sabor neutro), adicione ao molho, retire o excesso e prove. A avaliação está no sabor que fica na folha. Além da referência básica, Sebess (2014) indica a proporção de ácidos diversos e suas referências, que podemos visualizar na Tabela 2.1.

Vinagres	1 +	Óleo	3
Aceto Balsâmico	2 +	Óleo	3
Suco de Limão	3 +	Óleo	3

Tabela 2.1 - Opções de vinagretes básicos

Fonte: Sebess (2014, p. 213).

Pode-se observar que, independente da referência da proporção, o óleo sempre é utilizado em maior quantidade que o vinagre e o molho leve, o nome da base ácida. Isso acontece devido ao sabor predominante do ácido sobre o óleo. Porém, quando o sabor do óleo utilizado sobrepõe o sabor ácido, o vinagrete pode levar o seu nome.

Para manter a emulsão do molho durante o serviço, todo vinagrete básico deve ser servido logo após o seu preparo. Ao ser armazenado, deve, novamente, ser emulsionado antes de servir.

Comumente, associamos os vinagretes às saladas verdes, mas também podem ser usados de outras maneiras, como marinada e tempero de massas. Hoje em dia, estes são servidos de forma aquecida.

Os molhos à base de vinagrete podem ser ousados e feitos com frutas ou vegetais crus; podem levar, muitas vezes, suco cítrico como base ácida ou vinho, que deixa o sabor bem acentuado, bem como adicionar especiarias, ervas e pimentas, as quais acrescentam sabor forte e picância, que é apreciada por muitos.

REFLITA

No Brasil, temos uma curiosidade bastante interessante sobre vinagretes: o que é tratado, culturalmente, como molho vinagrete é, na verdade, o molho Campana. O Molho Campana é composto por: tomate, molho e salsa (BARRETO, 2008).

Para inspiração, a seguir, temos a receita extraída de Garde... (2014), de um vinagrete de mostarda e nozes.

INGREDIENTES

240 ml de vinagre de *champagne*;
57 g de mostarda marrom condimentada;
14 g de açúcar;
4 chalotas;
600 ml de azeite de oliva;
120 ml de óleo de nozes;
14 g de *dill* picado;
14 g de salsinha lisa;
2 colheres de sopa / 6 g de *bicoulette* bem picada;
Sal a gosto;
Pimenta do reino.

MODO DE PREPARO

Misture o vinagre, a mostarda, o açúcar e as chalotas.
Acrescente o óleo e o azeite aos poucos, batendo a mistura.
Acrescente as ervas e tempere, misturando o sal e a pimenta do reino.
Sirva o vinagrete imediatamente ou cubra-o e leve-o à geladeira.

Tabela 2.2 - Ingredientes para vinagrete de mostarda e nozes

Fonte: Adaptada de Garde... (2014).

A seguir, veremos o vinagrete de mostarda e nozes.



Figura 2.3 - Vinagrete de mostarda e nozes

Fonte: Elena Veselova / 123RF.

Outro molho bem conhecido é a maionese, que podemos definir como a combinação perfeita entre gemas, ácido e óleo. As gemas do ovo possuem lecitina, que promove uma ação emulsificante. Podemos dizer que a maionese é uma emulsão estável ou permanente, mantendo as gotículas de óleo em suspensão, visto que, mesmo depois de um certo tempo, os ingredientes base não se separam mais.

As emulsões estáveis só são possíveis porque existe um agente estabilizador, no caso, a lecitina, que é capaz de produzir uma membrana, denominada, quimicamente, de solvatação, ao redor dos corpúsculos do líquido que está emulsionado. Ornellas (2013) ainda salienta que as moléculas superficiais mantêm uma determinada estabilidade, por serem atraídas entre si, por meio do fenômeno de adesão, resultando em, quanto maior for a tensão superficial do líquido, maior será a estabilidade.

Molhos à base de maionese podem ser usados para temperar saladas, servido para o acompanhamento de porções (*dip*) ou para passar no pão. A proporção básica para a elaboração de uma maionese é de 180 ml de óleo para 1 gema. Na produção, pode-se utilizar suco de limão e diferentes tipos de vinagre. O ácido é utilizado tanto para saborizar quanto para ajudar na consistência.

Ao preparar a maionese, para atingir a emulsificação correta, todos os ingredientes devem estar em temperatura ambiente. A adição de óleo deve ser lenta e gradual; quando adicionado muito rápido, este poderá fazer com que o molho quebre. Quando isso acontecer, não se desespere, pois existe uma solução: bata uma gema até formar uma espuma e incorpore à maionese desandada aos poucos, batendo sem parar.

A maionese pronta deverá ser armazenada sob refrigeração constante e consumida em, no máximo, 3 dias. Nesse caso, esta não pode ter sofrido alteração de temperatura. Para evitar qualquer risco de contaminação, como a salmonelose, ocasionada pela bactéria salmonela, aconselha-se a sua preparação utilizando-se de ovos pasteurizados, para um maior controle de segurança alimentar do restaurante.

Veja, a seguir, a receita de maionese básica.

INGREDIENTES
1 gema de ovo grande (20g); 240 ml de óleo neutro; 20 ml de base ácida (vinagre branco ou suco de limão); 6 g de mostarda; 3 g de sal.
MODO DE PREPARO
Coloque as gemas em um <i>bowl</i> . Adicione a base ácida e bata com as gemas. Adicione o óleo em fio lentamente no início para emulsionar. Após a emulsão, agregue sabor com mostarda e sal. Obs.: a base da receita está pronta e podemos, a partir desta, aromatizar ou acrescentar outros ingredientes que, por fim, resultarão em tipos variados de maionese.

Tabela 2.3 - Ingredientes para maionese básica

Fonte: Adaptada de Potter (2017).

A imagem a seguir representa o modo de preparo da maionese utilizando os ingredientes básicos.



Figura 2.4 - Modo de preparo da maionese básica

Fonte: Adaptada de Garde... (2014).

No preparo da maionese, quase sempre é escolhida a gema de ovo como base de emulsificante, porque é mais simples. Sem a gema de ovo ou a lecitina propriamente dita, não seria possível fazermos uma maionese. As sementes de mostarda podem, temporariamente, auxiliar na emulsificação, diminuindo a velocidade que os líquidos aglutinam-se. Este é um dos motivos que torna a mostarda um dos ingredientes da receita base.

Molhos à Base de Laticínios

Os molhos à base de laticínios, de maneira geral, são utilizados para temperar saladas ou como acompanhamentos (*dip*), isto é, não seguem uma regra ou técnica específica. Sua base é, geralmente, cremosa e composta por queijos moles (como *quark*, *mascarpone* ou *cream cheese*), leites fermentados, *sour cream* ou creme de leite. Ademais, são de

coloração branco-amarelada e facilmente coloridos por meio da adição de frutas ou vegetais.

O creme azedo (*sour cream*) é feito de leite fermentado naturalmente ou por meio da adição de bactérias. Além disso, possui textura suave e sabor ácido, sendo mais espesso que o creme de leite fresco (KOVESI, 2007).

Adições clássicas para esses preparos são a utilização de outros queijos com sabores mais marcantes, como gorgonzola, *roquefort* e parmesão, bem como de ingredientes como alcaparras, azeitonas e picles que, além de sabor, irão proporcionar textura ao molho.

Os molhos cremosos podem adquirir texturas variadas, ou seja, podem ser relativamente firmes, para serem servidos como *dip* ou pasta para pão, ou mais fluídos, para facilitar a adição no preparo das saladas.

A seguir, veremos o preparo do creme azedo (*sour cream*) (KOVESI, 2007).

INGREDIENTES
2 colheres (sopa) de leite desnatado; 1 colher (sopa) de suco de limão; 1 xícara de queijo <i>cottage</i> ; 250 ml de creme de leite fresco; Sal e pimenta a gosto.
MODO DE PREPARO
Bata, com um <i>fouet</i> , o creme de leite fresco, com um pouco de sal e pimenta, até espessar ligeiramente. Adicione o suco de limão e bata até a ponto de chantilly. Prove e ajuste a acidez adicionando mais gostas de limão, se necessário. Reserve sob refrigeração.

Tabela 2.4 - Creme azedo

Fonte: Adaptada de Kovesi (2007).

A seguir, veremos os *coulis* e purês, além de suas especificidades.

***Coulis* e Purês**

Coulis ou Koli, como se pronuncia, caracteriza-se pelo purê de legumes ou frutas, que pode ser de sabores básicos (salgados ou doces), aquecidos em banho-maria ou cozidos lentamente. Neste, pode-se acrescentar manteiga ou creme de leite e, comumente, são utilizados para espelhar ou decorar pratos, proporcionando uma harmonia de sabores.

Sua textura, muitas vezes, assemelha-se a um purê e costuma-se, conforme o tempo de serviço, soltar líquido naturalmente. Para evitar isso, adicione, ao molho, durante a fervura, uma pequena quantidade de araruta diluída. Assim, sempre que for necessário servir o prato com mais antecedência, não verá manchas no recipiente.



Figura 2.5 - Coulis de frutas e vegetais

Fonte: Svetlana Kolpakova / 123RF.

A coloração dos *coulis* é fator fundamental de sucesso para o preparo do prato. Fique atento ao pigmento natural do vegetal/fruta utilizado na receita e veja as reações em meio ácido ou alcalino, bem como em cocção prolongada. Por exemplo, os pigmentos

vermelhos arroxeados, como os da beterraba e morangos, em meio ácido, ficam mais avermelhados e, em meio alcalino (adição de bicarbonato), podem ficar mais roxos e, em excesso, escurecer.

Aspic

Aspic ou molhos para revestir é a nomenclatura utilizada para um *consommé* gelatinizado. Atualmente, este não é tão popular quanto no passado, porém ainda o vemos como cobertura ou finalizações em produções frias da cozinha de *Garde*.



Figura 2.6 - *Aspic*

Fonte: gazrock / Pixabay.

Chaud froid, que significa quente-frio, é um dos exemplos de molhos para revestir, derivado do *Aspic*. Para a sua produção, é utilizada gelatina e uma base de molho, como demi-glace, bechamel ou *velouté*. Não é muito comum encontrarmos pratos assim sendo servidos no Brasil, porém é tradicional em *buffets* frios de hotéis internacionais e muito comum na Europa, sendo encontrado facilmente em rotisseries e charcutarias.

Veja, a seguir, a receita de *chaud froid* (KOVESI, 2007).

INGREDIENTES

24 g de gelatina em pó incolor;
60 ml de fundo;
400 ml de *velouté* bem temperado (feito com fundo de carne utilizada);
100 ml de creme de leite fresco.

MODO DE PREPARO

Hidrate a gelatina polvilhando o pó fino no fundo frio.
Misture e deixe que ela o absorva.
Depois de alguns minutos, junte a gelatina hidratada ao *velouté* aquecido e misture bem.
Adicione o creme de leite fresco e deixe chegar à temperatura ambiente coberto com filme plástico.
Quando estiver na consistência *nappé*, mas não duro, pegue um pouco de molho, com uma concha, e cubra a peça escolhida, usando uma grande, para que o molho escorra sem deixar rebarbas.
Leve à geladeira até firmar e repita o processo mais uma ou duas vezes, até que a produção esteja bem coberta e brilhante.
Decore conforme desejado e sirva gelado.

Tabela 2.5 - *Chaud froid*

Fonte: Adaptada de Kovesi (2007).

A seguir, o *chaud froid* sob fatias de peito de pato.

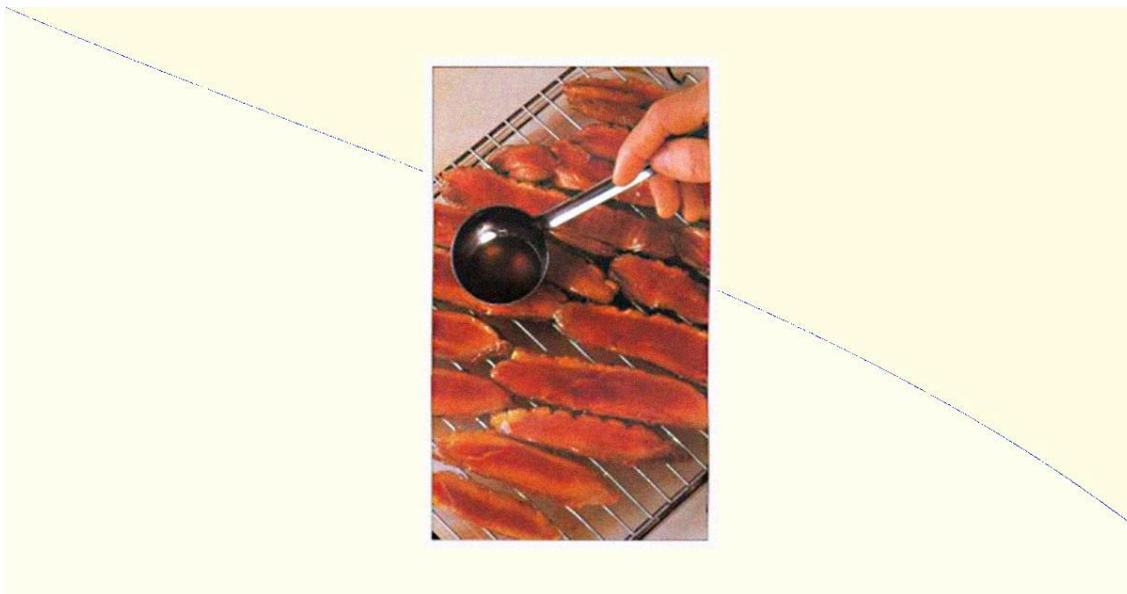


Figura 2.7 - *Chaud froid* em fatias de peito de pato

Fonte: Wright e Treuille (2014, p. 225).

Nas receitas clássicas, é tradicional o uso de molhos específicos para cada tipo de proteína. Em ovos e peixes, utilize o molho bechamel. Para carnes vermelhas ou de caça, é comumente utilizado caldo de carne ou *aspic*. A técnica, como apresentada na receita, é simples (aqueça - *chaud* e gele - *froid*), até endurecer para a decoração.

FIQUE POR DENTRO

Óleos aromatizados são uma combinação de sucos de vegetais, ervas, raízes e outras especiarias com óleos. Estes podem ser utilizados como molho, por si só, para decorar e finalizar produções ou, ainda, na composição de outros molhos. Para saber mais, assista ao vídeo no *link*: <https://www.youtube.com/watch?v=NaeMfAUbgDk>, acesso em: 4 mar. 2020, e comece a desenvolver sua alquimia própria, isto é, sua identidade até no azeite.

ATIVIDADES - Introdução a Molhos Frios

Emulsão é a combinação mecânica utilizando um *fouet*, liquidificador ou agitando um pote fechado de elementos que não se misturam naturalmente, como água e óleo. Como exemplo, temos maionese e vinagrete. Sobre emulsões, assinale a alternativa correta.

- a) Uma emulsão de óleo em água dispersa gotículas de óleo na água e estas podem ser estáveis ou instáveis. Um exemplo de emulsão de óleo em água seria a produção de manteiga.
- b) Um vinagrete básico é uma emulsão temporária, feita de mistura dos ingredientes, até que se forme um molho homogêneo. O molho mantém-se emulsionado por longos períodos, não sendo necessário batê-lo novamente na hora do serviço.
- c) Para fazer emulsões estáveis, como as maioneses, a quantidade de óleo pode ser adicionada ao preparo rapidamente, para promover a estabilidade da emulsão.
- d) Emulsificantes estabilizam a emulsão ao criar uma rede, geralmente de proteína ou amido, a qual impede que as moléculas dispersas na emulsão entrem em contato umas com as outras e formem moléculas maiores, o que talharia a emulsão.
- e) A emulsão consiste em duas fases: dispersa e contínua. No caso do vinagrete, a fase dispersa é constituída pelo vinagre (base ácida), e a contínua por óleo.

Introdução a Sopas Frias

As sopas são alternativas nutritivas e saborosas para o consumo diário. O valor nutricional depende de sua composição e de como esta é enriquecida. Por exemplo, cada gema adicionada será um acréscimo de 6 g de gordura e 2 g de proteínas. Adicionar grãos de soja e farinhas ajusta o teor proteico associado às sopas de vegetais ou cereais, corrigindo o aminograma. Para tornar as sopas mais calóricas, basta a adição de azeite ou manteiga. Por que iniciar este capítulo falando sobre nutrientes e calorias?

Na Idade Média, compreendia-se o poder medicinal das sopas. Na mesa dos menos favorecidos, estas eram, de longe, o alimento complementar nutritivo mais importante. Na mesa da nobreza, iniciou-se a presença dos caldos e sopas bem encorpadas, condimentadas, agridoces e toda a alquimia presente na elaboração desses preparos.

As sopas preparadas pelo *Garde Manger* são, geralmente, servidas frias, como entradas, aperitivos, *hors-d'oeuvres* ou sobremesas. Suas apresentações podem ser variadas: em taças resfriadas, em pratos e xícaras de sopa tradicionais ou em pequenas porções de degustação. Sopas frias renovam o palato, não importa o momento da refeição. Para servir, o ideal é após preparo ou “tempo de maturação”. Ademais, as sopas podem ser preparadas de três maneiras:

2.1 sopa de vegetais e frutas (purê).

2.2 sopas cremes (base engrossada).

2.3 sopas claras (caldo fortificado).

