

TURISMO DE
PORTUGAL





MANUAL DE TÉCNICAS DE COZINHA E PASTELARIA

ÍNDICE

I PARTE - OS CONCEITOS

01 Introdução histórica	4 - 6
02 A cozinha e a sociedade	7 - 8
03 Gastronomia nacional, regional e internacional	9 - 11
04 O pessoal	12 - 16
05 As facas e os pequenos utensílios	17 - 20
06 A cozinha e o seu equipamento	21 - 23

II PARTE - OS GÉNEROS

07 A carne de açougue	24 - 28
08 Os peixes e marisco	29 - 30
09 Os legumes e frutos	31 - 39
10 As especiarias, ervas aromáticas, condimentos e aromas	40 - 45
11 As massas alimentares	46 - 47
12 Os ovos e gorduras	48 - 51
13 Os produtos lácteos	52 - 54

III PARTE - A PRODUÇÃO

14 Métodos de confeção	55 - 57
15 Fundos de cozinha	58 - 61
16 Preparações base	62 - 67
17 Pastelaria	68 - 71
18 Vocabulário técnico	72 - 73
Bibliografia	74



• 01

INTRODUÇÃO HISTÓRICA

O INÍCIO

A história da cozinha confunde-se com a história do próprio Homem, considerando os antropólogos modernos a descoberta do fogo como o ponto de partida da aventura humana.

Com o fogo, surge o primeiro cozinheiro, que ao aproximar o alimento da chama constatou que ele se tornava mais saboroso e a sua mastigação mais fácil. A partir deste momento a génese da cozinha tinha nascido.

No século IV a. C. na Grécia, os cozinheiros apesar da sua vil condição de escravos tinham uma posição considerável, pois era nas casas em que serviam que melhor se comia, e aonde afluíam artistas e homens de letras.

Em Atenas sobressaem sobre os outros servidores da casa, na qualidade de mestres.

Os utensílios culinários dos gregos eram ainda rudimentares, mas rapidamente se aperfeiçoam.

As cozinhas romanas eram constituídas por espaçosos compartimentos bem equipados, possuindo já cisternas, pias de despejos, forno para o pão, mesas de trabalho, tripés, entre muitos outros.

No século VI, com os grandes festins de luxo, são necessários cozinheiros com dotes para os preparar. O cozinheiro, até então escravo, pago a vil preço, começa a cotar-se. O que não era mais do que uma ocupação passa a ser uma arte.

No tempo do Imperador Adriano, chegaram a formar uma academia chamada COLEGIUM COGUORUM.

Em Roma tal como na Grécia, o pessoal de cozinha das grandes casas tinha já, cada um deles, atribuições bem definidas. Esta divisão do trabalho foi a génese das brigadas de cozinha de hoje.

Durante os séculos tormentosos da Idade Média, os métodos de produção aperfeiçoaram-se muito pouco, e a evolução alimentar foi muito lenta, associada a períodos de doença e fome.

No século XVI, a agricultura aperfeiçoa-se e a alimentação melhora. Chegam novos alimentos fruto das descobertas. A batata, o milho, o tomate, o café e o chocolate, entre outros, são introduzidos na Europa.

A Renascença trouxe à cozinha uma verdadeira revolução, nomeadamente no reinado de Luís XV. As cozinhas das casas mais importantes eram lugares luxuosos, onde imperava a ordem e a limpeza.

No fim do século XVIII, início do século XIX, a arte culinária atinge o seu apogeu. Em França, Carême, Dubois, Gouffier definem os seus princípios, e colocam a cozinha francesa como expoente máximo internacional.

Procura-se o verdadeiro, o sólido, o espesso, o consistente, oposto ao leve, ao instável, ao insípido; as receitas tornam-se mais pesadas, incorporam quantidades consideráveis de manteigas e de gorduras que tornam o alimento “pesado como chumbo”, arredondam os sabores, mas também as formas dos comedores, respondendo a uma estética corporal oriunda de séculos de fome, que vêem na gordura um sinal de prestígio, de bem-estar social.

Durante o século XIX, os fogões e todo o material de cozinha sofrem uma evolução considerável. O fogão de ferro fundido com depósito interno, chaminé e fornos integrados funcionando indiferentemente a carvão vegetal ou mineral, será saudado como um progresso considerável. Estes novos fogões permitem executar gratinados, soufflés, bolos, o que não se conseguia com os fogões antigos.

No final do século XIX e início do século XX assiste-se à aliança da arte e da ciência, da tecnologia e do *savoir-faire*.

Este período é marcado claramente pelo triunfo das práticas de restaurante, não que os cozinheiros das casas burguesas tenham desaparecido, mas a literatura e o jornalismo gastronómico que se desenvolvem, fazem incidir as luzes sobre os restaurantes.

O início do século XX é marcado pelo pensamento do grande Chefe Auguste Escoffier (1846-1935) que, através de um vasto movimento, simultaneamente de simplificação e de desenvolvimento das receitas, começa a reestruturação da cozinha “clássica” a fim de a melhorar e adaptar aos imperativos da época.

Com efeito, publica o livro *Guia Culinário*, obra de grande envergadura reconhecida no mundo inteiro como obra de referência.

O século XX traz também a disseminação da iluminação e o aparecimento dos aparelhos de refrigeração que revolucionam a cozinha.

A Europa entra então num período de guerras que, com a reconstrução, se prolonga até aos anos 50, do século XX.

Em 1960, o crescimento económico é contínuo. A ciência explode, sonha-se chegar à Lua.

Numa sociedade de abundância, a distinção faz-se pela elegância. Uma dietética racional, clínica, vulgariza-se e anuncia-se o divórcio do bom e do saudável, da gastronomia e da dietética.

Entretanto, os cozinheiros não se conseguem libertar das suas referências clássicas. Como compensação ao progressismo, surge uma valorização da simplicidade rústica e da qualidade natural.

Na década de 70 florescem as lojas dietéticas, restaurantes vegetarianos e macrobióticos. Como uma recusa do assassinato alimentar, uma recusa em participar na ordem social e cultural considerada pervertida, degradada em relação à perfeição natural, que convém reconquistar.

A pouco e pouco vai-se procedendo a uma contextualização imaginária que irá permitir a eclosão da nova cozinha.

- A imposição dietética de uma alimentação saudável
- Um modelo de estética corporal, a magreza
- O desejo de harmonia com a natureza

Com o choque petrolífero e o início da crise, assiste-se à renovação da gastronomia. Sopra então um ar novo sobre os fogões.

Os cozinheiros fazem a sua revolução: cansados de repetir os clássicos de Escofier, começam a viver a sua própria cozinha, estava criada a “Nouvelle Cuisine” onde se coloca em primeiro lugar o respeito pelo gosto natural dos alimentos, onde o molho apenas deve preservar, ou revelar o gosto do produto que acompanha.

Momentos e descobertas determinantes na evolução da cozinha:

(d.C.)

- 1300 - Introdução do açúcar na Europa, a partir do Médio Oriente;
- 1500 - O peru, o abacate (entre outros) começam a chegar à Europa trazidos do Novo Mundo;
- 1554 - Criação acidental do queijo Camembert;
- 1615 - Introdução de café na Europa;
- 1747 - Açúcar de beterraba;
- 1756 - Criação da maionese e do molho tártaro;
- 1762 - Criação das sanduíches;
- 1765 - 1.º Restaurante abre em Paris;
- 1856 - Criação do leite condensado;
- 1851 - Criação das conservas;
- 1860 - Criação da margarina;
- 1869 - Primeira sopa enlatada;
- 1889 - Criação da Pizza;
- 1904 - Criação da banana split;
- 1906 - Primeiros Corn Flakes;
- 1917 - Criação da “vichyssoise”;
- 1922 - Primeiro frigorífico;
- 1924 - Início da comida congelada;
- 1955 - 1.º Restaurante MacDonald's.

● 02

A COZINHA E A SOCIEDADE

A cozinha está em constante evolução. As possibilidades que a indústria alimentar lhe dá hoje nunca foram tão grandes. A mundialização alimentar, sendo um processo novo está em constante desenvolvimento desde o séc. XVI, com a expansão das plantas oriundas do Novo Mundo, passando pelo surgimento da indústria alimentar já no decorrer do séc. XIX.

Hoje em dia em qualquer zona urbana se tem acesso às cozinhas do mundo, quer através da diversidade dos produtos comercializados, quer através da própria restauração de cariz étnico.

Existe também um conjunto de preparações que se podem enquadrar nesta perspectiva de “World Food”, pois estão presentes em todas as culturas, são os casos da pizza, do kebab, do cappuccino, do hambúrguer ou do sushi, e muitos outros se poderiam referenciar.

Se existem mil maneiras de nos alimentarmos, a forma como o fazemos é um dos aspectos mais diferenciadores das sociedades, e um factor de socialização *per se*. Comer com os dedos ou com garfo e faca, são expressões de cultura e grupo social, tal como o é comer sentado ou de pé, em mesas altas ou baixas, sentado em cadeiras ou sentado no chão.

É esta diferenciação que faz desta profissão um constante desafio.

INTERDITOS

A maioria das sociedades condicionaram de alguma forma os seus membros a abandonar voluntariamente determinados consumos alimentares por razões religiosas ou filosóficas.

O Cristianismo, o Judaísmo e o Islamismo, as três religiões do Livro manifestam todas elas interditos, ou reservas a determinados alimentos.

É o sentido de pertença a um grupo que explica este abandono voluntário, que se reveste de carácter sagrado ou no oposto de carácter impuro, caso do porco no mundo judaico e islâmico.

SABORES

Para além da repartição geográfica pela apetência pelos quatro sabores – salgado, doce, amargo e ácido, as sociedades revelam gostos bem específicos que podem espantar ou até chocar. Os sabores estão muito dependentes dos aspectos culturais. O gosto pelo açúcar é um dos mais universais, porque se liga aos sabores registados no aleitamento materno, outros estão profundamente marcados pela origem geográfica, os doces e ácidos no Médio Oriente, os picantes na Ásia e América Latina.

ALERGIAS

Um número crescente de pessoas está condenado a precauções e vigilâncias sobre um conjunto de alimentos que lhe pode chegar ao prato, devido a alergias.

Cerca de 90% dessas alergias provêm de: amendoins, cereais com glúten (trigo, cevada, aveia ...), mariscos, ovos, determinados peixes, soja, proteína do leite de vaca, nozes (amêndoas, avelãs, caju...), grãos de sésamo, aipo e frutos de caroço (alperce, cerejas, pêssegos ...).

Para o cozinheiro não existe outra alternativa que não seja uma boa comunicação, para que toda a informação sobre o prato chegue ao cliente no momento da sua escolha à mesa.

OBESIDADE

A obesidade é uma epidemia mundial. Segundo a Organização Mundial da Saúde, este flagelo atinge 300 milhões de pessoas, dos quais um terço em países pobres.

Os pratos gordurosos e doces, fáceis de adquirir e de consumir, substituem gradualmente uma nutrição mais cuidada e demorada a preparar.

A noção de equilíbrio alimentar não se deve aplicar apenas à refeição mas sim à combinação das refeições e da comida fora delas, assunto a que o profissional é alheio, competindo-lhe a responsabilidade de criar ou confeccionar pratos equilibrados do ponto de vista nutricional.

• 03

GASTRONOMIA NACIONAL, REGIONAL E INTERNACIONAL

A GASTRONOMIA NACIONAL

É inquestionável que a identidade cultural de um povo, a par dos seus bens corpóreos que testemunham o respectivo percurso civilizacional, integra ainda um vasto património intangível, muitas vezes sem suporte físico e mais vulnerável do ponto de vista da respectiva preservação, mas contudo relevante pelo contributo para a caracterização de uma nação ou das partes que a compõem. Figura neste campo, entre outras, a gastronomia.

Entendida como o fruto de saberes tradicionais que atestam a própria evolução histórica e social do povo português, a gastronomia integra o património intangível que todos devem salvaguardar.

A gastronomia nacional é constituída por um conjunto de iguarias, cuja confecção segue os mesmos princípios em todo o território:

- Carne de Porco
- Lulas Recheadas
- Caldeirada
- Bacalhau Assado
- Pescada Assada

à Portuguesa

Podendo ter igualmente como designação o nome do seu criador, ou um nome de homenagem:

- Amêijoas à Bulhão Pato
- Creme Rainha D. Amélia
- Bacalhau à Gomes de Sá
- Tornado Camões

A GASTRONOMIA REGIONAL

Na gastronomia regional o receituário varia de região para região, devido aos costumes tradicionais, aos hábitos sociais e aos produtos nelas mais abundantes.

Exemplos de algumas iguarias do receituário regional português:



A GASTRONOMIA INTERNACIONAL

A Gastronomia Internacional engloba as iguarias provenientes de um determinado país e que se tornaram tão conhecidas que são replicadas um pouco por todo o Mundo.

Cozinha Internacional, como todo o conjunto de iguarias e pratos provenientes dos diversos países:



Engloba igualmente as iguarias oriundas do receituário clássico, criadas pelos grandes chefes Carême e Auguste Escoffier e que se continuam hoje em dia a confeccionar, tais como:

Filetes de Linguado “Sarah Bernhard”

Salmão Estufado à Almirante “Courbet”

Rodovalho Cozido à Eduardo VII

Lombo de Vaca “Wellington”

Sela de Vitela “Metternich”

• 04

O PESSOAL

PERFIL

O trabalho na cozinha exige ao cozinheiro certas atitudes inerentes à profissão, nunca esquecendo que o cliente pode estar a vê-lo e julgar a unidade pelo seu comportamento. **Como tal exige-se:**

- **Sobriedade**
- **Método de trabalho**
- **Rapidez**
- **Memória**
- **Iniciativa**
- **Pontualidade**
- **Rigor**
- **Disponibilidade**
- **Espírito de equipa**

A BRIGADA

O trabalho desenvolvido numa cozinha (média/grande dimensão) cabe a um conjunto de profissionais, os quais ocupam, na hierarquia de cozinha existente no estabelecimento, uma determinada posição. Este conjunto de profissionais é comum designar-se por **Brigada**.

