

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

Eduardo Gomes
Larissa Nalon
Luiz Fernando Lira
Leni Ramos
Tainá Förthmann

Portifólio
Trabalho Final Prático
GASTRONOMIA ESPANHOLA – DA TRADIÇÃO À INOVAÇÃO

Brasília
2014

Eduardo Gomes
Larissa Nalon
Luiz Fernando Lira
Leni Ramos
Tainá Förthmann

PORTIFÓLIO

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

Orientador: Prof^a. Janaína Sarmento

Brasília
2014

Eduardo Gomes
Larissa Nalon
Luiz Fernando Lira
Leni Ramos
Tainá Förthmann

Portfólio Trabalho Final Prático
GASTRONOMIA ESPANHOLA – DA TRADIÇÃO À INOVAÇÃO

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

Aprovada em:
Brasília, _____ de _____ de 2014.

Banca Examinadora:

Coordenadora
Janaina Sarmiento Bispo – nutricionista – UniCEUB

1^a Examinador
Henrique Salsano - professor - UniCEUB

2^a Examinador
Paulo Seidl - Professora - UniCEUB.

DEDICATÓRIA

Dedicamos aos familiares, professores e amigos
que nos ajudaram na realização deste trabalho.

“A cozinha é multissensorial. No instante em que provamos um prato, a informação que chega ao cérebro é impressionante.”

Ferran Adriá

SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO	11
2. ATIVIDADES	12
2.1. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	13
2.2. SEGURANÇA ALIMENTAR E BOAS PRÁTICAS NA MANIPULAÇÃO DOS ALIMENTOS	14
2.3. FACAS	21
2.4. TÁBUAS DE CORTES	27
2.5. TIPOS DE CORTES	30
2.6. MOLHOS	36
3. DESENVOLVIMENTO	44
3.1. SOBRE A HISTÓRIA DA ESPANHA	44
3.1.1. MULTI ÉTNICA	46
3.1.2. BERÇO DA <i>PAELLA</i>	48
3.1.3. SABORES DA ILHA	50
3.1.4. AS FAMOSAS TAPAS	51
3.1.5. COSTUMES	52
3.2. COZINHA MOLECULAR	55
3.2.1. INGREDIENTES E EQUIPAMENTOS INOVADORES	55
3.2.1.1. INGREDIENTES	55
3.2.1.2. EQUIPAMENTOS	57
3.3. TÉCNICAS UTILIZADAS NA CULINÁRIA ESPANHOLA TRADICIONAL	59
4. METODOLOGIA	60
4.1. PESQUISA	60
4.2. ESCOLHA DOS PREPAROS	60
4.3. ELABORAÇÃO DOS PROTOCOLOS	60
5. REALIZAÇÃO DOS TESTES	61
5.1. TESTE COMPLEMENTAR I	61
5.2. TESTE I	61
5.2.1. PROTOCOLO	61
5.2.2. OBJETIVO	61

5.2.3. JUSTIFICATIVA	61
5.2.4. FICHAS TÉCNICAS	61
5.2.5. DISCUSSÃO	61
5.3. TESTE II	62
5.3.1. PROTOCOLO	62
5.3.2. OBJETIVO	62
5.3.3. JUSTIFICATIVA	62
5.3.4. FICHAS TÉCNICAS	62
5.3.5. DISCUSSÃO	63
5.4. TESTE COMPLEMENTAR II	63
5.5. TESTE III	63
5.5.1. PROTOCOLO	63
5.5.2. OBJETIVO	63
5.5.3. JUSTIFICATIVA	64
5.5.4. METODOLOGIA	64
5.5.5. FICHAS TÉCNICAS	64
6. PREPARAÇÕES ESCOLHIDAS PARA APRESENTAR PARA A BANCA	65
6.1. PROTOCOLO	65
6.2. OBJETIVO	65
6.3. JUSTIFICATIVA	65
6.4. FICHAS TÉCNICAS	65
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	65
8. ANEXOS	67
8.1. ANEXO A – PROTOCOLO I	67
8.2. ANEXO B - PROTOCOLO II	71
8.3. ANEXO C - PROTOCOLO III	75
8.4. ANEXO D - PROTOCOLO FINA	79
8.5. FICHAS TÉCNICAS DOS PREPAROS	83
9. FOTOS	110
10. BIBLIOGRAFIA	112

SUMÁRIO DE FOTOS E FIGURAS

FOTO 1 ---13	FIGURA 5 ---53	IMAGEM 20---33
FOTO 2 ---13	IMAGEM 1---20	IMAGEM 21---33
FOTO 3 ---110	IMAGEM 2---21	IMAGEM 22---34
FOTO 4 ---110	IMAGEM 3---22	IMAGEM 23---35
FOTO 5 ---110	IMAGEM 4---22	IMAGEM 24---35
FOTO 6 ---110	IMAGEM 5---23	IMAGEM 25---36
FOTO 7 ---110	IMAGEM 6---23	IMAGEM 26---38
FOTO 8 ---110	IMAGEM 7---24	IMAGEM 27---39
FOTO 9 ---110	IMAGEM 8---24	IMAGEM 28---40
FOTO 10 ---111	IMAGEM 9---24	IMAGEM 29---41
FOTO 11 ---111	IMAGEM 10---25	IMAGEM 30---41
FOTO 12 ---111	IMAGEM 11---28	IMAGEM 31---42
FOTO 13 ---111	IMAGEM 12---28	IMAGEM 32---43
FOTO 14 ---111	IMAGEM 13---28	IMAGEM 33---49
FOTO 15 ---111	IMAGEM 14---29	IMAGEM 34---49
FOTO 16 ---111	IMAGEM 15---29	IMAGEM 35---50
FIGURA 1 ---18	IMAGEM 16---31	IMAGEM 36---51
FIGURA 2 ---19	IMAGEM 17---31	IMAGEM 37---52
FIGURA 3 ---43	IMAGEM 18---32	IMAGEM 38---52
FIGURA 4 ---43	IMAGEM 19---32	IMAGEM 39---53

IMAGEM 40---54

IMAGEM 41---57

IMAGEM 42---57

IMAGEM 43---58

IMAGEM 44---58

IMAGEM 45---58

IMAGEM 46---58

IMAGEM 47---59

ABREVIATURAS

DOC – Denominação
de origem controlada

Km – Quilômetros

g – Gramas

kg – Quilogramas

LABOCIEN –
Laboratório de ciência
e saúde

ml – Mililitros

l – Litros

GLOSSÁRIO

Al-hasu – Recheado em árabe Butifarra - É preparado com carne de porco fresca e com uma grande quantidade de pimenta.

Cañas - Copos de cerveja

Carajillo: É um café expresso com um pouco de conhaque.

Cocido madrileño: cozidão com linguiça, feijão e verduras

Cortado: Café expresso com gotas de leite

Fabada: Tipo de grão

Gazpacho: Tipo de sopa fria de tomate.

Hornazo: Colocar no Forno

I-spn-ea: Termo fenício que se referia a Espanha.

Jamón: Presunto

Judía: Feijão

Modernist cuisine: Cozinha moderna

Olla podrida: Espécie de panela.

Olivas: árvores de azeitona.

Xerez: é um tipo de vinho fortificado, licoroso, típico da Espanha, envelhecido no sistema de soleira.

1. APRESENTAÇÃO

No decorrer do semestre pode-se conhecer e aprender como se comportar com ética e respeito em um lugar de trabalho, como devemos montar e estruturar o portfólio e a elaboração dos protocolos que foram utilizados durante o desenvolvimento do trabalho.

O enfoque maior do Trabalho Final Prático foi a busca e pesquisa sobre a culinária tradicional e moderna da Espanha, e na escolha de uma entrada, um prato principal e uma sobremesa, que apresentasse técnicas aprendidas no decorrer do curso e que seriam apresentadas a banca examinadora.

A pesquisa permitiu avaliar os principais pratos e tradições, e escolher os preparos que melhor representassem o tema escolhido pelo grupo. A escolha foi feita, tendo em vista que o tema, *Gastronomia espanhola – Da tradição a inovação*, engloba diversos aprendizados e que possibilitou a aplicação dos mesmos na apresentação dos preparos finais. Buscou-se também avaliar a condição dos recursos gastronômicos e a possibilidade de aquisição dos insumos necessários para realização de testes prévios para apresentação desse trabalho.

2. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES

DATAS	ATIVIDADES
17/02	1º Encontro com a professora Janaína apresentação do Plano de Ensino
22/02	Aula pratica com o professor Paulo Seidl, cortes e fundos
24/02	Professor Gilberto - Ética
08/03	Aula prática com o professor Henrique cortes e fundos
10/03	Flávia como se faz um protocolo
17/03	Revisão do estagio e definição dos locais
24/03	Encontro com a professora Janaína
26/03	Teste I – LABOCIEN
26/04	Teste II – LABOCIEN
09/06	Teste III – LABOCIEN
02/07	Apresentação do Trabalho Final Prático

2.1. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

No dia 17 de fevereiro de 2014, ocorreu a apresentação do Plano de Ensino da disciplina, uma aula ministrada pela professora Janaína, explicando assim como iria ocorrer o estágio supervisionado e o trabalho final.

No dia 22/02, aula de treinamento e revisão com o professor Paulo Seidl – no Uniceub, com intuito de sanar qualquer dúvida e treinar agilidade nos cortes, antes de iniciarmos o estágio (foto 1 e 2).

No dia 24 de fevereiro de 2014, foi realizada em sala de aula, uma palestra com o professor Gilberto do Curso de Nutrição, sobre ÉTICA e MORAL – “Relação entre Profissionais” Reality Show? - “Relação entre Profissional e Cliente” Síndrome do Spoleto.

No dia 08 de março de 2014, foi aula de treinamento e revisão com o professor Henrique Salsano – no Uniceub, com intuito de sanar qualquer dúvida e treinar agilidade nos cortes e fazer fundos.

Foto 1 – Diversos cortes



Foto 2 – Frango desossado



2.2.SEGURANÇA ALIMENTAR E BOAS PRATICAS NA MANIPULAÇÃO DOS ALIMENTOS

De acordo com a 1ª. Conferência Nacional de Segurança Alimentar realizada em Brasília em 1994, **Segurança Alimentar e Nutricional SIGNIFICA.**

*"garantir a todos, condições de **acesso** a alimentos básicos de **qualidade**, em **quantidade suficiente**, de modo **permanente** e sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, com base em **práticas alimentares saudáveis**, contribuindo assim para uma **existência digna**, em um contexto de **desenvolvimento integral da pessoa humana**"*

Segurança Alimentar e Nutricional no nível local é conseguida, quando a família consegue garantir durante todo o ano, uma quantidade suficiente de alimentos de boa qualidade, assegurando que todos os seus membros possam se manter com saúde.

Segurança Alimentar e a Garantia de Oferta de Alimentos

Como garantia de oferta de alimentos, o conceito de segurança alimentar se refere os dois problemas enfrentados, primeiramente, há a necessidade permanente da disponibilidade física de alimentos a preços acessíveis e estáveis para atender a uma demanda da população. Daí advém o caráter da garantia da oferta, no sentido da constituição de abastecimento alimentar que se contraponham a eventuais bloqueios de alimentos. Em outras palavras, neste enfoque a segurança alimentar expressa a capacidade de um indivíduo de alimentar-se a si mesmo, e o tema da fome e da desnutrição se relaciona com a resposta da oferta agrícola e com os aspectos políticos do comércio de alimentos.

SEGURANÇA ALIMENTAR E QUALIDADE NUTRICIONAL E SANITÁRIA DOS ALIMENTOS

Sob o ponto de vista da qualidade, a segurança alimentar significa garantir ao consumidor a aquisição de alimentos com atributos nutricionais e sanitários adequados às suas necessidades. Neste sentido a expressão implica em alimentos de boa qualidade, livre de contaminações de natureza química, biológica ou física, ou de qualquer outra substância que possa acarretar problemas à saúde do consumidor. A importância deste aspecto da segurança alimentar tem crescido em virtude do desenvolvimento de novos processos de industrialização de alimentos e das novas tendências de comportamento do consumidor.

OS TRÊS PRINCIPAIS TIPOS DE ALIMENTOS

Grupos 1: Alimentos energéticos – arroz, fubá, farinha de mandioca, macarrão, pão e outros produtos a bases de farinha açúcares, doces, óleo, manteiga, banha e outros alimentos gordurosos. Estes alimentos formam a bases, a massa, da dieta. São ricos em carboidratos e gordura e fornecem, principalmente, energia.

Grupo 2: Alimentos construtores –carne, de peixe, aves, leguminosas, ovos, nozes, vísceras, leite, coalhada e queijos. Estes alimentos formam o acompanhamento (mistura) do alimento a base da dieta. São ricos em proteínas e fornecem principalmente matéria-prima para a construção e manutenção dos tecidos.

Grupo 3: Alimentos reguladores- frutas e vegetais. Estes alimentos, junto com os construtores, formam o acompanhamento (mistura) do alimento de base da dieta. São ricos em vitaminas, minerais e fibras e são essenciais para o funcionamento do organismo. Sem as vitaminas e minerais o organismo não consegue produzir energia a partir dos alimentos energéticos e nem retirar a matéria-prima para a construção dos tecidos dos alimentos construtores. Sem as fibras o funcionamento do intestino é deficiente causando uma série de doenças. A eficiência no funcionamento do corpo humano depende, diretamente, do consumo de substâncias reguladoras.

QUEM É O MANIPULADOR DE ALIMENTOS?

Todas as pessoas que trabalham com alimentação são consideradas “Manipuladores de Alimentos”, ou seja, quem produz, vende, transporta, recebe, prepara e serve o alimento.

Esse profissional, como todo ser humano, é portador de microorganismos na parte externa do seu corpo (mãos, pele e cabelos), na parte interna (boca, garganta e nariz) e nas suas secreções (fezes, urina, saliva e suor).

REGRAS BÁSICAS PARA O MANIPULADOR DE ALIMENTOS

Todo manipulador, consciente da responsabilidade que é preparar e oferecer um alimento com qualidade, deve observar, diariamente, antes e durante seu

trabalho, algumas regras importantes e fundamentais, para que o resultado seja sempre excelente.