As sopas são líquidos aromatizados, servidas não só como entradas, mas também podemos vê-las em alguns *menus* como prato principal. Quando falamos em sopas frias, queremos dizer que são aquelas que podem ser cozidas ou cruas, mas que sempre serão servidas frias ou bem geladas.

Sopa de Vegetais e Frutas

Tradicionais às estações mais quentes do ano, são populares em todo o mundo. Essas sopas acompanham a sazonalidade dos ingredientes, podendo ter características mais

rústicas, como a famosa sopa espanhola, *Gazpacho Andaluz*, até características mais leves e cremosas, como a sopa de melão. Em inúmeras bases, adicionam-se vegetais ou frutas, para dar uma boa consistência, que pode ser ajustada com adição de outros ingredientes, como creme de leite e/ou leite.

No livro *Le Cordon Bleu: todas as técnicas culinárias*, podemos visualizar algumas técnicas de preparo para a base de sopa de vegetais e frutas.



Figura 2.8 - Outros métodos de preparo de sopas de vegetais e frutas

Fonte: Wright e Treuille (2014, p. 24).

Exemplificando a sopa de vegetais e frutas, com respaldo, trago a receita do *Gazpacho Andaluz*, extraída do livro *Instituto Americano de Culinária* (GARDE..., 2014). Esta receita rende 3,84 l ou 20 porções de 180 ml cada.

INGREDIENTES

680 g de tomate sem miolo e em cubos;
567 g de pepino descascado e em cubos;
284 g de pimentão verde sem sementes e em cubos;
454 g de cebola fatiada;
567 g de pão branco sem casca e em cubos;
720 ml de suco de tomate;
60 ml de purê de tomate;
4 dentes de alho amassados até formar uma pasta;
½ colher (chá) / 150 g de pimenta *jalapeño* bem picada;
90 ml de vinagre de vinho branco;
2 colheres (chá) / 6,5 g de sal;
1 colher (chá) / 2 g de pimenta do reino moída;
133 g de *croûton* ao alho.

MODO DE PREPARO

Reserve, aproximadamente, 2 colheres (sopa) / 30 ml de cada um dos seguintes ingredientes para a guarnição: tomate, pepino, pimentões e cebola.
Embeba os cubos de pão no suco de tomate.
Bata o pão ensopado com os vegetais em cubos, purê de tomate, o alho, a pimenta *jalapeño*, o azeite de oliva e o vinagre, até formar um purê.
Ajuste o tempero com sal e pimenta, cubra o molho e leve-o à geladeira até o momento de servir.
Sirva-se com guarnições dos vegetais em cubos e *croûtons* reservados.

Tabela 2.6 - *Gaspacho Andaluz*.

Fonte: Adaptada de Garde... (2014).

A seguir, veremos o *Gazpacho Andaluz*.



Figura 2.9 - *Gazpacho Andaluz*

Fonte: Bernd Juergens / 123RF.

Podemos concluir que o melhor método de preparo das sopas de frutas e vegetais é, inicialmente, batendo os alimentos em formato de purê. Em nossa receita exemplo, utilizamos o vinagre como base líquida. Este pode ser substituído por vinho ou suco de frutas, diversificando as receitas das sopas geladas, as quais são ideias para servir no verão.

Sopas Cremes

Cozinhar tradicionalmente não é uma tarefa simples e exige, do *chef*, um conhecimento amplo em técnicas, além de criatividade nas adaptações, conforme a modernização dos *menus*. As sopas cremes são exemplos do processo evolutivo dentro dos cardápios. O que chamamos, hoje em dia, de sopas cremes, era dividido em dois grupos: *veloutés* e cremes.

As sopas *veloutés* eram compostas por: molho *velouté*, ingredientes de sabor em forma de purê, fundo claro para diluir e liga fina para finalizar. Já as sopas cremes eram constituídas por molho bechamel, ingredientes de sabor em forma de purê, leite ou

fundo claro para diluir e creme de leite para finalizar. Essas bases nas cozinhas, antigamente, eram facilmente aplicadas, porque, tradicionalmente, os molhos estavam sempre disponíveis e, em questão de minutos, uma sopa era finalizada. Hoje em dia, as receitas clássicas que traduzem as técnicas tradicionais são bases para criar novas logísticas dentro dos restaurantes, porém a ordem não continua a mesma.

As sopas frias cremes devem apresentar a mesma textura aveludada de uma sopa creme quente. O ponto avaliativo de uma sopa fria é a sensação de palato: não deve apresentar alta sensação de untuosidade e, para isso, é necessário sempre avaliar o sabor e a textura quando a sopa for resfriada.

Para exemplificar, trazemos uma sopa fria tradicional francesa, a *Vichyssoise*.

Atualmente, esta é conhecida e apreciada no mundo todo, feita à base de batata e alho poró. Essa receita foi extraída do livro “*Instituto Americano de Culinária*” (GARDE..., 2014) e rende 3,84 litros ou 20 porções de 180ml.

Veja, a seguir, a receita de Vichyssoise.

INGREDIENTES

567 g de alho-poró (apenas as partes verdes claras e brancas) finamente picadas;
1 cebola bem picada;
3 colheres (sopa) / 45 ml de óleo vegetal;
1,3 kg de batata em cubos;
2,4 l de caldo de galinha;
1 mão de *ciboulette* picado.

MODO DE PREPARO

Refogue o alho-poró e a cebola no óleo até que estes fiquem macios e translúcidos. Acrescente a batata e o caldo e espere levantar fervura. Em seguida, reduza o fogo, cozinhando suavemente a batata, até que esta comece a desmanchar. Bata a sopa até formar um purê. Esfrie-a rapidamente. Cubra e leve à geladeira até o momento de servir. Para finalizar a sopa, incorpore a *ciboulette* e ajuste o tempero com sal e pimenta branca.

Tabela 2.7 - *Vichyssoise*

Fonte: Adaptada de Garde... (2014).

A seguir, veremos um exemplo de preparo da sopa *Vichyssoise*.



Figura 2.10 - Sopa *Vichyssoise*

Fonte: David Cabrera Navarro / 123RF.

Na cozinha francesa, o uso do nome *Parmentier*, em um *menu*, indica que o prato contém batata. Essa nomenclatura é resultante de Antonie-Augustin Parmentier (1737-1813), que foi responsável pela popularização da batata como alimentação no século XVIII. Antes de Parmentier, as batatas eram consumidas na Europa somente como fonte de alimento para animais, porque não eram consideradas seguras ao consumo humano.

REFLITA

Os padrões de qualidade para o serviço das sopas cremes incluem densidade, que deve aproximar-se da textura padrão do creme de leite fresco, não muito grossa; textura, sem granulosidade ou pedaços (exceto se for da guarnição); sabor, sendo claro o gosto do ingrediente principal (creme de aspargos com gosto de aspargos), sem a percepção de amido cru (GISSLEN, 2013).

Sopas Claras

Para o preparo de sopas claras, é necessário um bom caldo ou suco clarificado. É a simplicidade e a facilidade de elaborar algo que as tornam mais complexas. A base das sopas claras frias normalmente é gelatinosa, porém algumas receitas apresentam somente um caldo saboroso para ser guarnecido. As receitas tradicionais desse tipo de sopa são realizadas a partir de vegetais finamente picados, que são cozidos lentamente, até ficarem macios.

As sopas clarificadas, também conhecidas como consomês, foram introduzidas no século XVI. Na culinária, a base de cocção dessas sopas é carne, ave ou peixe, e o resultado final, que as diferenciam de caldos comuns, é o processo de clarificação. Hoje em dia, classificamos esse processo como sopa, que pode ser servida fria ou quente, podendo ser usada como base do *aspic*, já visto nesta unidade.

Para exemplificar as sopas claras, vamos trazer uma receita do livro “*Le Cordon Bleu: Os Chefes*”, que rende 4 porções de um *Consommé Brunoise*.

INGREDIENTES

2,5 l de caldo claro;
½ unidade de aparas (cenoura, aipo e alho-poró);
1 tomate pequeno;
¼ unidade de cebola grande;
250 g de carne bovina moída;
4 claras de ovos;
1 galho de tomilho;
1 folha de louro;
12 grãos de pimenta do reino;
QB sal.

PARA A GUARNIÇÃO, OS INGREDIENTES SÃO:

500 ml de *consommé* para escalfar;
2 cenouras;
1 alho-poró;
3 aipos;
60 g de ervilhas erves;
QB sal.

MODO DE PREPARO: Clarificação

Descasque e enxague as cenouras e o aipo.
Corte a *brunoise* e junte-a com o alho-poró e reserve a guarnição.
Pique as aparas finamente e reserve para a clarificação.
Descasque e retire as sementes (*émonder, épépiner*) do tomate.
Em uma panela pequena, junte os ingredientes da clarificação.
Combinar a carne moída, as aparas de legumes picados, claras de ovos, tomilho, folha de louro, sal e a pimenta do reino.
Misture bem e acrescente lentamente o caldo de frango frio.
Aqueça lentamente, mexendo de vez em quando, para que as proteínas não grudem no

fundo da panela. Quando o líquido começar a ferver e a clarificação subir para a superfície, pare de mexer.

As proteínas cozidas subirão para a superfície do líquido, formando uma camada de ingredientes coagulados no topo da fervura (*gâteau*). Não mexa e deixe ferver lentamente, em fogo baixo, por cerca de 20 a 30 minutos.

Gentilmente, despeje o líquido do buraco por cima da cama (*gâteau*) regularmente durante o cozimento. Isso faz com que o líquido seja temperado enquanto cozinha.

Forre uma peneira de malha fina (*chinois*) com filtro de café.

Quando a clarificação estiver terminada, use a concha, cuidadosamente, para retirar o líquido claro pelo buraco da camada de ingredientes (*gâteau*) e passe pela peneira forrada para uma panela limpa.

Mantenha o *consommé* aquecido em *brain marie* e não coloque sobre o fogo diretamente, pois não pode ferver.

MÉTODOS DE COCÇÃO ESCALFAR (CONVECÇÃO), CALOR ÚMIDO

Escalfar o *brunoise* vegetal separadamente em um pouco do *consommé*.

Escorra o *brunoise* e distribua-o em tigelas pré-aquecidas para servir.

Reserve o *consommé* escalfado para outro uso;

Derrame o *consommé* quente sobre os legumes e decore com salsa.

Tabela 2.8 - Sopa clara

Fonte: Adaptada de Fundamentos... (2011).

Veja, na Figura 2.11, um exemplo de *Consommé*.



Figura 2.11 - *Consommé*

Fonte: Claudio Ventrella / 123RF.

Em nossa receita exemplo, utilizamos uma guarnição de vegetais, para complementar a sopa clara. Quando utilizamos a adição de ingredientes, além de valorizar a produção, proporcionamos mais sabor. Utilize, para variações, legumes variados picados finamente, cogumelos, cebolinha, frango cozido e desfiado, bem como tipos de queijos, camarões e vieiras, além de *croutons* ou raspas de limão.

ATIVIDADES - Introdução a Sopas Frias

As sopas, em *Garde Manger*, são preparadas e, geralmente, servidas frias, como entradas, aperitivos, *hors-d'oeuvres* ou sobremesas. Sua apresentação pode ser variada: em taças resfriadas, em pratos e xícaras de sopas tradicionais ou em pequenas porções de degustação. Sobre as sopas, identifique a resposta correta.

- a) As sopas cremes frias apresentam textura cremosa e aveludada, como a sopa creme quente. Quando esfriam, ficam com a textura mais líquida e necessitam de adição de mais leite/creme de leite para ajustar a consistência.
- b) As sopas de vegetais são produzidas com ingredientes sazonais, sendo as mais tradicionais nas estações mais quentes do ano.
- c) As sopas claras, também conhecidas como *aspic*, utilizam-se de gelatina em pó ou em folhas adicionada a um molho quente. Ademais, tendem a possuir textura firme na boca, com um sabor de base suave.
- d) A sopa tradicional francesa *vichyssoise* é uma sopa à base de vegetais e frutas.
- e) O preparo das sopas cremes, nos restaurantes tradicionais, mantém-se com todas as técnicas e modo de preparo intactas. Os chefes contemporâneos priorizam as técnicas para manter o sabor original.

Introdução às Saladas

Chegamos à grande estrela da cozinha fria, tanto que é muito comum confundir o *chef de Garde* como o *chef* saladeiro. Isso ocorre porque, na maioria dos *menus*, não são servidos *terrines*, *galantines* e *aspics*, porém as saladas, colorindo o cardápio, estão sempre presentes. Atualmente, a preocupação com a saúde e a aparência física fez com que o consumo de saladas aumentasse, tornando obrigatória sua presença na composição dos cardápios.

As saladas apresentadas nos cardápios contemporâneos são coloridas, leves, divertidas e parecem ter sido elaboradas pelos *chefs* de *Garde* da nova geração, mas, na verdade, os primeiros registros do consumo de saladas foram datados em 600 a.C, pelos persas. O preparo de folhas frescas temperadas, conhecidas como “*Herba Salata*” (origem etimológica da palavra salada), era utilizado pelos romanos para relacionar o consumo de vegetais crus temperados somente com sal e água. A lenda mais conhecida era sobre o grego Aristóxeno que, obcecado pelo frescor, temperava suas folhas ainda na terra com vinagre e mel, no dia anterior ao seu consumo.

As saladas podem ser classificadas como prato frio, composto por um ou mais ingredientes, ligados ou não por um molho. Neste capítulo, utilizaremos a classificação do livro “*Instituto Americano de Culinária*” (GARDE..., 2014) para aprofundar nossos conhecimentos acerca de saladas em 3 categorias.

3.1 Saladas verdes.

3.2 Saladas para acompanhamentos.

3.3 Saladas compostas.

Quando falamos em preparações frias, estamos relacionando o preparo ao frescor do alimento. Sazonalidade é o fator importante para a gastronomia, principalmente quando falamos de verduras, legumes e frutas. Quando não respeitamos o seu ciclo natural de produção, perdemos em nutrientes, preço e, principalmente, sabor.

Saladas Verdes

Nesta categoria, escolhendo folhas mais molho apropriados, é possível desenvolver uma grande variedade de saladas, que pode atender à exigência de qualquer conceito de *menu*: leve, amarga, adocicada ou picante. Inicialmente, é necessário conhecer e classificar os tipos de verduras (nomenclatura utilizada para relacionarmos as folhas e hortaliças) e suas características organolépticas. O *chef de Garde* pode relacionar verduras leves; verduras amargas e chicórias; verduras picantes; misturas de folhas; ervas e flores comestíveis; além de miniverduras.

As variedades de alface representam o grupo de verduras leves, e podemos citar, para conhecimento, a grande variedade: americana, roxa, lisa, crespa, mimosa, *frisée* e romana. As alfaces possuem sabores neutros e facilitam a harmonia na composição das saladas.

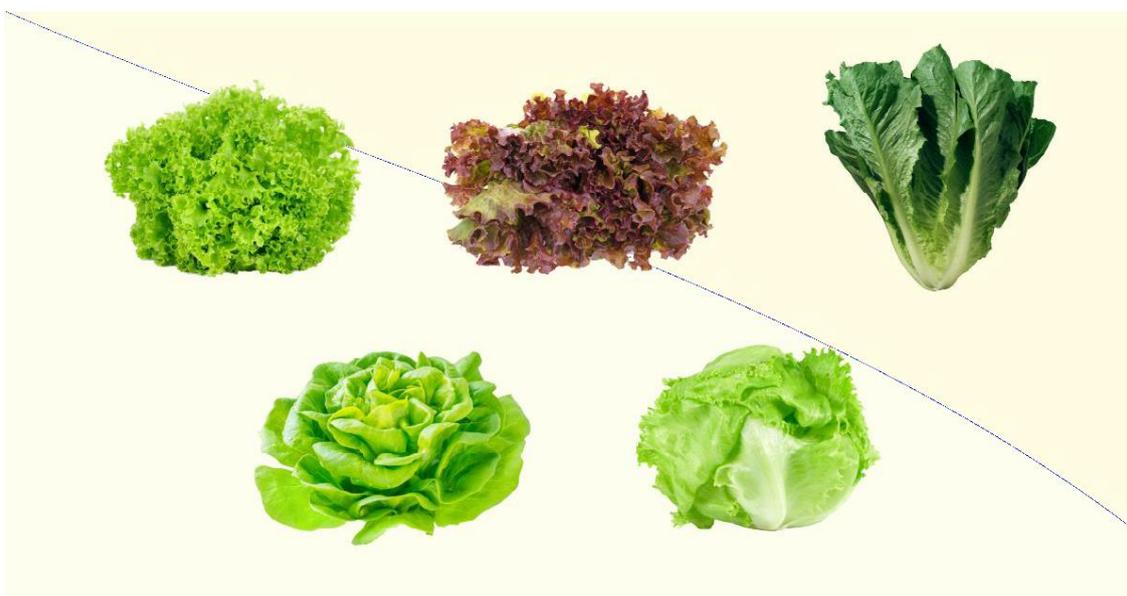


Figura 2.12 - Variedade de alfaces

Fonte: Nipaporn Panyacharoen / 123RF; Bert Folsom / 123RF; lightwise / 123RF;
Svetlana Zhukova / 123RF; Patcharee Watanakul / 123RF.

Para o pré-preparo, é importante selecionar as folhas crocantes, retirar as folhas murchas, machucadas ou queimadas e, posteriormente, higienizá-las com água fria. Faça a higienização com hipoclorito a 2% (200ppm), sendo 15ml (1 colher de sopa para

cada litro de água). Deixe em imersão por 15 minutos, enxágue novamente e seque. Para o serviço, evite picar com faca e rasgue em pequenos pedaços.