Foi Auguste Escof er (1846-1953) que desenvolveu um sistema de trabalho, para resolver a anarquia então existente nas cozinhas profissionais, criando um sistema hierárquico de responsabilidades e funções (a Brigada).

Actualmente a visão de cozinhas com muitos elementos vai diminuindo, devido não só ao avanço tecnológico dos equipamentos e utensílios mas também a uma maior especialização da profissão de cozinheiro.

Chefe de Cozinha	<ul style="list-style-type: none"> • Organiza, coordena, dirige e verifica todos trabalhos de cozinha.
Subchefe de Cozinha	<ul style="list-style-type: none"> • É o profissional que coadjuva e substitui o chefe de cozinha no exercício das respectivas funções.
Chefe de Partida	
Saucier	<ul style="list-style-type: none"> • Confecciona as bases e molhos de carne. • Confecciona todas as carnes e aves estufadas e salteadas; a caça, excepto assada ou grelhada.
Rotisseur	<ul style="list-style-type: none"> • Confecciona as carnes assadas, grelhadas e fritas • Prepara e confecciona todas as batatas destinadas a serem fritas.
Legumier	<ul style="list-style-type: none"> • Confecciona todos os legumes

Entremetier
<ul style="list-style-type: none"> • Confecciona os pratos de ovos,
<ul style="list-style-type: none"> • Confecciona massas italianas,
<ul style="list-style-type: none"> • Confecciona caldos, consommés, sopas, cremes
<ul style="list-style-type: none"> • Confecciona dietas.
Poissonier
<ul style="list-style-type: none"> • Confecciona todos os peixes,
<ul style="list-style-type: none"> • Prepara molhos e caldos de peixe.
Garde-manger
<ul style="list-style-type: none"> • Mantém o stock de mercadorias conforme as necessidades do estabelecimento, distribui os géneros às restantes partidas durante o serviço, à medida que vão sendo requisitados pelo chefe.
<ul style="list-style-type: none"> • Prepara todas as carnes e peixes (limpa, corta, ata, tempera).
<ul style="list-style-type: none"> • Confecciona os pratos frios, molhos frios, saladas e acepipes.
<ul style="list-style-type: none"> • Confecciona e decora os Buffets Frios, tendo para o efeito as grandes casas o Chefe de Frio.
Família
<ul style="list-style-type: none"> • Confecciona as refeições do pessoal, seguindo as instruções do Chefe de Cozinha.
Tournant
<ul style="list-style-type: none"> • Substitui o Chefe de Partida nas suas folgas
Guarda
<ul style="list-style-type: none"> • Tem por missão atender algum pedido que surja fora da hora normal das refeições.
Pasteleiro
<ul style="list-style-type: none"> • Confecciona bolos, gelados, sorvetes...
<ul style="list-style-type: none"> • Confecciona todas as massas salgadas para a cozinha (vol-au-vents, tarteletes, florões,...)
Ajudantes de Cozinha
<ul style="list-style-type: none"> • Coadjuvam os Chefes de Partida.
Aprendizes
<ul style="list-style-type: none"> • Coadjuvam os Chefes de Partida e os Ajudantes de Cozinha.

Actualmente são raros os hotéis que possuem brigada completa. As **Partidas** que se mantêm são normalmente o Garde-manger e o Pasteleiro.



INDUMENTÁRIA

A cor base da indumentária de cozinha é o branco, não por ser a cor em que melhor se nota o estado de limpeza, mas pelo facto de repelir o calor, a que todos os cozinheiros estão expostos.

Constituição Tradicional da Indumentária:

Casaco branco

- Em algodão de cor branca;

Calças

- Em algodão, padrão “pied-de-poule”;

Lenço de pescoço

- Em algodão de cor branca, tem como finalidade proteger o pescoço, sendo utilizado para absorver o suor;

Avental

- Em algodão de cor branca;
- Pano de cinta

Em algodão de cor branca, sendo utilizado para pegar em recipientes quentes;

Calçado

- Socos de pele rija, para protecção quanto a queimaduras e queda de objectos cortantes;

Barrete

- Em algodão com pregas vincadas de cor branca, sendo utilizado para impedir a queda de cabelos para as preparações e para protecção do cabelo quanto a temperaturas, odores e humidades (actualmente os modelos descartáveis são mais comuns).



Terá sido o grande chefe Carême o primeiro a ter a ideia de trocar o pouco gracioso barrete de algodão usado até então pelo barrete branco. O barrete reflecte o carácter da pessoa que o usa. Casimiro Noisson, chefe da Maison Dorée de Paris, usava um barrete chamado “Torre Eiffel”, que se assemelhava muito ao dos nossos dias.

Conselhos de segurança:

- A farda deve ser de tecido não inflamável;
- O calçado deve ser antiderrapante;
- Nunca utilizar panos húmidos.

HIGIENE

Ao cozinheiro cabe a responsabilidade moral de fornecer ao cliente uma prestação de grande qualidade higiénica; nunca se esquecendo que desse parâmetro resulta também o sucesso do estabelecimento.

Sendo assim, é necessário aplicar regras de cariz pessoal e profissional, a fim de criar um espírito voluntário e automático de higiene.

Regras de cariz pessoal

- Tomar um duche antes e depois do trabalho;
- Cabelo devidamente cortado, arranjado, limpo e protegido;
- Limpeza das mãos frequente e unhas cortadas;
- Barba feita (se aplicável);
- Não usar relógios no pulso, pulseiras ou anéis;
- Usar farda própria, limpa e em bom estado de conservação;
- Usar calçado próprio para a função;
- Não fumar durante o serviço.

Todas as pessoas que trabalham na restauração em geral devem efectuar um **exame médico** completo no início da actividade profissional e, pelo menos, uma vez por ano.

Sempre que os trabalhadores tenham contraído ou suspeitem ter contraído doença contagiosa ficam interditos de todas as actividades directamente relacionadas com os alimentos, devendo informar a chefia para que sejam tomadas as devidas providências.

Regras de cariz profissional

- Manter o posto de trabalho em perfeita ordem e higiene;
- Verificar rigorosamente a qualidade sanitária e a validade dos produtos;
- Retirar imediatamente os produtos deteriorados;
- Realizar a limpeza dos legumes em locais próprios;
- Lavar o local de trabalho após a limpeza dos legumes;
- Recusar embalagens amolgadas ou opadas;
- Verificar diariamente as temperaturas dos equipamentos frigoríficos;
- Limpar as facas após cada utilização;
- Respeitar as regras de armazenamento dos produtos;
- Não confeccionar um molho emulsionado em cima de outro antigo;
- Verificar a temperatura das frituras; filtrar o óleo regularmente;
- Lavar e desinfectar periodicamente os filtros das *hottes*;
- Raspar, lavar, desinfectar as placas de corte;
- Não deixar entrar animais na cozinha;

Higiene das instalações

Para que os alimentos num estabelecimento de restauração se mantenham em boas condições para o consumo humano é necessário que as instalações estejam de acordo com um conjunto de requisitos, aplicáveis em diferentes áreas.

As limpezas nem sempre são uma tarefa popular entre os manipuladores de alimentos; contudo, uma cozinha limpa, além de ser um local de trabalho muito mais agradável, previne a contaminação dos alimentos e reduz o risco de pragas.

É importante estabelecer rotinas de limpeza, **“limpar à medida que se suja”**, nas superfícies de preparação e equipamentos que contactam directamente com os alimentos utilizando:

Água quente

- No processo de higienização deve ser usada água quente, pois remove mais facilmente as sujidades.

Detergentes

- São produtos químicos que, juntamente com a água, ajudam à remoção de gorduras, sujidades e resíduos de alimentos. No entanto, não destroem as bactérias.

Desinfectantes

- São produtos químicos que eliminam a maioria das bactérias, mas não destroem os seus esporos. Embora não possam eliminar a totalidade das bactérias, o seu número ficará reduzido a um nível seguro, nas superfícies desinfectadas. No entanto, a acção do desinfectante só é eficaz se a limpeza inicial com detergente e água tiver sido bem efectuada.

• 05

AS FACAS E OS PEQUENOS UTENSÍLIOS

AS FACAS

O trabalho em cozinha obriga à utilização de facas de diversos tipos. Algumas dessas facas, de uso mais corrente, são tradicionalmente pertença do cozinheiro, sendo por isso comum a utilização de estojos ou malas.



Mala profissional

Outras facas de utilização mais específica podem pertencer ao estabelecimento, caso do cutelo e do fusil, entre outros.

As lâminas podem ser curtas, longas, espessas, flexíveis ou rígidas, sendo sempre adaptadas a um determinado tipo de operação.

Devemos escolher a faca que mais se adapte a um determinado trabalho, que permita cortar com precisão, rapidamente e com toda a segurança e perfeição.

As facas são utensílios particularmente pontiagudos e cortantes e como tal perigosos

Conselhos de segurança:

- Evitar que as facas estejam desordenadas dentro das malas ou bolsas;
- Devem estar todas acondicionadas no mesmo sentido;
- Nunca colocar as malas, as bolsas ou as próprias facas num nível superior ou inferior ao plano de trabalho;
- Nunca devem trabalhar duas pessoas na mesma placa de corte;
- Devemos pegar na faca com a mão fechada no cabo e nunca na lâmina;
- Comprar facas de boa qualidade;
- Nunca colocar as facas nas tinas para lavar;
- Concentração máxima durante o manuseamento das facas;
- Controlar a zona orbital de corte da faca;
- A faca nunca deve ser transportada em riste; mas sim com a ponta voltada para baixo;
- Deve-se gravar as iniciais ou o nome no cabo ou na lâmina;
- Lavar após cada utilização com água fria e detergente e secar.

PROCESSO DE AFIAR A FACA E LIMPAR O FIO



Limpar o fio da lâmina com o fusil



FACAS MAIS UTILIZADAS E A SUA FUNÇÃO



Facas de corte de legumes



Facas para peixes



Facas para carnes



Trinchantes para confeccionados

PEQUENOS UTENSÍLIOS

Um conjunto de pequenos utensílios faz normalmente parte do estojo ou mala do Cozinheiro. São eles:



Agulha de lardear



Descaroçador



Agulhas de empernar



Pinça



Espátulas



Tesouras



Descascadores



Espalmador



Raspadores



Escamador



Pincéis



Corta-ovos

• 06

A COZINHA E O SEU EQUIPAMENTO

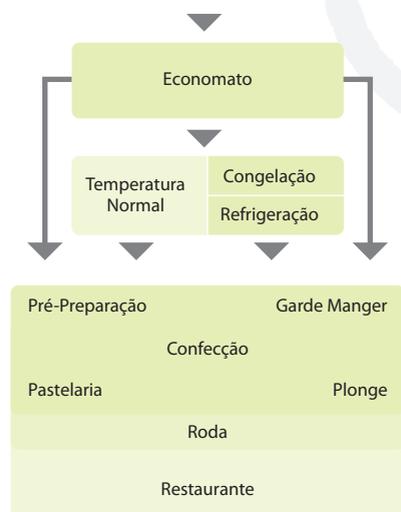
Considerando-se a funcionalidade e a rentabilidade do serviço, a Cozinha deverá situar-se, sempre, no mesmo piso do Restaurante. Assim, não é aconselhável a distribuição de instalações de Cozinha por diferentes pisos.

IMPLANTAÇÃO DA COZINHA

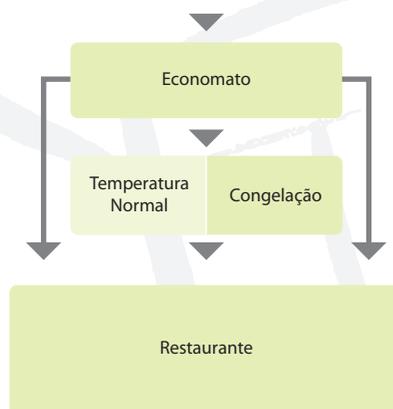
De um modo geral, a estrutura da Cozinha é constituída pelo conjunto dos compartimentos destinados às suas secções, ligados entre si, nomeadamente:

- Pré-preparação (legumes; peixes; carnes)
- Cozinha fria (Garde-manger)
- Cozinha quente (Confecção)
- Lavagem do trem (Plonge)
- Pastelaria

Esquema de funcionamento de uma cozinha convencional:



Esquema de funcionamento de uma cozinha Fast-Food:



OS EQUIPAMENTOS

Para que o trabalho a desenvolver seja eficiente, é necessário que a cozinha possua o equipamento adequado.

Nesse sentido, dever-se-á proceder a um estudo prévio e criterioso do equipamento necessário, tendo em conta:

- A dimensão da cozinha; tipo de cliente; tipo de ementa; nº de lugares do restaurante; nº de refeições; (...).

Independentemente de outras classificações, a mais comum é agrupar o equipamento em função de famílias ou da energia que consomem.

Grupo	Exemplos
Produtores de frio	Câmaras frigoríficas Bancadas refrigeradas Células de arrefecimento Produtora de gelo (cubo)
Produtores, geradores de calor	Fornos Fogões Fritadeiras Marmitas Banho-maria Estufas Grelhadores Salamandras
Máquinas hoteleiras	Amassadeiras Batedeiras Cortadores de legumes Descascadora de batatas Laminadoras Triturador
Equipamento neutro	Bancadas Cubas Cepos de corte Mesas Armários Lavadouros Lava-mãos Carros cuba Carros de carga Balde de detritos

A BATERIA DE COZINHA

Para além do equipamento, surge ligada a esta designação a Bateria, Trem ou Palamenta de Cozinha.

Esta compreende todo o material móvel, necessário à preparação dos alimentos. Deverá ser feita de materiais resistentes, tendo em conta a sua frequente utilização, sendo que os mais vulgarmente utilizados são o aço inox, o cobre e o ferro.