PRINCÍPIOS BÁSICOS DE HIGIENE. SOMENTE PESSOAS ORIENTADAS DEVEM MANIPULAR OS ALIMENTOS:

- Tirar barba ou bigode;
- Usar os cabelos presos ou cobertos por redes ou toucas;
- Evitar conversar, cantar, tossir ou espirrar sobre os alimentos, para que não caia saliva sobre os mesmos;
- Fumar apenas em locais permitidos;
- Manter roupas e aventais sempre limpos, trocando-os diariamente e sempre que necessário;
- Não manipular alimentos quando estiver doente (ex: resfriado) ou apresentar algum tipo de lesão nas mãos e unhas;
- Manter as unhas sempre curtas e limpas, sem esmalte e anéis;
- Não usar adornos (brincos, pulseiras, anéis, aliança, piercing, etc.)

LAVAR BEM AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO:

Ao sair do banheiro ou vestiário;

Ao tocar o nariz, cabelo, sapatos, dinheiro e cigarro;

Após tocar alimentos podres e estragados;

Após carregar o lixo;

Sempre e antes de tocar em qualquer utensílio e equipamento, ou seja, tudo que for entrar em contato com o alimento.

• IMPORTÂNCIA DAS BOAS PRÁTICAS NA MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS SEGUROS

As Boas Práticas de Manipulação de Alimentos são as práticas de organização e higiene necessárias para garantir alimentos seguros envolvendo todas as etapas: seleção dos fornecedores, compra, recebimento, pré-preparo, preparo, embalagem, armazenamento, transporte, distribuição e exposição à venda para o consumidor final.

• CONTAMINAÇÃO DOS ALIMENTOS

O que é contaminação?

É a presença de qualquer matéria estranha que não pertença ao alimento.

Tipos de contaminação:

FÍSICA

- Fragmentos de palha de aço;
- Cabelo, fios de barba;
- Pedacos de unha;
- Pedra no feijão;
- Caco de Vidro.

QUÍMICA

- Produtos de limpeza;
- Inseticida.

BIOLÓGICA

- Fungos;
- Bactérias;
- Protozoários;
- Vírus;
- Vermes.

• **MICRO-ORGANISMOS EM ALIMENTOS**

O que são micro-organismos?

São seres vivos tão pequenos que só podemos enxergá-los com microscópio e, muitos dos quais, podem causar doenças.

O QUE SIGNIFICA CONTAMINAÇÃO CRUZADA?

É a contaminação que acontece quando micro-organismos são transferidos de um alimento ou superfície para outro alimento por meio de utensílios, equipamentos ou do próprio manipulador. Exemplo: cortar com a mesma faca e na mesma tábua carne crua e cozida sem antes higienizá-las.

Figura 1 – contaminação de alimentos



A falta de cuidados de higiene durante a manipulação de alimentos aumentando os riscos por contaminação por micro-organismos causadores de doenças. alguns micro-organismos comumente encontrados em alimentos.

Observando a informação da figura do termômetro, percebemos que a zona de temperatura perigosa para a segurança dos alimentos fica entre 5°C e 60°C. **Portanto, os alimentos quentes devem ser mantidos bem quentes e os frios bem frios.**

QUE CUIDADOS DEVEM SER TOMADOS COM TODOS OS FUNCIONÁRIOS PARA A PRODUÇÃO DE ALIMENTOS SEGUROS?

Todos os funcionários devem manter bons hábitos de higiene, boas condições de saúde e ser, continuamente, treinados em boas práticas de manipulação de alimentos.

O QUE OS FUNCIONÁRIOS DEVEM FAZER PARA MANTER A HIGIENE PESSOAL?

1. Tomar banho diariamente;
2. Lavar a cabeça com frequência e escovar bem os cabelos;
3. Escovar os dentes após cada refeição;
4. Conservar as unhas curtas, limpas e sem esmaltes ou bases;
5. Retirar todos os adornos, como anéis, pulseiras, relógio, antes de higienizar as mãos e vestir os **uniformes**;
6. Usar uniformes limpos e bem conservados;
7. Utilizar papel toalha para secar as mãos e o suor.

HIGIENE PESSOAL

POR QUE A HIGIENE PESSOAL ADEQUADA É IMPORTANTE?

Nós todos trazemos em nossa boca, mãos, nariz ou sobre a pele as bactérias causadoras de doenças que podem ser levadas ao alimento. Mantendo-se saudável e limpo, o manipulador pode ajudar a evitar uma doença por consumo de alimento contaminado.

QUANDO AS MÃOS DEVEM SER HIGIENIZADAS?

O funcionário deve higienizar as mãos sempre que:

- Chegar ao trabalho;
- Utilizar os sanitários ou vestiários;
- Iniciar, interromper ou trocar de atividade;
- Após manipular alimentos crus ou não higienizados;
- Antes de manipular alimentos submetidos à cocção, higienizados ou prontos para consumo;
- Tossir, espirrar, assoar o nariz, tocar no corpo ou cabelo;
- Usar utensílios e materiais de limpeza, como vassouras, rodos, pás, panos de limpeza, entre outros;
- Manipular lixo e outros resíduos;
- Tocar em sacarias, caixas, garrafas, maçanetas, sapatos ou outros objetos estranhos à atividade;
- Pegar em dinheiro;
- Antes de vestir e após retirar as luvas utilizadas na manipulação de alimentos.

Figura 2 – Forma correta de lavar as mãos



HÁBITOS PESSOAIS

QUAIS SÃO OS HÁBITOS QUE DEVEM SER EVITADOS DURANTE A MANIPULAÇÃO

PARA PROTEGER OS ALIMENTOS DE CONTAMINAÇÃO?

1. Cantar, assobiar ou falar sobre os alimentos;
2. Espirrar, tossir, assoar o nariz ou cuspir;
3. Pentear-se, coçar-se, pôr os dedos no nariz, boca ou ouvido ou

passar as mãos nos cabelos;

4. Comer, beber, mascar chiclete, palitos, fósforos ou similares e/ou chupar balas;

5. Fazer uso de utensílios e equipamentos sujos;

6. Provar a comida nas mãos, dedos ou com utensílios sujos;

7. Provar alimentos em talheres e devolvê-los à panela sem prévia higienização;

8. Enxugar o suor com as mãos, panos ou qualquer peça da vestimenta;

9. Tocar maçanetas ou qualquer outro objeto alheio à atividade;

10. Manipular dinheiro, exceto quando os produtos estiverem embalados.

É necessário que os funcionários utilizem uniformes dentro do estabelecimento?

Sim. Os uniformes devem ser limpos e trocados diariamente, bem como usados somente dentro do estabelecimento.

O uniforme completo é composto de:

Imagem 1 – Vestimenta correta para cozinha



1. Calça ou saia, camisa ou camiseta;

2. Avental, sem bolsos acima da cintura;
3. Protetor de cabelo (touca, rede) que proteja totalmente os cabelos;
4. Sapato totalmente fechado, antiderrapante e em bom estado de conservação;
5. Uso de casaco de proteção para entrar em câmaras frias.

Atenção! Não é permitido:

- Utilizar avental plástico próximo a fontes de calor;
- Carregar no uniforme espelinhos, ferramentas, pentes, pinças, batons, cigarros, isqueiros e relógios;
- Usar adornos como brincos, anéis, pulseiras, relógios, alianças, piercings, colares, amuletos, fitas etc;
- Utilizar panos ou sacos plásticos para a proteção do uniforme.

2.3. FACAS

Existe uma grande variedade de facas, por isso é melhor escolher apenas algumas levando em conta suas utilidades e qualidades.

Tipos de facas

Os tipos de facas são muito importantes, pois serão o principal instrumento de trabalho do *chef* de cozinha.

Segue abaixo uma descrição dos tipos de facas mais utilizadas:

DO CHEFE

É a faca principal da cozinha. Faz os cortes principais, como carnes, legumes, além do movimento do ciselado.

Imagem 2



Fonte: <http://www.cortesupremo.com/85-126-thickbox/faca-chef-20cm-wusthof-classic-ikon.jpg>

DE OFÍCIO

Para aparar, cortar legumes pequenos, torneir, fazer pequenos cortes e orifícios.

Imagem 3 – faca de ofício



Fonte: http://s3-sa-east-1.amazonaws.com/assets.portaldocozinheiro.com.br/client_assets/uploads/galleries/tramontina-imagens-tratadas/1351120743.jpg

DESOSSAR

Para desossar, trinchar, limpar carnes

Imagem 4 – Faca de desossa



Fonte: http://s3-sa-east-1.amazonaws.com/assets.portaldocozinheiro.com.br/client_assets/uploads/galleries/tramontina-imagens-tratadas/1351120743.jpg

SANTOKO

Para cortes asiáticos

Imagem 5 - Santoko



Fonte:

http://s3-sa-east-1.amazonaws.com/assets.portaldocozinheiro.com.br/client_assets/uploads/galleries/tramontina-imagens-tratadas/1351120743.jpg

FILET DE SOLE

Para filetar peixes chatos

Imagem 6



Fonte: http://img.lazershops.com.br/img/products/filetar-com-cabo-fibrox-20-cm-victorinox_1_900.jpg

SERRA

Para cortar pães, bolos e tortas

Imagem 7



Fonte: http://www.hidronox.com.br/ecommerce_site/arquivos1756/arquivos/1325764987_1.jpg

TORNEAR

Para torneare legumes e frutas

Imagem 8 – faca de torneare



Fonte: http://img.lazershop.com.br/img/products/filetar-com-cabo-fibrox-20-cm-victorinox_1_900.jpg

CHAIRA

Um bastão afiadore – chaira, para afiar facas e objetos cortantes

Imagem 9 - Chaira



Fonte: http://www.hidronox.com.br/ecommerce_site/arquivos1756/arquivos/1325764987_1.jpg

PARTES DA FACA

Imagem 10 – partes da faca

- | | |
|----|---|
| 1. | Ponta; |
| 2. | Lâmina; |
| 3. | Gume; |
| 4. | Dorso; |
| 5. | Guarda-mão; |
| 6. | Botão (parte integral da lâmina, distribui o peso do conjunto); |



7. Talas do cabo;
8. Pinos de fixação;
9. Espiga (extensão lâmina ao longo do cabo)
10. Talão, ou base (proporciona mais controle e segurança na empunhadura da faca).

Dentre os utensílios fundamentais dentro de uma cozinha, a faca é essencial para a preparação de qualquer alimento, seja cortando, picando, filetando ou descascando.

Uma boa faca proporciona facilidade de corte, maior precisão, menor esforço, maior durabilidade, facilidade de limpeza, manutenção e reafiação.

Antes de comprar uma faca, é essencial definir qual será sua aplicação, pois há modelos e tipos apropriados para cada atividade. Para uma boa aquisição ou escolha, é fundamental verificar aspectos como:

- ✓ - equilíbrio de peso entre cabo e lâmina;
- ✓ - qualidade do fio da lâmina (liso ou serrilhado);
- ✓ - empunhadura; e
- ✓ - acabamento.

O acabamento da faca, geralmente, nos dá ideia da qualidade geral do produto. Facas que apresentam superfície irregular, acabamento riscado, rebarbas na lâmina e cabo, além de manchas, podem indicar um produto de baixa qualidade.

As facas podem ser usadas para as mais diferentes aplicações e, para cada função, existem diversas combinações de geometrias de lâminas, tipos de metais e métodos de fabricação, cuja combinação as tornam adequadas a determinado tipo de uso.

Tipos de Lâminas das facas

Basicamente, existem três tipos de lâminas, de acordo com suas geometrias:

- ✓ **Hollow Ground**, na qual a superfície é côncava, privilegiando cortes finos e superficiais, mas cuja lâmina apresenta menos resistência aos impacto
- ✓ **Flat Ground**, na qual a superfície é reta, privilegiando cortes mais profundos. Essa lâmina confere maior resistência aos impactos, tornando-a ideal para tarefas pesadas.
- ✓ **Convex Ground**, na qual a superfície é convexa, exatamente o oposto do tipo *Hollow Ground*. É a menos usada, exatamente por não apresentar vantagens significativas em relação às outras.

As facas realmente mais utilizadas na cozinha são quatro: a faca do chefe, a faca de legumes, a faca de pão ou de serra e a faca utilitária. Elas fazem basicamente qualquer tipo de trabalho e executam qualquer tarefa na cozinha.

Manutenção das facas

Trabalhar com uma faca afiada é mais seguro do que usar uma que já perdeu o corte. Geralmente pensa-se que quanto mais afiada maior o perigo de corte, pensamento este, totalmente equivocado; facas afiadas corretamente e sempre amoladas facilitam o corte dos alimentos e, sendo assim, demandam mais atenção e exigem menos força para trabalhar.

Guardando as facas

Um cepo, uma prateleira, ou uma gaveta exclusiva, são bons lugares para guardá-las; e, desta forma impedirá que as mesmas encostem umas nas outras perdendo o fio.

2.4. TÁBUAS DE CORTES

As cores das tábuas de cortes usadas na cozinha tem um significado de organização, higienização e além da prevenção de contaminação cruzada das preparações/processamento das comidas.

Antigamente usava-se a Tábua de Corte de alimento de madeira. Pois bem, seu uso foi proibido em Bares e Restaurantes por questão de higiene e segurança alimentar. As facas e acessórios cortantes deixam fissuras na superfície e podem acumular restos de alimentos difíceis de limpar, podendo aumentar a produção de bactérias.