REFLITA

As regras de etiqueta sob a mesa são claras, na hora do consumo de folhas. Faca na mão direita para cortar, e garfo na mão esquerda para levar a comida à boca. Essa é a forma correta, e nem é tão difícil assim, não é? Evite cortar as folhas de alface e treine dobrá-las com a faca na mão direita. Juro que não é tão complicado quanto parece (MATARAZZO, 1995).

Na classificação das verduras leves, também são incluídas as alface-de-cordeiro e algumas variedades de verduras de folhas *babys* picantes ou amargas.

As verduras amargas e chicórias normalmente passam por processos de cocção, antes do serviço, porém nada impede que algumas variedades sejam servidas cruas, pois são macias o suficiente para isso. Em nenhum momento é excluído o pré-preparo de higienização das hortaliças. Este grupo é representado pela escarola, alface *frisée*, rúcula, agrião, *radicchio*, dentre outros.



Figura 2.13 - Verduras amargas

Fonte: Alessio Orru / 123RF; Le Do / 123RF; jirkajc / 123RF; kariphoto / 123RF;
Sirichai Asawalapsakul / 123RF; Alfio Scisetti / 123RF.

As verduras picantes possuem uma ardência delicada que permite a utilização na composição de saladas. Quanto mais jovem for a folha, menos picante, como a rúcula e o agrião. Nesse sentido, podemos observar que algumas hortaliças encaixam-se em uma ou mais categorias.



Figura 2.14 - Verduras picantes - mizuna, agrião dos jardins, *tatsoi* e folha de mostarda

Fonte: Boonchuay Iamsumang / 123RF; Nataliia Pyzhova / 123RF; KAZUHIRO TSUKAMOTO / 123RF.

O mundo contemporâneo está cada vez mais exigente e, no mercado, encontram-se inúmeras opções de hortaliças já higienizadas e mescladas, prontas para o consumo. Em alguns casos, vemos até o molho em forma de acompanhamento ou a receita anexada como sugestão. Algumas misturas já são tradicionais, como a *mesclum*, que utiliza uma mistura de folhas leves e picantes e, em alguns locais, ervas e flores. A *baby mix*, que mistura uma variedade de folhas jovens, e a oriental, que mescla uma variedade de folhas picantes e fortes.

Associar o aroma de orégano à pizza está em nosso subconsciente. A utilização de ervas aromáticas no preparo é quase que obrigatória na cozinha. Em saladas, comumente utilizamos ervas mais tenras, como a *ciboulette*, manjericão e hortelã. Ao utilizá-las, analisar a sua qualidade é importante para obtenção de bons resultados. As folhas frescas devem estar exalando aromas característicos, e os talos e folhas devem estar saudáveis; isso vale, também, para as desidratadas, pois é importante sempre verificar se não existe mofo ou folhas muito velhas.



Figura 2.15 - Ervas aromáticas - salsa crespada, salsa lisa, manjeriçã roxa, hortelã, manjeriçã, cerfólio, azedinha, coentro e manjeriçã tailandês

Fonte: Supida Khemawan / 123RF; Alfio Scisetti / 123RF; karandaev / 123RF; yasonya / 123RF; Roman Fernati / 123RF; Mohammed Anwarul Kabir Choudhury / 123RF; Sommai Larkjit / 123RF.

Além das citadas anteriormente, existe uma gama de ervas comuns no preparo de saladas: louro, estragão, cerfólio, *dill*, sálvia, tomilho, manjerona, orégano e alecrim. São tantas opções que uma horta de temperos em casa ou em um restaurante seria uma alternativa interessante e de fácil manejo.

As ervas frescas, de um modo geral, são sensíveis e delicadas e devem ser adicionadas somente ao final da preparação. Isso acontece devido à presença de óleos essenciais que, se forem aquecidos por tempo prolongado, perdem-se rapidamente, levando junto o seu aroma.



Figura 2.16 - Ervas aromáticas - *ciboulette*, alecrim, folhas de *curry*, capim-limão, estragão, tomilho limão, sálvia, orégano, tomilho, *dill* e manjerona

Fonte: eyeblink / 123RF; Alfio Scisetti / 123RF; niteenrk / 123RF; ifong / 123RF; Mariia Voloshina / 123RF; NATTHAKAN JOMMANEE / 123RF; dionisvera / 123RF; dionisvera / 123RF; fermate / 123RF; Oleksandr Rybitskyi / 123RF; natika / 123RF.

As flores comestíveis não devem ser subestimadas, pois podem transformar uma salada simples em algo belo e único. Estas possuem sabores surpreendentes, porém ainda temos um caminho longo pela frente para tornar comum o seu consumo. Em primeiro lugar, devemos conhecer quais são as flores comestíveis e conhecer o produtor ou suas origens, para que estas estejam livres de qualquer produto químico tóxico ao consumo humano.

Podemos dividir as flores em duas classificações: flores de jardim e flores de ervas. Em alguns casos, não utilizamos a flor inteira, apenas as pétalas. Um mix pode até ser bem aceito, o importante é provar e verificar a harmonia de sabores. As opções de flores mais utilizadas são: capuchinha, amor-perfeito, umas das mais belas, que possui variedade de cores, e as pétalas de rosas.



Figura 2.17 - Flores comestíveis - *cravina barbatus*, boca de leão, calêndula, amor-perfeito, centáurea, borago e capuchinha

Fonte: Kumruen Pakorn / 123RF; Sergey Kolesnikov / 123RF; innapoka / 123RF; Harald Biebel / 123RF; Alessandro Zocchi / 123RF; Vera Kuttelvaserova Stuchelova / 123RF; Off2riorob / Wikimedia Commons.

FIQUE POR DENTRO

Sempre questionamos a variedade e frescor principalmente das hortaliças que encontramos no mercado. Alguns restaurantes de São Paulo pensaram: por que não produzir o que iremos servir com mais qualidade e mais diversidade? Leia a reportagem postada no *site* do Globo Rural por meio do *link*:

<https://revistagloborural.globo.com/Noticias/Agricultura/noticia/2015/03/restaurantes-com-horta-propria-recebem-estrela-no-guia-michelin-brasileiro.html>. Acesso em: 5 mar. 2020.

Miniverduras ou brotos são mudinhas de diversos tipos de ervas e verduras que, além de lindas, conferem sabor diferenciado às preparações. Seu cultivo já existe há muitos anos, porém, recentemente, estas tornaram-se mais comuns e ficaram mais baratas.

Seu cultivo é simples, porém o início da germinação encarece o produto. Os brotos possuem sabor semelhante à planta madura e, normalmente, são utilizados como decoração e complemento, nunca como ingrediente principal. Contudo, uma pequena quantidade já diferencia positivamente o produto apresentado. Na imagem, podemos ver algumas opções de brotos.



Figura 2.18 - Brotos

Fonte: Peter Hermes Furian / 123RF.

Os brotos podem ser caríssimos para compra no mercado. Algumas variedades são fáceis de produzir e necessitam de pouco espaço. O brotinho de girassol é um destes e, para plantar, você só precisa de terra vegetal e sementes. A primeira etapa é hidratar a semente para a germinação. Dizemos que, quando a semente acorda, nós adormecemos, então, durante nossa noite de sono, as sementinhas estão prontas para plantar. Espalhe-as sobre uma vasilha de plástico, com 3 dedos de terra. Mantenha em exposição solar por 4 horas diárias e regue com borrifador de 2 a 3 vezes ao dia. Em uma semana, você poderá utilizar os brotos de girassol em suas saladas.

REFLITA

É importante salientar que a quantidade de molho servida deve ser suficiente para incorporar a quantidade total de folhas servidas e não existir sobra no fundo do prato. De acordo com Garde... (2014), ao temperar a salada, utilize cerca de 57 g ou 180 ml por porção, temperando com sal e pimenta-do-reino, e despeje uma concha de molho sobre estas (entre 15 ml e 22,5 ml por porção), com movimentos de baixo para cima, verificando se cada pedaço de folha está coberto com o molho.

Saladas para Acompanhamentos

As melhores saladas apresentam uma grande variedade de cores, texturas e sabores. As saladas oferecidas como acompanhamentos utilizam, como base, os vegetais, mas podem ser associadas a grãos, massas, leguminosas e frutas. Cada receita tem uma exigência no pré-preparo, porque, além de crus, podem ser necessárias outras técnicas de cocção.

As saladas de batatas, inicialmente, devem estar devidamente cozidas. De acordo com as bases de cozinha, a cocção de vegetais à base de amido deve ser iniciada em água fria. Após a cocção, devem ser resfriadas, se forem temperadas à base de maionese (consumo muito comum em alguns estados do nosso país, e a salada de batata tradicional norte-americana). Porém, se a base for um vinagrete ou gordura, como em algumas receitas tradicionais europeias, que utilizam gordura de bacon fervida, as batatas devem, ainda, estar quentes, na hora de temperar, para melhorar a absorção do sabor.

Grãos de cereais e massas exigem cuidados no ponto de cocção. Cozinhar em demasia poderá fazer com que o molho seja absorvido em excesso, deixando as saladas em um ponto empapado. Portanto, o ponto dos grãos e massas devem ser resistentes à mordida antes de serem temperados e servidos.

As saladas com adição de leguminosas, como as de grãos de cereais, exigem cuidados na cocção. A primeira observação é sobre o ponto de cocção: os grãos de leguminosas devem estar macios e, posteriormente, resfriados em seu líquido de preparo. Utilizando variações de feijões, estas devem ser cozidas separadamente. Sabemos que o molho de serviço não deixará o grão mais macio, nesse caso, porém podemos observar que, em molhos ácidos, tendem a endurecer o grão, por isso, é indicado o preparo e serviço, no máximo, em 4 horas.

REFLITA

As leguminosas possuem fatores antinutricionais, como os inibidores de tripsina, os fitatos, os polifenóis e os oligossacarídeos. Para inativar os inibidores de tripsina, é indicado o tratamento térmico à cocção por, aproximadamente, 60 min, a uma temperatura acima de 100°C. Esta técnica elimina quase 90% dos inibidores. Os fitatos e os polifenóis ligam-se ao ferro e zinco, tornando-os indisponíveis, e a ingestão de vitamina C facilita absorção do ferro. Por fim, ainda não existem técnicas que solubilizem, de forma eficaz, no preparo dos feijões, os oligossacarídeos, responsáveis por ocasionar flatulência nas pessoas (ORNELLAS, 2013).

As saladas à base de frutas desafiam o *chef* a diferenciá-las, de acordo com a gama de variedades em cores, texturas e composições, o que as tornam extremamente diferentes em exigências de pré-preparo. Para exemplificar, temos algumas frutas que escurecem, em contato com o oxigênio (após o corte de sua película de proteção, a casca), e começam a oxidar, ficando escuras. Para evitar esse escurecimento, adicionamos suco de limão (base ácida). Como exemplo desse fenômeno de oxidação, temos a banana e a maçã.

No preparo da salada de frutas, iniciamos com as frutas mais resistentes (melão, abacaxi e manga) e, posteriormente, na hora do serviço, com as mais delicadas (laranja,

morango, maçã e banana), para manter o frescor e a qualidade no serviço da salada de fruta.

Não necessariamente precisamos servir as frutas com base adocicada. Podemos surpreender o comensal associando temperos salgados ao preparo. Um ceviche de frutas tropicais, por exemplo, é servido com chips de batata mexicana, preparado com um *mix* de frutas picadas e temperadas com azeite, sal, limão e pimenta. Experimente! Fica divinamente surpreendente.



Figura 2.19 - Ceviche

Fonte: Larisa Blinova / 123RF.

Para bons preparos na cozinha de *Garde*, tenha bons ingredientes como principais aliados às técnicas aplicadas. Portanto, ir às compras é função do chefe de cozinha, e a escolha do melhor ingrediente garantirá um bom resultado ao final do processo.

Saladas Compostas

Elaborar saladas compostas é uma forma divertida de usar a criatividade. Não existem regras específicas, porém alguns princípios devem ser seguidos. Garde... (2014) determina:

- seja consciente, pois sabores contrastantes podem ser interessantes, porém sabores conflitantes podem ser desastrosos;
- evite repetir uma cor ou sabor;
- todos os ingredientes utilizados devem ser percebidos em todas as mordidas;
- a cor e a textura devem ser pensadas para a aparência do prato ser altamente atrativa.

Gentry (2014) diz que, com os ingredientes certos, você consegue fazer de uma salada uma refeição completa e suficientemente nutritiva.

Na imagem a seguir, temos um exemplo de uma salada composta, elaborada para um restaurante para o *menu* de saladas completas, que pode ser ou não acompanhada de proteínas grelhadas.



Figura 2.20 - Salada verde composta por molho romano e picles de rabanete, decorado com azeite, gergelim preto e brotos de agrião (agrião de jardim)

Fonte: Elaborada pela autora.

Ao escolher os ingredientes para o preparo de suas saladas, procure, sempre, evidenciar o frescor. Ingredientes de qualidade e sazonais sempre serão grandes auxiliares das apresentações esplêndidas. Nas compras, observe as folhas. Folhas murchas e

queimadas já mostram má qualidade, assim, procure, nas folhas verdes, se os talos estão esverdeados e se as folhas estão bem cheias. Ao compor cenouras em sua salada composta, as folhas devem estar frescas. Mas cenoura compra-se com folhas? Na feira, sim! A cebola roxa, por exemplo, não pode ter partes acastanhadas. A escolha do melhor ingrediente fará toda a diferença.

ATIVIDADES - Introdução à Saladas

De acordo com o conceito de hortaliças, podemos afirmar que estas são vegetais que, geralmente, são cultivados na horta, dos quais algumas partes são utilizadas como alimento de forma natural. Resumindo, são as partes comestíveis das plantas. Sobre hortaliças, identifique a resposta correta.

- a) As miniverduras, também conhecidas como brotos, possuem sabor mais acentuado que a planta madura.
- b) Nas ervas frescas, um bom indicador de qualidade é o aroma; um aroma fraco ou mofado indica uma erva velha e menos forte.
- c) Existe uma variedade de flores comestíveis que é facilmente encontrada na floricultura para o consumo humano.
- d) As alfaces compõem uma das maiores categorias de verduras amargas e picantes. O maior cuidado na utilização das alfaces é o molho, para não ressaltar o sabor.
- e) As verduras amargas e chicórias são servidas somente cruas no serviço. Salteá-las fará com que ocorra perda de nutrientes e sabor.

INDICAÇÕES DE LEITURA

Nome do livro: Por uma nova Fisiologia do Gosto

Editora: SENAC

Autor: Marie Jean Amat e Didier Jean Vicent

ISBN: 85-7359-498-5

Comentário: Aos meus alunos, sempre parafraseio a seguinte frase: siga cheirando tudo por aí, porém tomem cuidado! Este livro é um mergulho nos sentidos sensoriais, pois, sem um paladar e um olfato treinados, não seremos bons chefes. Cheire este livro e guarde-o na memória.

INDICAÇÕES DE FILME

Nome do filme: Sentidos do Amor

Gênero: Drama

Ano: 2011

Elenco principal: Ewan McGregor, Eva Green e Ewen Bremner

Comentário: Este filme conta a história de um chefe de cozinha que encontra um grande amor em meio ao caos no mundo. Uma doença atinge os sentidos humanos, ocorrendo a perda inicial do olfato. A trama faz-nos pensar sobre como relacionamos os sentidos sensoriais ao prato. Assistam! Aposto que irão gostar.

UNIDADE III

Terrines, Galantines, Roulades e Entradas Frias

Lucas Santiago

Introdução

Nesta unidade, vamos aprender as diferenças entre as preparações frias, pois são inúmeras técnicas utilizadas e, assim, compreender as diferenças entre as *galantines*, *terrines* e/ou *roulades*. Nesse sentido, serão apresentados os processos das preparações frias. Por sua vez, são preparações antigas, e as técnicas de cozinha utilizadas nesta época eram bastante rústicas, dos séculos XVI e XVII. Essas preparações foram servidas, por muitas vezes, nos banquetes dos reis franceses. Também, nesta unidade, veremos entradas frias, como petiscos, canapés, antepastos, *couvert*, *finger foods* e saladas empratadas, além dos elementos decorativos para *buffets* e pratos.



Fonte: geckophotos / 123RF.

Terrines, Galantines e Roulades

As *terrines* derivam da palavra francesa “*terre*”, que significa terra, isto é, pratos que eram servidos em formas barro e/ou argila, hoje são feitos de diversos materiais, como refratários de cerâmica, metais, como o alumínio, ou vidros.

Mas, antes de iniciarmos com receitas e detalhes da produção, vamos entender as diferenças entre *Terrines*, *Galantines* e *Roulades* que, de acordo com Harrison (2013),

- *Terrines*: é um prato feito à base de mistura de carnes, peixes ou vegetais, em que são triturados e, depois, colocados em formas, onde são cozidos e, posteriormente, resfriados. Após isso, são servidos no próprio recipiente, podendo ou não desenformar;
- *Galantines*: são pratos feitos com recheios de carnes brancas (aves) ou patês, nos quais os recheios são colocados na pele da própria ave e, depois, enrolados, prensados, amarrados e escalfados (cozinhar entre 65°C a 80°C, sem tampar a panela, normalmente, em caldos feitos da própria ave). Após isso, é esfriado e o serviço deve ser fatiado;
- *Roulades*: são pratos feitos à base de recheio de patês e/ou pedaços de carne, que são temperados e, após enrolados em papel manteiga ou filme, escalfados, esfriados e o serviço também fatiado. A diferença do *Roulade* das *Galantines* é que, aqui, podem ser outras carnes, além da ave, e não se usa a pele, mas sim um papel ou plástico filme.