Também segundo o fim a que se destinam podemos agrupá-los em:

Classificação	Exemplos
Utensílios de cozer	Banhos-maria Tachos Caçarolas Frigideiras Assadeiras Tabuleiros de Forno
Utensílios acessórios	Tigelas Escumadeiras Passadores Conchas Almofariz Espetos Peneiros Varas
Material de emprar	Travessas Legumeiras Terrinas Tigelas de barro Púcaras

Conselhos de segurança:

- Observar o interior dos fornos antes de os acender;
- Verificar a chama dos queimadores após se verter um líquido;
- Arrefecer imediatamente todas as tampas retiradas do forno;
- Não colocar material cortante dentro das tinas;
- Não transportar recipientes contendo líquidos tapados;
- Colocar as facas todas no mesmo sentido ao lado da placa de corte.

• 07

A CARNE DE AÇOUGUE

O termo designa o tecido muscular dos animais comestíveis, com os seus vasos sanguíneos, tendões, nervos, gorduras e ossos aderentes, criados para consumo humano, abatidos e preparados em matadouros em condições higiénicas, com a pele e extremidades removidas e as vísceras separadas. A carcaça é dividida ao meio – meias carcaças - pela espinha raquidiana.

A carne é o nosso principal fornecedor de proteínas.

As carnes classificam-se normalmente, segundo a sua origem, em:

Carnes	vermelhas	boi, vaca, carneiro, cavalo ...
	brancas	vitela, porco, borrego ...

A rotulagem obrigatória da carne comporta:

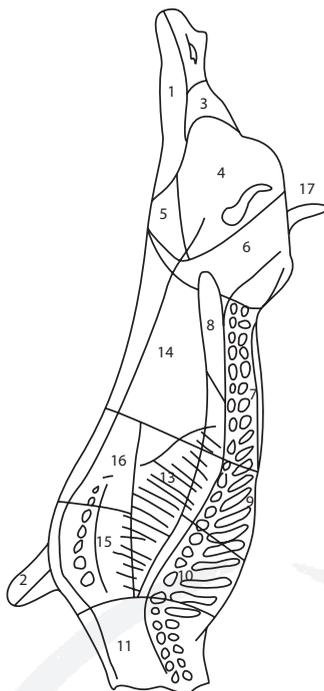
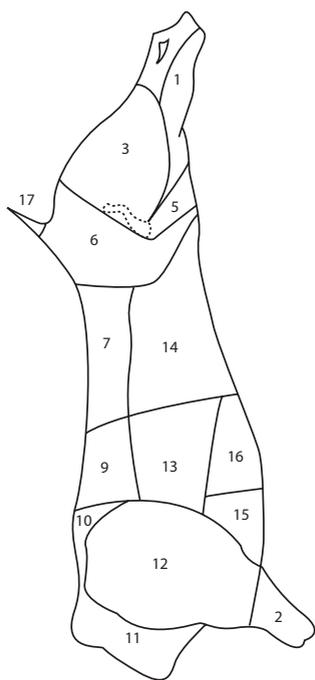
Código de referência:	Número que assegura a relação entre o animal e a carne
Nascimento:	Local de nascimento dos animais e onde foram engordados
Abatido em:	Identificação do matadouro
Desmancha em:	Identificação da sala de desmancha
Origem:	País de origem (se a indicação for abatido em Portugal, significa que o animal não nasceu em Portugal)

A VACA/BOI

O seu nome varia segundo a região geográfica de Portugal onde é consumida. Boi na região Norte, vaca na região Sul.

Toda a carne proveniente do mesmo animal será da mesma qualidade, no entanto é **comercialmente classificada em 3 categorias:**

1ª	Não deve possuir osso. Lombo, vazia, alcatra, pojadouro, bola ou rabadilha, chã de fora, chã de dentro, ganso, acém redondo, cheio da pá, espelho da pá
2ª	A % de osso não deve exceder os 25%. Peito alto, acém comprido ou u fundo de acém, aba grossa, aba descarregada, agulha da pá...
3ª	Prego do peito, maçã do peito, aba das costelas ou carregada, cachaço, chambão da pá, chambão da perna

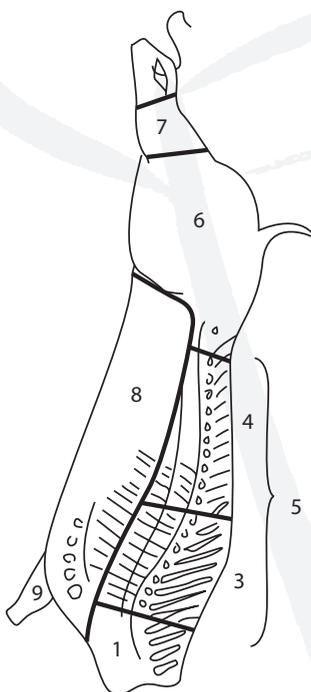
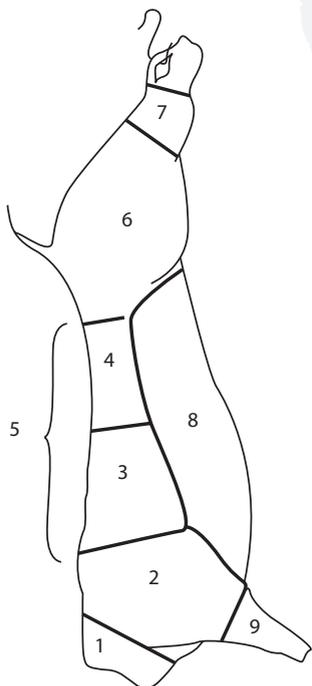


Divisão de peças na carcaça:

1	Chambão da perna
2	Chambão
3	Chã de fora
4	Ganso redondo
5	Rabadilha
6	Alcatra
7	Vazia
8	Lombo
9	Acém redondo
10	Acém comprido
11	Cachaço
12	Cheiro da pá
13	Aba das costelas
14	Aba descarregada
15	Peito
16	Peito

A VITELA

Para ser de boa qualidade deve ter sido bem alimentada e ter entre três e cinco meses de idade, e peso entre 90 e 200 kg. A carne deve ser esbranquiçada, apresentando-se levemente rósea.

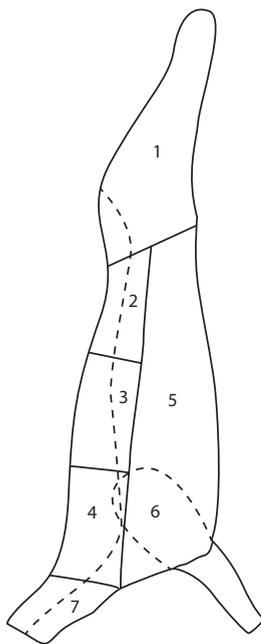


Divisão de peças na carcaça:

1	Cachaço
2	Pá
3	Costelas do fundo
4	Costelas com pé
5	Vão de costelas
6	Perna
7	Chambão da perna
8	Peito
9	Chambão da pá

O CARNEIRO

Características exteriores da carcaça idênticas aos bovinos. A sua carne é de mais fácil digestão.

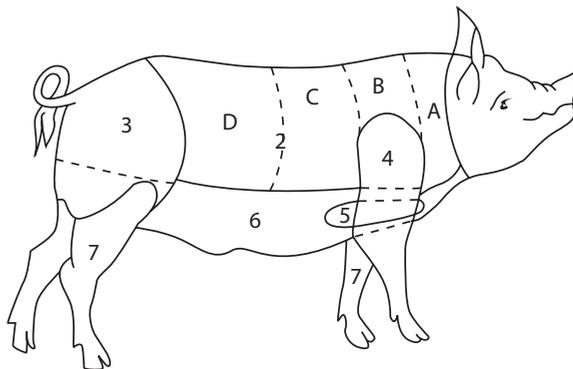


Divisão de peças na carcaça:

1	Perna
2	Costeleta do lombo
3	Costeleta com pé
4	Costeleta do fundo
5	Peito e Aba
6	Pá
7	Cachaço

O PORCO

Carne bastante apreciada, no entanto das mais saborosas e indigestas.



Divisão de peças na carcaça:

1	Cabeça
2	Lombada
A	Cachaço
B	Costeletas do fundo
C	Costeletas com pé
D	Costeletas do lombo
3	Perna
4	Pá
5	Entrecosto
6	Entremeada
7	Chispe

VÍSCERAS E EXTREMIDADES

Representam aproximadamente 15% do peso de um animal adulto. Segundo o seu interesse comercial podemos agrupá-la da seguinte forma:

Vísceras vermelhas	Fígado de vaca, rins de vaca, rins de carneiro, língua de vitela
Vísceras brancas	Miolos de vaca, miolos de carneiro, rins de vitela, cabeça de vaca
Outras vermelhas	Fígado de borrego e de porco, rins de porco, coração de vitela e de boi/vaca, língua de carneiro e de vaca, pulmões.
Outras brancas	Miolos de porco, rins de borrego, mão de vaca, pé de porco, pé de borrego

“Fressura”- designa um conjunto de vísceras (pulmões, coração, rins, fígado)

CARNES DE CRIAÇÃO

Nesta designação englobam-se todas as aves criadas em cativeiro para fins alimentares, onde se passou a englobar também o coelho pois o seu modo de criação é idêntico.

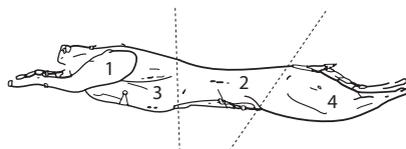
Carnes de Criação	com penas	galinha, frango, pato, peru, codorniz, pombo
	com pêlo	coelho

A etiquetagem obrigatória classifica as carcaças em classes, de acordo com a massa muscular, a presença de penas ou pelos e fracturas.

Classe	Critérios de Qualidade
A	Sem defeitos
B	Um ou mais defeitos
C	Todos os não classificados em A e B, destinados à indústria de transformação

Outras designações obrigatórias são o nome e morada do matadouro, data limite de venda, temperatura de armazenagem (0°C a + 4°C, para os frescos, e -18°C para os congelados)

Divisão de peças na carcaça do coelho:



1	Mão
2	Lombo
3	Cofre
4	Perna

CARNES DE CAÇA

As carnes de caça provêm de um conjunto de animais de carne comestível que vivem em estado selvagem. A caça processa-se em período fixo, consoante a espécie, sendo anualmente fixado o seu calendário.

Hoje em dia fruto da globalização a caça é comercializada congelada durante todo o ano, no entanto é no Outono que tem maior procura nas cartas dos restaurantes. A sua carne é bastante apreciada, e digestiva.

Existem dois tipos de caça a comum ou menor e a caça grossa.

- **caça menor**

- **com penas**

- Perdiz, Pombo, Pato,...

- **com pêlo**

- Coelho, Lebre,...

- **caça grossa**

- javali, veado,...

• 08

OS PEIXES E MARISCO

OS PEIXES

A pesca transformou-se numa verdadeira indústria, os barcos fábrica tratam hoje em dia todo o pescado no próprio local de pesca. A tecnologia aperfeiçou-se para dar resposta ao constante aumento das capturas. Por outro lado, a procura crescente originou outros fenómenos, como a aquicultura (criação de peixe em cativeiro).

O peixe caracteriza-se por ser rico em proteínas, gorduras e vitaminas.



O peixe surge no mercado:

- Fresco, congelado, fumado, seco e em conserva.

Segundo o seu habitat, é proveniente de:

- Água doce – truta, barbo, achigã, perca, ...
- Água salgada – pargo, atum, tamboril, robalo, garoupa, ...
- Água salgada/doce – migratórios (salmão, sável, lampreia, ...).

Podem igualmente ser classificados segundo a sua percentagem de gordura:

• Magros	Menos de 5% de lípidos (linguado, pescada, bacalhau,...)
• Meio gordos	De 5% a 10% de lípidos (salmonete, bonito,...)
• Gordos	Mais de 10% de lípidos (sardinha, salmão, atum,...)

O peixe altera-se com bastante facilidade, é por isso de extrema importância o reconhecimento dos seus caracteres de frescura:

• Cheiro	Característico, agradável
• Olhos	Claros e brilhantes
• Escamas	Brilhantes e aderentes
• Guelras	Vermelhas
• Carne	Consistente

A preparação de um peixe comporta as seguintes fases:

• Escamar	Consiste na extracção das escamas.
• Arranjar	Consiste na extracção de vísceras, guelras, ovas (...).
• Aparar	Consiste em cortar a cauda, barbatanas, (...).
• Cortar	De acordo com a confecção, o peixe pode ser cortado: À posta, em filetes, em trancha, em cubos, inteiros, (...).

O peixe proporciona uma vasta gama de confecções culinárias:

- Grelhado, assado, cozido, salteado, gratinado, frito, estufado, (...)

O MARISCO

A tradição do consumo de marisco em Portugal é bastante antiga. Embora sendo um alimento de características indigestas, é rico em proteínas, vitaminas e sais minerais. Saliente-se que existem espécies muito apreciadas e valorizadas economicamente e outras nem tanto, caso por exemplo do caranguejo e do camarão do rio.

O marisco não deve ser sujeito a cocções prolongadas. É utilizado como acepipe, em sopas e confecções principais (...).

O marisco divide-se em dois grandes grupos:

CRUSTÁCEOS	Animais invertebrados protegidos por uma carapaça fixa ou crosta articulada	Lagosta, lavagante, sapateira, camarão, percebes, lagostim, navalheira, (...)
MOLUSCOS	Animais invertebrados de corpo mole protegido por concha com duas valvas articuladas (bivalves) ou apenas por uma única concha (univalves)	Bivalves: Amêijoia, berbigão, vieira, ostra, mexilhão, navalha, (...) Univalves: Lapa, búzio, burriés

• 09

OS LEGUMES E FRUTOS

Os legumes e os frutos são um elemento indispensável na alimentação do ponto de vista nutricional.