Por tudo isso foi estipulado que as tábuas melhores e mais indicadas para se usar e manter uma higiene e a não-contaminação dos alimentos é a de Polietileno. São mais fáceis de limpar e higienizar. Está sendo mais indicado também, até mesmo para residências, e não só em Bares e Restaurantes (mas para estes dois últimos é obrigatório) que o ideal é ter uma tábua de corte para cada tipo de alimento, divididas desta forma:

1. Branca: queijos e laticínios
2. Azul: Peixes e Frutos do Mar
3. Verde: Legumes, Verduras e Frutas
4. Vermelha: Carnes Vermelhas
5. Amarela: Aves

Imagem 11 - Tábua branca usada para cortes de laticínios



Imagem 12 - Tábua Azul é usada para cortes de peixes e frutos do mar



Imagem 13 - Tábua Verde é usada para cortes de frutas/legumes e verduras



Imagem 14 - Tábua vermelha é usada para cortes de carnes



Imagem 15 - Tábua amarela é usada para cortes de aves



Usar as tábuas de diferentes cores na cozinha ajuda a mantê-las mais limpas e higienizadas, pois cada produto atrai um tipo diferente de bactéria.

Após o uso lave bem as tábuas com água corrente e detergente, e deixa-as escorrendo em pé. Guarde-as em lugares secos e arejados.

Todos os utensílios usados no preparo de carnes, aves, peixes, legumes e tudo mais, devem ser meticulosamente limpos antes de serem usados de novo.

Dicas para evitar a contaminação cruzada:

- Utilize sempre as diferentes cores das tábuas de corte para os diferentes grupos de alimentos;

- Guarde os alimentos em embalagens ou recipientes bem fechados e se for o caso, sob-refrigeração.
- Lave e enxague muito bem os utensílios e as mãos antes e depois de manipular cada alimentos.
- Guarde na geladeira os alimentos preparados no fogão, mesmo que ainda estejam quentes. Não é verdadeiro e sim mito afirmar que não se pode guardar alimentos quentes na geladeira. A verdade é que quanto mais tempo em temperatura ambiente, há maior possibilidade de as bactérias se proliferarem.
- Troque com frequência as tábuas de corte usadas na cozinha.

2.5. TIPOS DE CORTES

É importante que os cortes sejam uniformes no tamanho e na forma, para que cozinhem por igual e tenham um visual bonito na apresentação do prato.

Um bom profissional deve dominar as técnicas de corte e isso é adquirido com muito treino e tempo, é necessário que o foco seja na perfeição do resultado. É imprescindível uma faca de qualidade e bem afiada.

É necessário quando vai se elaborar uma receita, que se tenha em mente o porquê de usar este ou aquele corte, considerando a perfeição das medidas, a uniformidade dos cortes, o melhor aproveitamento do alimento e a sua aplicação (tempo de cozimento, o tamanho dos outros ingredientes, a textura, a intensidade de sabor e o resultado desejado). Considerando tudo isto, habilidade nos cortes é imprescindível e indispensável a qualquer profissional da gastronomia.

Os cortes básicos de legumes e vegetais, que são conhecidos em todo o mundo como se fosse uma linguagem universal gastronômica, são de grande importância nos preparos, em especial quanto ao sabor e à textura. Destaca-se a questão da agilidade de sua realização, quando se trabalha em grande quantidade, pois o corte deve ser bem rápido.

Tipos de corte

Brunoise: Corte onde os legumes são cortados em cubos minúsculos com no máximo 5mm de lado. Geralmente, utilizados em sopas, refogados para recheios, molhos, etc. Os vegetais mais comuns nesse corte são a cenoura, o aipo, o alho-poró e o nabo. Na maioria das vezes os legumes são escaldados rapidamente, em água fervente e, em seguida, submersos em água gelada e salgada, para manter a cor e textura.

Imagem 16 - Diversos tipos de cortes



Imagem 17 – Tipos de cortes



Imagem 18 - Legumes em *brunoise*



No processo, primeiro corta-se em tiras (*julienne*) e depois são feitos cortes paralelos na vertical e em seguida na horizontal formando assim os cubos bem pequenos.

Chiffonade: o corte *chiffonade* é usado para fatiar folhas. É só juntar as folhas e enrolar em forma cilíndrica, em um rolo bem apertado e ir cortando as tirinhas.

Imagem 19 - Couve em *chiffonade*



Batonnet ou Batuta: É o corte maior, tem o dobro da espessura do palito, mas o comprimento é o mesmo do corte *julienne* e do corte palito. Possui corte longitudinal com 6 mm x 6 mm x 5 mm ou 6 mm x 6 mm x 6 mm. Utilizado principalmente em batatas fritas e em outros legumes de guarnição.

Imagem 20 - Cenoura em batonnet



Zeste: Corte de tirinhas bem finas. Geralmente utilizado para cascas de frutas cítricas.

Imagem 21 - Limão cortado em Zeste



Julienne: Consiste em cortar legumes em fatias longas e finas, como palitos de fósforo. Os bastonetes deverão ter 3mm x 3mm x 2,5 cm. Pode ser usado em legumes e vegetais, em pratos como sopas e saladas. Ele proporciona cozimento rápido e melhor apresentação dos insumos fatiados.

Imagem 22 - Legumes em Julienne



Paysanne: Vem do francês e significa à camponesa. O alimento é cortado de forma irregular. O formato pode ser o mais variado, como quadrado, arredondado ou ovulado, por exemplo. Os vegetais assim cortados são utilizados em sopas, como guarnições ou em carnes.

Imagem 22 - Paysanne



Tourné ou Torneado: Corte em formato de barril com sete lados iguais e bases horizontais. É um corte puramente decorativo, usado para legumes e raízes firmes, como a batata, a cenoura, a abobrinha.

Imagem 23 – legumes torneados



Chips: Usado para legumes grandes, cortadas em lâminas muito finas para frituras, servidas como aperitivos. Este corte também é usado em preparações mistas

Imagem 24 – chips de batata



2.6. MOLHOS

O que é um molho?

Um molho pode ser descrito como um líquido saboroso e aromático, feito a partir de uma variedade de bases, e que foi ligeiramente engrossado.

Imagem 25 - Diversos tipos de molhos



Na Gastronomia, denominam-se molhos as misturas preparação culinária. Antonino Carême criou os cinco molhos-mãe, dos quais derivam todos os demais molhos da cozinha clássica.

Os agentes espessantes são ingredientes ou combinações de ingredientes que se usam para dar corpo e/ou liga às preparações líquidas, agregando-lhes sabor e textura. São indispensáveis para algumas preparações, mas devem ser usadas com parcimônia, pois a nova tendência é o uso de molhos obtidos de reduções, tornando os espessantes muito pouco usados.

Os molhos são os responsáveis por darem às preparações culinárias cor, sabor, brilho, aroma e apresentação. Usa-se tanto no acompanhando de carnes, como em saladas de vegetais; é um molho que valoriza qualquer prato.

Os molhos estão entre os testes de maior habilidade do chefe, uma das melhores provas de talentos de um profissional da gastronomia, pois eles desempenham uma

função especial na composição de um prato. Combinar um molho a um alimento com sucesso e harmonia é demonstração de habilidade técnica, conhecimento do alimento, capacidade de julgar e avaliar os sabores, as texturas e as cores de um prato. Mas a percepção de nuances nas combinações de um molho específico com um alimento determinado é habilidade que o profissional desenvolve com o tempo, com a experiência, estabelecendo combinações com os experimentos e testes, no decorrer da carreira.

É considerado molho-mãe aquele que apresenta as seguintes características:

- ✓ podem ser preparados em grande quantidade e ser aromatizado, finalizado e guarnecido de diversas maneiras, para depois produzir os molhos compostos e derivados;
- ✓ possuem sabor básico, com possibilidade de adição de outros ingredientes;
- ✓ são duráveis.

Os cinco molhos clássicos são:

1. **Béchamel:** (leite + roux branco) dá origem a todos os molhos brancos;
2. **Velouté:** (fundo claro + roux amarelo) base para sopas e cremes;
3. **Espanhol:** (fundo escuro + roux escuro + mirepoix) - é base para os molhos escuros como o molho madeira;
4. **Tomate:** (tomate + roux (opcional) dá origem aos molhos ferruginosos;
5. **Holandês:** (manteiga + gemas) base para os molhos à base de manteiga “*au beurre*”.

O **molho béchamel** é de sabor suave e textura cremosa, é base para diversas outras preparações, como recheios e molhos, Seu principal ingrediente é o leite que vai refletir sua coloração clara. Seu tempo de cocção é de 15 minutos, no mínimo necessário para o desaparecimento do sabor da farinha crua. Como base, ele pode ser preparado com uma grande quantidade de *roux* e ser “alongado” acordo com a necessidade e uso.

Imagem 26 - Molho Bechamel



As proporções para produzir um litro de *béchamel* com consistências diversas são:

- leve: 50g de *roux*;
- médio: 80 g de *roux*;
- pesado: 100g de *roux*.

O *roux* é um espessante composto por 50% de gordura + 50% de amido + cocção. Usualmente utiliza a manteiga clarificada e farinha de trigo. Ele entra nas preparações da seguinte maneira: ***roux frio***, em líquido quente ou ***roux quente***, em líquido frio.

Depois de adicionar o *roux* a um líquido ele deve cozinhar por no mínimo 5 minutos, para que o sabor da farinha crua desapareça. Ocasionalmente, deve-se mexer esta mistura, durante o tempo de cocção.

Imagem 27 - Diversas colorações do roux



A coloração do *roux* dependerá do tempo de cocção da mistura de gordura+ amido e se tipifica em:

1. **roux branco:** após a adição da farinha, cozinhe por aproximadamente 3 minutos, em fogo baixo, mexendo sempre até obter uma coloração marfim;

2. **roux amarelo:** após a adição da farinha, cozinhe por aproximadamente 5 ou 6 minutos, em fogo baixo, mexendo sempre, até obter uma coloração dourado claro;

3. **roux marrom ou escuro:** após a adição da farinha, cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até obter uma coloração dourado-escuro e um aroma próximo de avelã/nozes/amêndoa tostadas;

4. **roux negro:** é a etapa final, quando o *roux* estiver um ponto antes de queimar, com uma coloração marrom bem escura, quase negra, quando deve ser retirado imediatamente do fogo. Se o *roux* soltar fumaça e tiver cheiro acre tem que ser desprezado e nova preparação deverá ser feita.

O **molho Velouté** é engrossado com *roux*, é um clássico francês que significa “*aveludado, macio e suave ao paladar*”. Este molho é preparado com um fundo claro de vitela, ou de galinha, ou de peixe, ou de vegetais, acrescido de condimentos e engrossado ou espessado com *roux* amarelo.

Um bom molho *velouté* deve refletir o sabor do fundo em que foi elaborado, ter coloração marfim, ser brilhante, encorpado e ter consistência de nappé leve.

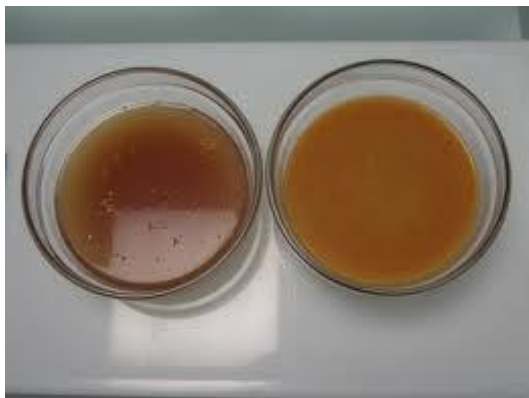
É um molho, que, também, permite várias possibilidades de derivações e é usualmente utilizado como base para sopas.

Imagem 28 - Molho velouté



O **molho espanhol** é o molho base para preparo de molhos escuros clássicos, usando *roux* escuro + fundo escuro + *mirepoix* + purê de tomate. Ele é usado para o preparo do *demi-glace* e tem sabor intenso e encorpado, consequência da caramelização do *mirepoix* e do pinçage com o purê de tomate.

Imagem 29 - Molho espanhol



O **molho de tomate**, diferentemente dos outros molhos-mãe, não obedece a quantidades e fórmulas, previamente estabelecidas, o que permite várias maneiras de produzi-lo, podendo utilizar o azeite ou banha de porco, como gordura. É de textura mais rústica, menos aveludada e de cor vermelha intensa, com brilho leve. Seu sabor é sabor forte de tomate, sem muita acidez e permite acrescentar outros ingredientes para complementar sabor, sem dar ênfase ao tomate. Deve-se evitar a cocção excessiva para que não haja concentração do sabor do tomate, evitando, assim o gosto de extrato.

Imagem 30 - Molho de tomate



O **molho holandês** é um molho clássico, e é elaborado com manteiga + gemas + ácido. Dos molhos-mãe, é o “*sauce hollandaise*” o que permite menos derivação.

Seu sabor é marcante e tem alto teor de gordura. É uma emulsão frágil, que pode separar-se com facilidade, o que torna seu uso muito complicado.

Um molho holandês tem coloração amarelo-pálido, uma textura levemente aerada, sabor marcante de manteiga e levemente ácido. Ele é ideal para acompanhamento de alimentos pouco gordurosos ou que passaram por cocção com pouca gordura.

Imagem 31 - Molho holandês



O Mirepoix é um aromático feito com 50% de cebola, 25% cenoura e 25% de salsão.

Nada mais é do que “uma combinação de cebolas, cenouras e salsão, mas não é o único arranjo desse tipo, mesmo conforme o repertório culinário francês. Entre os ingredientes geralmente chamados aromáticos, estão cebola, cenouras, salsão (o comum e o aipo-rábano) alhos porró, pastinacas, alho, tomates, chalotas, cogumelos, pimentas e gengibre. Eles podem ser combinados de varias maneiras, de acordo com o que for ditado pela culinária e pelo próprio prato”. (pág. 354)

A receita básica de mirepoix leva 2 partes de cebola, 1 parte de salsão, 1 parte de cenoura.

Imagem 32 - Ingredientes Mirepoix



3. DESENVOLVIMENTO

3.1. SOBRE A HISTÓRIA DA ESPANHA

Espanha, oficialmente Reino da Espanha, é um país situado na Europa meridional, na Península Ibérica. Tem população com de aproximadamente 47,27 milhões de pessoas (**Instituto Nacional de Estatística, 2012**), Governo é um Estado unitário, Monarquia, Monarquia constitucional e Parlamentarismo. Governada pelo Rei Felipe de Bourbon II. Sua bandeira oficial foi adotada dia 5 de outubro de 1981, mediante a aprovação da Lei que estabeleceu a última versão do Escudo Nacional (figura 1).