Figura 3.1 - Terrine Branca

Fonte: Elena Shashkina / 123RF.

Agora que já sabemos as principais diferenças entre *Terrines*, *Galantines* e *Roulades*, no próximo subtópico, vamos aprender as principais diferenças entre as bases da mistura de carnes, conhecidas como *forcemeats*.

Terrines

Para preparar as *Terrines* e *Galantines*, é necessário conhecer a base de preparo a qual é chamada de *forcemeat*, que é uma mistura de carnes moídas temperadas, as quais são utilizadas para rechear. O termo vem do francês *farce*, que significa recheio, e *meat*, do inglês carne.

Existem três tipos de *forcemeat*, de acordo com Gisslen (2012):

- *forcemeats* simples ou *farce* simples: é a base clássica para fazer os patês e *terrines* mais tradicionais. As carnes normalmente são moídas mais finas, podendo, algumas, ter granulagem maior. A sua base consiste em 50% a 65% de mistura de carnes magras e de 35% a 50% de gorduras. As *forcemeats* de *campagne* (do campo) têm a mesma base da *forcemeats* simples, porém as carnes são moídas de formas mais rústicas (grossas);

- *forcemeat gratin* ou *farce gratin*: como o próprio nome diz, uma parte das carnes, ou em sua totalidade, é dourada, isto é, passa por um cozimento e, depois, é resfriada. Em seguida, vai para a moagem. É a técnica dos *forcemeat* menos utilizada;



Figura 3.2 - *Terrine Alsaciana* (utilizando o método *forcemeat gratin*)

Fonte: Ladym (2016, *on-line*).

- *forcemeat mousseline*: tendo, como base, proteínas brancas (aves ou vitelo), podendo ser estendido ao uso de frutos do mar, são processados até formar um tipo de purê e, em seguida, adiciona-se creme de leite e ovos. Segue, a seguir, uma imagem para que você possa analisar a textura da *mousseline* finalizada.



Figura 3.3 - *Terrine* de Frango (*mousseline*)

Fonte: Andriy Sarymsakov / 123RF.

As *mousselines* devem ter uma textura aveludada, ao degustar, e leve, portanto, possuir equipamentos adequados permite conseguir chegar a esse ponto, como na figura anterior.

As guarnições das *terrines* e patês têm por objetivo contribuir com o sabor, a textura, a apresentação visual e o valor nutricional, sendo usadas em diversos formatos, como em cubos, fatias, inteiras, pequenas, portanto, seguem alguns ingredientes bastante utilizados.

- Pistaches.
- Trufas.
- Toucinho fresco.
- Aspargos.
- Vitelo.
- Peito de Pato.
- Fígado de pato (*foie gras*).
- Presunto parma.



Figura 3.4 - *Terrine* de carne com cogumelos

Fonte: Mykola Lunov / 123RF.

As *terrines* são pratos versáteis do *Garde Manger*, as quais podem ser confeccionadas de qualquer tamanho, assim, permitindo uma flexibilidade no *menu*. Ademais, podem ser servidas como entradas, *buffet* de antepastos, saladas e, até mesmo, como guarnições. De tal modo, hoje existem diversos tipos de *terrines*, assim chamados de *terrines* contemporâneas, como a figura a seguir.



Figura 3.5 - *Terrine* com picles ao molho de *cranberry*

Fonte: Tatiana Vorona / 123RF.

As *terrines* contemporâneas permitem que as entradas ou *buffets* de frios tornem-se mais sofisticados, bem como a sua apresentação visual pode chamar mais a atenção. Usar a criatividade e as bases de cozinha para criar molhos harmonizados com novos sabores de *terrines* é um caminho para incrementar os seus jantares, eventos ou coquetéis.

Agora que já sabemos quais os tipos de *forcemeats* existentes, vamos aprender o passo a passo de como montar uma *terrine*?

1º Eleja o tipo de *terrine* e prepare o *forcemeat*.

2º Eleja a forma a ser utilizada.

3º Prepare a guarnição, massa, toucinho ou presunto parma. Uma sugestão é deixar marinando, anteriormente, a sua guarnição para esta obter um sabor especial.

4º Prepare a forma, isto é, coloque a sua guarnição, a qual será a parte que ficará por cima da *terrine*. Ela vai dar a apresentação visual e contribuir para o seu sabor e textura. Aqui, de preferência, usar uma forma de fundo não removível, pois a *terrine* é cozida em banho-maria, para evitar entrar água na preparação.

5° Coloque uma camada de *forcemeat* (*farce*) e bata a forma na bancada de trabalho, a fim de tirar as possíveis bolhas de ar. Coloque as guarnições no meio ou em camadas; isso fará com que a *terrine* tenha um aspecto visual muito chamativo e, quanto mais cuidadoso for ao montar, melhor será a sua apresentação. Preencha até o final e, por fim, antes de fechar com a guarnição final, bata mais algumas vezes, para ter a certeza de que foi retirado todo o ar de dentro do *forcemeat*.

6° Feche com a guarnição que deixou o excesso para a forma, cubra com papel alumínio e faça dois furos, ao menos, para que o vapor possa ser expelido.

7° Coloque para assar em banho-maria (150°C), por, aproximadamente, 1 hora. Isso dependerá do tamanho da forma utilizada, pois pode aumentar o tempo de cocção.

8° Deixe esfriar em temperatura ambiente e, quando estiver morna, coloque um peso sobre a *terrine*, para poder eliminar um pouco do líquido.

9° Quando estiver fria, leve à geladeira por 24 horas.

10° Se quiser selar a carne com *aspic* (Unidade II) ou gordura, deixe que ambos esfriem, mas que esteja líquido e adicione à *terrine*.

11° Agora, é só desenformar e usar a criatividade para a decoração (apresentação) da *terrine*.



Figura 3.6 - *Buffet de Terrines*

Fonte: Sergi Reboredo / 123RF.

Como já foram apresentados os tipos de *terrines*, os seus processos e a montagem, a seguir, abordaremos sobre as *galantines*, entradas clássicas que fazem da gastronomia algo ainda mais apaixonante.

Galantine

As famosas *galantines* são pratos deliciosos e uma excelente opção para compor um *buffet* frio. Nesses preparos, são utilizadas as peles das aves (frango ou pato), então, para isso, é necessário o processo de desossar, além de deixar a pele inteira.

Normalmente, utilizam-se as partes em que o sabor é mais presente, como as coxas e sobrecoxas. Em seguida, é preparado o *forcemeat* (*farce*), bem temperado e moído.

Após enrolar na pele reservada e deixar em formato bem cilíndrico (aqui, é possível utilizar o plástico filme - PVC, para que você consiga deixar bem cilíndrico, além de tirar todas as possíveis bolhas de ar), amarre as pontas com o auxílio de um barbante.

Depois, é só escalfar em um caldo bem preparado e resfriar na geladeira para poder fatiar. Em alguns estabelecimentos, o *chef* do *Garde Manger* sempre faz a primeira fatia da *galantine*, para que os clientes possam ver seu interior e, assim, desperte o desejo de degustação.



Figura 3.7 - *Galantine* de Frango

Fonte: ferli / 123RF.

Agora, como já conhecemos as *galantines*, vamos para o tópico a seguir, que explana sobre os *roulades*.

Roulades

Os *roulades* nada mais são do que o mesmo processo das *galantines*, mas sem usar a pele das aves, e sim um plástico filme PVC para poder fazer o formato cilíndrico. Ademais, é permitida a criatividade do uso dos *forcemeats*, pois as *galantines* estão restritas às proteínas de aves, e nos *roulades* podem ser utilizados outros tipos de recheios, como vegetais, cogumelos, peixes, carnes suínas e carnes bovinas.

O processo de cozimento também é escalfado e, depois, resfriado, para poder fatiar. Aqui, alguns *chefs* incrementam no método de cocção e utilizam o método de assar.

Fato que os *roulades* e as *galantines* assemelham-se pelo método de montagem, pelo formato cilíndrico e pela apresentação, mudando apenas o tipo de material que envolve os *forcemeats*, pele *versus* filme PVC. A seguir, temos uma imagem de *roulade* suíno.



Figura 3.8 - *Roulade Suíno*

Fonte: Sebastian Radu / 123RF.

Os *roulades*, como visto na imagem, são mais flexíveis na criatividade, e os *forcemeats* podem ser pouco mais rústicos.

REFLITA

As *terrines* e *galantines* permitiram que *chefs* usassem a criatividade também nesse prato clássico. Hoje, já temos pratos doces, com queijos e uso de frutas na produção de *terrines* e *galantines*.

REFLITA

As *terrines*, *galantines* e *roulades* fazem parte da cozinha clássica francesa, porém, se têm algo comum entre elas, é que todas são servidas frias, e as *galantines* e *roulades* são cozidas e resfriadas e, depois, fatiadas na hora de servir. Como podemos ser criativos na montagem e chamar a atenção na produção de *terrines*, *galantines* e *roulades*? A montagem será o seu caminho de sucesso, pois, ao fatiar, você perceberá que o aspecto visual é tudo! Então, pense e planeje a estética visual de suas entradas.

ATIVIDADES - *Terrines, Galantines e Roulades*

As *terrines* são pratos clássicos da gastronomia e são necessários vários procedimentos para poder executar a receita, para que esta obtenha êxito no em seu resultado final. Tendo, como base, as *forcemeats* para poder fazer os recheios, assinale a opção correta no que se refere aos tipos de bases existentes de *forcemeats*.

- a) *Forcemeat* contemporânea, *forcemeats* compostos e *forcemeats* leves.
- b) *Forcemeats* simples, *forcemeat gratin* e *forcemeat mousselines*.
- c) *Forcemeats* compostas, *forcemeats* defumadas, *forcemeats* lisas.
- d) *Forcemeats* defumadas, *forcemeats* rústicas e *forcemeats* lisas.
- e) *Forcemeats* simples, *forcemeats* defumadas e *forcemeats* compostas.

Entradas Frias

Neste tópico, abordaremos sobre os diferentes tipos de entradas frias existentes e as possibilidades de encantar o cliente no primeiro prato servido. Sim, é isso mesmo! Encantar! Como o próprio nome diz, a entrada é o primeiro prato a ser servido e precisa ser muito bem planejado e executado, pois conhecemos aquele velho ditado, é a primeira impressão que o cliente terá dos pratos. O objetivo das entradas é “dar as boas-vindas” aos clientes, seja no almoço, jantar ou em algum evento. Então, zelar e ser criativo é algo primordial, para que se consiga encantar os clientes.



Figura 3.9 - Coquetel de camarão servido em *ramekin* quadrado

Fonte: MITR SRILACHAI / 123RF.

Vale ressaltar que as entradas existem quentes e frias e, no *Garde Manger*, vamos abordar as entradas frias.

Petiscos

São comumente utilizados em choperias, botecos e bares, cujo objetivo é abrir o apetite do cliente, para que este venha a pedir algo para sustentar e/ou uma nova bebida. Os petiscos, normalmente, são produtos prontos, como amendoins, castanhas, nozes, conservas de ovos de codorna, azeitonas, cebolinhas, o famoso *rollmops* (filé de

arenque ou sardinha recheado com cebola e/ou azeitona), cubos de queijos ou fatias de embutidos, torresmos e pequenas lascas de biscoito de polvilho. Muitas vezes, em alguns bares, não são cobrados os petiscos, quando servidos pela primeira vez.



Figura 3.10 - *Rollmops*

Fonte: Jacek Chabraszewski / 123RF.

Os petiscos, na maioria das vezes, não são produzidos no próprio estabelecimento, por questões de custos e brigada de cozinha enxuta. Agora que conhecemos alguns tipos de petiscos, vamos abordar, no tópico a seguir, os canapés e suas bases.

Canapés

Os canapés são os pratos de entradas mais conhecidos da gastronomia, pois são comumente servidos em inaugurações de lojas, *shoppings*, encerramento de eventos e/ou palestras. Normalmente, os atendentes (garçons ou garçonetes) transportam em travessas de inox ou porcelanas e ofertam diretamente aos clientes, fazendo o serviço volante, assim conhecido.

Nos canapés clássicos, sua base de pão ou torrada pode ser recheada com diversos tipos de recheios e estilos. O detalhe dos canapés é que estes devem ser pequenos, para que os comensais consigam, em apenas uma ou duas bocadas, terminar de degustar, bem como

deve ser muito bem apresentado (decoreção), pois, em muitos eventos, hoje em dia, o *menu* é apenas de canapés.

Vale ressaltar que a gastronomia do século XXI está cada vez mais minimalista e atenta aos detalhes, bem como sempre inovando. As bases dos canapés podem ser de outros produtos, como *blinis* (massa parecida com a panqueca), tapioca, biscoitos de polvilho, etc.

O importante é ressaltar que, na confecção dos canapés, devemos estar atentos ao tamanho, decoreção e harmonia dos sabores, os quais devem estar equilibrados.



Figura 3.11 - Canapés variados

Fonte: semeyas / Pixabay.

Os canapés, como visto na imagem anterior, são delicados e pequenos e, cada vez mais, minimalistas nas finalizações. No tópico a seguir, vamos abordar sobre *amuse-bouche*.

Amuse-bouche

Podemos pensar que é uma derivação dos canapés, termo de origem francesa, que significa “divertir a boca ou deliciar a boca”, em uma porção bem pequena que, com apenas uma mordida, o comensal possa degustar. Normalmente, os restaurantes iniciam

o serviço com o *amuse-bouche*, em que o *chef* do *Garde Manger* busca, aqui, surpreender os clientes com o sabor, ingredientes utilizados, apresentação, além do mais, por não ser cobrado. É como se fosse um “mimo” para o cliente. O *chef* do *Garde Manger* utiliza o que tem de mais fresco e de qualidade para poder atingir o seu objetivo, que é surpreender e deixar uma mensagem: “se está maravilhosa esta entrada, imagine os demais pratos!”.



Figura 3.12 - *Amuse-bouche* de vieiras

Fonte: Zavalnyuk Sergey / 123RF.

O *amuse-bouche*, como na imagem anterior, deve ser superdelicado e muito bem pensado, além de minimalista em sua apresentação e harmonização de sabores, pois, se o objetivo é surpreender, não se pode economizar em louças, especiarias e azeites. No próximo tópico, vamos abordar os tipos de *couvert* e antepastos no mundo do *Garde Manger*.

***Couvert* e Antepasto**

O *couvert* e o antepasto são servidos em um pequeno refratário e, assim que o cliente é atendido pelo garçom ou garçonete, ambos são servidos, por isso, o nome antepasto, de origem italiana, tem sua tradução “antes das refeições”. Além do mais, possui o objetivo

de fazer com que os clientes possam ir saboreando e, ao mesmo tempo, trabalhando o emocional. Como estão comendo algo, os clientes, normalmente, não percebem passar os 15-20 minutos até que o garçom sirva os pratos principais.

O *couvert* também sempre vem guarnecido de algum antepasto ou manteigas aromatizadas. Vale lembrar que, em alguns estabelecimentos, os garçons ou garçonetes servem sem perguntar, sendo onde está o problema no atendimento, pois, quando o cliente quer pagar a sua conta, percebe que esta está bem acima de seu planejamento. Portanto, a dica é, sempre que receber um *couvert* e/ou antepastos sem pedir, pergunte se é pago ou à parte ou uma cortesia do empreendimento.



Figura 3.13 - Antepasto de caponata

Fonte: Elena Veselova / 123RF.

É fato que o *couvert* e os antepastos dependem um do outro, pois só um patê ou um creme não é nada sozinho; precisa-se de uma torrada, pão ou crostata para estabelecer uma troca de texturas e não ficar enjoativo na hora de degustar.

FIQUE POR DENTRO

Os *couverts* e antepastos, em alguns estabelecimentos, são cobrados por pessoa, e não por unidade, mas, independente disso, sempre pergunte, ao garçom ou atendente, pois, se este não comunicar, o cliente não tem a obrigação de pagar. Existe uma lei que dá esse direito ao consumidor. Acesse-a por meio do *link*:

<http://www.procon.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=603>. Acesso em: 5 mar. 2020.

A expressão *couvert*, no setor de gerência de alimentos e bebidas, quer dizer quantas pessoas foram atendidas. Também existe o *couvert* artístico e, na mesma situação, o garçom deverá avisar que este é cobrado e/ou estar escrito no cardápio, em algum local visível, pois se não tiver as informações devidas, os clientes não têm a obrigação de pagar.

Finger Food

Certamente, são os tipos de entradas mais cobiçadas, em se tratando de gastronomia moderna, utilizando diversos tipos de recipientes para fazer o serviço. Vale ressaltar que o termo *Finger Food* quer dizer “comer com os dedos”, portanto, o *menu* deve ser muito bem planejado, pois, como a ideia é comer com os dedos, sem precisar de talheres, os ingredientes devem proporcionar isso.

Dentro do *Garde Manger*, essa é a entrada mais contemporânea e muito utilizada em restaurantes com serviço à la carte e em eventos.

É importante dizer que, dentre autores e profissionais, há uma discussão sobre esse conceito de entrada, pois, se a origem da palavra é comer com os dedos, como é possível servir, por exemplo, um risoto de *funghi* em um *ramekin* (pote pequeno de porcelana) sem um garfo, ao menos? Daí existe a confusão, pois será necessário oferecer o garfo. Contudo, em um serviço de coquetel volante, alguns *chefs* oferecem

esses mesmos *menus* em recipientes pequenos. Então, há uma dubiedade na interpretação de onde servir.