A compra e armazenagem destes produtos é difícil, pois é fácil a sua deterioração, por serem organismos vivos perdem qualidades rapidamente, pelo que devem ser convenientemente armazenados acautelando-se uma boa qualidade nutricional e higio-sanitária.

Segundo normas comunitárias, a comercialização de legumes e frutos, para além da sua etiquetagem obrigatória, obedece a **3 critérios de classificação**:

Categoria/Classe	Qualidade	Cor da Etiqueta
Extra	Superior	Vermelha
I	Boa	Verde
II	Razoável, comerciável	Amarela

Embalador/ Expedidor	Origem	Categoria
	Produto - Variedade	
	Calibre	Número ou peso

(Conteúdo da etiqueta)



Os legumes e os frutos podem ser comercializados sob diferentes gamas:

1ª gama	Produtos frescos
2ª gama	Produtos conservados ou semi conservados
3ª gama	Produtos congelados e ultra-congelados
4ª gama	Produtos <i>sous vide</i> crus
5ª gama	produtos <i>sous vide</i> cozinhados

Uma 6ª gama se perfila para os produtos secos desidratados e liofilizados.

LEGUMES

Os actuais meios de produção e comercialização tornaram os legumes sazonais em legumes de todo o ano. Por outro lado permitiram, com a crescente pesquisa agrícola, o surgimento de legumes anão ou "baby", e o aparecimento de legumes exóticos nas cozinhas ocidentais (o inhame, as algas...).

Os legumes são normalmente agrupados segundo a sua parte edível, sendo o agrupamento que se apresenta o mais comum:

De folha	Acelga, espinafre, agrião, chicória, alface...
Crucíferas (inflorescências)	Galega, couve-flor / bruxelas, brócolos, lombarda, portuguesa...
Tubérculos	Batata, batata-doce, inhame, nabo, beterraba...
Raízes	Cenoura, rabanete, aipo...
Rebentos	Espargos, alacachofras, endívia...
Bolbos	Cebola, alho, alho-francês, cebolo...
Frutos hortícolas	Pimento, beringela, tomate, pepino, courgette, abóbora...
Leguminosas	Grão-de-bico, feijão, lentilha, tremoço, ervilha, milho, feijão-verde, fava...
Fungos	Cogumelos, trufa, tartufo, túbera...

A armazenagem

Os legumes são conservados em câmaras frigoríficas (+3°C a +8°C), no economato em ambiente seco e à temperatura ambiente, ou no congelador a (-18°C).

FRUTOS

Os frutos, para além de consumidos na sua forma natural, também são utilizados de variadíssimas formas: em sumo; na pastelaria, em confecções de cozinha (acepipes, molhos, saladas, decorações, guarnições), em preparações de bar e em arranjos decorativos.

O agrupamento de frutos que se apresenta é o mais comum:

Com pevides	Maçã, pêra
Citrinos	Laranja, limão, tangerina, toranja, clementina...
Bagas	Framboesa, groselha, morango, amora,...
Com caroço	Pêssego, ameixa, alperce, cereja, damasco
Exóticos ou tropicais	Banana, kiwi, maracujá, papaia, ananás, figo, anona, manga (...)
Outros frutos	Melão, melancia, meloa, uvas
Nozes	Amêndoa, pinhão, noz, avelã, caju

PREPARAÇÃO DE LEGUMES

Os legumes longos, como a cenoura, a courgette e outros de idêntico porte, devem ser descascados sobre uma placa de corte:

- Cortar as pontas com a faca de legumes;
- Pegar na extremidade com o polegar e o indicador;
- Pelar no sentido do comprimento com ajuda do descascador, ou faca de legumes;
- Lavar os legumes.



Descascar vegetais com a pele muito fina ou muito espessa

Devemos utilizar uma faca de legumes para pelar os legumes ou frutas:

- **com pele espessa:** pêra abacate, nabo, aipo...
ou
- **com pele muito fina:** cebola, alho, chalota...

Para estes últimos eliminar primeiro as extremidades.

Preparar Pimentos

1 Lavar em água corrente

2 Descascar com o descascador retirando a pele aos pimentos



Pimentos assados

- Colocar os pimentos envoltos em folha de alumínio no forno a 200° C.
- Retirar do forno e colocar dentro de uma saco de plástico próprio para alimentos.
- Pelar quando arrefecerem.



Pelar Tomates

- Lavar os tomates e retirar o pedúnculo.
Fazer uma ligeira incisão em forma de cruz na pele do tomate.
- Mergulhar o tomate em água a ferver durante 15 segundos, arrefecer em água fria.
- Retirar a pele com ajuda de uma faca de legumes.



Tomate "concassé"

- Cortar os tomates previamente pelados ao meio no sentido perpendicular em relação ao pedúnculo.
- Pressionar com a mão sem esmagar.
- Cortar em cubos.



Descascar e cortar Alhos

- 1 Esmagar a cabeça de alho com as mãos separando os dentes
- 2 Pelar o dente de alho com ajuda da faca de legumes



O alho pode depois ser cortado nas seguintes formas:

- Ao meio
- Laminado
- Esmagado
- Picado



Preparar Couve

- 1 Cortar o tronco da couve com a faca de chefe
- 2 Retirar as folhas velhas
- 3 Cortar a couve ao meio e de seguida em quartos
- 4 Retirar o pedúnculo dos quartos de couve
- 5 Separar ao meio os quartos



Preparar Nabos

- Cortar as duas extremidades ao nabo
- Descascar os nabos com a faca de legumes



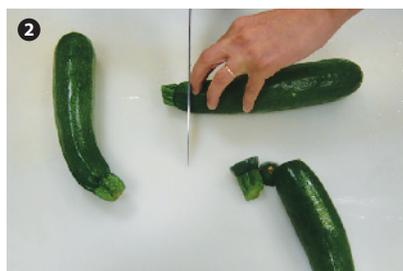
Preparar Alho-Francês

- 1 Cortar a raiz do alho-francês com ajuda da faca de chefe
- 2 Cortar a extremidade
- 3 Cortar ao meio no sentido longitudinal
- 4 Lavar muito bem



Preparar Courgettes

- 1 Lavar as courgettes
- 2 Cortar as pontas com a faca de chefe
- 3 Descascar na totalidade com o descascador.
Ou canelar com o canelador



Preparar Brócolos

- 1 Retirar as folhas com a mão ou com ajuda de uma faca de chefe
- 2 Separar os brócolos em pequenos pedaços. Cortar o caule. Golpear em cruz para facilitar a cozedura do caule
- 3 As folhas e os caules dos brócolos podem ser utilizados em outras preparações
- 4 Desinfectar os brócolos



Preparar Couve-de-bruxelas

- 1 Retirar as folhas velhas da couve-de-bruxelas.
- 2 Desinfectar as couves-de-bruxelas.
- 3 Lavar em água abundante.



Preparar Couve-flor

- 1 Retirar as folhas com ajuda de uma faca.
- 2 Separar os "bouquets" com ajuda de uma faca de legumes.
- 3 Limpar bem os bouquets de couve-flor.
- 4 Fazer uma incisão em forma de cruz no caule.
- 5 Desinfectar a couve-flor.
- 6 Lavar em água abundante.



Preparar Agriões

- 1 Lavar muito bem os agriões e desinfectar
- 2 Escolher os agriões.
Devem ser escolhidos haste por haste
- 3 Agriões prontos a serem utilizados



Preparar Salsa

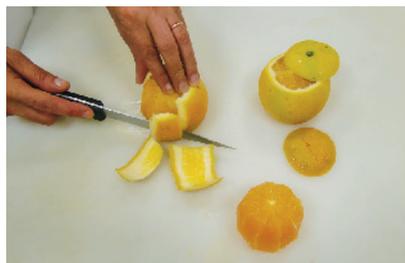
- 1 Lavar e desinfectar bem a salsa
- 2 Separar os caules
- 3 Escolher



PREPARAÇÃO DE FRUTOS

Descascar citrinos

Aparar as extremidades da fruta, colocar a fruta na vertical em cima da placa de corte, eliminar a casca com ajuda de uma faca de legumes, efectuando cortes de cima para baixo.



1. Rodelas de limão e laranja
2. Dados de limão
3. Gomos de laranja e limão

SALADAS

No contexto de uma refeição de almoço ou jantar, a salada de legumes, mediante a sua composição, pode ser sugerida em determinado momento da refeição. De acordo com a constituição da salada, **esta pode ser considerada como:**

simples	Composta, apenas, por um tipo de legume e temperada. (azeite/vinagre/sal)	Salada, normalmente, sugerida como acompanhamento de uma iguaria principal
mista	Composta por dois ou mais legumes e temperada. (azeite/vinagre/sal)	Salada para acompanhamento de iguaria principal ou, por vezes, consumida no início de refeição
composta	Combinação de legumes ou frutos com outro(s) alimento(s) e temperada com molho adequado à sua composição da salada	Salada, essencialmente, sugerida como azeite

• 10

AS ESPECIARIAS, ERVAS AROMÁTICAS, CONDIMENTOS E AROMAS

Na natureza existem certas plantas que, isoladamente ou em combinações sublimes, são ingredientes essenciais às confecções de cozinha. Estas plantas, que quando secas dão origem as especiarias, enquanto verdes são normalmente tratadas por ervas aromáticas.

ESPECIARIAS

"A história das especiarias contém toda a história do mundo."

Curnowsky

A maior parte das especiarias tem origem no Oriente. Por elas foram travadas guerras e perdidos impérios. É impossível falar de especiarias sem as associar aos Descobrimientos portugueses, que tornaram o seu comércio uma actividade altamente rentável e a sua expansão avassaladora.

As especiarias já foram utilizadas para conservar alimentos em molhos, normalmente para disfarçar determinados gostos.

Hoje o emprego das especiarias é moderado e utilizado para realçar cores ou aromas.

NOME	ORIGEM	ASPECTO	APLICAÇÃO
Açafrão	Turquia	Seco - fios, moído	Pratos de peixe (paella, zarzuela bouillabaisse) estufados de criação, carne de vaca, molhos à base de tomate
Anis	Médio Oriente	Sementes - secas, frescas	Pães, peixes, mariscos, molhos à base de tomate, vegetais
Anis estrelado	China	Seco - inteiro, partido, moído e sementes	Pratos da cozinha Oriental (porco, pato, galinha), pratos de peixe e mariscos
Baunilha	América do Sul	Vagem inteira, e essência	Pastelaria
Canela	Médio Oriente	Em pau e moída	Pastelaria, bebidas quentes, guisados
Cardamomo		Seco - cápsulas, sementes soltas, sementes moídas	Pratos de carne arenques de conserva
Cominhos	Oriente	Sementes - inteiras e moídas	Pickles, hortaliças, carne guisada, salsicharia molhos à base de tomate
Cravo da Índia (Cravinho)	Molucas	Botões - secos, inteiros ou moídos	Guisados de carne de vaca, borrego e porco, recheios de carne, língua ou outras carnes cozidas, marinadas para carnes de caça
Curcuma	Índia, China e Médio Oriente	Fresca e seca - inteira e moída	Pós de caril, pickles, chutneys, ovos, pratos de feijão e de lentilhas, arroz, criação, peixe, marisco, vegetais (couve-flor, batatas)
Gengibre	Ásia Tropical	Fresco - inteiro Seco - em lascas ou moído	Pós de caril, pickles, chutneys, ovos, pratos de feijão e de lentilhas, arroz, criação, peixe, marisco, vegetais (couve-flor, batatas).
Malagueta	México e América do Norte	Frescas - verdes, amarelas e moídas. Secas - inteiras, moídas e esmagadas	Molhos à base de tomate, cebolas, abacates, feijões, queijos macios, salsichas, carne guisada, aves, peixe e mariscos
Mostarda	Mediterrâneo Ocidental	Sementes - secas, inteiras, óleo Preparadas - forte, aromatizada, fraca	Seca: sopas, guisados, Preparada forte: molhos para aves, assados, carnes frias, salsicharia, maionese Preparada fraca: molhos, peixes (salmão e arenque)
Noz-moscada	Ilhas Molucas	Inteira, moída	Estufados, purés, molhos, massas, vegetais, espinafres
Paprika	Hungria	moída	Estufados e guisados, molhos
Pimenta	Índia	Fresca - inteira Seca - inteira, esmagada e moída	Estufados, guisados, court-bouillons, salteados, etc...
Pimenta da Jamaica	Antilhas	Bagas - inteiras ou moídas	Conservas, marinadas, peixes, caça, carnes, arroz, vegetais
Zimbro		Bagas - frescas e secas	Marinadas para carnes ou caça, infusão em molhos, recheios, enchidos, couves

MISTURAS DE ESPECIARIAS

Caril (base)	Colombo (caril preparado nas Antilhas)	Harissa (Pasta de cor avermelhada muito utilizada no Norte de África na preparação de diversos couscous)
Sementes de coentros	Curcuma	
Mostarda	Pimenta	Pimentos vermelhos (esmagados)
Pimenta preta	Alho	Alho
Gengibre	Tamarindo	Tomate
Curcuma	Grãos de mostarda	Azeite
Tomilho	Sementes de coentros	Especiarias diversas
Cardamomo	Anis	
	Funcho	
	Cravinho	

ERVAS AROMÁTICAS

"As aromáticas são a alma e o espírito escondido de um bom cozinheiro."

Grimod de la Reynière

As ervas aromáticas têm como objectivo realçar o sabor e o aroma de determinados alimentos. A utilização das ervas aromáticas perde-se no início da Civilização, havendo registos que testemunham o seu cultivo e uso na alimentação no Egipto, na Grécia e em Roma.

Existe uma grande variedade de espécies, umas cultivadas, outras silvestres, podendo na sua maioria serem utilizadas frescas, na sua época de cultivo, ou secas. As ervas aromáticas podem-se empregar separadamente ou misturadas.