Figura 3 – Bandeira oficial



Fonte: <http://bandeirasdomundo.tk/bandeira-da-espanha-bandeiras-das-selecoes-copa-2014/>

Seu território principal é delimitado a sul e a leste pelo Mar Mediterrâneo, com exceção a uma pequena fronteira com o território britânico ultramarinho de Gibraltar; ao norte pela França, Andorra e pelo Golfo da Biscaia e ao noroeste e oeste pelo Oceano Atlântico e por Portugal. O território espanhol inclui ainda as Ilhas Baleares, no Mediterrâneo, as Ilhas Canárias, no Oceano Atlântico, próximas da costa Africana e duas cidades autônomas no norte de África, Ceuta e Melilla, que fazem fronteira com o Marrocos. Com uma área de 504 030 km², a Espanha é, depois da França, o segundo maior país da Europa Ocidental e da União Européia. Devido à sua localização, o território da Espanha foi sujeito a muitas influências externas, muitas vezes simultaneamente, desde os tempos pré-históricos até quando a Espanha se

tornou um país. Por outro lado, o próprio país foi uma importante fonte de influência para outras regiões, principalmente durante a Era Moderna, quando se tornou um império mundial que deixou como legado mais de 400 milhões de falantes do espanhol espalhados pelo mundo (figura 2).

Figura 4 - Mapa da Espanha antigo e atual



Fonte: <http://www1.folha.uol.com.br/folha/mundo/ult94u79028.shtml>

É um país desenvolvido com o nono PIB nominal mais elevado do mundo e elevado padrão de vida. O nome Espanha deriva de Hispânia, nome com o qual os romanos designavam geograficamente a Península Ibérica. Fato do termo Hispânia não ter uma raiz latina resultou na formulação de diversas teorias sobre a sua origem. A opção mais consensual seria a de que o nome Hispânia provém do fenício *i-spn-ea*. O nome de Espanha, evolução da designação do Império Romano Hispânia era, até ao século XVIII, apenas descritivo da península Ibérica, não se referindo a um país ou Estado específico, mas sim ao conjunto de todo o território ibérico e dos países que nele se incluíam. Unificada durante o Iluminismo¹, até então era um conjunto de reinos juridicamente e politicamente independentes governados pela mesma monarquia. Até a data da unificação a monarquia era formada por um conjunto de reinos associados por herança e união dinástica ou por conquista. A forma

¹ Iluminismo: Movimento intelectual que surgiu no séc. XVIII na Europa, que defendia o uso da razão.

de governo era conhecida como *aeque principaliter*, os reinos eram governados cada um de forma independente, como se tivesse cada reino, o seu próprio rei.

Cada reino mantinha o seu próprio sistema legal, a sua língua, os seus foros e os seus privilégios. A constituição de 1812 adota o nome *As Espanhas* para a nova nação. A constituição de 1876 adota pela primeira vez o nome Espanha, o termo referia-se a um espaço geográfico e cultural que englobava diversos reinos independentes. A partir de Carlos V o uso do título *Rei das Espanhas*, referia-se a parte da Espanha que não incluía Portugal, mas esta designação era apenas uma forma de designar coletivamente um extenso número de reinos (**CLAUDIA COZINHA, 2008**).

3.2. MULTI ÉTNICA

A culinária espanhola mistura tradições dos povos que ocuparam a região, diversidade é a palavra que melhor define a Espanha. Os espanhóis são uma mistura dos habitantes mais remotos da península Ibérica com os povos que conquistaram seu território. Romanos, vândalos, visigodos, mouros, árabes e judeus, cada um no seu tempo, estiveram por lá e ajudaram a compor o povo a cultura e sua culinária. De todos os conquistadores, foram os árabes que deixaram as marcas mais profundas na cultura local. No século VIII, quando chegaram ao país, levaram alimentos desconhecidos no continente entre eles o arroz e técnicas igualmente diferentes, como a destilação de bebidas. A destilação viria a permitir a fabricação de *xerez*, bebida muito usada, sobretudo, nas receitas da Andaluzia, no sul do país. O arroz se tornou essencial para a *paella*, um dos pratos mais famosos da Espanha, feito com arroz, frutos do mar ou carne de caça e açafrão. O açafrão é um pó extraído dos estigmas de flores de uma variedade de *crocus sativa* e acrescenta coloração avermelhada e sabor suave aos preparos. Quando os primeiros botões surgem, entre 25 de outubro e 5 de novembro, não há tempo para admirar as flores, pois é hora de começar a colheita. Quando é colhido antes de receber tanto sol pelos colhedores, isso ajuda a manter a qualidade do produto dos canteiros dos *crocus*. São necessários 70 mil *crocus* colhidos a mão para produzir 450 gramas de fios do açafrão colhido.

A partir das grandes navegações os espanhóis começaram a adicionar ingredientes recém-descobertos à sua dieta. Da América levaram milho, tomate, pimentão e pimentas que viraram paixão nacional. Esses vegetais logo se integraram aos produtos locais e nas receitas. A Espanha é uma dos maiores produtores de cereais,

frutas cítricas e *olivas* da Europa, lá também se dedica à pecuária de ovinos e caprinos e, graça ao seu vasto litoral, possui pesca abundante.

Os cereais mais consumidos são o arroz, favas, grão-de-bico, lentilha, vagem e ervilha. As frutas secas mais encontradas são figos, damascos e uvas passa, e falando do azeite, um dos ingredientes mais utilizados, 92% dos olivais espanhóis são destinados a produção de azeite. A maioria dos azeites tem uma alta qualidade e por isso, as melhores regiões tem seu DOC como proteção.

Os azeites extra virgens, produzidos em Andaluzia, são encorpados e tem sabor forte, capazes de resistir a frituras e legumes com sabor forte, como as anchovas, já os azeites fabricados na Catalunha costumam ser mais leves, mais frutados e sofisticados, além de serem menos utilizados nas frituras e mais indicados para temperar saladas e legumes de sabor suave.

Mas em cada canto da Espanha a sua cozinha tem suas especificidades. Ao norte, no País Basco, os frutos do mar grassam, são servidos com molho, muitas especiarias, como o louro, salsa, salsão, alho, pimenta do reino, pimenta caiena, páprica doce e picante, canela, cravo, cominho entre diversos outros nos quais a presença do alho e do azeite é fortíssima. Em Bilbaco o bacalhau com pimenta e tomate é uma atração turística. Apesar das diversas invasões o povo basco conseguiu manter uma forte identidade. Na gastronomia, o sentimento de identidade fez surgir na região sociedades gastronômicas que preservam a sua cultura. Na Cantábria, presa por sua simplicidade, região que mais sofreu influência romana e moura onde se degustam inesquecíveis peixes como trutas, salmão e sardinhas em receitas simples, com molhos ou somente grelhados. Essa mesma simplicidade é encontrada no Principado das Astúrias. Em função da suinocultura² se come muito a *fabada*, um cozido semelhante à feijoada brasileira.

Também encontra-se opções mais leves para comer, como os pratos feitos com peixes de rocha e a caldeirada espanhola, tudo isso acompanhado de um bom vinho e regado com um bom azeite espanhol. Como o forte da região são os laticínios, as refeições em geral são finalizadas com o arroz cozido no leite. Uma agradável surpresa no coração da Galícia, no extremo norte do país, é a cidades de Santiago de Compostela³ um centro de perigrinação de turista onde aproveitam para conhecer

² Suinocultura: Trata-se da criação de suínos para a produção de alimentos e derivados

³ Santiago de Copostela: Destino de peregrinação cristã mais famoso do mundo, que alberga o túmulo de Santiago Maior, um dos apóstolos de Jesus Cristo.

a culinária local baseada os frutos do mar, em especial polvo, vieira e sardinha que podem ir à mesa como guisados, refogados ou como recheios das tradicionais empanadas. Depois, não há como não se deliciar com os doces como pudins, bolos à bases de frutas, como maçã, cerejas, noz, avelão ou castanha.

Indo em direção ao centro do país encontra-se a Castela, o reduto dos assados. A carne em geral de porco é muito típica, o *hornazo* em torta. Ali do lado encontramos *La Rioja* uma região que se tornou conhecida pelos seus vinhos, que são aromáticos e suaves acompanham com sucesso os pratos de sua vizinha Aragão como o *judía* um tipo feijão-branco e carne de carneiro e cabra ou os de Navarra, que tem traços franceses e bascos. Os peixes preparados à moda da região, especialmente a truta. Vem de navarra também o queijo roncol, um dos melhores da Espanha.

Bem no centro do país está Madri um dos programas da cidade é percorrer os bares à noite bebendo *cañas* e provando várias tapas. Já para uma refeição mais substanciosa, a opção é o *cocido madrileño* ou *olha podrida* (feito com carnes de aves, boi e porco além de vegetais e temperos).

Em matéria de sobremesa, nessa região a rabanada é a mais presente devido a sua proximidade com Portugal. No oeste do país, encontra-se o porco ibérico um animal no qual se produz uma carne de textura e sabor único, base do prato mais típico de Extremadura, o porco frito com páprica, os guisados de lebre e aves cozidos com pimentas, cebolas e vinhos também merecem destaque. Andaluzia é conhecida como a região mais *caliente*, o povo é um dos mais hospitaleiros do país e prepara uma ótima comida, com muito *xerez*, azeite e *jamón* (presunto cru que compete em qualidade com o de Parma, na Itália). De todos os pratos nenhum conseguiu a fama do *gazpacho*, ou do alfajor criado a partir de um doce árabe chamado *al-hasu* (Martha Rose Shulman, 2008).

3.3. BERÇO DA PAELLA

Como na Andaluzia, a culinária de Múrcia e Valência abusa dos frutos do mar, o prato mais famoso da Espanha, a *paella*, que aparentemente teve a sua origem nesta última região, era feito com enguias. Embora não seja possível afirmar com

exatidão, provavelmente Valência se tornou a terra do arroz graças aos árabes, que começaram a plantar o cereal para seu consumo há muitos séculos. Inicialmente as plantações desse cereal ficaram limitadas a L'Albufera, um lago em Valência.

Imagem 33 - Paella



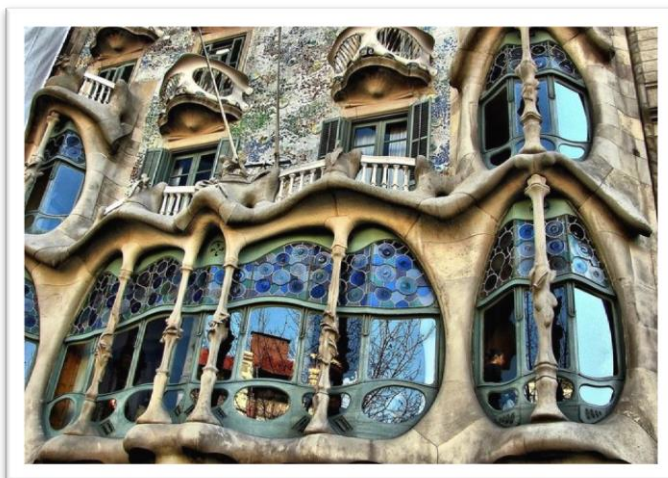
Fonte: <https://falandodevinhos.files.wordpress.com/2012/05/paella-sagrario.jpg>

A Catalunia é a região que tem a culinária mais criativa da Espanha, com predileção por cogumelos, hortaliças, carnes de caça e muito azeite. Nessa região a *Paella* não utiliza frutos do mar e sim os ingredientes locais já citados. Sua culinária combina com atmosfera criativa de Barcelona, onde estão as fantásticas obras arquitetônicas de Antoni Gaudí (imagem 3) (**Martha Rose Shulman, 2008**).

Imagem 34 – Paella de carne de caça



Imagem 35 – Casa Batlló



Fonte: <http://indicadoroculto.blogspot.com.br/2011/07/antoni-gaudi-personagem-da-semana.html>

3.4. SABORES DA ILHA

Se na parte continental da Espanha o sabor do mar é forte, imagine em suas ilhas. As Canárias são conhecidas como “ilhas afortunadas”, além de frutos do mar, comem-se muitos legumes, verduras e frutas. Na ilha prevalece o consumo do *golfo*. Nas Ilhas Baleares, especificamente em Malorca, a culinária em muitos aspectos se assemelha a da Catalunha. Seus molhos agrídoces combinam maravilhosamente com peixes e vegetais. Prato famoso na região é a *butifarra* que vai bem com saladas de grãos. A culinária da Espanha é assim, tão diversificada como sua paisagem (image 4) e seu povo. Tão diferente como as obras de seus grandes pintores (Martha Rose Shulman, 2008).

Imagem 36 - Maiorca



Fonte: http://viagemecia.uol.com.br/destinos/maiorca_espanha.html

3.5. AS FAMOSAS TAPAS

As *tapas*, para os espanhóis, são aqueles pequenos aperitivos muito condimentados, por vezes valendo quase uma refeição completa, permitindo o corpo aguardar os momentos de almoço e jantar. Porém, mais do que um simples aperitivo, as *tapas* são um dos rituais mais característicos do país. Antigamente, *tapas* eram apenas pequenos pedaços de queijo, presunto ou qualquer outro tipo de frios que servisse para tampar a taça, impedindo a entrada de insetos. Outra explicação para a sua origem, talvez mais verdadeira, é a de evitar males maiores ao se consumir o apenas o vinho. Na Espanha esse hábito é tão comum que chega a ser considerado como a arte do *tapeo*, de sair para *tapear*. Esse autêntico ritual faz sentir muito a cultura espanhola, visitando seus bares e tabernas (imagem 5). Perfeita para os momentos de descontração entre amigos, as *tapas*, surgiram como tratamento para uma enfermidade do rei espanhol Afonso X, também conhecido como “O Sábio”, foi obrigado a efetuar pequenas refeições acompanhadas de vinho. Depois de recuperado, determinou que nas mesas de *Castilla* só fossem servidos vinhos se acompanhados de algo para comer.