Ainda devemos pensar pelo conceito de origem da palavra “comer com os dedos”. Isso permite um planejamento adequado do *menu*, além de não ter surpresas na hora de servir, pois a ideia é não oferecer talheres.

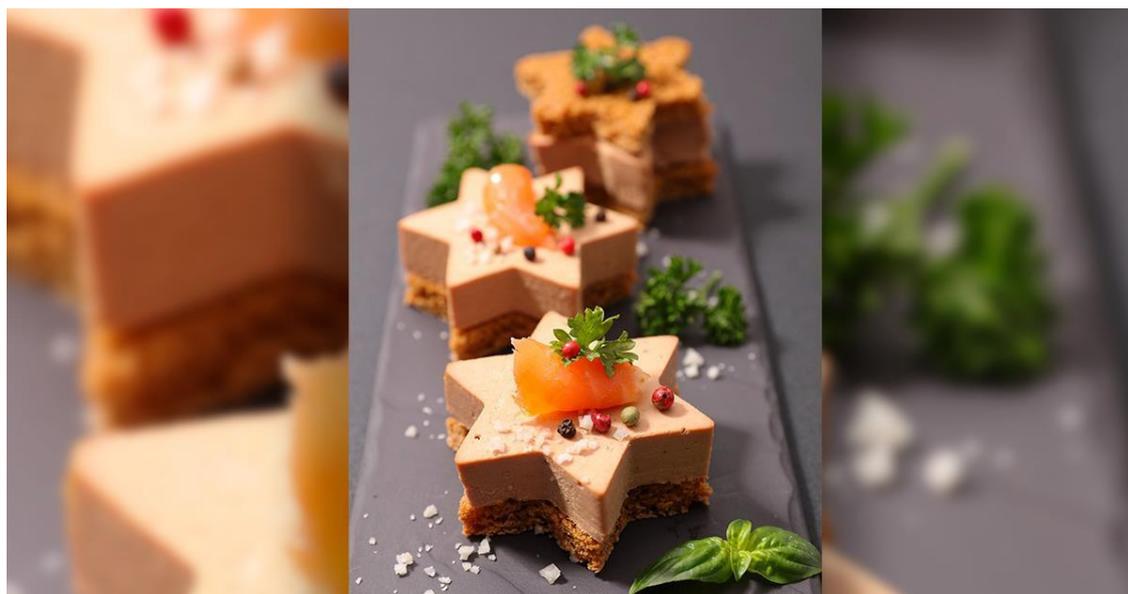


Figura 3.14 - *Finger food* de *Foie Gras*

Fonte: margouillat / 123RF.

Os *finger foods* podem e devem ser explorados em coquetéis, pois são fáceis de execução, independente do tipo de serviço (serviço à francesa ou volante), pois permite uma flexibilidade para o *chef* de cozinha analisar a equipe disponível no dia do evento. No próximo tópico, vamos abordar sobre as entradas empratadas, um clássico do serviço de requinte.

Entradas Empratadas

A entrada empratada tem por objetivo do serviço ser individual, portanto, aqui, o *chef* de *Garde Manger* deve imprimir muita dedicação, pois o garçom leva até o comensal e, ali, esta deve estar pronta para que o cliente possa degustar, isto é, os molhos e/ou

temperos devem estar em harmonia com os demais ingredientes, exceto àqueles que pedirem para não temperar por algum motivo peculiar (saúde ou gosto particular).



Figura 3.15 - Salada *coleslaw*

Fonte: Elena Veselova / 123RF.

Na imagem anterior, vimos que a entrada *coleslaw* está pronta para o cliente degustar, assim, o *chef de Garde Manger* deverá ter muito bom senso nos seus temperos. Fica a dica: sempre experimente, antes de entregar os pratos para os seus clientes, pois, se tiver faltando tempero ou este estiver em excesso, ainda é possível ajustar.

REFLITA

Esse tipo de entrada faz parte do serviço empratado, portanto, como uma dica, só retire os pratos das entradas quando todos os comensais tiverem terminado ou caso o cliente solicite antes, sendo assim, é dever atender à sua solicitação.

ATIVIDADES - Entradas Frias

No serviço de entradas frias, são inúmeras as opções que um *chef de Garde Manger* pode optar por inserir em seu *menu*. Contudo, existem algumas entradas em específico que dão um charme ou têm o objetivo de encantar os clientes. Nesse sentido, qual o tipo de entrada que o *chef* produz de mais nobre e mais fresco, a fim de surpreender os clientes? Assinale a opção correta.

- a) Canapés.
- b) *Couvert*.
- c) Antepastos.
- d) Petiscos.
- e) *Amuse-bouche*.

Elementos Decorativos para *Buffets* e Pratos

Os comensais do século XXI estão cada vez mais exigentes no que se refere à qualidade do produto recebido, bem como à experiência gastronômica que tiveram. Isso mesmo, os clientes estão cada vez mais comprando experiências novas, portanto, especializar e aprimorar-se em melhorar as apresentações é primordial para manter-se no mercado.

Mas, para que o empreendimento consiga vender “experiências gastronômicas”, é necessário um conjunto de várias ações que permitem este valor abstrato no empreendimento ou prato, como ambiente, *layout*, móveis, higienização dos setores, uniformes, técnicas de atendimento aplicadas pela equipe de sala e bar, climatização, estacionamento e cortesia no atendimento do início ao fim.



Figura 3.16 - Tipo de *Buffet*

Fonte: Emilija Manevska / 123RF.

Dentro dos tipos de serviços ofertados pelos empreendimentos gastronômicos, o serviço de *buffet* foi um do que mais cresceu, por diversas razões, e, de acordo com Gisslen (2012), são:

- **apelo visual:** permite ofertar um *menu* colorido e explorar o aspecto visual com guarnições (decorações) chamativas e de qualidade, além de fartura;
- **eficiência:** permite, em pouco espaço de tempo, servir a um número de pessoas maior e com mais agilidade do comensal no ato de comer, além de ser possível ter uma equipe menor;
- **adaptabilidade:** permite adaptar diversos tipos de receitas e, assim, atingir o público-alvo desejado (podemos definir a classe econômica a ser atendida).

Por esses motivos citados, o serviço de *buffet* é o mais popular no Brasil.

REFLITA

Esse tipo de serviço pode até ser o mais procurado, principalmente, no horário de almoço, mas é um dos mais difíceis de administrar, pois, para saber o lucro real desse tipo de empreendimento, necessita-se de uma equipe muito bem engajada para conseguir atingir o lucro desejado. Tudo o que é produzido no dia e o reabastecimento na hora do serviço e quando termina o expediente, deve ser quantificado, bem como todas as sobras (quando fecha o restaurante) do *buffet*, criando planilhas de controle, a fim de saber o quanto realmente se produziu e o total de descarte, para saber o que pode ser melhorado.

Organização dos *buffets*

A organização dos *buffets*, além de ser chamariz para os clientes, estimula o consumo, portanto, o zelo é primordial para que se consiga consolidar neste segmento, o qual é tão disputado.



Figura 3.17 - Sequência de *Buffets*

Fonte: Mr.Smith Chetanachan / 123RF.

Para Gisslen (2012, p. 885), fartura, simplicidade, organização e sequência do serviço de *buffet* são peças fundamentais para que se consiga atingir o êxito. Sendo assim, vamos explorar, a seguir, um pouco mais sobre esses aspectos.

- No aspecto visual, deve-se estar atento às cores, como já mencionado. Dar atenção à altura das travessas permite, aos comensais, uma visão de todos os pratos oferecidos, bem como auxilia a instigar o consumo. As travessas devem estar sempre com as bordas e os talheres de serviços limpos, portanto, deve-se ter uma pessoa responsável pelo *buffet* quando estiver em funcionamento. Ademais, é necessária uma sequência lógica para que o cliente possa servir-se sem ter de ficar indo e voltando, pois, além de chateá-lo, isso poderá acarretar em filas, o erro de montagem.
- Simplicidade na apresentação visual, pois, quando digo ser simples, refiro-me a fazer uma decoração sem muitos exageros, pois o excesso pode contribuir para que o cliente não entre ou não consuma os produtos.
- O *buffet* deve estar organizado, no que diz respeito à sua apresentação. O que deve ser consumido frio deve estar frio e o que deve ser consumido quente deve estar quente.
- Normalmente, inicia-se o *buffet* pelos alimentos frios (queijos, embutidos, saladas e molhos), depois o *buffet* quente e, por último, as sobremesas.

Veja, a seguir, o quadro que representa um exemplo da sequência de organização de um *buffet*.

<i>Buffet</i> de recepção	Caldinhos, cremes, batidas e aperitivos
<i>Buffet</i> frio	Queijos, embutidos, conservas, saladas e molhos
<i>Buffet</i> quente	Guarnições, proteínas mais simples e, depois, proteínas mais elaboradas
<i>Buffet</i> de sobremesas	Aqui, deve-se trabalhar altura, cores e texturas

Quadro 3.1 - Sequência da organização de um *buffet*

Fonte: Elaborado pelo autor.

Vale lembrar que vários *buffets* estão aderindo às monoporções (porções individuais ou minis) no *buffet* de saladas e sobremesas, com o intuito de deixar mais limpos e modernos os *buffets*. Segue uma imagem para melhor compreensão.



Figura 3.18 - *Buffet* de sobremesas (monoporções)

Fonte: Andrii Shevchuk / 123RF.

- Métodos de cocção: mesmo tratando de *Garde Manger*, responsável pela cozinha fria, o *buffet* deve ter variações nas técnicas de cocção e finalização das

preparações, para que o cliente perceba que sempre existe uma novidade e, conseqüentemente, diversas texturas e apresentações dos alimentos.

REFLITA

Quando for mesclar o serviço de um evento, por exemplo, o serviço de bebidas volante e os alimentos que serão servidos nos *buffets*, nesse caso, fugirá a regra, no quesito seqüência, pois, normalmente, são montadas “ilhas”. Isso permite que os comensais possam transitar pelo salão e ir conversando com os convidados. Nesse caso, em cada ilha serão ofertados alguns tipos de pratos frios, pratos quentes, sobremesas, etc.

REFLITA

Muitos empreendedores não dão importância para a organização, seqüência lógica e limpeza dos *buffets*. Mas, vamos refletir, um restaurante que contenha apenas 70 lugares disponíveis e está na região central de sua cidade, o aluguel tem um custo considerável e precisa de giro de clientes, como vai atingir as vendas desejadas para conseguir se manter? Simples, ofertando um *layout* e uma seqüência lógica, permitindo que o seu cliente sirva-se o mais breve possível, de tal forma que se alimente também!

Agora que conhecemos a importância de saber organizar e ter uma seqüência dos *buffets*, a seguir, abordaremos sobre as decorações de pratos de *buffets*.

Decorações para *Buffets* e Pratos

Para ambas as situações de montagem e finalização (decoreção), são diversos os itens a serem planejados anteriormente. A seguir, teremos uma lista.

- 1º: equipamentos e utensílios adequados para o *menu* oferecido, seja *buffet* ou empratado.
- 2º: escolha da louça e tipo de *buffets*: a escolha da louça permitirá trabalhar o *design* do *buffet*, bem como a altura, para que se consiga chamar a atenção do cliente pelo visual. Nos pratos, acontece a mesma situação; se será redondo, quadrado ou retangular, os tipos de formas interferem diretamente no aspecto visual.
- 3º: tamanho da porção: está diretamente ligado à escolha da louça ou do prato e ou *buffet*. Aqui, é necessário ter bom senso, para não ficar exagerado e dar um aspecto indesejável, retraindo o consumo dos clientes.
- 4º: decoreção de *buffets* ou pratos: quando utilizar ervas aromáticas, utilize essas mesmas ervas que compõem o prato para inserir na decoreção (tanto para *buffet* ou para empratados), bem como separe o próprio ingrediente e deixe um inteiro para poder finalizar por cima, por exemplo, em uma *terrine* de salmão, separe um pedaço, faça finas fatias e coloque por cima, em formato de uma flor. As guarnições em geral, como azeites aromatizados, *crisps* e crocantes, além de especiarias, zestes de citrinos, flores comestíveis, enfim, ter o bom senso para saber qual o mais indicado para usar de acordo com *menu* planejado.



Figura 3.19 - *Guacamole* (abacate, tomate, salsinha e cebola)

Fonte: peteers / 123RF.

A decoração de *buffets* ou pratos têm um potencial de vendas absurdo, pois tem de ser elegante e chamar a atenção dos comensais, pois a ideia de um gestor é ter um cardápio que se venda sozinho, isto é, com os olhos. O cliente deve pedir da seguinte forma “eu quero o mesmo da mesa ali ao lado”.

ATIVIDADES - Elementos Decorativos para *Buffets* e Pratos

A alimentação fora do lar cresceu muito, nos últimos cinco anos, de tal forma que os estabelecimentos comerciais foram adaptando-se para atender a essa clientela tanto no que se refere ao *menu* quanto no tipo de serviço oferecido. Nesse sentido, o serviço de *buffet* foi um dos que mais cresceu, portanto, assinale a opção correta: por quais razões o *buffet* teve maior aceitação de mercado?

- a) Serviço complexo e preço elevado.
- b) Adaptação e eficiência.
- c) *Menu* fixo e custo baixo.
- d) Serviço básico e acessível.
- e) *Menu* complexo e custo acessível.

Tendências do *Garde Manger*

Devido às tendências de hábitos mais saudáveis, o setor de *Garde Manger* é um dos que mais terá exigências nos próximos anos, por diversos motivos. Em apenas seis anos, os adeptos a esse tipo de hábito alimentar quase dobrou, correspondendo a um crescimento de mais de 75%. Mais de 14% da população brasileira declara-se como vegetariana. Isso representa quase 30 milhões de pessoas. Nesse sentido, ainda existe o grupo de pessoas com restrições alimentares, alergia ao glúten, alergia e/ou intolerância à lactose e demais restrições, portanto, o profissional de *Garde Manger* deverá fazer cursos específicos para poder compreender quais alimentos podem ser ou não substituídos corretamente, a fim de suprir as necessidades fisiológicas desses clientes.

Portanto, é uma demanda específica a ser atendida e crescente, e o profissional de *Garde Manger* que queira seguir essa carreira deverá qualificar-se constantemente, pois, dentro desse grupo, há os veganos, que são mais restritos no hábito alimentar.

Diante desse público-alvo em ascensão, o profissional de *Garde Manger* será muito exigido, com técnicas, receitas criativas e/ou contemporâneas, isto é, surpreender e encantar os clientes não serão tarefas fáceis, porém não são impossíveis.

Outra tendência ainda em fase embrionária no Brasil é o conceito de “*Grab and Go*”. O cerne desse conceito é ofertar alimentos mais saudáveis, frescos e embalados, de forma prática, valorizando o alimento, isto é, os mercados, empórios e rotisseries que aderirem a essa tendência certamente necessitarão de conhecimentos técnicos do *Garde Manger* (PRISCILLA, 2019).



Figura 3.20 - Exemplo de “*Grab and Go*”

Fonte: Priscilla (2019, *on-line*).

Sobre esse conceito de *Grab and Go*, como na imagem anterior, os supermercados, percebendo a alta quebra (perda) no setor de hortifrúti, enxergaram um nicho gigantesco. Os alimentos que seriam jogados fora em um ou dois dias, que fazem as saladas de frutas, sucos naturais e, até mesmo, as saladas de folhas e leguminosas, passaram a ser deixados em locais estratégicos para a venda.

Conforme visto nesta unidade, existem diversas possibilidades de entradas frias. Basta ter criatividade, bons fornecedores e técnicas, para que se consiga produzir os mais diferentes pratos de entrada. Lembre, sempre, as bases de cozinha (cortes, fundos, molhos bases, etc.) sempre serão utilizadas como base no *Garde Manger*.

ATIVIDADES - Tendências do *Garde Manger*

As tendências gastronômicas a cada ano surgem novos conceitos e modelos de negócios, portanto, devido ao ritmo acelerado por causa da globalização e tecnologia, os trabalhadores estão cada vez mais com menos tempo para se alimentar. Com isso, surgiu uma tendência nos Estados Unidos com empreendimentos que ofertam alimentos frescos e saudáveis utilizando embalagens práticas e valorizando os alimentos. Tendo isso em vista, assinale a opção correta sobre que tipo de conceito de empreendimento é esse.

- a) *Grab and Go.*
- b) *Just in time.*
- c) *Delivery.*
- d) *Food Park.*
- e) *Homemade.*

INDICAÇÕES DE LEITURA

Nome do livro: *Garde Manger: A Arte e o Ofício da Cozinha Fria*

Editora: Senac São Paulo

Autor: Instituto de Culinária Americano

ISBN: 9788539606092

Comentário: Este livro ressalta, na prática, a cozinha fria contemporânea, com riqueza nos detalhes e técnicas, uma excelente ilustração de imagens e receitas clássicas e contemporâneas. Ademais, possui uma linguagem de fácil compreensão e apresenta os preparos de frios, sopas, saladas, sanduíches, embutidos, queijos, *galantines*, conservas e petiscos, além de apresentar como deve ser organizado um *buffet* e seus pratos.