Nas ervas aromáticas o mais importante, além da correcta relação alimento-erva aromática, é a manutenção do seu aroma característico uma vez que a fragrância deste tipo de plantas é efémera, desaparece rapidamente com a acção do calor, sendo esta a razão pela qual as ervas aromáticas frescas só se devem adicionar aos alimentos quando estes estiverem na fase final da confecção.

NOME	ORIGEM	ASPECTO	APLICAÇÃO
Alecrim	Região Mediterrânea	Folhas - frescas Raminhos - frescos Flores - frescas	Pratos de carne (borrego, porco, galinha), molhos à base de tomate, vegetais estufados.
Cebolinho		Cauls - frescos, picados, secos e congelados Flores - frescas	Cauls : ovos, saladas, queijos macios, molhos e sopas flores : saladas
Cerefólio		Folhas - frescas	Peixes e mariscos cozidos, sopas à base de natas, omeletas e ovos mexidos, galinha, molhos delicados de manteiga
Coentros	Sul da Europa e Médio Oriente	Folhas - frescas e secas Raízes - frescas Sementes - inteiras e moídas	Folhas frescas : sopas, estufados, caris, fritadas, vegetais, saladas, peixe, criação, molhos de tomate Sementes : caris, pratos de carne ou criação, vegetais e pickles
Endro		Folhas - frescas e secas Sementes - inteiras e moídas	Folhas : queijos macios, omeletas, peixes, molhos à base de mostarda, sopas frias, batata, vitela
Estragão	Sibéria	Folhas - frescas e secas	Molho Bearnês, omeletas, peixes cozidos, cogumelos, aves e tempero de saladas
Funcho	Sul da Europa	Folhas - frescas e secas Cauls - frescos e secos Sementes - secas	Folhas frescas : peixes grelhados ou assados, caldeiradas, maionese, molhos, estufados, sopas, vinagrete, saladas de peixes, carne de porco Sementes : pão, salsichas, carnes
Hortelã	Ásia e Europa	Folhas - frescas e secas	Folhas frescas e secas : sopas, saladas, molhos, guisados, carnes, peixes, criação
Louro	Ásia Oriental	Folhas - frescas e secas	Ramo de cheiros, pratos de carne e criação, estufados, guisados, molhos para massas, pratos de peixe
Manjerição	Europa e Ásia	Folhas - frescas e secas	Molhos de tomate e de carne, peixes, saladas esparguete, cogumelos, sopas, guisados, ovos, arroz
Orégão	Grécia	Folhas - frescas e secas	Temperos para saladas, anchovas, criação, caça, peixe, sopas, feijão, massas, carnes, molhos à base de tomate
Salsa	Sul da Europa	Folhas - frescas e secas	Omeletas, saladas, vegetais, sopas, ovos, molhos, arroz, massas, peixe, marisco, carne, criação, etc...
Salva	Região Mediterrânica	Folhas - frescas, secas e moídas	Recheios de galinha com cebola, carnes gordas (porco e ganso), salsichas, enchidos, vitela, saladas, etc...
Segurelha	Mediterrânico	Folhas - frescas e secas	Legumes (lentilhas, feijão verde e branco), saldas de vegetais cozidos, carnes de vitela e porco assadas, aves, coelhos, sopas, carnes frias, etc...
Tomilho	Grécia	Folhas - frescas e secas	Qualquer prato cozinhado lentamente, guisados, sopa, molhos à base de tomate, carne assada ou grelhada, recheios, etc...

COMBINAÇÕES DE ERVAS AROMÁTICAS

Herbes de Provence (Trata-se de uma mistura de ervas originárias do Sul de França, empregue em estufados, tomates, pizzas, ou grelhados)	Ramo de cheiros O ramo de cheiros é uma selecção de plantas aromáticas, atadas num pequeno feixe para as impedir de se espalharem nas confeções
Orégãos	Salsa
Segurelha	Louro
Tomilho	Alho-Francês
Alecrim	Aipo
Manjerona	

CONDIMENTOS

A palavra condimento provém da palavra latina “condire”, que queria dizer conservar. Assim na Idade Média o hábito de condimentar era interpretado como a maneira de conservar os alimentos.

Classificação dos condimentos:

Condimentos Acres	Condimentos Salgados
Alho	Sal marinho
Cebola	Sal gema
Alho-francês	Glutamatos de sódio
Rábano	Salitre
Condimentos Doces	Condimentos Ácidos
Açúcar de cana	Sumo e zestes de citrinos
Açúcar de beterraba	Mostardas doces e aromatizadas
Mel	Vinagres, simples ou perfumados
Adoçantes sintéticos (sacarinas)	Pickles, cornichons, alcaparras...
Condimentos Agri-doces	Condimentos Gordos
Chutneys de manga, maçã, etc...	Manteigas simples e compostas
Ketchup	Margarinas
Molho worcestershire ¹	Óleos simples e perfumados
Molho de soja ²	Azeites simples e perfumados
Condimentos Alcoólicos	Picantes
Cognac, Armagnac, Calvados, Rhum, Kirsch...	Tabasco ³
Porto, Madeira, Moscatel, Vinhos brancos e tintos...	
Grand Marnier, Cointreau...	

1 Molho Worcestershire

Condimento inglês feito à base de vinagre de malte, melaço, chalota, alho, tamarindo, cravinho, essência de anchovas e extracto de carne.

2 Molho de Soja

Condimento de base no Sudoeste Asiático e no Japão. Chamado de “shoyu” no Japão e de “jiang yong” na China, este molho é obtido a partir de soja, de trigo, de água e de sal.

3 Tabasco

Condimento picante produzido a partir de pequenos pimentos vermelhos do Louisiana (E.U.A.), vinagre, álcool e sal.

FLORES COMESTÍVEIS

Na Antiguidade, no Médio e Extremo Oriente, as flores de roseira e da laranjeira já eram usadas na alimentação. Na região mediterrânea, as flores da courgette há muito que são fritas ou grelhadas.

Flores mais utilizadas na alimentação:

Flores	Utilização
Cravo	Saladas
Violeta	Pastelaria
Amores-Perfeitos	Saladas
Borragem	Guarnecer bebidas e sopas
Frésia	Infusão com açúcar
Ervilha-de-Cheiro	Pratos de vegetais
Rosa	Guarnição
Margaridas	Omeletas, queijos, soufflés, terrinas
Chagas	Aromatizar azeite
Madressilva	Aromatizar bolos, sorvetes e refrescos
Lírio-Vermelho	Aromatizar sopas

Conselhos de segurança:

- Usar flores cultivadas sem pesticidas ou outros químicos;
- Não serem tóxicas;
- Colher as flores de manhã e enxaguá-las;
- Limpar bem a flor.

• 11

AS MASSAS ALIMENTARES

Marco Polo das suas andanças pela China, trouxe para Itália a receita base das massas. Catarina de Médicis introduziu-as em França, alastrando o seu conhecimento à Europa Central.

Durante o Império Napoleónico as massas ficaram ainda mais conhecidas, sendo no entanto já muito consumidas nas regiões italianas de Nápoles e Roma.

Com a industrialização, as massas começaram a ser consumidas em grande escala.

O fabrico das massas alimentares consiste em amassar a farinha com água, incorporando outros ingredientes (ovos, glúten, aromas, legumes,...).

MASSA DE BASE

Ingredientes	Preparação
1kg de farinha de trigo	1 Peneirar a farinha para um monte, fazer uma cova (vulcão).
20 gramas de sal fino	2 Colocar no meio o sal fino, o óleo e os ovos ligeiramente batidos.
10 ovos	3 Mexer para dissolver o sal.
5cl de óleo	4 Incorporar a farinha pouco a pouco, começando do centro para o exterior.
	5 Amassar bem.
	6 Dividir a massa em duas partes e deixar repousar durante 30 minutos.

1 Consoante a utilização que se pretende para a massa, assim é trabalhado o seu formato.

2 As massas frescas devem ser consumidas rapidamente devido ao seu conteúdo de água. No entanto pode-se proceder à secagem.

VARIEDADES DE MASSAS

Massas para sopa:	Massas para cozer:
Muito pequenas e de formas variadas	Podem ter diversos tamanhos:
pequenos grãos	Tagliatelli, fettucine (massas mais ou menos largas)
estrelinhas	Esparguete (redondas e compridas)
aletria	Macarrão
conchinhas	Conchinhas
pequenas argolas	Ninhos
letras	(...)
(...)	
Massas para gratinar	Massas para rechear
Lasanhas	Cannelonis
Macarrão grosso	Raviolis
Cotovelos estriados	Tortellini
Estas massas são previamente cozidas	Conchas grossas
(...)	(...)

COZEDURA DAS MASSAS

Devem ser cozidas em grande quantidade de água e um pouco de gordura. A cozedura deve ser feita sem tampa. Nunca deixar as massas na água da cozedura. Deve-se escorrer e esfriar para parar a cozedura.

CAPITAÇÃO DAS MASSAS

- 60 g a 70 g por pessoa.
- 20 g por pessoa para guarnecer sopas

• 12

OS OVOS E GORDURAS

OVOS

Os ovos desempenham um papel relevante na cozinha/pastelaria, assim como na panificação.

Em centros de classificação, os ovos são inspeccionados (ovoscópio) e desde que garantam, para o consumidor, condições de salubridade e integridade são classificados por categorias e classes de peso.

Categoria A

Devem apresentar-se com casca e cutícula normais, limpas e intactas. Não devem ser lavados nem limpos antes ou depois da classificação nem submetidos a qualquer tratamento ou refrigeração abaixo de +5°C.

Os ovos da categoria A são classificados de acordo com as seguintes classes de peso:

- Classe XL** superior a 73 g
- Classe L** entre 63 e 73 g
- Classe M** entre 53 e 63 g
- Classe S** inferior a 53 g

Categoria B

São considerados de categoria B os ovos que não reúnam as condições de exigência relativas aos ovos de categoria A.

Esses ovos são encaminhados para a indústria.

Utilização:

Os ovos são utilizados na cozinha em confecções simples de pequeno-almoço, em acepipes, saladas, guarnições e como ingrediente de outras confecções.

As confecções, simples, mais frequentes são:



Ovos à la coque



Ovos duros (cozidos)



Ovos escalfados



Ovos estrelados



Ovos fritos



Ovos mexidos



Omeleta



Tortilha

Ovoprodutos / Ovo pasteurizado

São os produtos obtidos a partir do ovo (gema e clara) depois de retirada a casca e destinados ao consumo humano. Podem ser complementados com outros produtos alimentares ou aditivos.

Os ovoprodutos podem encontrar-se no estado:

- Líquido; concentrado; desidratado, cristalizado, congelado e ultracongelado.

Aplicação:

- **Ovo inteiro pasteurizado**
Bolos, gelados, croissants, omeleta, tortilha e maionese (...).
- **Gema de ovo pasteurizada**
Pudins, leite-creme, gelados, molhos e maionese (...).
- **Clara de ovo pasteurizada**
Mousses, merengues, sorvetes, chantilly, patés, soufflés (...).

GORDURAS

A gordura é uma substância que facilita a preparação dos alimentos ao nível da confecção, textura e sabor.

As gorduras são normalmente classificadas segundo a sua origem:

Origem animal	Manteiga, banha
Origem vegetal	Azeite, óleo, margarina

Origem animal

• Manteiga

É a nata do leite batida até se transformar numa emulsão. Esta agitação faz com que a matéria gorda se una dando origem à manteiga.

No mercado existe manteiga com sal, meio sal e sem sal.

• Banha

É a gordura de porco. Devido a conter gordura saturada a sua utilização na cozinha contemporânea tem vindo a diminuir.

Origem vegetal

• Azeite

O azeite é a gordura produzida a partir da azeitona. Trata-se de um ingrediente de uso regular na alimentação mediterrânica e presentemente muito utilizado.

A qualidade do azeite é, sobretudo, determinada pelos seguintes factores:

Acidez, cor, sabor e cheiro.

O consumidor pode encontrar no mercado azeite com percentagens de acidez distintas. Sendo denominados segundo a seguinte classificação:

Azeite	Acidez	Observações
Virgem Extra	< 1%	Comercializado directamente após a extracção
Virgem	< 2%	Comercializado directamente após a extracção
Virgem Corrente	< 3,3%	Não apto para consumo directo
Virgem Lampante	> 3,3%	Não apto para consumo directo. Necessita de refinação para ser comestível

- **Óleo**

O óleo vegetal destinado à alimentação é uma substância extraída, essencialmente, de frutos ou sementes de plantas oleaginosas. É rico em ácidos gordos insaturados e com baixo teor de colesterol.

O óleo, segundo as suas características, tanto pode ser indicado para fritar como para temperar. **O mercado oferece uma vasta gama de origens:**

Amendoim, girassol, milho.

- **Margarina**

A margarina é produzida com uma grande variedade de óleos e/ou gorduras vegetais, geralmente misturados com água, sal, leite e emulsionantes. Deve ser processada, acondicionada, armazenada e conservada conforme as boas práticas de higiene.

Esta gordura é utilizada na cozinha assim como na pastelaria.

Pode encontrar-se acondicionada em embalagens com peso entre 250 g e 1 kg.

Quadro resumo com as características das gorduras:

Nome	Manteiga	Banha	Margarina	Óleo de Girassol	Óleo de Soja	Azeite
Origem	Animal	Animal	Vegetal ou Animal	Vegetal	Vegetal	Vegetal
Ponto de Fusão	+32/35° C	+36/40° C	+25/37° C	-15° C	-15° C	+5/7° C
Temperatura Crítica	+130° C	+210° C	+140° C	+210° C	+220° C	+210° C
Utilização	<ul style="list-style-type: none">• Pastelaria• Tempero• "Couvert"	Utilização restrita. Determinadas preparações de cariz regional	<ul style="list-style-type: none">• Tempero• Fundos• Pastelaria	<ul style="list-style-type: none">• Tempero• Fundos• Pastelaria	<ul style="list-style-type: none">• Tempero	<ul style="list-style-type: none">• Tempero• "Couvert"• Cozinha Regional

• 13

OS PRODUTOS LÁCTEOS

LEITE

O leite é a secreção nutritiva de cor branca produzida pelas glândulas mamárias das fêmeas dos mamíferos. Sendo que em cozinha quando se fala de leite se trata sempre do leite de vaca.