Imagem 37 - Taberna



Fonte: http://www.vita.is/servlet/file/IMG_4979.JPG

3.6. COSTUMES

Os espanhóis não dão especial importância ao café da manhã. Passam logo cedo por sua cafeteria predileta e tomam apenas um *carajillo* ou um *cortado*. Na hora do almoço, as coisas se invertem.

Imagem 38 - Carajillo



Fonte: <http://carajillo.es/loquero.html>

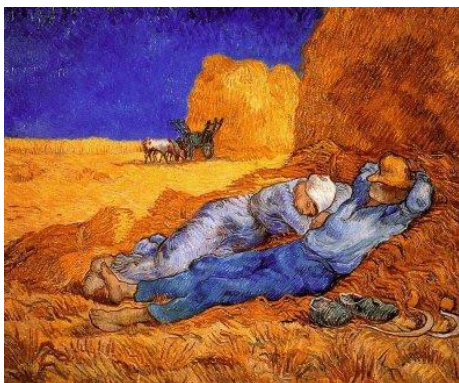
Imagem 39 – Cortado



Fonte: <http://www.nespresso.com/ultimate-coffee-creations/INT/en/cafe-cortado.html>

Entre o meio-dia e às 2 horas da tarde, as famílias saboreiam até quatro pratos. Não há pressa e, naturalmente, o pão e os vinhos nunca faltam. As horas seguintes estão reservadas a um dos hábitos espanhóis mais populares: a *sesta*. Essa é uma cochilada sagrada depois do almoço, que costuma a estender-se das 14 às 17 horas, quando quase todo o comércio fecha. A *sesta* por influência espanhola é também adotado em muitos países latino-americanos. Fatores que explicam esse hábito; a distribuição geográfica, principalmente a alta temperatura local e o consumo de alimentos pesados na refeição do meio-dia. Estes dois fatores combinados contribuem para a sensação de sonolência pós-almoço.

Figura 5 – Sesta, Van Gogh 1889 -1890.



Fonte: <http://maravista-anamar.blogspot.com.br/2012/08/a-sesta-de-cada-um.html>

À tarde, quando o apetite surge novamente, é uma estupenda ocasião para se tomar um café, puro ou com leite, com um pastel ou qualquer outro quitute. O jantar começa apenas por volta das 10 horas da noite. Em casa, basta uma comida rápida, como sopas, verduras e frutas. Mas, principalmente no verão, em vez de jantares, os espanhóis saem às ruas para tomar um trago de vinho e beliscar os irresistíveis “tapas” de bar em bar. De maneira geral, na Espanha come-se no sul porco e arroz, no norte carne de vaca e batatas, já no centro muito carneiro e grão-de-bico e no litoral, os peixe e mariscos. Na Espanha existem diversas festas famosas dentre elas podemos citar *La Tomatina* (imagem 4) que é uma festa e uma das que mais atraem turistas à Espanha, que todos os anos vêm para se banharem na rua tomada de gente e de vermelhos tomates maduros e esmagados. Uma bela festa que acontece toda a última quarta-feira de agosto

(<http://www.walterjorge.com/novo/pages/gastronomia-espanhola---03---sua-historia.php>, 2014).

Imagem – *La Tomatina*



Fonte: http://www.megafinalistas.com/files/20130711171645_33171340XWR8YOPV31G0.jpg

As tradições não param por aí. A Espanha foi o país, que nas últimas décadas, mais influenciou o mundo da gastronomia com preparos tradicionais e inovadores. Onde os turistas podem visitar o melhor restaurante do mundo, o *El Celler de Can Roca*, segundo o Guia dos 50 melhores restaurantes do mundo.

3.7. COZINHA MOLECULAR

Não se pode falar de Espanha sem citar um grande nome como Ferrán Adriá, chef de cozinha catalão considerado por anos o melhor do mundo, que inovou o mundo da gastronomia, não só em seu país como em todo o mundo, criando o que chamamos hoje em dia de cozinha molecular ou *modernist cuisine*. Essa inovação trata-se de uma mescla de cozinha e ciência, onde a cozinha passa a ser não só um local de preparo de alimentos, mas um verdadeiro laboratório. São criadas espumas, esferas, fumaças. No posto de líder, Adriá tornou-se um guru. Todos os anos, o *chef* passava seis meses recluso em seu laboratório de Barcelona para depois lançar um menu de novidades que vigorarão no semestre seguinte em seu extinto restaurante *elBulli*, restaurante em um enclave litorâneo da cidade mediterrâneas, quase vizinha da França. Fiéis seguidores esperam ávidos pelo o que mostrará Adriá, alguns prontos para aplaudir e outros dispostos a tentar reproduzir as recém-lançadas receitas em suas cozinhas.

3.7.1. INGREDIENTES E EQUIPAMENTOS INOVADORES

A cozinha molecular utiliza ingredientes que são mais comuns serem encontrados em um laboratório que em uma cozinha, assim como equipamentos que servem pra dar nova apresentação a produtos já conhecidos. As técnicas utilizadas transformam os alimentos e preparos lhes dando nova aparência e textura, muitas vezes tornando-os irreconhecíveis.

Cada um desses ingredientes e equipamentos tem suas aplicações específicas para dar esse ar moderno aos preparos.

3.7.1.1. INGREDIENTES

Agar agar é um produto utilizado há vários anos no Japão e difundido em grande escala na cultura oriental. É um *gelificante* com a característica de fazer gelatinas quentes, pois o produto pode ser aquecido até 80 graus depois de gelificado. Perfeito para géis firmes, *spaghetti* de parmesão, molho de tomate quente gelificado.

Alginato de sódio é o principal reagente da esferificação. Na básica, mistura-se o alginato ao líquido a ser esferificado que depois passa por um banho de cálcio com

o cloreto. Na reversa, o líquido é misturado com o gluconato ou lactato de cálcio, e passa por um banho de alginato. Corresponde ao produto Algin, do Ferrán Adrià.

Nitrogênio líquido é um elemento químico com símbolo N, que permite a elaboração de sorvetes com textura mais macia e agradável. Sua temperatura é de -196°C

Ácido cítrico é isolado de frutas cítricas e produzido através da fermentação do açúcar destas. É usado como conservante natural (antioxidante) e proporciona aos alimentos e bebidas sabor ácido e refrescante, também conhecido como INS 330.

Goma xantana é originária da glucose do milho, a goma xantana é um heteropolissacarídeo obtido a partir da fermentação de amido de milho com a bactéria *Xanthomonas campestris* que sintetiza a goma para evitar sua desidratação.

Carragena kappa foi descoberta em 1785 na cidade de Carragena, norte da Irlanda, onde as algas eram utilizadas para aumentar a viscosidade do leite consumido pela população. Hoje existem muitas regiões produtoras de algas espalhadas pelo mundo, tais como Costa do Marrocos, França, Irlanda, Brasil (Costa do Rio Grande do Norte), Chile, Ásia (Indonésia e Filipinas) e outras.

Citrato de Sódio é utilizado na esferificação básica e reversa, como regulador de acidez. Corresponde ao produto Citras, do Ferrán Adrià. A esferificação só ocorre em meios com pH entre 4 e 6.

Cloreto de cálcio é utilizado na esferificação básica, reagindo com os íons de sódio do alginato e conferindo a forma esférica ao líquido. Corresponde ao produto Calcic, do Ferrán Adrià.

Açúcar explosivo é um açúcar composto com dióxido de carbono, por isso ele explode na boca!

Isomalte é um açúcar modificado obtido através de processos químicos, tendo como matéria-prima a beterraba. Tem propriedades diferentes do açúcar normal, apresentando um sabor menos doce. Por ter um ponto de fusão mais baixo do que a sacarose, é possível ser produzido com ele "corais", "meteoritos" e "gotas", além de diversos outros trabalhos com açúcar. (Gastrolab, 2009)

3.7.1.2. EQUIPAMENTOS

Os equipamentos utilizados são completamente distintos dos encontrados em cozinha convencionais, o que exige treinamento específico para operar a maioria das máquinas que estão citadas abaixo:

Embaladora a vácuo é utilizada para embalar e proteger os alimentos que irão para o *sous vide*. Reduzindo a degradação e a oxidação e ajudando a concentrar os sabores.

Imagem 41



Sous-vide, em francês, quer dizer “sob vácuo”, e refere-se a um método de cozinhar em sacolas plásticas seladas a vácuo em baixas temperaturas por um tempo maior que o tradicional. O tempo pode variar entre 2 horas e 72 horas e a temperatura precisa ser estável, normalmente entre 40°C e 70°C, dependendo do que se cozinha. O objetivo da técnica é manter a integridade do alimento, evitando a perda de umidade e sabor. Equipamentos profissionais podem custar algumas milhares de reais, mas é teoricamente possível fazer em casa com máquinas de embalar a vácuo e água morna monitorada por um termômetro comum (Site Gastrolab, 2009).

Imagem 42



O sifão é composto por um tubo de metal – que pode ser de 500ml ou de 1 litro, térmico ou não –, espaço para cápsulas de óxido nítrico e uma alavanca para misturar o conteúdo. Ajuda a dar cremosidade ao preparo(Site Gastrolab,2009).

Imagem 43



Termocirculador é usado para uniformiza e controlar a temperatura e cocção dos alimentos que vão ser colocados no *sous-vide*(Site Gastrolab,2009).

Imagem 44



Smoking gun é um defumador de mão da *PolyScience*. Termina rapidamente o preparo da comida com uma fumaça natural e refrescante. Pode ser usado para defumar ingredientes que pareciam impossíveis, como manteiga, ostra, coquetéis, saladas, chocolate, merengues, etc (Site Gastrolab,2009).

Imagem 45



Seringas são utilizadas para fazer as esferas, caviars e macarrão de agar agar.

Imagem 46



Pinças são utilizadas para a montagem de pratos que necessitem de maior cuidado para não danificar seus elementos.

Imagem 47



3.8. TÉCNICAS UTILIZADAS NA CULINÁRIA ESPANHOLA TRADICIONAL

Saltear - Técnica que consiste em saltear pedaços de carnes ou legumes com pouca gordura em alta temperatura em movimentos constantes.

Brasear - Técnica especialmente utilizada em carnes. Usada em cortes grandes e mais duros que necessitam de mais tempo de cocção. O passo a passo é o seguinte: Primeiramente dourar os pedaços de carne em pouco óleo quente e, em seguida, cozinhar em pouco líquido. A quantidade de líquido deve cobrir 1/3 da peça utilizada. O cozimento é feito a partir da fervura dos líquidos e o vapor produzido por ele. Essa técnica é feita com a panela tampada.

Guisar - Técnica muito semelhante ao braseado, nesse caso os pedaços são menores e o tempo de cocção é menor. As carnes podem ser ou não branqueadas previamente.

Assar - Método de cocção que emprega calor em um ambiente seco.

Ensopar - Técnica que consiste em cozinhar o alimento em fundos sem branqueá-los previamente. Nesse caso para se obter um bom ensopado deve-se dar atenção ao tempo de cozimento de cada ingrediente.

Fritar - Essa técnica consiste em eliminar a umidade que se encontra na parte externa do alimento, por meio de gordura quente, criando uma crosta crocante. A fritura pode-se dar por dois métodos o de imersão, onde o alimento é totalmente coberto em gordura previamente aquecida ou utilizando gordura suficiente para cobrir metade do alimento e virando-o.

Grelhar - Técnica onde se coloca em uma frigideira pouca gordura aquecida e em seguida o alimento até dourar de um lado e do outro, até que esteja cozido.

Marinar - Método utilizado para agregar mais sabor, consiste em imergir os alimentos em líquidos com temperos.

Defumação - Método muito utilizado para conservação de carnes e peixes. Dá-se através da queima de madeiras específicas, que agrega sabor bem característico

aos alimentos. Hoje em dia o sabor de defumado pode ser obtido através de máquinas ou de fumaça líquida.

4. METODOLOGIA

4.1. PESQUISA

O início desse trabalho se deu com pesquisa sobre a cozinha espanhola, sua origem, história e para isso buscou-se a bibliografia disponível sobre o assunto, recorreremos ainda a websites para identificar as tradições dessa cozinha. Contando também com a vivência rotineira na Espanha de um dos integrantes do grupo, Luiz Fernando Lira, que trouxe muitas experiências para compor esse trabalho.

4.2. ESCOLHA DOS PREPAROS

A escolha dos preparos se deu a partir da ideia de mesclar a tradição da culinária espanhola com a inovadora cozinha molecular de Ferran Adriá, dando aos preparos uma releitura, novas formas de apresentar e novas sensações para os comensais.

4.3. ELABORAÇÃO DOS PROTOCOLOS

Para elaboração dos protocolos consideramos as receitas escolhidas e as modificações e selecionamos três entradas para serem servidas juntas em pequenas porções, inicialmente escolhemos, para o prato principal, uma proteína, no caso do primeiro teste escolhemos codorna e mudamos posteriormente para o jarret de cordeiro, com um acompanhamento feitos com batatas (batatas bravas e depois decidiu-se mudar para uma tortilla). A sobremesa inicialmente seria um creme catalão encapsulado com uma cobertura crocante de caramelo e passou a ser uma entremé de mousse de creme catalão com maçãs.

A ideia foi escolher os insumos e somente modificar a sua preparação e forma de apresentar. Preparamos um tipo de entrada – prato principal – sobremesa - no primeiro teste e os demais no segundo teste e terceiro teste, até estarem definidos os preparos a serem feitos e realizados os testes complementares para definir forma de montagem e apresentação.

5. REALIZAÇÃO DOS TESTES

5.1. TESTE COMPLEMENTAR – Realizado dia 19/03/2014

Esse teste foi realizado na casa de uma das integrantes do grupo, onde fizemos testes prévios para definição dos preparos a serem escolhidos para teste no LABOCIEN do dia 26/03/2014. Definimos o teste do prato principal, que seria a codorna recheada com figo e a sobremesa, creme catalão encapsulado com caramelo crocante.