INDICAÇÕES DE FILME

Nome do filme: A Festa de Babette

Gênero: Drama (Gastronomia)

Ano: 1987

Elenco principal: Stéphane Audran, Bodil Kjer e Birgitte Federspiel

Comentário: Uma parisiense que se oferece para ser a cozinheira e faxineira da família. Muitos anos depois, ainda trabalhando na casa, ela recebe a notícia de que ganhou um grande prêmio na loteria e se oferece para preparar um jantar francês em comemoração ao centésimo aniversário do pastor. Os paroquianos, a princípio temerosos, acabam rendendo-se ao banquete de Babette. Aqui, vale ressaltar a preocupação com os fornecedores para ter produtos frescos e a logística do evento (brigada de cozinha).

INDICAÇÕES DE FILME

Nome do filme: Como um *Chef*

Gênero: Comédia (Gastronomia)

Ano: 2011

Elenco principal: Michael Youn, Jean Reno e Raphaëlle Agogué

Comentário: O filme conta a história de Jacky, que possui um grande talento no mundo gastronômico, porém não teve a oportunidade de provar suas habilidades. No filme, o rapaz passa por problemas financeiros e acaba aceitando trabalhos temporários em restaurantes menores. Quando um *chef* renomado “cruza o caminho” de Jacky, todo o contexto da história começa a mudar.

UNIDADE IV

Conservas, Charcutaria, Defumação

Queila Turchetto

Introdução

Caro(a) aluno(a), nesta unidade do material da disciplina de *Garde Manger*, abordaremos técnicas que nos levarão a sentir que estamos em outro período histórico, mas não pense que, por já possuímos diversos métodos industriais para a compra do produto pronto, devemos descartar as técnicas artesanais. Em primeira instância, devemos entender que não se trata de técnicas de difícil aprendizado, mas sim do preparo pelas mãos do *chef*, que são únicas, trazendo, assim, o diferencial tão esperado.

As conservas, o primeiro tema a ser abordado, destacam-se pelo sabor acentuado e diferenciado que pode proporcionar aos alimentos. Foram desenvolvidas como forma de armazenamento para manter estoques positivos em períodos que não era possível armazenar pelo frio ou produzir fora da sazonalidade. Técnicas para a produção de conservas trazem impactos positivos até nos dias de hoje, evitando desperdício de alimentos, utilizando o excedente para produção e promovendo a sustentabilidade.

Há muito tempo, o homem procura formas de conservar seus alimentos. A defumação, inicialmente, fora uma das técnicas mais empregadas em alimentos cárneos, muitas vezes, combinada com a salga e a secagem ao vento. Atualmente, defumar é agregar sabor e este é um dos maiores desafios de um *chef*. Entende-se que, para preparar defumados, não depende unicamente da aplicação da fumaça. Existem técnicas e um controle rigoroso dos fatores químicos e físicos de todas as etapas da defumação.

A charcutaria, como as conservas e a defumação, apresenta-se como um dos métodos mais antigos de produção de alimentos. É possível contar a evolução da história por meio das técnicas. A necessidade de preservar os alimentos por não existir outra forma de conservação, para possibilitar viagens, migrações e passar por períodos de escassez, fez com que o homem fosse criativo e possibilitou-nos, hoje, conhecermos lindas e saborosas produções clássicas que denominamos charcutaria, porém podemos relacionar a produção de embutidos, patês, *terrines*, *galantines* e *pâtés en croûte*.



Fonte: Svitlana Tereshchenko / 123RF.

Conservas

Podemos conceituar as conservas como qualquer alimento base salmourado, como frutas, vegetais e ovos. Sua descoberta foi realizada ainda na antiguidade como forma de conservação de alimentos. A desidratação é a forma mais antiga de conservação de alimentos e, após a descoberta do fogo e do sal, surgiu a primeira conserva *in natura*. Com o passar dos anos, foram inventadas e criadas conservas existentes até hoje.

Existem, basicamente, duas formas de produzir conservas. O que diferencia uma da outra é o ingrediente base a ser utilizado. As frutas e o tomate, que possuem base ácida, podem ser envasados depois de processados em **banho-maria**. Os demais ingredientes devem ser elevados a uma temperatura capaz de eliminar qualquer patógeno presente. Assim, necessitam passar por uma **envasadora sob pressão**.

A habilidade do sal de matar patógenos e de conservar as coisas não se limita aos alimentos. Para um humano adulto, a dose letal de sal é de 80 gramas (mais ou menos a quantidade de um saleiro à mesa). A morte por excesso de sal é um jeito realmente doloroso de partir, já que o cérebro incha e explode. Além disso, é improvável que os médicos da emergência venham diagnosticar corretamente a causa antes que seja tarde demais (POTTER, 2017).

Conservas em banho-maria

É apropriada para produzir conservas de frutas, picles e tomates com teores de acidez apropriados. Algumas variedades de tomates não possuem a quantidade de acidez adequada, assim, sugere-se a adição de 2 colheres de chá de vinagre ou suco de limão para cada quilo de tomate ao preparo, para garantir o teor de acidez. Podemos, também, utilizar o ácido cítrico, porém a quantidade será $\frac{1}{2}$ colher por quilo de tomate triturado.



Figura 4.1 - Conserva de tomate

Fonte: yelenayemchuk / 123RF.

Os equipamentos necessários para produzir conservas em banho-maria consistem em uma caldeira com tampa e grade de metal, além de vidros com borda lisa e vedação adequada. De acordo com Mc Williams (2016), a caldeira deve ter a profundidade de, pelo menos, 3,8 cm a mais que a altura dos vidros utilizados. Ademais, a grade de metal deve manter os vidros, pelo menos, 0,64 cm suspensos acima do fundo da caldeira, para que a água em ebulição circule.



Figura 4.2 - Pote de conserva

Fonte: Danila Leontyev / 123RF.

Os alimentos, após pré-preparo, são acondicionados nos vidros até o nível máximo de 1,25 cm abaixo da tampa do vidro. A calda, o suco ou a água em ebulição são adicionados até o nível máximo de 3,8 cm. O conteúdo deve ser mexido para liberar qualquer bolha de ar presente e, se necessário, adicionar mais calda.

As caldas utilizadas em conservas podem ser de baixa, média ou calda consistente. Para adquirir essas texturas, fazer a fervura das seguintes proporções da tabela por 5 minutos.

Calda de baixa consistência	2 xícaras de açúcar + 4 xícaras de água
Calda de consistência mediana	3 xícaras de açúcar + 4 xícaras de água
Calda consistente	4 $\frac{3}{4}$ xícaras de açúcar + 4 xícaras de água

Tabela 4.1 - Concentração de açúcar para a produção de caldas em conservas

Fonte: Mc Willians (2016, p. 473).

Posteriormente, a tampa do vidro é fechada manualmente e este é erguido com auxílio de uma pinça, para ser colocados em banho-maria. Após o período de cocção, o vidro é retirado e resfriado na posição vertical, em temperatura ambiente. No dia seguinte, a vedação deve ser verificada, para garantir o armazenamento do produto por período prolongado.

A técnica de elaboração de conservas em banho-maria fora abrilhantada por Nicolas Appert (1749-1841), um confeitiro francês, que se instalou em Paris, no ano de 1780, um ano após a Revolução Francesa. Após seu longo trabalho na confeitaria, começou a dedicar os seus estudos para desenvolver métodos de conservação de alimentos. Após anos de estudo, seus produtos conservados receberam um relatório do Ministro da Marinha, recebendo elogios sobre a frescura dos alimentos consumidos, e fora premiado em 1809, tornando públicas as suas descobertas.

Em 1810, o livro de Appert, intitulado *L'art de Conserver, pendant plusieurs années, toutes les Substances Animales et Végétales* (A arte de conservar, por vários anos todas as substâncias animais e vegetais), foi publicado, replicando o aperfeiçoamento de seu método com processos de conservação em mais de 50 tipos de alimentos. Na época, Appert acreditava que a conservação dava-se pela ausência de ar dentro dos vidros.

O método utilizado por Appert, denominado apertização, era caracterizado pela colocação de alimentos dentro de garrafas de vidro com cuidado e fechadas com rolhas. Após isso, era realizada a cocção em banho-maria, com tempos diferenciados para cada alimento.

Esse método promovia a conservação de alimentos por meio do tratamento térmico que, até hoje, é utilizado pelas indústrias de conservas.

Conservas por Envasamento por Pressão

Algumas bactérias são extremamente resistentes ao calor e podem ser desenvolvidas em alimentos com baixo teor de acidez. O *Clostridium botulinum* é uma bactéria Gram-positiva, pertencente à família Bacillaceae, e, se este contaminar o alimento, pode provocar uma intoxicação alimentar, denominada botulismo, a qual pode levar à morte.

Ao elaborar as conservas sob pressão de 10 libras, a alta temperatura (116°C) é suficiente para inativar os esporos da bactéria e tornar o alimento seguro por um período razoável.

REFLITA

A bottarga são ovos de tainha desidratados. Porém, você pode produzir um tipo de Bottarga de gema de ovo em sua casa, sendo de fácil preparo. Essa receita eu aprendi com o *chef* Carlos Bertolazzi, em 2017. Para isso, você precisará de: 300g de sal grosso, mais 300g de sal fino, mais 300g de açúcar refinado e gemas de ovo de galinha (podem ser caipiras ou de granja). O modo de preparo consiste em misturar os secos, dispor metade em uma travessa e sobrepor as gemas com cuidado. Cubra com o restante dos secos e deixe na geladeira por 7 dias. Após retirar com cuidado, fatiar para servir. Combina muito bem com massas.

FIQUE POR DENTRO

Os cuidados com a higiene e a segurança dentro da cozinha são imprescindíveis para manter o alimento seguro. O botulismo é uma doença ocasionada pelo consumo de alimentos contaminados pela bactéria *Clostridium botulinum*, causadora de intoxicação alimentar grave. Esta é resistente ao calor e ao pH em algumas condições. Leia o artigo sobre Botulismo, escrito pela Secretaria de Saúde de São Paulo, disponível no *link*: <http://www.saude.sp.gov.br/resources/cve-centro-de-vigilancia-epidemiologica/areas-de-vigilancia/doencas-transmitidas-por-agua-e-alimentos/botulismo.html>. Acesso em: 15 mar. 2020.

Para o preparo de conservas sobre pressão, no pré-preparo dos alimentos, é preciso antecipar o aquecimento de 5 cm de água na envasadora até a fervura. Após isso, os alimentos são envasados até a altura máxima da boca de 2,5 cm e adicionados à água

fervente, na altura máxima de 1,25 cm. Os vidros devem ser fechados imediatamente e colocados sobre a grade.

Ao concluir o tempo de cocção, é necessário que os vidros esfriem dentro da envasadora, evitando, assim, o choque térmico desnecessário, prevenindo-se de acidentes. O processo de verificação de vedação é necessário para manter a integridade do produto.



Figura 4.3 - Como cozinhar potes de conservas em panelas de pressão

Fonte: Modernist Cuisine at home (2014, p. 33).

REFLITA

As panelas de pressão são como os micro-ondas à moda antiga: um equipamento que acelera o cozimento. O cientista francês Denis Papin serviu a primeira refeição feita em panela de pressão por volta de 1679, para um grupo de cientistas em Londres. Chamando-a de digestor ósseo, ele serviu ossos preparados sob forma gelatinosa (junto com carnes cozidas) (POTTER, 2017).

Para inspirar o capítulo sobre conservas, segue uma receita de picles, simples e prática, que pode ser realizada em sua cozinha doméstica. Lembre-se de esterilizar os potes de vidro antes do processo.

Picles meio azedo: Rendimento 340
INGREDIENTES
3,5 g de ramos de <i>dill</i> ; 1 dente de alho amassado; 1 folha de louro; 450 g de pepino para picles cortado em formato de lança. (*) Salmoura 480 ml de água; 60 ml de vinagre branco; 42,5 g de sal.
MODO DE PREPARO
Coloque o <i>dill</i> , o alho e as folhas de louro em um recipiente não corrosivo. Coloque as lanças de pepino por cima. Ferva a água, o vinagre, o sal e despeje o líquido sobre as lanças, deixando-as esfriar. Cubra e refrigere os picles por, no mínimo, 3 dias e, no máximo, 4 semanas.

Tabela 4.2 - Receita de picles meio azedos

Fonte: Garde... (2014, p. 594).

A seguir, veja a Figura 4.4, com um exemplo de picles em conserva.



Figura 4.4 - Picles em conserva

Fonte: yelenayemchuk / 123RF.

Os picles são acompanhamentos conhecidos e proporcionam aquele toque picante ao prato. Em geral, para produzir o picles, é necessário adição de vinagre ou vinho branco para manter o pH ácido da preparação e do sal. Os ingredientes mais utilizados para a preparação de picles são cenouras, pepinos, rabanetes, cebolas, pimentas e couve-flor. O modo de preparo consiste em escaldar os vegetais e dispor no vidro já esterilizado, acrescentar o vinagre aquecido aos temperos escolhidos e fechar hermeticamente. Deixa-se curtir por semanas.

REFLITA

A técnica moderna de industrialização de alimentos alcançou um nível tão alto que, utilizando hortaliças e frutas da melhor qualidade, consegue-se apresentar alimentos enlatados com teor nutritivo igual ou melhor que certos alimentos frescos encontrados no mercado (ORNELLAS, 2013, p. 189).

ATIVIDADES - Conservas

O pH do alimento é muito importante para determinar a viabilidade de microrganismos durante o processamento por aquecimento, utilizado pelo método de produção de conservas. Sobre os métodos e alimentos em produção de conservas, identifique a resposta correta.

- a) Maçã, morango e ameixa devem ser elaborados pela técnica de conservas sob pressão por terem pH básico a neutro.
- b) Os tomates são sempre ácidos, mantendo a técnica de banho-maria para o preparo.
- c) As conservas sob pressão são seguras por tempo razoável no controle do *C. Botulinum*.
- d) Os vidros, após o período de processamento, devem ser resfriados na posição horizontal.
- e) Após o tempo de processamento sob pressão, as conservas devem ser resfriadas rapidamente.

Defumação

Iniciamos esta unidade com uma frase que descreve bem o que é defumação: uma arte. Defumar não é somente aplicar fumaça. Exige domínio de técnica, compreender os aromas da madeira e todo complexo químico e físico que ocorre durante a defumação.

REFLITA

“Essa minha arte é um império de fumaça” – Demétrio, O areopagita (POLLAN, 2014, n.p.).

Podemos dizer que a defumação foi desenvolvida acidentalmente. Os homens penduravam carnes e outros mantimentos perto do fogo para manter os animais longe de suas caças. Esses alimentos que eram pendurados adquiriam sabor peculiar, tornando-se mais atrativos.

FIQUE POR DENTRO

Já parou para pensar se a disponibilidade de alimentos fosse escassa, ou se a compra de um determinado ingrediente fosse difícil em sua região? Ou se você quisesse que a sua matéria-prima tivesse um sabor diferente? Alguns *chefs* de cozinha, pela escassez ou pelo excesso, têm utilizado algumas técnicas ditas como ancestrais para mudar a sua matéria-prima. Inspire-se na reportagem que mostra a visão de grandes chefes brasileiros na cura e defumação de peixes, disponível no *link*: <https://www.acidadeon.com/ribeiraopreto/cotidiano/cidades/NOT,0,0,1356092,chefs+da+o+novos+contornos+a+pratica+de+curar+peixes.aspx>. Acesso em: 15 mar. 2020.

A madeira utilizada para defumação pode apresentar uma composição complexa de compostos, como fenóis, ácidos orgânicos e seus derivados, álcoois, aldeídos, cetonas, compostos básicos e hidrocarbonetos, tornando a fumaça produzida, além de aromatizante com ação conservante, bacteriostática e bactericida.

Defumação a frio

O processo de defumação a frio pode durar cerca de 3 a 4 semanas. A primeira etapa é preparar a matéria-prima por meio da salga seca. Após isso, o alimento é exposto à fonte de calor em temperaturas que não irão cozinhar o alimento e manter a umidade do produto em cerca de 40%. Geralmente, esse processo é realizado em período noturno e, no dia posterior, o alimento é resfriado. A defumação a frio proporcionará mais cor, sabor e manterá a suculência da carne, permitindo que esta passe por cocção posterior.

A temperatura das defumadoras deve ser mantida entre 21° C e 38° C na defumação a frio. Essa faixa de temperatura evita a desnaturação das proteínas. Em temperaturas mais altas, as proteínas adquirem uma textura mais esfarelenta, como de assado, desnaturando.

Queijos, vegetais e frutas podem ser defumados a frio, o que lhes proporciona o sabor único. Nesses alimentos, é indicado empregar uma pequena quantidade de fumaça. Para esses preparos, indico a utilização de uma *smoking gun*.



Figura 4.5 - *Smoking gun*

Fonte: Just... (*on-line*).

A seguir, vamos conhecer as especificidades da defumação a quente. Vamos lá?!

Defumação a Quente

Na defumação a quente, o alimento é exposto à fumaça em câmaras de defumação com controle de temperaturas entre 85° C e 121° C. Temperaturas muito elevadas podem encolher, ressecar e quebrar o alimento, perdendo suas características finais de umidade e sabor. O produto final na defumação a quente já está pronto para o consumo, que deve seguir todas as normas de controle de segurança alimentar de tempo e temperatura para manter o alimento seguro para o consumo.



Figura 4.6 - Defumador artesanal

Fonte: Arquivo pessoal da autora.