É comercializado:

- **Pasteurizado ou leite do dia**
Submetido a aquecimento de 73/76°C durante 15 segundos.
- **Ultrapasteurizado(UHT)**
Submetido a aquecimento de 145° C durante 2 a 4 segundos.
- **Esterilizado**
submetido a aquecimento de 120/130° C, por um período de tempo alongado.
- **Condensado**
evaporação parcial da água do leite, adicionando-se açúcar.
- **Pó**
produto obtido pela evaporação da água do leite.

Utilização:

Ao natural, em preparações de bebidas de cafeteria/bar, na pastelaria e em confecções de cozinha.

Derivados:

IOGURTE

O iogurte é obtido pela ação dos fermentos lácteos *lactobacillus bulganicus* e *streptococcus termophilus* sobre o leite. O iogurte contém um baixo teor de lactose e uma grande variedade de minerais, sendo o cálcio o que mais se destaca.

É comercializado:

- Natural, com aromas/polpas/pedaços, líquido

Segundo o seu teor de gordura pode ser:

- Magro, meio-gordo e gordo

Utilização:

Ao natural, na pastelaria, em saladas, sendo frequente na refeição de pequeno-almoço.(...)

NATA

A nata ou creme de leite, é a camada gordurosa que se forma à superfície do leite quando em repouso.

Utilização:

Em confecções culinárias, na pastelaria e em preparações de bar. É o elemento base da preparação da manteiga.

MANTEIGA

A manteiga é um produto obtido do bater da nata do leite fresco até se transformar numa emulsão à qual se incorpora ou não sal.

(ver gorduras pág. 48/49)

QUEIJO

Admite-se que o queijo tenha sido descoberto mesmo antes da manteiga.

Os Assírios, Egípcios, Gregos e Romanos foram grandes apreciadores de queijo e já o fabricavam em imensas variedades.

O queijo é um alimento sólido, proveniente de um só tipo de leite ou da mistura de vários, e que passa por um processo exigente de fabrico.

Podemos agrupá-los segundo a:

Origem do leite	Origem do coalho
Vaca	Animal
Ovelha	Vegetal
Cabra	Químico
Mistura	
Textura	O teor em gordura
Crems	Crems triplo (75%)
Semi mole	Crems duplo (60%)
Semi dura	Gordo (45%)
Dura	Meio gordo (entre 20 e 35%)
Extra dura	Magro (inferior a 25%)
Maturação	
Fresco	
Curado	

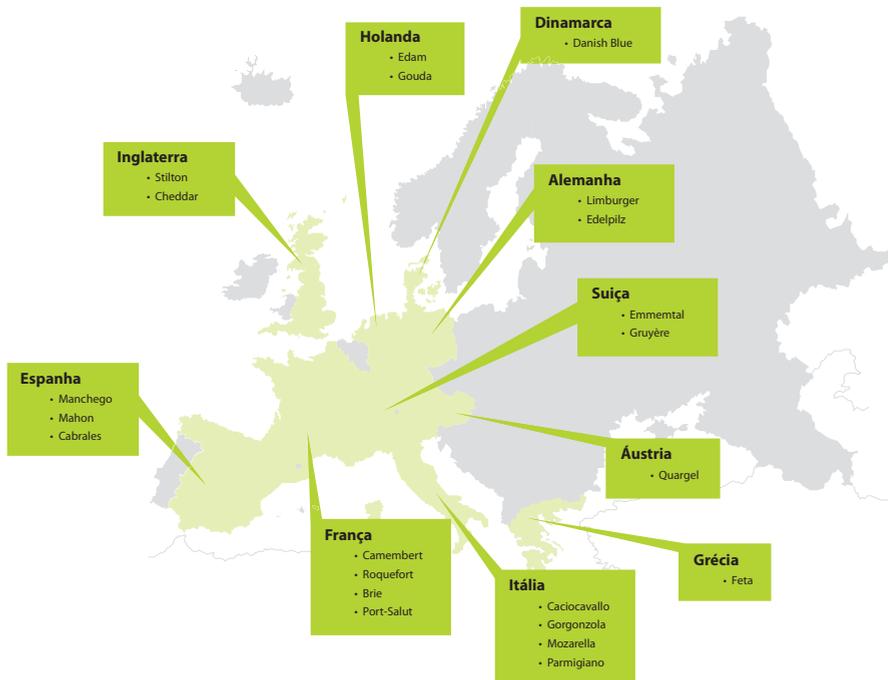
Utilização:

Em confecções de cozinha, na pastelaria, em saladas, azeitonas, sandes, como complemento de refeição de almoço ou jantar.

Queijos Portugueses com denominação de origem protegida (DOP)



Queijos Europeus





• 14

MÉTODOS DE CONFECÇÃO

Confeccionar um alimento, é expô-lo ao calor para modificar o seu aspecto, o seu gosto, a sua textura, a sua composição química e torná-lo mais apetitoso, mais digestivo e mais são, pela destruição parcial de microrganismos (segundo a duração da cozedura e a temperatura aplicada).

MODIFICAÇÕES ORGANOLÉPTICAS RESULTANTES DA CONFECÇÃO

A confecção modifica o aspecto, a cor, o odor, o sabor, o volume e a textura dos alimentos.

- **A cor**

Varia em função do modo de confecção escolhido e da natureza e origem do alimento confeccionado.

- **O odor**

A confecção permite transformar, desenvolver, concentrar ou atenuar o odor dos alimentos.

- **O sabor**

Segundo a técnica de confecção e a matéria gorda utilizada, reforça-se ou atenua-se o sabor dos alimentos. As técnicas de confecção com coloração (grelhar, saltear, fritar, ...) fazem surgir sabores muito apreciados.

- **O volume**

A confecção aumenta ou diminui o peso ou o volume de alguns alimentos. Os alimentos gordos perdem peso, o arroz e as massas alimentares aumentam de volume absorvendo a água da cozedura.

- **A textura**

A confecção pode resultar conforme o caso:

- Num amolecimento da celulose, legumes tornam-se mais tenros
- Num amolecimento dos tecidos e das fibras musculares da carne
- No engrossar dos molhos ou dos creme ligados com base de amido (roux, farinhas, sêmolas, ...)
- Numa crosta própria dos fritos e dos assados.

MODIFICAÇÕES FÍSICO-QUÍMICAS RESULTANTES DA CONFECÇÃO

A partir dos 60°C as confecções permitem destruir progressivamente microrganismos. A confecção modifica igualmente a composição química dos nutrientes (simplificações moleculares) e torna os alimentos mais digestivos, modificando também o seu valor nutricional (perda de vitaminas).

A confecção facilita ainda o desenvolvimento de alterações físico-químicas:

- Seja do interior do alimento em direcção ao exterior: as proteínas hidrossolúveis passam para o líquido da cozedura (caldos, sopas, molhos, ...)
- Seja do exterior em direcção ao interior do alimento: a carne perfuma-se e tempera-se graças à guarnição aromática e ao sal que se acrescenta ao líquido da cozedura.

Estes fenómenos permitem-nos classificar as confecções alimentares em três categorias:

- 1• **Confecções com coloração** preservam ao máximo o sabor no interior do alimento – assar, grelhar, saltear, fritar, ...
- 2• **Confecções sem pré-coloração** permitem a passagem de elementos solúveis para os líquidos de cozedura – cozer.
- 3• **Confecções mistas**, corados previamente e cozidos dentro de um líquido ou dentro de um molho – estufar

Processos de Confecção:

- **Cozer**
Processo de confecção em que os géneros são submetidos a um calor vivo, transmitido por um líquido, normalmente água.
- **Cozer a vapor**
Processo de confecção em que os géneros são cozidos por efeito de vapor de água.
- **Assar**
Processo de confecção em que os géneros são temperados, colocados em recipiente apropriado e sujeitos a temperatura num forno.
- **Fritar**
Processo de confecção em que os géneros são mergulhados em óleo a uma temperatura de 160°C.
- **Saltear**
Processo de confecção em que os géneros são confeccionados em frigideira com pouca gordura.

- **Grelhar**

Processo de confecção em que os géneros são confeccionados sobre grelha.

- **Gratinar**

Processo de confecção em que os géneros são, depois de empratados, cobertos com molho ou polvilhados com queijo ou pão ralado e submetidos ao forte calor da *salamandra* ou do *forno*.

- **Escalfar**

Processo de confecção em que os géneros (frequentemente peixe, ovos) são submetidos a uma cozedura em água ou caldo, cuja ebulição não seja forte de forma a evitar que a iguaria seque, encolha ou endureça.

- **Estufar**

Processo de confecção em que os géneros são colocados em recipiente fechado com elementos gordurosos e aromáticos.

- **Guisar**

Processo de confecção em que os géneros são submetidos a uma cozedura lenta em recipiente que pode estar destapado, com elementos gordurosos, aromáticos e bastante líquido.

• 15

FUNDOS DE COZINHA

Os fundos de cozinha são sucos destinados à confecção de molhos. A sua qualidade depende sobretudo do respeito pelas técnicas de preparação e pelos ingredientes utilizados na sua preparação.

Composição:

Os fundos obtêm-se da junção de 3 elementos:

- 1 Elemento Nutritivo** (que determina o nome de base)
 - De vaca: Ossos, chambão, pá e aparas,
 - De aves: Carcaças e aparas,
 - De peixes magros: Espinhas e aparas.
- 2 Elemento aromático**
 - Cenouras, cebolas, consoante o fundo que queremos,
 - Tomate concassê ou tomate concentrado,
 - Vinho branco, tinto, do Porto, da Madeira, ervas aromáticas (estragão, cerefólio...), ou especiarias.
- 3 Elemento de molha**
 - Normalmente água fria, vinho branco ou tinto

Os principais fundos utilizados são:

Fundos Brancos

- De aves, de borrego e de vitela.

Fundos Escuros

- De vaca, de vitela e de caça.

“Fumet”

- De peixe.

FUNDO BRANCO

Confeção	
1 Partir os ossos, remover gorduras e medula	2 Colocar os ossos dentro de uma panela com água fria e deixar ferver alguns minutos, escumando de vez em quando
3 Arrefecer com água fria	4 Colocar os ossos dentro de uma panela com água fria e deixar ferver, adicionar o ramo de cheiros e os legumes aromáticos cortados em pedaços bem lavados
5 Deixar ferver lentamente e escumar de vez em quando (1 hora - Fundo de aves; 2 a 3 horas - Fundo de vitela)	6 Passar o caldo pelo chinês
Desengordurar o caldo, arrefecer e guardar bem tapado em ambiente refrigerado	
Precauções	Utilização
Passar muito bem os fundos pelo chinês;	Aveludados de carne e aves
Manter os fundos em ebulição lenta e constante;	Derivados dos aveludados
Arrefecer rapidamente os fundos;	Sopas, cremes
Guardar os fundos em recipientes tapados e etiquetados.	Estufados, guisados
	Arroz pilaf
	(...)

FUNDO ESCURO

A confeção dos caldos escuros é idêntica, variando somente a base.

Confeção	
1 Cortar os ossos	2 Levar os ossos ao forno dentro de um tabuleiro (sem gordura), para corar (sem excessos)
3 Adicionar a cebola e as cenouras em pedaços, deixar corar alguns minutos	4 Retirar os ossos e os legumes aromáticos do tabuleiro e colocar dentro de uma panela
5 Colocar os sucos extraídos dentro da panela com os ossos e os aromáticos	6 Colocar o tabuleiro em cima do fogão ao lume e fazer (um refrescar) com água
7 Adicionar o caldo de carne ou de aves até cobrir os ossos	8 Levar ao lume, e escumar de vez em quando
9 Adicionar o tomate em concassé ou concentrado, o ramo de cheiros e pimenta	10 Deixar ferver lentamente durante 2 a 3 horas, e escumar
11 Passar pelo chinês e <i>estamenha</i>	
Utilização	
<ul style="list-style-type: none"> • Base para fazer <i>Molho espanhol</i> e <i>Demi-Glace</i> • Confeção de Glaces de carne • Confeção de estufados e alguns guisados • Sopas 	

"FUMET"

Confecção	
1 Aparas e espinhas de peixe	2 Suar as aparas, espinhas e guarnição aromática
3 Adicionar água e bouquet deixar ferver	4 Escumar
5 Passar pelo chinês e arrefecer	
Utilização	
<ul style="list-style-type: none"> • Sopas • Molhos 	

GLACES

As glaces de carne, de aves, de caça ou de peixe são fundos, não temperados, que se reduzem muito lentamente, por evaporação de uma grande parte da água e concentração de sucos.

**ROUX OU EMBAMATA**

São preparações culinárias de base, simples, compostas em partes iguais, de manteiga e de farinha. **Podem ser:**

	Composição	Tempo de confecção
Embamata branca	Manteiga e farinha	cerca de 4 minutos
Embamata escura	Manteiga e farinha	cerca de 8 minutos

Aveludados (Carne, peixe, aves)

Os aveludados são obtidos de um fundo de carne de aves ou de peixe, adicionado de embamata, ligado com manteiga e temperado com sal e pimenta.