5.2. TESTE I – Realizado no LABOCIEN dia 26/03/2014

5.2.1. PROTOCOLO I

Anexo E

5.2.2. OBJETIVO

Escolher três entradas, pratos principais e sobremesas que façam parte da culinária tradicional espanhola e depois selecionar as que melhor atenderem as ideias de adaptação para cozinha molecular.

5.2.3. JUSTIFICATIVA

Os preparos escolhidos atendem ao objetivo de demonstrar a cozinha espanhola adaptada para a cozinha molecular. Dando preferência ao uso de ingredientes tipicamente espanhóis, mesmo que isso às vezes se torne impossível devido à escassez de produtos típicos, para dar aos pratos autenticidade. Assim como o uso de técnicas que aprendemos ao decorrer do curso.

5.2.4. METODOLOGIA

Depois de selecionadas as receitas e discutidas as modificações e adaptações para a cozinha molecular e a possibilidade de mantermos um prato típico sem modificações como prato principal, montamos as fichas técnicas e o plano de ataque.

Os preparos escolhidos foram:

- Entrada:
 - Vieiras com molho vinagrete
 - Pan amb tomaca
 - Tartar de pescada amarela com mostarda dijon
- Prato principal:

Codorna recheada com figo ou Codorna recheada com jamón serrano e queijo de cabra

Risoto de vinho tinto

Batatas bravas

- Sobremesa:

Creme catalão encapsulado com caramelo crocante

5.2.5. FICHAS TÉCNICAS

Anexo I

5.2.6. DISCUSSÃO

Após a realização do primeiro teste podemos avaliar que com relação à entrada achamos que poderíamos fazer um pot purri, para mostrar um pouco mais das diversas entradas. Para o prato principal pensamos em mudar somente o recheio da codorna e continuar com os acompanhamentos, a sobremesa resolvemos utiliza-la.

5.3. TESTE II – Realizado no LABOCIEN dia 26/04/2014

5.3.1. PROTOCOLO

Anexo F

5.3.2. OBJETIVO

Realizar novo teste, revendo as modificações e adaptações discutidas pelo grupo, dando atenção à maior harmonização entre os preparos selecionados.

5.3.3. JUSTIFICATIVA

Com a mesma ideia de demonstrar a cozinha espanhola com a influência da cozinha molecular, escolhemos os preparos que atenderam a essa expectativa, e que trazem técnicas e ingredientes típicos espanhóis.

5.3.4. METODOLOGIA

A partir dos testes realizados anteriormente e revistas suas modificações definimos as mudanças e adaptações. Dividimos o grupo em três subgrupos para que cada um ficasse responsável pelos preparos correspondentes às entradas, prato principal e sobremesa. Os preparos escolhidos foram:

- Entrada:
Tapa de creme de queijo de cabra com figos
Gazpacho encapsulado
Terrine de frutos do mar
- Prato principal:
Jarret de cordeiro com molho romesco
Tortilla
- Sobremesa:
Creme catalão encapsulado com caramelo crocante

5.3.5. FICHAS TÉCNICAS

(anexo I)

5.3.6. DISCUSSÃO

No dia desse teste, no LABOCIEN, tivemos desfalque de dois integrantes do grupo na cozinha. O que dificultou a realização de todos os preparos, levando em consideração, também, que um dos insumos solicitados no protocolo chegou as 9:30h da manhã e congelado. Esse deveria ter marinado por pelo menos 1h o que tornou inviável a apresentação do prato principal por falta de tempo disponível para preparação. As entradas e sobremesas foram realizadas, mas resolvemos mudar a sobremesa para alguma que apresentasse mais das técnicas aprendidas nas aulas de confeitaria, da Prof^a Anna Caribé.

5.4. TESTE COMPLEMENTAR II – Realizado dia 24/04/2014

Para definirmos melhor o preparo das entradas e do tempero e forma de apresentação do prato principal, nos reunimos para fazer esse teste na casa de um dos integrantes do grupo. Ficou definida a modificação na forma de apresentar o prato principal e testamos a mudança da terrine de frutos do mar para uma de legumes, o que no final acabou não agradando e continuamos com o outro preparo.

5.5. TESTE III – Realizado no LABOCIEN dia 09/06/2014

5.5.1. PROTOCOLO

Anexo G

5.5.2. OBJETIVO

Definir e testar pela última vez, no LABOCIEN, os preparos escolhidos para a apresentação do Trabalho final Prático à banca.

5.5.3. JUSTIFICATIVA

Escolhemos os preparos que harmonizaram bem um com outro e que representam bem a cultura gastronômica espanhola, utilizando técnicas, ingredientes e apresentação condizente.

5.5.4. METODOLOGIA

Nesse teste todos os preparos já estavam definidos, o foco principal foi no acerto dos temperos e na montagem dos pratos para apresentação. Ficou definido para apresentar a banca os seguintes preparos:

- Entrada:
 - Tapa de creme de queijo de cabra com figos e chips de queijo manchego
 - Gazpacho encapsulado
 - Terrine de frutos do mar
- Prato principal:
 - Jarret de cordeiro com molho romesco
 - Tortilla
 - Echalotas caramelizadas
- Sobremesa:
 - Entremet de creme catalão com maçã

5.5.5. FICHAS TÉCNICAS

Anexo I

6. PREPARAÇÕES ESCOLHIDAS PARA APRESENTAR A BANCA EXAMINADORA - dia 02/07/2014

6.1. PROTOCOLO

Anexo H

6.2. OBJETIVO

Realização dos preparos e apresentação para a banca que avaliará nossos pratos, apresentação e trabalho em equipe.

6.3. JUSTIFICATIVAS

Definimos os preparos que achamos melhor mostrar a variedade e que harmonizaram bem. Por fim, ficou definido o menu degustação como:

- Entrada (pot purri):
 - Tapa de creme de queijo de cabra com figos e chips de queijo manchego
 - Gazpacho encapsulado
 - Terrine de frutos do mar
- Prato principal:
 - Jarret de cordeiro com molho romesco
 - Tortilla
 - Echalotas caramelizadas
- Sobremesa:
 - Entremet de creme catalão com maçã

6.4. FICHAS TÉCNICAS DOS PREPAROS (ANEXO I)

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com esse trabalho e as preparações escolhidas para degustação assumimos a missão de mostrar, em um apanhado geral, a cultura espanhola em sua riqueza e complexidade.

A Espanha é um país não só abundante em cultura como em diversos ingredientes e preparos culinários. Sendo um dos berços da civilização, traz em seus pratos histórias milenares, que para serem descritas a fundo seriam necessários anos de estudo.

Utilizando técnicas e estudos realizados durante este curso, foi possível escolher e tentar criar pratos que remontassem a tradição espanhola, com um toque de modernidade que o grande *chef de cuisine* catalão Ferran Adriá utiliza hoje em dia em seus preparos, podendo inclusive podendo aprender também a importância do trabalho em equipe, pois, sozinho nenhum de nós conseguiria realizar todas as tarefas demandadas.

Por fim, escolhemos preparações que trazem um pouco da Espanha para os olhos e paladar.

Em nossas entradas, foram utilizadas as técnicas de panificação, como a fabricação do nosso próprio pão rústico com a professora Anna Caribé, aprendidas em nosso segundo semestre, juntamente com a nossa cozinha fria, matéria dada pelos nossas professoras Franciara e Ana Tereza, utilizando o *gazpacho*, dando um toque com a cozinha molecular e na *terrine* de frutos do mar e com a matéria de técnicas básicas, vimos o ponto correto de saltear e os insumos usados em nossa terrine. No prato principal, trouxemos das técnicas de cozinha básica, o braseado para cozinhar o *jarret*, o molho *romesco* e nosso *acompanhamento de cebolas caramelizadas*. *E com a nossa matéria de cozinha fria que teve uma grande importância aqui também, para o uso das técnicas das tortilhas de batata. E nossa sobremesa, com as técnicas de confeitaria avançada, inovamos um preparo tradicional da Espanha com as técnicas de uma entremet com o creme catalão.*

Depois de várias considerações, ficou decidido o seguinte menu.

MENU

Entrada

Pot purri com tapa de creme de queijo de cabra com figos e chips de queijo manchego, gazpacho encapsulado e mini terrine de frutos do mar.

Prato principal

Jarret de cordeiro com molho romesco acompanhado de uma tradicional tortilla espanhola e echalotas caramelizadas.

Sobremesa

Entremet de creme catalão com maçã

8. Anexos

8.1. Anexo A – Protocolo I

ELABORAÇÃO DE PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO – LABOCIEN

Para grupo – (5 pessoas)

- Eduardo Gomes
 - Larissa Nalon
 - Leni Ramos
 - Luiz Fernando
 - Tainá Colin
- 1º Teste do Trabalho Prático Final Grupo I- Espanha.
 - **Curso/ Disciplina** - Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia / Trabalho Final Pratico (TFP) e Estágio Supervisionado
 - **Area de conhecimento:** Gastronomia, preparo de alimentos e técnicas alimentares.
 - ***Introdução** – Apresentar a todos a sobre a gastronomia da Espanha
 - **Objetivo** – Executar técnicas/ habilidades do decorrer do curso Superior de Tecnologia de Gastronomia para elaboração do Trabalho Final Pratico.
 - **Tipo de descarte (ANEXO 2)** – Lixo 1 (iremos utilizar uma seringa sem agulha para elaboração dos preparos) e Lixo 2.
 - **Código de EPI / Símbolos de não permitido-**

código 13 (dólmã, calca, avental, bandana, crocs - dólmã completo) / símbolo 6.
 - **Material e equipamentos** – Especificar as necessidades da atividade, indicando como cada item será utilizado, sua quantidade e qualquer outra especificidade:
 - **Equipamentos:**
 - Bowls – 6unidades grandes
 - Panelas fundas de tamanho médio- 5 unidades
 - Frigideiras grandes- 2 unidades
 - Facas de legumes, carnes e desosse: 6 unidades (2 de cada)
 - Tábuas grandes (verde, azul e vermelha)- 4 unidades
 - GN- 5 unidades grandes
 - Pratos grandes: 10 unidades
 - Talheres para a degustação:
 - Mixer: 1 unidade

- Colheres para mexer: 10 unidades
- Pinças: 2 unidades
- Colher de porcelana: 10 unidades (para aquisição)
- Silpat: 4 unidades
- Formas em molde silicone: 10 unidades
- Pão duro: 4 unidades
- Batedeiras: 2 unidades
- Fouet grandes: 5 unidades
- Seringa 60 ml para usar no gaspacho: 1 unidade
- Termômetro de 200 °C

- Insumos:

- Açúcar impalpável: 500 gramas (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Açúcar refinado Carrefour: 1 kg
- Agar Agar: 100 gramas (gastronomy lab)
- Água morna: 1 litro
- Alginato de sódio: 100 gramas (gastronomy lab.com)
- Alho poro fresco: 1 maço(oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Alho: 2 cabeças grandes (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Arroz arbóreo de cecco: 1 kg(oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Aspargos frescos: 1 maço(la palma/ oba)
- Avelã: 500 gramas (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Azeite extravirgem borges: 3 vidros (pão de açúcar/ oba/ carrefour)
- Batata inglesa: 6 unidades médias (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Batata yakon: 6 unidades médias (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Cascas de vieiras: 1 bandeja (Ueda/ feira do guará) para aquisição
- Cebola branca: 6 unidades oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Cebola roxa: 3 unidades(oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Cebolete: 3 maços (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Cenoura: 3 unidades (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Chocolate meio amargo Nestlé barra: 1 kg (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Codornas: 6 unidades grandes (la palma/ feira do guará/ Setor Habitacional Vicente Pires - ch-283 - Taguatinga Norte
- Creme de leite fresco: 500 ml (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Farinha de trigo especial: 1 kg(Carrefour/ pão de açúcar)

- Farinha de rosca yoki: 250 gramas (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Fermento biológico seco: 100 gramas (Carrefour/ pão de açúcar)
- Figo fresco: 1 bandeja(oba/ la palma)
- Gluconato de cálcio: 100 gramas (gastronomylab.com)
- Glutamato de sódio: 100 gramas(gastronomy lab.com)
- Hipoclorito: 1 vidro
- Jamon serrano fatiado: 400 gramas (la palma/ oba)
- Ketchup heinz: 250 gramas (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Limão siciliano: 12 unidades (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Louro fresco: 1 sache(oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Maionese Hellmann: 250 gramas (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Manteiga sem sal itambé: 7 unidades (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Melão espanhol pele de sapo: 1 unidade (PAO DE ACUCAR)
- Mix de flor comestível: 1 bandeja pequena (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Mostarda dijon: 200 gramas (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Ovos: 15 unidades (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Páprica doce: 12 g (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Pepino: 1 unidade (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Pêssego fresco: 400 gramas (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Pimenta do reino branca em grãos
- Pimenta do reino preta
- Pimentão amarelo: 1 unidade (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Pimentão verde: 1 unidade (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Pimentão vermelho: 2 unidades (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Polpa de marAcujá: 10 unidades (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Queijo de cabra: 200 gramas (pão de acucar/ oba/ la palma)
- Queijo manchego: 250 gramas (pão de açúcar)
- Queijo parmesão fresco (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Robalo ou pescada amarela: 1,200 kg (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar/ Ueda/ feira do guará)

- Romã: 1 unidade grande (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- sal fino cisne: 1 kg (oba ou pão de açúcar)
- Salsa: 2 maços (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Salsão fresco: 1 maço (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Tabasco: 1 vidro pequeno (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Tomate paulista: 15 unidades (oba ou la palma)
- Tomilho fresca: 1 maço(oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Vieiras com coral: 10 unidades (pão de açúcar/ ueda)
- Vinho branco mioranza: 1 garrafa (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Vinho tinto (opções) Marques de tomares crianza tinto/ vinho super adega Miguel Torres coronas tempranillo tinto/ Elias Mora crianza toro tinto: 1 garrafa(super adega)

Procedimento:

Nas tapas ou aperitivos, os tomates serão ralados e temperados com sal e pimenta do reino, enquanto isso nós preparamos a massa do pão com a farinha de trigo, sal, açúcar, fermento e os ovos, sovamos a massa, deixamos a massa descansar, tirar os moldes e assar. Tirar fatias do pão e colocar o creme de tomate.