Para o preparo do alimento para a defumação a quente, é necessário realizar a cura seca ou úmida. Após isso, deve-se permanecer em refrigeração em contato com o ar para a formação da película. A película protetora ajuda no processo de defumação e na aderência do sabor ao produto final.

REFLITA

A cura é um processo de desidratação por meio da imersão do alimento em solução seca ou úmida rica em sal. Podem ser acrescentados elementos doces, ervas e condimentos, auxiliando no sabor e conservação dos alimentos. O processo de cura baixa a atividade de água, desidratando o alimento e evitando o crescimento de bactérias.

A película protetora tem papel fundamental para reter a umidade natural e manter as gorduras dentro da carne que ajudam no processo de conservação, além da captura de cor

e sabor da fumaça. A maioria dos alimentos pode ser seca de modo apropriado em *racks*, ou pendurada em ganchos ou varas, facilitando que o ar circule por todos os lados.

Depois disso, o alimento deverá ser exposto à fonte de fumaça, sem que haja contato direto do alimento com o fogo ou produto a ser queimado, sobre uma grelha, em panela ou equipamento apropriado, sempre tampado.

Defumação em forno

Churrasco ou fogo de chão são métodos de cocção por defumação que combinam o assar do alimento já defumando. Todo forno que alcance temperaturas acima de 121° C pode realizar esse processo, até o fogão convencional. Adicione uma forma cheia de lascas de madeira e deixe-as queimar lentamente, produzindo a fumaça enquanto assam.



Figura 4.7 - Costela fogo de chão

Fonte: Hernan Caputo / 123RF.

Existe a lenda de que o churrasco de fogo de chão era comida de peão. Os patrões, ao abater o gado, ficavam com as carnes mais nobres para si e forneciam as carnes mais duras, como a costela, para os peões, que salgavam com o sal que era alimento para o próprio gado, e deixavam durante a noite em exposição à fumaça para amaciar a carne.

Defumação na assadeira

Esta técnica é uma das que mais gosto, por alguns motivos, como ser rápida, barata e eficaz. Já pensou em produzir uma câmara defumadora na boca do seu fogão com poucos gastos? Esta técnica é basicamente isso, você precisará de duas formas de alumínio e uma grade de ferro para colocar entre as formas. Forre a forma, que ficará em contato com a chama do fogão, com papel alumínio, para dispor os elementos para defumação. Podem ser utilizadas, nesse processo, lascas de madeira, especiarias, mais arroz, mais açúcar, sendo que ambos os resultados são interessantes. A única desvantagem é a dificuldade de controle da fumaça, que pode ser bem intensa e tende a, em excesso, amargar.

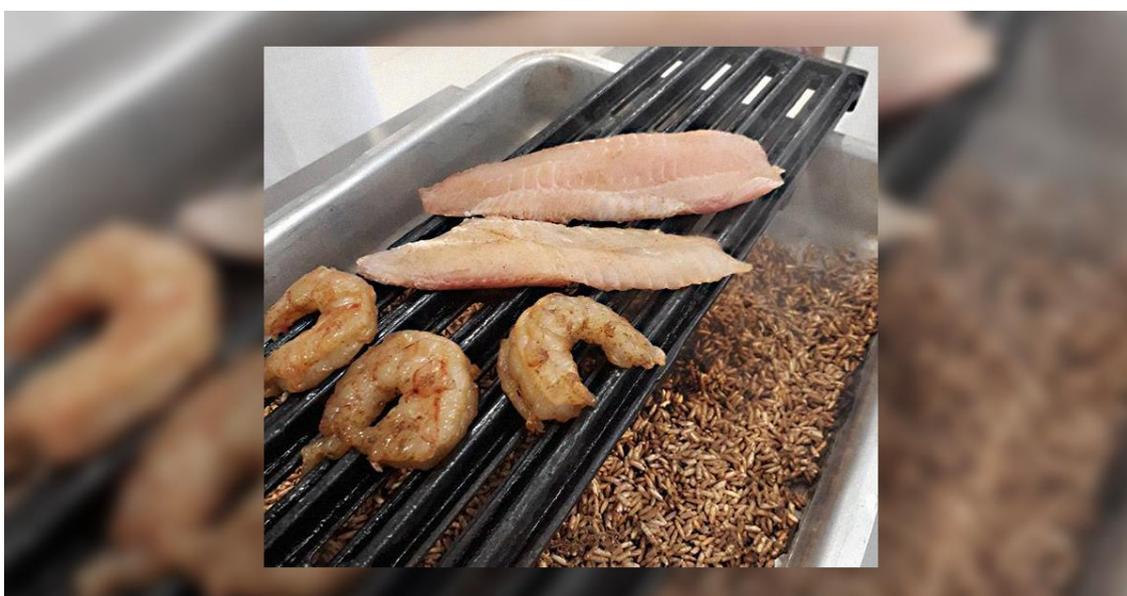


Figura 4.8 - Defumação na assadeira com arroz, açúcar e especiarias

Fonte: Elaborada pela autora.

Para inspirar este capítulo, segue a receita de peixe e camarão defumado. Essa receita foi utilizada pela autora no portfólio de harmonização de cachaças.



Figura 4.9 - Espetinho de camarão defumado

Fonte: bondd / 123RF.

Esta receita é bastante versátil e pode, facilmente, ter alteração na utilização dos pescados. Fique atento, pois os pescados mais delicados, como camarão e vieiras, o tempo na cura é menor do que o de filés, como o de tilápia, utilizado na receita, ou o de salmão se, por ventura, você queira utilizar. Não deixe de preparar e fazer esta fumacinha em sua cozinha, porque, além de saborosa, o resultado é surpreendente.

Tilápia de Camarão Defumado

INGREDIENTE

3 unidades de camarão rosa 21/1 - limpo;
250 g de filé de tilápia;
40 g de sal refinado;
20 g de açúcar refinado;
½ colher (chá) de cravo em pó;
½ colher (chá) de louro em pó;
½ colher (chá) macis em pó;

½ colher (chá) de cebola em pó;
½ colher (chá) de pimenta da jamaica.

DEFUMAÇÃO

200 g de arroz tipo 1 longo cru;
25 g de açúcar refinado;
10 g de gengibre em pó ou fresco ralado;
½ colher (chá) de canela em pau;
½ colher (chá) de anis estrelado;
½ colher (chá) de sementes de erva doce;
½ colher (chá) estragão seco.

ODO DE PREPARO

Misture as especiarias, sal e cubra os camarões e a tilápia.
Deixe curando por 15 minutos o camarão e 30 minutos a tilápia.
Retire a cura, lavando em água corrente de forma cuidadosa e deixe sob refrigeração para a formação da película.

RA A DEFUMAÇÃO

Dispor de uma frigideira em cima da boca do fogão e cobrir com papel alumínio.
Adicione as especiarias e espere começar a produzir uma fumaça branca.
Coloque a grelha sobre a forma, os filés de tilápia e os camarões.
Tampe, com o auxílio de outra forma de alumínio, e deixe defumar em fogo baixo de 3 a 5 minutos.
Após isso, retire os pescados com cuidado e descarte os resíduos retirando com o papel alumínio.
Sirva com os acompanhamentos.

Tabela 4.3 - Receita de tilápia e camarão defumado

Fonte: Elaborada pela autora.

Contudo, já dizia Pollan (2014), que, com fumaça, tempo e molho de churrasco, redimirmos qualquer carne, transformamos o alimento em algo insosso, em algo prazeroso de se comer, e isso é arte, ou seja, gastronomia por meio do fogo e fumaça.

ATIVIDADES - Defumação

Na defumação, a fumaça é aplicada intencionalmente aos alimentos. Existem diversas formas de defumar: no forno, na boca do fogão, a frio, a quente; o importante é proporcionar sabor e cor característicos do defumado. Sobre a defumação, identifique a resposta correta.

- a) A defumação a frio ocorre na faixa de temperatura de 38°C a 41°C. Essa faixa de temperatura evita que a estrutura proteica das carnes, dos peixes e das aves seja desnaturada.
- b) A defumação a quente deve ser realizada em altas temperaturas acima de 121°C, para evitar qualquer tipo de contaminação no consumo do alimento.
- c) Defumar no forno refere-se a todo processo que combine assar e defumar.
- d) Os alimentos defumados, antes de serem expostos à fumaça, devem ser curados. Esse processo é rápido e direto.
- e) Não existe parâmetro de qualidade para a madeira utilizada na defumação, pois qualquer uma serve.

Charcutaria

A charcutaria, atualmente, utiliza a nomenclatura para a produção de linguiças ou, unicamente, para a utilização da carne de porco, porém as técnicas que a envolve está muito além disso. A palavra charcutaria é de origem francesa “*Charcuterie*“, oriunda de carne (*chair*) e cozida (*cuit*), que era comum aos comércios de suínos e miúdos de diferentes animais no século XV. Para contextualizarmos corretamente, a charcutaria está ligada a inúmeras formas de preparo de alimentos para fins de conservação. Podemos exemplificar por meio de preparos, como o presunto, as *terrines*, salsichas, patês e outras *farces* que são, geralmente, defumadas, salmouradas ou curadas.

Somos gratos aos franceses por suas contribuições à charcutaria e ao mundo das *terrines*, dos patês e das *farces*. Ruhlman (2009), autor de “*Elementos da Culinária de A a Z*”, diferencia *terrine* de qualquer prato preparado em uma forma de *terrine*, pode ser assim chamado, como o clássico “patê *enterrine*”, e patês com recheios assados em diferentes recipientes e apresentados de diversas formas, frios ou quentes. O Instituto Americano de Culinária (GARDE..., 2014) designa *farce* como uma emulsão de carne magra e gordura estabelecida quando os ingredientes são combinados moídos, coados ou batidos em forma de purê.

Para uma maior compreensão deste capítulo, vamos dividi-lo em:

3.1. *Farces*.

3.2 *Terrines*.

3.3 Patês.

3.4 Outros itens da charcutaria.

Vamos apreciar, neste capítulo, que as *farces*, quando moldadas e escalfadas, podem ser versáteis e utilizadas como guarnições, recheios de massas e feitas como *terrines* servidas em fatias grandes.

Farces

As *farces* são utilizadas como preparos bases de recheios para patês e *terrines*, bem como pode ser usada em *quenelles*, *salsichas*, *roulades* e *galantines*. Trata-se de uma emulsão de carne magra com gordura e, dependendo do processo de moagem ou de emulsificação, a *farce* pode ser lisa ou mais grossa “com textura”. Para o corte, a *farce* deve-se manter íntegra. Na boca, deve provocar uma sensação agradável e, claro, ser saborosa. Os quatro preparos básicos são: simples, *campagne*, *gratin* e *mousseline*.

Farce simples: apresenta sabor mais suave e refinado, bem como possui a característica de manter o sabor da proteína utilizada presente, sem que este seja mascarado pelos temperos adicionados. Podemos considerá-la a *farce* mais versátil, pois combina partes iguais de carne e gordura suína com outra carne predominante por meio do processo de moagem e emulsificação, sendo comumente utilizada no preparo de patês, *terrines* e *galantines*. Iniciamos o preparo da *farce* cortando as carnes e a gordura em cubos. Após isso, são temperadas, curadas e, depois do tempo de descanso, moídas e processadas.



Figura 4.10 - *Farce* Simples

Fonte: Iryna Pospikh / 123RF.

REFLITA

Em algumas receitas de *farce* simples, são adicionados ovos e creme de leite fresco. Os ovos conferirão uma melhor liga, e o creme de leite fresco dará, à *farce*, uma textura mais macia e um sabor mais suave (GARDE..., 2014, p. 305).

Para preparar a *farce*, inicialmente, devemos cortar a carne e a gordura em cubos e colocar para marinar. Posteriormente, devemos gelar e passar o moedor de carnes em água gelada. A primeira moagem deve ser feita no moedor mais grosso e, posteriormente, deixar refrigerando por mais 15 minutos. Ademais, devemos realizar mais uma moagem no moedor médio e refrigerar por mais 15 minutos. Depois, precisamos passar a mistura no processador rapidamente, por cerca de 5-10 segundos, para o recheio ficar liso e homogêneo. É necessário ajustar e testar o tempero escalfado em banho-maria e acrescentar a decoração, bem como cozinhar em banho-maria ou escalfar até a temperatura interna máxima de 70° C.

***Farce Campagne* ou estilo camponês**

Esta *farce* de sabor forte é a mais simples de todas, pois possui textura mais grossa (pedaços maiores). Tradicionalmente, é feita com carne e gordura suína, podendo conter miúdos, como fígado e moela, e temperos, como cebola, alho, pimenta-do-reino e louro. Para manter a forma do produto final, após o cozimento, adicionamos uma panada ao preparo da *farce*.

Panada é uma liga à base de amido, a qual é usada para segurar a parte gordurosa da mistura básica, pois absorve os sucos naturais durante a cocção. Os tipos mais utilizados são: pão embebido no leite, arroz cozido e batata cozida (KOVESI, 2007).

Farce Gratin

As *farces gratin* são extremamente simples e assemelham-se ao preparo da *farce* simples. O que diferencia a *farce gratin* é que a carne dominante é parcial ou totalmente cozida antes da produção do recheio. Como esse processo deixa mais pedaços para ajustar a textura, é necessária a adição de uma panada.

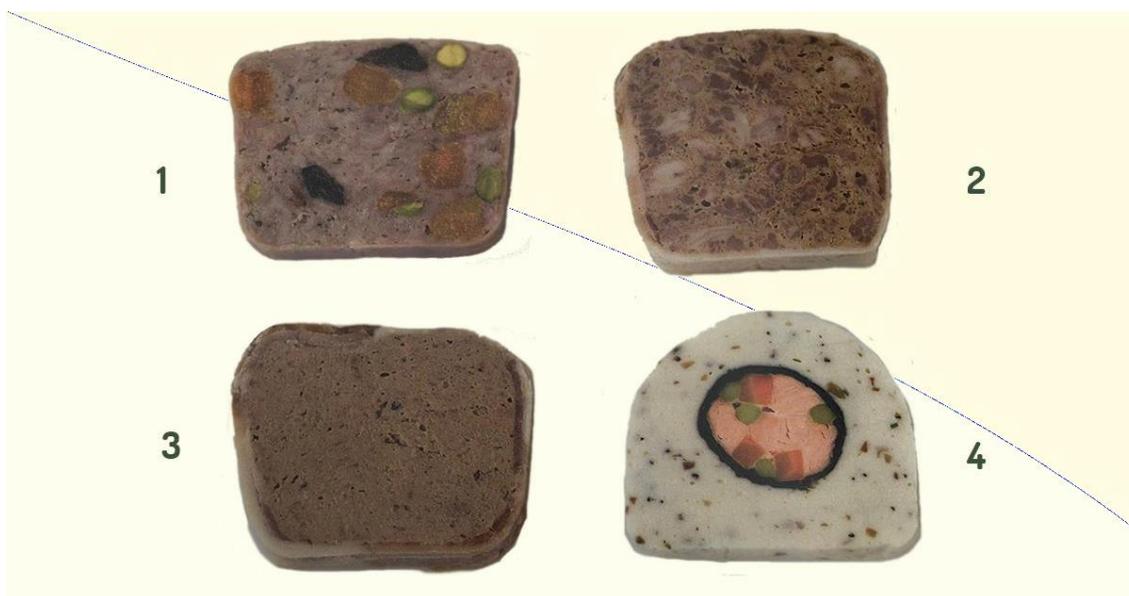


Figura 4.11 - Fatias de *farces*: 1) *farce* básica; 2) *farce* de estilo camponês; 3) *farce gratin*; 4) *farce mousseline*.

Fonte: Garde... (2014, p. 308).

Para o preparo da *farce*, inicialmente, a carne deve ser salteada em óleo e em pedaços grandes e resfriados. Após cortá-la em cubos, adicione os temperos e deixe marinando. Grelhe a carne com gordura ou adição de panada, moa em moedor grosso e deixe gelando por 15 minutos. Posteriormente, passe pelo moedor médio e deixe gelando por mais 15 minutos. Depois, passe pelo processador rapidamente, até a mistura ficar lisa e homogênea. Adicione a carne cortada à mistura e acerte o tempero. Teste e adicione a decoração. Cozinhe em banho-maria ou escalfar até a temperatura interna máxima ser 70° C.

Farce Mousseline

A *Mousseline* é a *farce* mais delicada e utiliza, como base, carnes brancas, magras e macias. Frutos do mar são excelentes escolhas para esta *farce*. A inclusão de gordura, como o creme de leite, confere uma textura leve, e podem ser adicionadas claras de ovos para deixá-la mais aerada. Podem haver diversas receitas para esta *farce*, mas uma boa base é conselho de *chef*, então, guarde! Utilize a proporção de 454g de carne magra ou peixe, 1 colher de chá de sal (3g), 1 clara de ovo, mais 240ml de creme de leite.



Figura 4.12 - *Farce Mousseline*

Fonte: Elena Shashkina / 123RF.

Para o preparo da *farce*, os ingredientes e utensílios devem estar gelados. Corte a carne em cubos e misture com os ovos, claras e sal. Processe até obter uma mistura lisa e homogênea, acrescentando, aos poucos, o creme de leite. Passe por uma peneira bem fina e acerte o tempero. Teste o recheio e acrescente a decoração. Por fim, cozinhe em banho-maria ou em um fundo até que a temperatura interna alcance 70°C.

REFLITA

Ao utilizar mariscos, como lagostas e vieiras, utilize uma quantidade menor de creme de leite. Estes retêm mais líquido com relação aos outros.