Confecção	
1 Ferver o fundo a utilizar	2 Preparar o embamata <ul style="list-style-type: none"> • colocar a manteiga dentro de um tacho e deixar derreter • Adicionar a farinha a mexer • Deixar cozer lentamente e mexer • Deixar arrefecer
3 Adicionar o fundo pouco a pouco mexendo sempre com umas varas devendo a mistura ficar homogénea e sem grumos	4 Mexer sempre e deixar ferver, temperar
5 Deixar cozer durante 15 minutos, mexendo de vez em quando	6 Passar o aveludado pela estamena
7 Ligar com manteiga e guardar em banho-maria a uma temperatura superior a 65°C	
Utilização	
<ul style="list-style-type: none"> • Dar untuosidade e estabilidade a alguns molhos realizados por redução 	

MOLHOS

Os molhos são composições líquidas, quentes ou frias, que acompanham ou servem para acompanhar uma iguaria. A função de um molho é a de valorizar um alimento e estar em harmonia com ele.

É nos séculos XVII e XVIII que aparecem receitas dos molhos “bechamel”, “soubise”, e “maionese”. Foi Carême que classificou os molhos como molhos frios e molhos quentes, dividindo os quentes em molhos escuros e brancos, dando origem a inúmeros molhos compostos que deles derivam.

Molhos Base

Nome	Cor	Composição	Aplicação	Forma	Derivados
Espanhol	Escuro	Fundo escuro, tomate concentrado, vinho branco, bacon, manteiga, toucinho, farinha, cenoura, cebola, ramo de cheiro, sal, pimenta (...)	Assados, estufados	Quente	
Demi-Glace	Escuro	Aperfeiçoamento do Molho Espanhol com vinho da Madeira e glace de carne.	Confeções de carne, ovos, massa, peixe	Quente	
Tomate	Vermelho-Escuro	Azeite, cebola, cenoura, alho, tomate, farinha, ramo de cheiro, caldo de carne, pimenta em grão, sal (...)	Massas / ovos	Quente	
Bechamel	Branco	Manteiga, farinha, leite, cebola inteira, cravinho, noz moscada, sal e pimenta em grão.	Confeções escalfadas, gratinadas	Quente	Mornay, Soubise (...)
Maionese	Amarelo-Suave	Ovos, óleo / azeite, vinagre, sal, pimenta e mostarda.	Saladas / peixe frito (...)	Frio	Andalus, Chantill (...)
Bearnês	Amarelo-Suave	Gemas de ovo, manteiga, vinho branco, vinagre estragão, chalota, sal, pimenta e cerefólio picado.	Bifes, lombo de vaca e certos peixes Grandes à posta	Morno	Paloise, Foyot, Chorão (...)
Holandês	Amarelo-Suave	Gemas de ovo, manteiga, gotas de água, sumo de limão, sal e pimenta caiena.	Peixe e legumes em caldo aromático	Morno	Maltês, Mousseline, Mostarda (...)
Vinagrete	Claro	Óleo / azeite, vinagre, sal, pimenta, mostarda.	Saladas	Frio	Ravigote, Mostarda (...)

• 16

PREPARAÇÕES BASE

MANTEIGAS COMPOSTAS

Designam-se por manteigas compostas o resultado que se obtém da mistura de determinados elementos cozidos, pisados no almofariz e passados por uma peneira fina, com manteiga. As manteigas compostas podem ser frias ou quentes.

Apresentam-se as mais usuais:

Manteiga	Composição	Aplicação	Forma
Mordomo ou Maître d'hotel	Manteiga, sumo de limão-salsa picada, sal e pimenta	Iguarias grelhadas	Fria
Colbert	Manteiga, glacê de carne, salsa e estragão picada, sumo de limão, sal e pimenta	Iguarias fritas	Fria
De alho	Manteiga, alho, sal e pimenta	Várias	Fria
Moleira ou Meunier	Manteiga, sumo de limão, sal e pimenta	Iguarias salteadas	Quente

SOPAS

"A sopa é a consolação primeira de um estômago necessitado"

Brillat-Savarin

O sucesso de uma refeição é largamente condicionado pela forma como ela é iniciada, assumindo as sopas uma importância fulcral neste domínio. De facto, quer se trate de um caldo, um puré ou um creme, servido quente ou frio, a sopa tanto pode ser suficientemente leve para permitir apreciar um fausto banquete, como rica e substancial ao ponto de reconfortar um estômago vazio e um corpo fatigado após um longo dia de trabalho.

Do ponto de vista nutricional, a sopa é um elemento valioso da refeição, que pela sua versatilidade de preparação pode veicular praticamente todos os nutrientes indispensáveis a uma alimentação saudável, destacando-se como um meio de introdução de legumes na dieta diária.

As sopas podem ser agrupadas em:

- Sopas Claras
- Sopas Ligadas

Sopas Claras:

- **Consommés**

Substância nutritiva que é obtida da cozedura de carnes, aves, peixes ou legumes, sendo depois coada, clarificada e desengordurada. O consommé pode ser servido quente, frio ou em geleia.

Obs. Os consommés são sobretudo indicados para a refeição de jantar e serviços especiais.

- **Sopas**

Caldo guarnecido com legumes, leguminosas, carnes, peixes, mariscos, massas, arroz, pão, ovos, etc....

Obs. Mais indicadas para a refeição de almoço.

Sopas Ligadas:

- **Crems e aveludados**

São sopas geralmente feitas com legumes e leguminosas que são passadas e ligadas com gemas, natas ou embamata (aveludados)

Obs. Indicados para as refeições de almoço/jantar.

Consommés:

Esquema de confecção	
1 Confeção do fundo base, carne, ossos, água, aromáticos e temperos. Deixar ferver durante 3 horas	2 Clarificar com adição de cenoura, cebola, alho-francês e claras de ovo batidas
3 Levar a lume forte não deixando agarrar. Deixar cozer mais 1 hora.	4 Passar pela estamemha

Sopas:

Sopa Glória

Esquema de confecção	
1 Legumes diversos com água (feijão-verde, cebola, tomate e azeite)	2 Levar a lume p/ cozer os legumes
3 Batatas cozidas e esmagadas	4 Adicionar
5 Adicionar hortelã e servir	

Canja

Esquema de confecção	
1 Caldo de galinha	2 Ferver
3 Adicionar arroz, cebola e cenoura	4 Deixar cozer
5 Servir com os miúdos da galinha carne desfiada e hortelã	

Crems à base de legumes

Esquema de confecção	
1 Manteiga, cebola, alho-francês	2 Refogar
3 Adicionar legumes, leguminosas frescas, tubérculos, caldo de carne, sal	4 Cozer
5 Mix e chinês	6 Ferver
7 Rectificar temperos	8 Ligar e guarnecer
Exemplo: Creme de Legumes, Creme de Abóbora	

Crems à base de leguminosas secas

Esquema de confecção	
1 Azeite, cebola, alho-francês	2 Refogar
3 Adicionar tubérculo, caldo de carne, sal	4 Cozer
5 Vinho tinto	6 Reduzido
7 Leguminosa seca cozida	8 Ferver
9 Mix e chinês	10 Ferver
11 Rectificar temperos	12 Ligar c/ manteiga
13 Guarnecer	
Exemplo: Creme Condé, Creme Belmonte, Creme Cartaxense	

Creme à base de farinha de arroz

Esquema de confecção	
1 Manteiga, cebola, alho-francês	2 Refogar
3 Tubérculo, elemento base (ex. espargos), caldo de carne ou de aves), sal	4 Ferver
5 Mix e chinês	6 Adicionar a farinha de arroz (diluída em água fria)
	7 Ferver
8 Passar a chinês	9 Ferver
10 Rectificar temperos	11 Ligar
12 Guarnecer	
Exemplo: Creme Argenteuil, Creme Carolina, Creme de Galinha (...)	

Nota:

A farinha de arroz deve ser diluída em água fria antes de ser adicionada ao caldo. O creme deve ser passado pelo mix antes de adicionar a farinha de arroz, para evitar que com a acção do mix a farinha se separe do caldo.

Crème à base de tomate

Esquema de confecção	
1 Manteiga, cebola, alho-francês	2 Refogar
3 Tomate concassé, elemento engrossante (ex. batata ou farinha de trigo), caldo de carne, sal	
4 Passar pelo passe-vite e chinês	5 Ligar e guarnecer
Exemplo: Crème de tomate, Crème Americano, Crème Espanhol, Crème Gascão (...)	

Nota

Os cremes de tomate não devem ser passados pelo mix porque mudam de cor (ficam cor de laranja), devendo por isso ser passados no passe-vite.

ACEPIPES

Os acepipes são preparações ligeiras, simples ou elaboradas, frias ou quentes, que se destinam a ser consumidas no início da refeição, ou seja, antes da iguaria principal.

Em grande parte dos restaurantes, os acepipes estão descritos nas cartas como “entradas”, nos menus são colocados logo a seguir às sopas.

Função do acepipe

- Abrir o apetite;
- Ocupar o tempo de espera pela iguaria principal;
- Impressionar favoravelmente o cliente.

A variedade de acepipes é imensa, sendo a possibilidade de misturar produtos crus (alface, cenoura, ...), com produtos cozidos (batata, feijão-verde, carnes,...) que permite ao cozinheiro uma grande criatividade.

A apresentação dos acepipes depende do espírito e imaginação, assim como do sentido artístico do cozinheiro.

O “*Garde-manger*” é o responsável pela elaboração dos acepipes frios, sendo o “*Entremetier*” ou o *Pasteleiro* os responsáveis pela elaboração dos acepipes quentes.

Os acepipes frios são geralmente temperados com molho *vinagrete* ou seus derivados.

Em alguns casos podem-se utilizar molhos com natas, iogurtes, sumos de frutas, queijos, ...

Acepipes Frios

Base de Legumes:

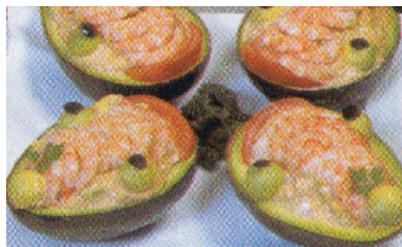
Alcachofras, espargos, etc...



Ex.: Espargos com molho maionese

Base de Frutos:

Pêra abacate, melão, ananás, figos



Ex.: Pêra abacate com camarão

Base de Patês¹:

Foie gras, galantinas, terrinas, (...)



Base de Fumados:

Salmão, espadarte, presunto



Ex.: Canapés, sortidos de fumados

Saladas compostas

Saladas cuja combinação de ingredientes proporciona uma infinidade de preparações.

O resultado final depende essencialmente da originalidade, sabor, tempero e apresentação.

1 Terrinas

Os preparados chamados terrinas são muitos e variados. Para cozer as terrinas em banho-maria usam-se recipientes próprios em grés, porcelana, ou inox de vários feitios. As terrinas de carne normalmente são forradas com bacon em fatias ou toucinho gordo. A maior parte das terrinas de carne contém uma certa quantidade de carne de porco (gordo ou magro), misturada ao elemento que lhe dá o nome. No caso de não serem forradas; são escorridas no fim de cozidas, prensadas e arrefecidas.

Acepipes Quentes

Base de Massa:

Vol-au-vent, crepes, blinis.



Ex.: Val-au-vent de marisco

Base Marisco:

Lagosta, vieiras, ostras, (...)



Ex.: Ostras gratinadas

Base Legumes Recheados:

Tomate, courgettes, (...)



Ex.: Tomate, courgette e batata

Base Mousses² e Quiches:

Legumes, marisco, aves, (...)



Ex.: Mousse de legumes



Ex.: Quiche Lorraine

2 Mousses

Preparado salgado, leve e macio, composto por ingredientes finamente triturados e adicionados de natas ou molho Bechamel. O elemento que determina o seu nome pode ser um peixe, marisco, ave, fígado, fiambre, presunto, legumes, entre muitos outros. As mousses são, por vezes, moldadas e geralmente servidas frias, até geladas, como acepipe.

17

PASTELARIA

AS MASSAS, CREMES E PONTOS DE AÇÚCAR

As massas e os cremes são as bases essenciais da pastelaria. Da correcta manipulação depende a boa qualidade; há que ter em conta que os ingredientes, na pastelaria, têm de ser usados por conta e medida, pois alguns gramas a mais ou menos podem alterar toda a confecção.

Na pastelaria as massas podem-se agrupar em:

Massas Secas	Massas Moles	Massas Montadas	Massas Levedadas
Quebrada	De "Choux" ou Fartos	Genovesa	De Brioche
Folhada	Massa de Crepes	De "Biscuit"	De "Savarin" e "Baba"
Areada ou Doce		Vinhé ou para fritar	De Pizza

Massas	Composição	Utilização	
		Cozinha	Pastelaria
Quebrada	Farinha, margarina, ovos, sal e limão	Tarteletes, Quiches, Tartes, Rissóis	Tarteletes, Tartes de fruta, Tarte Alsaciana
Folhada	Farinha, água, margarina folhada, sal	Empadas, Florões, Vol-au-vent (...)	Carrés, Mil-folhas, Palmiers, Tartes folhadas, Pastéis de nata
Doce ou Areada	Farinha, açúcar, margarina, ovos, fermento, limão	Fundos de Tarte, Fundos de Tarteletes	Fundos de Tartes, Fundos de Petit-Fours
Choux / Fartos	Leite, água, sal, margarina, farinha, ovos	Geignets, Gnocchi	Choux, Paris-Brest, Santo Honorato, Profiteroles, Rins, Éclairs
Crepes	Leite, manteiga, farinha, gemas de ovos, sal	Guarnições de consommés, Acepipes variados	Flamejados, Recheados
Genovesa	Farinha, açúcar, manteiga, ovos, vidrado de limão, sal		Bolos diversos
Biscuit	Gemas de ovo, Clara de ovo, açúcar, baunilha e zeste de limão, fécula		Charlotte, Russos, (...)
Vinhé	Farinha, ovos, claras de ovos, sal, azeite e cerveja	Panados (...)	Beignets (...)
Brioche	Farinha, açúcar, margarina, leite, fermento padeiro, limão		Tranças, Brioches' Caracóis (...)
Savarin	Farinha, ovos, açúcar, manteiga, água morna, fermento, sal		Savarin
Pizza	Farinha, água, fermento, sal	Pizza	

Cremses

Os cremes são preparações feitas essencialmente com ovos, leite, açúcar e aromatizadas (...). Na pastelaria desempenham um papel relevante sobretudo em guarnições.