Nas entradas serão feitas as vieiras grelhadas, com um molho campanha e o gaspacho. A outra preparação tartare de peixe com batata e tomate.

No nosso prato principal, iremos utilizar codornas recheadas com queijo, figo e jamon serrano (presunto espanhol) e em uma forma de balotine, um formato de “bisnaga”, recheada com pimentões, queijo e jamon serrano (presunto espanhol). Como acompanhamentos, estamos trazendo batatas bravas, tendo um recheio bravo temperado com pimenta, ketchup, maionese levadas ao forno, o outro acompanhamento é o arroz feito no vinho tendo aspargos grelhados na manteiga de ervas.

Nas sobremesas, nossos preparos são as tortas 2 (dois) cremes com avelã e trufa de chocolate e uma sobremesa com frutas diferenciada.

Discussão:

Como ficarão os preparos finais? Será que a massa do pão terá a maciez necessária? As codornas ficarão bem recheadas? As sobremesas terão texturas? Sabor? O tempo de preparo.

8.2. Anexo B – Protocolo II

ELABORAÇÃO DE PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO – LABOCIEN

Para grupo – (5 pessoas)

- Eduardo Gomes
 - Larissa Nalon
 - Leni Ramos
 - Luiz Fernando
 - Tainá Colin
-
- 1º Teste do Trabalho Prático Final Grupo I- Espanha.
 - **Curso/ Disciplina** - Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia / Trabalho Final Prático (TFP) e Estágio Supervisionado
 - **Area de conhecimento:** Gastronomia, preparo de alimentos e técnicas alimentares.
 - ***Introdução** – Apresentar a todos a sobre a gastronomia da Espanha
 - **Objetivo** – Executar técnicas/ habilidades do decorrer do curso Superior de Tecnologia de Gastronomia para elaboração do Trabalho Final Prático.
 - **Tipo de descarte (ANEXO 2)** – Lixo 1 (iremos utilizar uma seringa sem agulha para elaboração dos preparos) e Lixo 2.
 - **Código de EPI / Símbolos de não permitido-**

código 13 (dólmã, calca, avental, bandana, crocs - dólmã completo) / símbolo 6.
 - **Material e equipamentos** – Especificar as necessidades da atividade, indicando como cada item será utilizado, sua quantidade e qualquer outra especificidade:
 - **Equipamentos:**
 - Bowls – 6unidades grandes
 - Panelas fundas de tamanho médio- 5 unidades
 - Frigideiras grandes- 2 unidades
 - Facas de legumes, carnes e desosse: 6 unidades (2 de cada)
 - Tábuas grandes (verde,azul e vermelha)- 4 unidades
 - GN- 5 unidades grandes
 - Liquidificador – 2 unidades
 - Pratos que serem usados no trabalho final(já foi adquirido)*
 - Pratos grandes: 10 unidades
 - Talheres para a degustação:

- Mixer: 1 unidade
- Colheres para mexer: 10 unidades
- Pinças: 2 unidades
- Colher de porcelana: 10 unidades (para aquisição)
- Silpat: 4 unidades
- Formas em molde silicone: 10 unidades (diversos tamanhos)
- Pão duro: 4 unidades
- Sifão com cápsula de gás-1 sifão e 5 cápsulas de gás
- Batedeiras: 2 unidades
- Fouet grandes: 5 unidades
- Seringa 60 ml para usar no gaspacho: 1 unidade
- Termômetro de 200 °C

- Insumos:

- Hipoclorito: 1 vidro
- Tomate paulista (maduro): 15 unidades (oba ou la palma)
- sal fino cisne: 1 kg (oba ou pão de açúcar)
- Pimenta do reino branca em grãos
- Farinha de trigo especial: 1 kg (Carrefour/ pão de açúcar)
- Água morna: 1 litro
- Fermento biológico seco: 100 gramas (Carrefour/ pão de açúcar)
- Camarão rosa médios – 500 gramas (empório kalamares)
- Azeite extravirgem borges: 3 unidades
- Mini cebola branca MR RABBITS– 1 pacote pequeno (oba e pão de açúcar)
- Cebola roxa: 1 unidade (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Cebola branca: 8 unidades (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Pimentão verde: 1 unidade (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Pimentão amarelo: 1 unidade (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Pimentão vermelho: 4 unidades (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Pimentão de La Vera -1 lata (La palma)
- Lula inteira- 2 unidades (empório kalamares)
- Polvo- 1 unidade (empório kalamares)
- Salmão- 200 gramas (empório kalamares)
- Pão de forma pulmman- 1 pacote
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- Alho: 3 cabeças grandes (oba/ extra/ Carrefour/ pão de
- Pepino: 1 unidade (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Páprica doce: 12 g (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Vinho branco gato negro: 1 garrafa (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Pimenta do reino preta
- Farinha de rosca yoki: 250 gramas (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Salsa: 2 maços (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Ceboleto: 1 maço (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)

- Mix de flor comestível: 1 bandeja pequena (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Vinagre de jerez- 1 unidade (La palma)
- Jarret de cordeiro- 2 pacotes(empório kalamares CLN 406 BlocoB)
- Figo fresco: 1 bandeja(oba/ la palma)
- Jamon serrano fatiado: 400 gramas (la palma/ oba)
- Queijo manchego: 250 gramas (pão de açúcar)
- Queijo de cabra: 200 gramas (pão de acucar/ oba/ la palma)
- Cenoura: 5 unidades (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Salsão fresco: 1 maço (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Tomilho fresca: 1 maço(oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Louro fresco: 1 sache(oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Alho poro fresco: 2 maços(oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Vinho tinto (opções) Marques de tomares crianza tinto/ vinho super adega/ Miguel Torres coronas tempranillo tinto/ Elias Mora crianza toro tinto: 1 garrafa(super adega)
- Queijo parmesão fresco (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Batata inglesa:08 unidades médias (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Açúcar refinado Carrefour: 1 kg
- Manteiga sem sal itambé: 7 unidades (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Alginato de sódio: 100 gramas (gastronomy lab.com)
- Gluconato de cálcio: 100 gramas (gastronomylab.com)
- Agar Agar: 100 gramas (gastronomy lab)
- Glutamato de sódio: 100 gramas(gastronomy lab.com)
- Goma xantana- 100 gramas
- Gelatina pó Royal sem sabor- 3 pacotes de 10 gramas
- Creme de leite fresco: 1 litro (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Ovos: 15 unidades (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Açúcar impalpável: 500 gramas (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Avelã: 200 gramas (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)

Procedimento:

Nas tapas ou aperitivos, os tomates serão ralados e temperados com sal e pimenta do reino, enquanto isso nós preparamos a massa do pão com a farinha de trigo, sal, açúcar, fermento e os ovos, sovamos a massa, deixamos a massa descansar, tirar os moldes e assar. Tirar fatias do pão e colocar o creme de tomate.

Nas entradas serão feitas as vieiras grelhadas, com um molho campanha e o gaspacho. A outra preparação tartare de peixe com batata e tomate.

No nosso prato principal, iremos utilizar codornas recheadas com queijo, figo e jamon serrano (presunto espanhol) e em uma forma de balotine, um formato de “bisnaga”, recheada com pimentões, queijo e jamon serrano (presunto espanhol). Como acompanhamentos, estamos trazendo batatas bravas, tendo um recheio bravo temperado com pimenta, ketchup, maionese levadas ao forno, o outro acompanhamento é o arroz feito no vinho tendo aspargos grelhados na manteiga de ervas.

Nas sobremesas, nossos preparos são as tortas 2 (dois) cremes com avelã e trufa de chocolate e uma sobremesa com frutas diferenciada.

Discussão:

Como ficarão os preparos finais? Será que a massa do pão terá a maciez necessária? As codornas ficarão bem recheadas? As sobremesas terão texturas? Sabor? O tempo de preparo foi condizente?

OBSERVAÇÃO:

OBTER OS INSUMOS 1 DIA ANTES E QUE NÃO ESTEJAM CONGELADOS.

***OS PRATOS JÁ FORAM ADQUIRIDOS, QUEREMOS UTILIZÁ-LOS NO TESTE(A JANAÍNA DISSE QUE COMPRARAM)**

8.3. Anexo C – Protocolo III

ELABORAÇÃO DE PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO – LABOCIEN

Para grupo – (5 pessoas)

- Eduardo Gomes
- Larissa Nalon
- Leni Ramos
- Luiz Fernando
- Tainá Colin

- **1º** Teste do Trabalho Prático Final Grupo I- Espanha.
- **Curso/ Disciplina** - Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia / Trabalho Final Prático (TFP) e Estágio Supervisionado
- **Área de conhecimento:** Gastronomia, preparo de alimentos e técnicas alimentares.
- ***Introdução** – Apresentar a todos a sobre a gastronomia da Espanha
- **Objetivo** – Executar técnicas/ habilidades do decorrer do curso Superior de Tecnologia de Gastronomia para elaboração do Trabalho Final Prático.
- **Tipo de descarte (ANEXO 2)** – Lixo 1 (iremos utilizar uma seringa sem agulha para elaboração dos preparos) e Lixo 2.
- **Código de EPI / Símbolos de não permitido-**

código 13 (dólmã, calca, avental, bandana, crocs - dólmã completo) / símbolo 6.

- **Material e equipamentos** – Especificar as necessidades da atividade, indicando como cada item será utilizado, sua quantidade e qualquer outra especificidade:

- Equipamentos:

- Aros médios- 5 unidades
- Batedeiras- 2 unidades
- Bowls – 6unidades grandes
- Colher de porcelana: 2 unidades (para aquisição)
- Colheres para mexer: 10 unidades
- Descascador- 2 unidades
- Espátula de confeitaria – 2 unidades
- Facas de legumes, carnes e desosse: 6 unidades (2 de cada)
- Filme- 1 rolo
- Fita de acetato- 1 unidade
- Formas em molde silicone: 10 unidades (diversos tamanhos)
- Fouet grandes: 5 unidades
- Frigideiras grandes- 2 unidades

- GN- 5 unidades grandes
- Liquidificador – 2 unidades
- Maçarico- 1 unidade
- Mixer: 1 unidade
- Painéis fundas de tamanho médio- 5 unidades
- Pão duro: 4 unidades
- Peneiras pequenas- 2 unidades
- Pinças: 2 unidades
- Pratos que serão usados no trabalho final (já foi adquirido)*
- Ramequins-10 unidades diversos
- Seringa 60 ml para usar no gaspacho: 1 unidade
- Sifão com cápsula de gás-1 sifão e 5 cápsulas de gás
- Silpat: 4 unidades
- Tábuas grandes (verde, azul e vermelha)- 4 unidades
- Talheres para a degustação:
- Termômetros- 4 unidades

- Insumos:

- Açúcar confeiteiro-100 gramas
- Açúcar impalpável: 500 gramas (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Açúcar refinado Carrefour: 1 kg
- Agar Agar: 100 gramas (gastronomy lab)
- Água morna: 1 litro
- Alginato de sódio: 100 gramas (gastronomy lab.com)
- Alho poro fresco: 2 maços(oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Alho: 3 cabeças grandes (oba/ extra/ Carrefour/ pão de
- Amido de milho- 20 gramas
- Avelã: 200 gramas (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Azeite extravirgem Borges: 1 unidade
- Batata inglesa: 08 unidades médias (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Camarão rosa médio – 300 gramas (empório kalamares)
- Canela em pau- 50 gramas
- Canela em pó- 50 gramas
- Cebola branca: 5 unidades oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Cebola roxa: 1 unidade(oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Cebote: 1 maço (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Cenoura: 5 unidades (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Chantily industrializado- 200 MI
- Corantes (vermelho, amarelo)- 1 unidade de cada.
- Creme de leite fresco: 1 litro (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Essência de baunilha- 5 MI
- Farinha de rosca yoki: 250 gramas (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Farinha de trigo especial: 1 kg (Carrefour/ pão de açúcar)

- Fécula de milho- 25 gramas
- Fermento biológico seco: 100 gramas (Carrefour/ pão de açúcar)
- Figo fresco: 1 bandeja(oba/ la palma)
- Gelatina incolor em folha- 6 unidades
- Gelatina pó Royal sem sabor- 3 pacotes de 10 gramas
- Gluconato de cálcio: 100 gramas (gastronomylab.com)
- Glutamato de sódio: 100 gramas(gastronomy lab.com)
- Goma xantana- 100 gramas
- Hipoclorito: 1 vidro
- Jamon serrano fatiado: 400 gramas (la palma/ oba)
- Jarret de cordeiro- 1 pacote(empório kalamares CLN 406 BlocoB)
- Leite – 1 litro
- Limão- 2 unidades
- Louro fresco: 1 sache(oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Lula inteira- 1 unidade (empório kalamares)
- Maçã – 4 unidades
- Manteiga sem sal Itambé: 2 unidades (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Mini cebola branca MR RABBITS– 1 pacote pequeno (oba e pão de açúcar)
- Mix de flor comestível: 1 bandeja pequena (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Ovos: 2 dúzias (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Pão de forma pulmman- 1 pacote
- Páprica doce: 12 g (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Pepino: 1 unidade (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Pimenta do reino branca em grãos
- Pimenta do reino preta
- Pimentão amarelo: 1 unidade (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Pimentão de La Vera -1 lata (La palma)
- Pimentão verde: 1 unidade (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Pimentão vermelho: 3 unidades (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Polvo- 1 unidade (empório kalamares)
- Queijo de cabra: 200 gramas (pão de açúcar/ oba/ La palma)
- Queijo parmesão fresco (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Queijo ricota: 1 unidade (pão de açúcar)
- Sal fino cisne: 100 gramas (oba ou pão de açúcar)
- Salmão- 200 gramas (empório kalamares)
- Salsa: 2 maços (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Salsão fresco: 1 maço (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Tomate paulista (maduro): 10 unidades (oba ou La palma)
- Tomilho fresca: 1 maço(oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Vinagre de jerez- 1 unidade (La palma)
- Vinho branco gato negro: 1 garrafa (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)

- Vinho tinto gato negro ou reservado: 1 garrafa(super adega)

Discussão:

Como ficarão os preparos finais? Será que a massa do pão terá a maciez necessária? O Jarret ficará com boa consistencia? As sobremesas terão texturas? Sabor? O tempo de preparo foi condizente?