Terrines

Terrine refere-se à forma (utensílio de cozinha) que, antigamente, era produzida de terrine, isto é, terracota ou argila cozida em forno, que originou as *farces* assadas e moldadas em formas de cerâmica ou metal com tampa servidas frias. Atualmente, são produzidas formas de distintos materiais e estas possuem formatos diversos.



Imagem 4.12 - Formatos de formas para *terrine*

Fonte: Garde... (2014, p. 309).

A seguir, vamos conhecer um pouco melhor sobre os tipos de *Terrines*. Vamos lá?!

Terrines de Farce

Inicialmente, essas terrines recebem uma forração na forma (casaca - envolve o fundo e as laterais, deixando sobras a serem cobertas após o preenchimento com a *farce*). Na imagem a seguir, podemos ver o preparo de forração feita apenas com folhas de espinafre branqueadas. O objetivo dessa forração é atribuir sabor e beleza à *terrine*. Imagine com fatias de *bacon*?!



Figura 4.13 - Preparando a forração de vegetais

Fonte: Garde... (2009, p. 1050).

Na imagem anterior, foi possível visualizar a *farce* sendo guarnecida e, na imagem ao lado, a *farce* sendo alisada com uma espátula para facilitar a forração.



4.14 - Terrine com forração de *bacon*

Fonte: Maksim Shebeko / 123RF.

Para produzir as *terrines* com *aspic*, primeiramente, você deve retomar o conteúdo para a produção do *aspic* na Unidade II, em molhos frios. Para o preparo, deve-se fazer a forração com filme PVC, adicionar os ingredientes, criando camadas com guarnições, e preencher os pedaços com o *aspic*, promovendo a ligação entre estes. A produção necessita estar firme para desenformar e cortar e, por esse motivo, é necessário fechar a forração e colocar um peso por cima, mantendo-a em temperatura de geladeira até adquirir a textura correta.



Figura 4.14 - *Terrine com aspic*

Fonte: Bonzami Emmanuelle / 123RF.

Na receita clássica, *Pato à Chaudfroid*, o *aspic* é utilizado como uma calda e é feito à base de caldo de carne. Este é espalhado sobre o pato assado e, depois, é reservado para esfriar e endurecer. Esse processo agrega mais sabor e mantém mais suculência à carne.

Patês

Podemos conceituar os patês como recheios assados em diferentes recipientes e apresentados de diversas formas, como frios ou quentes. A base para a produção de patês são as *farces* já vistas neste capítulo.

Uma das receitas mais famosas de patês é o *pâtés en croûte*. O recheio é tradicionalmente composto por partes iguais de carne e gordura de porco. Algumas receitas levam carnes de outros animais, mantendo a proporção de gordura e carne. Esse recheio é assado em forma com forração de massa e, além de ser uma produção linda, é uma das mais saborosas.



Figura 4.15 - *Pâtés en Croûte*

Fonte: Sergii Koval / 123RF.

Atualmente, os *Pâtés en Croûte* são preparados em formas retangulares, que possuem dimensões regulares e lados retos, favorecendo a cocção e evitando que a massa fique crua. Ademais, proporcionam cortes em fatias uniformes para o serviço. Apesar das vantagens, as formas ovais ainda são atraentes alternativas para montagens de mesas de *buffet*.

Outros itens da Charcutaria

De acordo com o conceito **propriamente** dito, a charcutaria **refere-se** a alimentos à base de carne de porco, inclusive linguiças, *bacon*, presuntos defumados, carnes prensadas com *aspic*, bem como patês e terrines, como vimos anteriormente. A cozinha fria refere-se ao local de armazenamento onde eram mantidos os alimentos frios durante um longo período enquanto ainda eram preparados para serem servidos a frio.

Galantine

Já aprendeu desossar um frango mantendo sua pele íntegra? O preparo desse prato exige tal habilidade culinária. O prato foi elaborado pelo *chef* M. Prévost, da casa do Marquês de Branca, e é caracterizado por uma ave desossada costurada dentro de sua pele, cozida em caldo. As *galantines*, como conhecidas hoje, são populares desde a época da Revolução Francesa (1789-1799).



Figura 4.16 - *Galantine* acompanhado de molho

Fonte: ferli / 123RF.

A Figura 4.16 ilustra o prato *galantine* acompanhado de molho.

Dodine

As *dodines*, como as *galantines*, são preparos à base de aves, especialmente pato e ganso. Costumo chamar as *dodines* de *galantines* assadas, porque é esta a principal diferença entre ambas. Enquanto a *galantine* é cozida em caldo e servida fria, a *dodine* é assada e servida quente.

REFLITA

O preparo de desossa do frango foi uma das primeiras técnicas que aprendi na cozinha com minha mãe. Em minha família, temos um prato típico das festas de fim de ano, que se assemelha às *dodines*. Desossamos o frango, deixamos em uma marinada verde por 24 horas e, no outro dia, recheamos com farofa temperada, queijo, presunto, vegetais e *bacon*. Servimos o frango assado e quente, com creme de milho e arroz branco.

FIQUE POR DENTRO

Desossar um frango com perfeição é questão de prática. Na cozinha de *Garde*, aprimorar esta técnica é uma exigência para elaborar, com perfeição, receitas clássicas, como *galantines*, *ballotines* e *dodines*. Por isso, mãos à faca ao frango e vamos à cozinha. O *link*: <https://www.youtube.com/watch?v=v-stmN0kPW0> pode ajudar nesta tarefa. Acesso em: 16 mar. 2020.

Ballotine

As *ballotines* são semelhantes às *galantines*, mas são envolvidas em PVC ou *Mousseline*, podendo ser pochedas ou cozidas a vapor e servidas quentes ou frias.



Figura 4.17 - *Ballotine e Dodine*

Fonte: Garde... (2014, p. 317).

Tradicionalmente, a *ballotine* é cozida em cocção lenta, em água ou líquido mais saboroso, após descansar uma noite, e é, geralmente, servida fria. Alguns preparos refogam-na com legumes e, nesses casos, é permitido o serviço a quente.

ATIVIDADES - Charutaria

A denominação de *Terrine* advém da abreviação do nome clássico do prato, *pâté en terrine*. Quando entramos no assunto charcutaria, a nomenclatura ajuda-nos a entender de qual técnica, prato ou textura estamos relacionando. Sobre esse tema, identifique a resposta correta.

- a) *Gratin* é o nome dado à *farce* mais refinada.
- b) *Mousseline* é a *farce* mais tradicional e saborosa, utilizando temperos fortes, como cebola, alho e pimenta-do-reino.
- c) Panadas são *farces* aeradas e de sabor suave.
- d) Patês são recheios assados, apresentados de diversas formas, frios ou quentes.
- e) Patês e *terrines* são a mesma coisa.

INDICAÇÕES DE LEITURA

Nome do livro: História do Mundo em 6 Copos

Editora: Zahar

Autor: Tom Standage

ISBN: 978-8571108936

Comentário: Só existe uma palavra para descrever este livro: fascinante. O olhar do autor em descrever a evolução histórica por meio das bebidas nos traz uma visão diferenciada para a importância das técnicas desenvolvidas para sobrevivência e como estas influenciam-nos no desenvolvimento humano.

INDICAÇÕES DE FILME

Nome do filme: Chef's Table 01 temporada - 06 episódios

Gênero: Documentário

Ano: 2015

Elenco principal: Magnus Nilsson

Comentário: Este episódio é de tirar o fôlego. Ao ler esta unidade do livro e assistir ao vídeo indicado, a única vontade que você terá é de ir à cozinha. Magnus traz a essência de uma cozinha de sobrevivência, de técnicas de conservação milenares, trazendo-as para a cozinha contemporânea de forma brilhante. Se ainda não assistiu, assista, você irá inspirar-se.

CONCLUSÃO

Chegamos ao final desta disciplina e conseguimos perceber o tamanho da importância de Escoffier para a evolução da gastronomia. Para se chegar a isso, na primeira unidade, foi abordada a brigada de cozinha e, a partir disso, compreendemos que cada setor é responsável pelas produções e demais atividades que realiza. Assim, entendemos que a setorização permite que os empreendimentos gastronômicos sejam mais organizados e eficientes, de acordo com a sua tipologia, e, conseqüentemente, com a logística operacional, isto é, equipamentos e utensílios demandados por cada setor e alinhados com o cardápio ofertado.

Na segunda unidade, por sua vez, trabalhamos, de modo teórico e prático, as preparações frias, molhos, emulsões, tipos de folhas e seus sabores em saladas simples e compostas, de modo a conhecer esse mundo novo concebido a partir de histórias e técnicas que podem nos propiciar conhecimento e abrir nossos horizontes na cozinha fria.

Na sequência (unidade três), foram exploradas as produções clássicas da cozinha fria francesa, como as terrines, galantines, roulades e as entradas, as quais têm extrema importância, visto que influenciaram a gastronomia contemporânea. Exemplo disso é que dificilmente vemos um restaurante que opte pelo serviço empratado e não contenha um Amuse-bouche ou uma entrada fria muito bem planejada e executada. Isso porque os chefs de cozinha conseguiram compreender, ao longo desses anos, que a entrada deve surpreender os comensais e deixá-los na expectativa para se degustar o prato principal. Vale ressaltar o tamanho da importância das técnicas de apresentação dos buffets e pratos, pois nós “comemos com os olhos primeiro”. Nesse sentido, em relação à apresentação visual, é mais que obrigatório ela estar muito bem planejada e executada.

Por fim, na unidade quatro, vimos as técnicas ancestrais de conservação, que podem ser utilizadas, hoje em dia, como alternativa de diferenciação em um restaurante tanto velho quanto novo, sendo importante o modo como o estabelecimento utilizará as técnicas de conserva e de defumação, ao trazer o toque de cada uma das técnicas para o ingrediente a ser utilizado na cozinha, que pode vir a ser o diferencial na receita. Nesta unidade, finalizamos nosso conteúdo com a charcutaria e as produções frias não muito comuns, mas que apresentam técnicas e sabores que podem partir do conceito de explorar novas produções a fim de trazer algo “esquecido” e pouco usual com uma nova roupagem para uma gastronomia contemporânea cheia de história.

REFERÊNCIAS

AN ESCOFFIER Biography. **Society Escoffier**. Disponível em: <http://www.escoffier-society.com/biography.php>. Acesso em: 19 nov. 2019.

ANVISA - AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Boas Práticas de Fabricação**. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/registros-e-autorizacoes/alimentos/empresas/boas-praticas-de-fabricacao>. Acesso em: 26 fev. 2020.

ANVISA - AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **RDC nº 216, de 15 de Setembro de 2004**. Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Brasília, DF, 2004. Disponível em: <http://www.saude.al.gov.br/wp-content/uploads/2017/02/RDC-N%C2%B0-216-ANVISA-Ag%C3%A2ncia-Nacional-de-Vigil%C3%A2ncia-Sanit%C3%A1ria.pdf>. Acesso em: 26 fev. 2020.

GASTRONOMIA Básica. **Anjos Conselheiro**. Disponível em: <http://anjosconselheiro.comunidades.net/gastronomia-basica>. Acesso em: 26 fev. 2020.

MONTEIRO, R. Z. **Cozinhas profissionais**. 3. ed. São Paulo: SENAC, 2013.

O QUE diz a Anvisa sobre o piso para cozinha industrial. **A2 Técnica**. Disponível em: <https://a2tecnica.com.br/blog/o-que-diz-a-anvisa-sobre-o-piso-para-cozinha-industrial/>. Acesso em: 17 nov. 2019.

SETORES e Funções de uma Cozinha. **Portal Educação**. Disponível em: <https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/turismo-e-hotelaria/setorese-funcoes-de-uma-cozinha-comercial/13344>. Acesso em: 04 mar. 2020.

WILLIAM. A hierarquia das brigadas de cozinha. **Chit Chat**, 2010. Disponível em: <https://chitchatbabel.wordpress.com/2010/02/11/a-hierarquia-das-brigadas-de-cozinha/>. Acesso em: 26 fev. 2020.

BARRETO, R. L. P. **Passaporte para o Sabor**. São Paulo: Editora SENAC, 2008.

BARHAM, P. **A Ciência da Culinária**. São Paulo: Roca, 2002.

FUNDAMENTOS Culinários, Receitas Clássicas. São Paulo: Cengage Learning, 2011.

- GARDE Manger: a arte e o ofício da cozinha fria. São Paulo: Editora SENAC, 2014.
- GENTRY, A. **A Nova Culinária Vegana: Receitas Incríveis sem Produtos de Origem Animal**. 1. ed. São Paulo: Alaúde, 2014.
- GISSLEN, W. **Advanced Culinary Foundations**. Nova Jersey: Wiley, 2013.
- KOVESI, B. *et al.* **400g – Técnicas de Cozinha**. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2007.
- LEAL, M. L. de M. S. **A História da Gastronomia**. Rio de Janeiro: SENAC Nacional, 1998.
- MATARAZZO, C. **Etiqueta sem frescura**. São Paulo: Companhia Melhoramentos, 1995.
- ORNELLAS, L. H. **Técnica Dietética: Seleção e Preparo de Alimentos**. 8. ed. São Paulo: Atheneu, 2013.
- POTTER, J. **Cozinha Geek: Ciência de Verdade, Grandes Cozinheiros e Boa Comida**. 2. ed. Rio de Janeiro: Alta Books, 2017.
- SEBESS, M. **Técnicas de Cozinha Profissional**. Tradução de Helena Londres. Rio de Janeiro: SENAC Nacional, 2014.
- TEICHMANN, I. **Cardápios: técnicas e criatividade**. Caxias do Sul: EDUCS, 1990.
- WRIGHT, J.; TREUILLE, E. **Todas as Técnicas Culinárias**. São Paulo: Marco Zero, 2014.
- GISSLEN, W. **Culinária Profissional**. Barueri: Editora Manole, 2012.
- HARRISON, T. **Butchery & Sausage-making for dummies**. Nova Jersey: Wiley, 2013. Disponível em:
https://books.google.com.br/books?id=9OnVJ3k5Kt0C&pg=PA19&lpg=PA19&dq=diferen%C3%A7a+entre+terrines,+galantines+e+roulades&source=bl&ots=kLkg14fUR3&sig=ACfU3U0i9A0Y-Q7xCh2fzcZjMFd3LFlnLw&hl=pt-BR&sa=X&ved=2ahUKEwjT7_Lu3f3lAhVnErkGHf-

ZDIc4ChDoATAdegQICRAB#v=onepage&q=diferen%C3%A7a%20entre%20terrines%20e%20galantines%20e%20roulades&f=false. Acesso em: 5 mar. 2020.

LADYM. Terrine alsacienne. **Happy Papilles**, 2016. Disponível em: <https://happypapilles.fr/terrine-alsacienne-porc-dinde-mousse-canard/>. Acesso em: 5 mar. 2020.

PRISCILLA. Grab and Go: modelo que oferece alimentos prontos para consumo cresce no Brasil. **Sebrae**, 2019. Disponível em: <https://blog.sebrae-sc.com.br/grab-and-go/>. Acesso em: 5 mar. 2020.

BARRETO, R. L. P. **Passaporte para o Sabor**. São Paulo: Editora SENAC, 2008.

BARHAM, P. **A Ciência da Culinária**. São Paulo: Roca, 2002.

CARVALHO, R. de. **Cozinha Fria**: da ornamentação à execução do cardápio. São Paulo: Érica/Saraiva, 2014.

FUNDAMENTOS Culinários - Receitas Clássicas. Brasil: Delmar Cengage Learning, 2008.

GARDE Manger: a arte e o ofício da cozinha fria. São Paulo: Editora Senac, 2014.

JUST Add Smoke With the Breville Smoking Gun. **Chef's Corner Store**. Disponível em: <https://chefscornerstore.com/blog/breville-smoking-gun/>. Acesso em: 16 mar. 2020.

KOVESI, B. *et al.* **400g Técnicas de Cozinha**. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2007.

LEAL, M. L. de M. S. **A história da Gastronomia**. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 1998.

MC WILLIAMS, M. **Alimento**: um guia completo para profissionais. 10. ed. Barueri: Manole, 2016.

MODO de Preparo da Carne. **Inca**, 2019. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/alimentacao/modo-de-preparo-da-carne>. Acesso em: 15 mar. 2020.

MYHRVOLD, N. **Modernist Cuisine at Home Portuguese Edition (Portuguese**

Brazilian Edition). 1. ed. Kittery, U.S.A., 2014.

ORNELLAS, L. H. **Técnica Dietética** – Seleção e Preparo de Alimentos. 8. ed. São Paulo: Atheneu, 2013.

POLLAN, M. **Cozinhar**: uma história natural da transformação. 1. ed. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2014.

POTTER, J. **Cozinha geek**: ciência de verdade, grandes cozinheiros e boa comida. 2. ed. Rio de Janeiro: Alta Books, 2017.

RUHLMAN, M. **Elementos da culinária de A a Z**: técnicas, ingredientes e utensílios: a arte do chef traduzida para a cozinha da sua casa. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2009.

SEBESS, M. **Técnicas de Cozinha Profissional**. Rio de Janeiro: Editora Senac Nacional, 2014.

TEICHMANN, I. **Cardápios**: técnicas e criatividade. Caxias do Sul: EDUCS, 1990.

VIEIRA, E. V. de.; CÂNDIDO, Í. **Glossário Técnico**: gastronômico, hoteleiro e turístico. Caxias do Sul: EDUCS, 2000.

WAYNE, G. **Culinária Profissional**. Barueri: Manole, 2012.