Do vasto leque de cremes que existe, apenas citaremos os que se consideram ser os mais utilizados:

Cremses	Composição	Utilização
Chantilly	Natas, açúcar	Stº Honoré, Bavarois, Charlottes diversas, Guarnições diversas
Inglês	Leite, açúcar, vagem de baunilha, ovos	Farófiás, Pudim Diplomático, (...)
Pasteleiro	Leite, açúcar, maizena, limão, ovos, vagem baunilha	Choux, Éclairs, Mil-folhas, Polkas, guarnição de Biscuits (...)
Amêndoa	Amêndoa, manteiga, açúcar em pó, ovos, farinha, Rhum	Guarnição, Tartes, Tarteletes
Manteiga	Manteiga s/ sal, ovos, açúcar, água	Guarnição e decoração, Paris-Brest, Troncos de Natal, Entremeios de chocolate (...)
Ovos	Ovos, açúcar, água, manteiga	Pão-de-Ló, Trouxas

Pontos de açúcar

Elemento básico na pastelaria, o açúcar é, por isso, extremamente importante neste sector.

As diversas concentrações de açúcar quando em ebulição podem ser identificadas em termos de graduação de densidade. O pesa-xaropes é o instrumento normalmente utilizado para se conhecer o ponto exacto do açúcar, no entanto os pontos de açúcar podem ser reconhecidos pela percepção sensorial, neste caso o tacto.

Para se obterem pontos de açúcar mistura-se água ao açúcar. Normalmente, 4 decilitros de água são a quantidade ideal para 1 kg de açúcar.

Pontos de Açúcar	Temperatura
Pérola ou Calda	25º (no pesa-xaropes)
Voar ou assoprado	32º (no pesa-xaropes)
Rebuçado	Começa alourar
Caramelo	O açúcar fica louro

Merengagem

Os merengues são claras batidas em castelo adicionadas de açúcar. A forma de adicionar o açúcar permite diferenciar os merengues.

Merengagem	Composição	Utilização
Vulgar ou Ordinária	Claras, açúcar e essência pretendida, batidos em conjunto	Farófiás, Merengues, Fundos de Vacherin, Fundos de Petit-fours
Italiana	Claras, xarope de açúcar, água e essência pretendida. O xarope de açúcar é adicionado progressivamente	Entremeios merengados, Omeleta Norueguesa, Petit-fours merengados

Sobremesas

Designa o conjunto das preparações servidas no final da refeição. É por vezes associado à ideia de final feliz, permitindo terminar agradavelmente a refeição.

As sobremesas devem estar em perfeita harmonia com os pratos antecedentes, devendo ser diversificadas, originais, ter boa apresentação.

As sobremesas que agora se propõem, são um conjunto básico envolvendo diferentes técnicas, recolhidas do receituário elementar português.

	Composição
Leite-creme	Leite, açúcar, maizena, limão, pau de canela, ovos, baunilha
Arroz-doce	Arroz carolino, leite, água, pau de canela, canela em pó, limão, açúcar, ovos
Aletria	Massa, leite, água, pau de canela, canela em pó, limão, açúcar, ovos
Pudim caramelo	Leite, açúcar, ovos, água, limão
Rabanadas	Fatias de pão, leite, ovos, açúcar, canela
Sonhos	Farinha, óleo, leite, água, sal, açúcar, limão, margarina, ovos, canela em pó
Bolo enrolado (torta) laranja	Ovos, farinha, açúcar, laranja, açúcar em pó, margarina
Tarte de amêndoa	Farinha, margarina, limão, ovos, amêndoa, água, açúcar

Temperaturas de confecção

280° / 300°	Calor da salamandra (gratinar)
250°	Forno muito quente
170°	Forno médio
160° / 240°	Saltear carnes
160° / 180°	Fritar
150° / 250°	Grelhar
150° / 200°	Glacear
140° / 250°	Cozer no forno
140° / 200°	Brasear no forno
130° / 150°	Bringir na fritura
120° / 140°	Estufar
110° / 200°	Assar no forno
110°	Forno fraco ou brando
100° Ponto de ebulição	
95°	Ponto de ligação das féculas naturais
90° / 98°	Ferver devagar
88° / 92°	Temperatura de infusão
80° / 85°	Temperatura interior da carne de porco e frango no final da cozedura
75°	Temperatura interior da carne de vitela bem passada
70°	Coagulação da gema de ovo
70°	Temperatura interior das carnes vermelhas bem passadas
65°	Coagulação da clara de ovo
60°	Temperatura interior dos assados e grelhados "meio termo"
50°	Temperatura de quase todas as iguarias quentes quando colocadas no prato
45°	Temperatura interior dos grelhados e assados "mal passados"
40°	Temperatura interior dos grelhados "muito mal passados"
10° / 50°	Temperatura favorável ao desenvolvimento das bactérias
7° / 9°	A melhor temperatura para a conservação das batatas
4° / 6°	A melhor temperatura para a conservação das frutas e legumes
3° / 5°	A melhor temperatura para a conservação dos alimentos cozinhados
0° / 3°	A melhor temperatura para a conservação do leite e seus derivados, assim como para a conservação de peixes frescos
0° C	
-18° / -22°	A melhor temperatura para a conservação dos produtos ultracongelados
-40° / -60°	Idem, para a ultracongelação dos diferentes alimentos
-273°	Zero absoluto. Inércia total das moléculas

18

VOCABULÁRIO TÉCNICO

Vocabulário Técnico	
Abrilhartar	Dar a uma preparação mais valor e beleza
Acamar	Disponer em camadas
Adubar	Acto e efeito de temperar
Afiambar	Submeter línguas ou outras peças de carne à salmoura seca ou líquida, para as tornar de cor rosada
Albardar	Sobrepor uma capa fina de toucinho, em peças de carne, peixe, caça, etc. Destina-se a proteger do calor, evitando que sequem ou corem demasiado.
Aloirar	Fritar rapidamente, em gordura previamente aquecida, qualquer ingrediente destinado à alimentação; levar um prato ao forno para dar à iguaria uma cor dourada
Amanhar	Preparar o peixe para ser cozinhado
Amassar	Formar uma massa com farinha ou fécula, água, manteiga, etc...
Amornar	Aquecer levemente
Aparar	Ornar, embelezar para que fique elegante
Aparelho	Preparação composta de um ou mais elementos diferentes e que depois de misturados servem para a confecção de vários pratos
Apurar	Acentuar o paladar de um molho, pela adição de condimentos ou deixando reduzir mais
Ardido	Queimado, fermentado, pouco fresco
Aromatizar	Designação usada para ervas, plantas ou raízes, expandem um odor agradável
Arrepiar	Esfregar o peixe com sal, no sentido contrário às escamas, para o conservar
Aspic	De carne, peixe ou legumes; geleia transparente que encerra qualquer iguaria
Assar	Cozinhar em seco, directamente no forno; tostar, queimar
Avinhar	Misturar com vinho; dar sabor ou cheiro de vinho
Bispo	Cheiro ou sabor a esturro
Branquear	Cozedura leve e rápida; entalar
Bridar	Acto de atar algo com fio para lhe dar forma
Bringir	O mesmo que branquear
Canelar	Fazer incisões com faca de gume afiado ou com canelador, em limões, cenouras, etc...
Chamuscar	Passar ligeiramente por chama para eliminar os pelos ou penas
Clarificar	Acção de purificar o caldo ou geleia pela aplicação de claras. Tornar transparente qualquer líquido
Concassê	Qualquer legume cortado grosseiramente
Condimentar	O mesmo que temperar. Dar gosto ou acentuar, pela acção de condimentos
Cordão	Fio de molho que se dispõe à roda ou por cima de certa iguaria
Coroa	Disponer em forma circular, rodela, fatias, etc

Vocabulário Técnico

Embamata	Mais conhecido por "roux", é uma mistura de manteiga com farinha, para servir de base a molhos. Pode ser branco, alourado ou escuro, conforme a preparação a que se destina
Empratar	Dispor as comidas dentro do prato ou travessa com bom gosto e aspecto
Encamisar	Cobrir o interior de uma forma com uma camada de geleia, fundo, glace, etc..., antes de a encher com um aparelho qualquer
Engrossar	Tornar mais espessos caldos, molhos e sopas, por meio de elementos de ligação
Entalar	Passar por água fervente ou gordura, com o fim de evitar a sua decomposição. Cozer ligeiramente
Escalfar	Maneira de cozer ovos sem casca, durante dois ou três minutos
Esfarelar	Reduzir a migalhas
Estufar	Guisar quase a seco e tapado, qualquer alimento, a fogo lento
Estrugir	O mesmo que refogar
Gluten	Substância que se encontra em grande quantidade na farinha de trigo, constituindo a parte nutritiva daquele cereal
Gratinar	Fazer corar em forno forte a camada superior de um preparado
Laminar	Cortar em fatias ou rodela delgadas
Lardear	Entremear uma peça de carne com fatias de toucinho
Lardões	Tiras de toucinho que se empregam para lardear
Levantar	O mesmo que montar. Bater fortemente natas ou claras, para lhes aumentar o volume
Ligar	Adicionar farinha ou gemas de ovo às preparações que se pretendem tornar mais compactas
Lustrar	Cobrir uma peça com geleia ou glace de carne gelatinada, para lhe dar brilho
Marinar	Acto de temperar carnes ou peixes
Montar	Misturar pouco a pouco manteiga, natas ou azeite a um molho, que depois desta preparação, fica mais leve e volumosa
Mortificar	Expor ao ar, durante algum tempo, carnes, aves ou caça, para se tornarem mais tenros
Napar	Cobrir totalmente com molho espesso a peça tratada
Panar	Passar elementos por farinha, ovo batido e pão ralado
Polvilhar	Espalhar levemente, sobre algo, farinha ou queijo ralado, sob forma de chuva
Ramo de Cheiros	Molho de ervas aromáticas (salsa, tomilho, louro, aipo, alho etc...), podendo haver predominância de um ou outro conforme o fim a que se destina
Saltear	Passar por gordura, no sauté, misturando. Corar, apertar ao calor a carne, legumes, batatas, etc..., dentro de uma frigideira ou caçarola, com banha, azeite, óleo ou manteiga
Sangrar	Meter carne ou peixe dentro de água para que perca o sangue e se torne mais branca
Suar	Cozer um alimento tapado hermeticamente, quase sem caldo ou água

BIBLIOGRAFIA

- MAINCENT, Michel, *Cuisine de Référence*, Editions BPI, Paris, 2001.
- MAINCENT, Michel, *Travaux Pratiques de Cuisine*, Editions BPI, Paris, 1999.
- BEHAGUE, Dominique, *Comprendre la cuisine*, Editions BPI, Paris, 1991.
- BEHAGUE, Dominique, *La Technologie Appliquée en cuisine*, Editions BPI, Paris, 2001.
- MAINCENT, Michel e LABAT, Robert, *Technologie Culinaire*, Editions BPI, Paris, 2001.
- ROUGIER, B, e outros, *Sciences Appliquées*, Editions BPI, Paris, 2000.
- LABAT, Robert, *Aide-Mémoire de l'Apprenti Cuisinier*, Editions BPI, Paris, 1993.
- PRUILHÈRE, R e LALLEMAND, R, *Le Livre du Cuisinier*, Editions Jacques Lanore, Paris, 1990.
- DESCHAMPS, B e DESCHAINTE, J.C, *Le livre de l'Apprenti Pâtissier*, Editions Jacques Lanore, Paris, 1990.
- AGUILERA, César, *História da Alimentação Mediterrânica*, Terramar, Lisboa, 2002.
- FERREIRA, Manuel, *A Cozinha Ideal*, Domingos Editora, 9ª edição, Lisboa, 1990.
- VALENTE, Maria Odete, *Cozinha Regional Portuguesa*, Almedina Editora, Coimbra, 1986.
- VÁRIOS, *Tesouros da Cozinha Tradicional Portuguesa*, Selecções do Reader's Digest, Lisboa, 1995.
- MODESTO, Maria de Lurdes, *Cozinha Tradicional Portuguesa*, Editorial Verbo, 9ª edição, Lisboa, 1990.
- VÁRIOS, *O Mais belo da Cozinha Ásia*, Editorial Verbo, Lisboa, 1995.
- VÁRIOS, *O Mais Belo da Cozinha França*, Editorial Verbo, Lisboa, 1995.
- VÁRIOS, *O Mais Belo da Cozinha Itália*, Editorial Verbo, Lisboa, 1995.
- VÁRIOS, *O Mais Belo da Cozinha China*, Editorial Verbo, Lisboa, 1995.
- VÁRIOS, *O Mais Belo da Cozinha México*, Editorial Verbo, Lisboa, 1995.
- VÁRIOS, *Culinária Especialidades Europeias*, Konemann, 2000.
- TUDGE, Colin, *Alimentação do Futuro*, Civilização Editores, Porto, 2003





Título: Manual de Técnicas de Cozinha e Pastelaria - Volume 1

Autores: Delfim Soares, Alexandre Ferreira, Henrique Leandro, Jorge Ferraz

Coordenação Editorial: Paulo Revés

Revisão Técnica: António Araújo

Revisão de textos: W design

Concepção gráfica e paginação: W design

Capa: W design

Fotografia: Delfim Soares, António Lourenço, Felício Dantas, Eduardo Vicente

Impressão e Acabamento: Gráfica Maia Douro, S.A.

Depósito legal:

ISBN:

Editor: Turismo de Portugal, I.P.

1ª Edição: Fev.2010

O Editor fez todos os esforços possíveis para obter as autorizações pertinentes de todo o material reproduzido neste manual.

Se se verificou alguma omissão, pedimos que nos façam chegar a reclamação correspondente a fim de se corrigir o erro em posteriores edições.