OBSERVAÇÃO:

OBTER OS INSUMOS 1 DIA ANTES E QUE NÃO ESTEJAM CONGELADOS.

***OS PRATOS JÁ FORAM ADQUIRIDOS, QUEREMOS UTILIZÁ-LOS NO TESTE (A JANAÍNA DISSE QUE COMPRARAM)**

8.4. Anexo D – Protocolo final

ELABORAÇÃO DE PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO – LABOCIEN

Para grupo – (5 pessoas)

- Eduardo Gomes
 - Larissa Nalon
 - Leni Ramos
 - Luiz Fernando
 - Tainá Colin
-
- Protocolo Trabalho Prático Final Grupo I- Espanha.
 - **Curso/ Disciplina** - Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia / Trabalho Final Prático (TFP) e Estágio Supervisionado
 - **Área de conhecimento:** Gastronomia, preparo de alimentos e técnicas alimentares.
 - ***Introdução** – Apresentar a todos a sobre a gastronomia da Espanha
 - **Objetivo** – Executar técnicas/ habilidades do decorrer do curso Superior de Tecnologia de Gastronomia para elaboração do Trabalho Final Prático.
 - **Tipo de descarte (ANEXO 2)** – Lixo 1 (iremos utilizar uma seringa sem agulha para elaboração dos preparos) e Lixo 2.
 - **Código de EPI / Símbolos de não permitido-**

código 13 (dólmã, calça, avental, bandana, crocs - dólmã completo) / símbolo 6.
 - **Material e equipamentos** – Especificar as necessidades da atividade, indicando como cada item será utilizado, sua quantidade e qualquer outra especificidade:
 - **Equipamentos:**
 - Aros médios- 5 unidades
 - Aros diversos- 10 unidades
 - Batedeiras- 4 unidades
 - Bicos de confeitiro- 6 unidades diversas
 - Bowls – 6unidades grandes
 - Colher de porcelana: 5 unidades (para aquisição)
 - Colheres para mexer: 10 unidades
 - Descascador de alimentos- 2 unidades
 - Espátula de confeitaria – 2 unidades
 - Facas de legumes, carnes e desosse: 6 unidades (2 de cada)
 - Filme- 1 rolo
 - Fita de acetato- 1 unidade
 - Formas em molde silicone: 10 unidades (diversos tamanhos)

- Forma de bolo inglês- 3 unidades
- Fouet grandes: 5 unidades
- Frigideiras grandes- 2 unidades
- GN- 5 unidades grandes
- Liquidificador – 2 unidades
- Maçarico- 1 unidade
- Mixer: 2 unidades
- Panelas fundas de tamanho médio- 5 unidades
- Pão duro: 4 unidades
- Peneiras pequenas- 2 unidades
- Pinças: 2 unidades
- Pratos que serão usados no trabalho final -4 unidades
- Processador de alimentos- 2 unidades
- Sacos descartáveis- 5 unidades
- Ramequins-20 unidades diversos
- Seringa 60 ml para usar no gaspacho: 1 unidade
- Sifão com cápsula de gás-1 sifão e 5 cápsulas de gás**
- Silpat: 4 unidades
- Tábuas grandes (verde, azul e vermelha)- 4 unidades
- Talheres para a degustação:
- Termômetros- 4 unidades

- Insumos:

- Açúcar confeiteiro-300 gramas
- Açúcar impalpável: 1 kg (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Açúcar mascavo- 200 gramas
- Açúcar refinado Carrefour: 1 kg
- Agar Agar: 100 gramas (gastronomy lab)
- Água morna: 3 litros
- Alginato de sódio: 100 gramas (gastronomy lab.com)
- Alho poro fresco: 2 maços(oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Alho: 5 cabeças grandes (oba/ extra/ Carrefour/ pão de
- Amido de milho- 100 gramas
- Amora fresca- 100 gramas
- Avelã: 300 gramas (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Azeite extravirgem Borges: 2 unidades
- Batata inglesa: 08 unidades médias (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Camarão rosa médio com cabeça – 300 gramas (empório kalamares)
- Canela em pau- 50 gramas
- Cebola branca: 10 unidades oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Cebola roxa: 1 unidade(oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Cebolete: 1 maço (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Cenoura: 10 unidades (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Chantilly industrializado- 200 MI

- Corantes (vermelho, amarelo)- 1 unidade de cada.
- Creme de leite fresco: 2 litros (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Essência de baunilha- 1 vidro pequeno
- Extrato de tomate elefante- 1 lata
- Farelo de trigo fino – 500 gramas
- Farinha de amêndoas- 300 gramas
- Farinha de rosca yoki: 250 gramas (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Farinha de trigo especial: 2 kg (Carrefour/ pão de açúcar)
- Fécula de milho- 25 gramas
- Fermento seco instantâneo: 100 gramas (Carrefour/ pão de açúcar)
- Figo fresco: 1 bandeja(oba/ la palma)
- Framboesa- 100 gramas
- Gelatina incolor em folha- 10 unidades
- Gelatina pó Royal sem sabor- 16 pacotes de 10 gramas
- Gluconato de cálcio: 100 gramas (gastronomylab.com)
- Glucose-200 gramas
- Glutamato de sódio: 100 gramas (gastronomy lab.com)
- Goma xantana- 100 gramas
- Hipoclorito: 1 vidro
- Jamon serrano fatias longas: 100 gramas (la palma/ oba)
- Jarret de cordeiro- 4 pacotes (empório kalamares CLN 406 BlocoB)
- Lactato de cálcio- 100 gramas
- Leite – 2 litros
- Limão- 3 unidades
- Louro fresco: 1 saché(oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Lula inteira- 3 unidades (empório kalamares)
- Maçã – 4 unidades
- Manteiga sem sal Itambé tablete: 5 unidades (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Mel de laranjeira-1 vidro pequeno
- Mini cebola branca MR RABBITS– 1 pacote pequeno (oba e pão de açúcar)
- Mix de flor comestível: 1 bandeja pequena (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Morango fresco- 100 gramas
- Nutela- 1 vidro pequeno
- Ovos: 4 dúzias (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Paillete Feuilletine Callebaut – 100 gramas (festiva)
- Páprica doce: 12 g (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Pepino: 1 unidade (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Pimenta do reino branca em grãos
- Pimenta do reino preta
- Pimentão amarelo: 1 unidade (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)

- Pimentão de La Vera -1 lata (La palma)
- Pimentão verde: 1 unidade (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Pimentão vermelho: 3 unidades (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Queijo de cabra: 200 gramas (pão de açúcar/ oba/ La palma)
- Queijo parmesão fresco- 200 gramas (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Queijo ricota: 1 unidade (pão de açúcar)
- Sal fino cisne: 100 gramas (oba ou pão de açúcar)
- Salmão- 1 kg (empório kalamares)
- Salsa: 2 maços (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Salsão fresco: 1 maço (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Tomate paulista (maduro): 25 unidades (oba ou La palma)
- Tomilho fresco: 1 maço(oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Vinagre de jerez- 1 unidade (La palma)
- Vinho branco gato negro: 1 garrafa (oba/ extra/ Carrefour/ pão de açúcar)
- Vinho tinto Marques de tomares crianza tinto / vinho super adega Miguel Torres coronas tempranilho tinto / Elias Mora crianza toro tinto - 1 garrafa (já se encontra na Instituição, a confirmar)

OBSERVAÇÃO:

OBTER OS INSUMOS 1 DIA ANTES E QUE NÃO ESTEJAM CONGELADOS.


***OS PRATOS JÁ FORAM ADQUIRIDOS, QUEREMOS UTILIZÁ-LOS NO TESTE (A JANAÍNA DISSE QUE COMPRARAM)**

****VERIICAR SE O SIFÃO ESTÁ FUNCIONANDO.**

8.5. Anexo I – Fichas técnicas dos preparos

FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Vieiras ao molho vinagrete

INGREDIENTES	g/ml	Kg	PB	PL	FC	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Vieiras	200g					
Cebola roxa	50g					
Pimentão amarelo	50g					
Pimentão verde	50g					
Tomate italiano	100g					
Azeite	30ml					
Vinagre xerez	15ml					
Sal	2g					
pimenta do reino	1g					


TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 15 minutos	TEMPO DE PREPARO: 1h	RENDIMENTO (KG): Porção 0,100kg
INFORMAÇÃO TÉCNICA Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	ACEITAÇÃO: () ÓTIMA (x) BOA () REGULAR () RUIM	

MODO DE PREPARO

1. Limpar as vieiras e tempera-las com sal e pimenta do reino e saltear. Reservar.
2. Cortar a cebola, pimentões e tomate em brunoise.
3. Em um bowl misturar com azeite e vinagre.
4. Temperar com sal pimenta do reino e páprica picante.
5. Em uma concha colocar a vieira salteada com uma colher do molho em cima.

FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Pan amb tomaca

INGREDIENTES	g/ML	Kg	PB	PL	FC	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
farinha de trigo	400g					
Farinha de trigo fino	75g					
Fermento seco inst	5g					
Sal	3g					
Água morna	300ml					
Alecrim picado	10g					
Tomate italiano	200g		200g	180g		

TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 30 minutos	TEMPO DE PREPARO: 2h	RENDIMENTO (KG): Porção 0,60kg
INFORMAÇÃO TÉCNICA Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	ACEITAÇÃO: () ÓTIMA (X) BOA () REGULAR () RUIM	

MODO DE PREPARO

Pão:


- 1-Misture todos os ingredientes secos inclusive o alecrim. Se achar que é muito alecrim pode reduzir. É a gosto e alecrim é forte mesmo.
- 2-Misture os ingredientes secos e coloque até 90% da água morna. Vá misturando e vendo se há necessidade de colocar mais água. Vai depender da absorção da farinha
- 3-Misture tudo, trabalhe um pouco a massa para que fique homogênea. Neste caso não precisa ficar sovando para desenvolver muito o glúten. Formou uma boa massa (ela vai ficar levemente úmida dando a sensação de uma massa mole), coloque em um bowl e cubra-a com filme. O filme não será colocado sobre a massa e sim no bowl formando uma estufa. Deixe crescer bastante.
- 4-Fermentou... Mate a massa. Porcione a massa por igual e modele em formato de zepelim.
- 5-Coloque sobre as formas polvilhadas de farinha de trigo. Para a segunda fermentação, umedeça perfex e coloque sobre as baguetes para que elas não ressequem.

Tomate ralado:

1. Ralar o tomate no ralo grosso e temperar com azeite, sal e pimenta do reino.

FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Tartar de pescada amarela com mostarda dijon

INGREDIENTES	g/ml	Kg	PB	PL	FC	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Pescada amarela	200g					
Tomate italiano	300g					
Ovo	200g					
Pimenta do reino	1g					
Parpica picante	1g					
Azeite	10ml					
Sal	3g					
Limão tahiti	30ml					
Mostarda dijon	30g					
maionese	30g					

TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 30 minutos	TEMPO DE PREPARO: 2:45 minutos	RENDIMENTO (KG): Porção 0,250kg
INFORMAÇÃO TÉCNICA Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	ACEITAÇÃO: () ÓTIMA () BOA (X) REGULAR () RUIM	

MODO DE PREPARO


1. Cortar a pescada amarela em cubos médios e temperar com limão, mostarda dijon, sal e pimenta do reino.
2. Em uma panela com água cozinhar os ovos, descasca-los e triturar no processador com a maionese.
3. Ralar o tomate e temperar com sal e azeite.
4. Montar com um aro colocando primeiro o peixe, tomate e ovo.
5. Decorar com cebolinha picada.



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Superior de Tecnologia em Gastronomia

FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Terrine de frutos do mar

INGREDIENTES	g/ml	Kg	PB	PL	FC	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Salmão	200g					
Lula	50g					
Camarão	150g					
Cebola	30g					
Alho	5g					
Pão de forma	50g					
Gelatina em pó	10g					
Creme de leite	200ml					
Leite	300ml					
Salsa	20g					
Vinho branco	10ml					
Pimenta do reino	1g					
Páprica picante	2g					
Azeite	15ml					
sal	3g					


TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 45 minutos	TEMPO DE PREPARO: 1h	RENDIMENTO (KG): Porção 0,250kg
INFORMAÇÃO TÉCNICA Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	ACEITAÇÃO: <input checked="" type="checkbox"/> ÓTIMA <input type="checkbox"/> BOA <input type="checkbox"/> REGULAR <input type="checkbox"/> RUIM	

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira com azeite quente selar o salmão, a lula e o camarão separadamente e reservar.
2. Em um bowl colocar o pão e cobrir com o leite.
3. Cortar a cebola, alho em brunoise e refogar.
4. Bater no liquidificador o pão e os frutos do mar até obter uma mistura bem homogênea.
5. Em um bowl misturar os ingredientes restantes menos a gelatina.
6. Hidratar a gelatina e colocar no micro-ondas por 6 segundos.
7. Misturar tudo e colocar em formas de bolo inglês forradas com plástico filme.
8. Levar a geladeira por no mínimo 12 horas.

FICHA TÉCNICA I

Nome da preparação: gazpacho encapsulado

INGREDIENTES	g/ml	Kg	PB	PL	FC	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Tomate paulista	300g		300g	300g	0	
Pepino	50g		50g	50g	0	
Pimentão vermelho	30g		30g	30g	0	
Alho	3g		3g	3g	0	
Páprica picante	1g		1g	1g	0	
Pimenta do reino	0,5g		0,5g	0,5g	0	
Vinagre xerez	10ml		10ml	10ml	0	
Sal	2g		2g	2g	0	
Azeite	10ml		10ml	10ml	0	
Água	500ml		500ml	500ml	0	
Alginato de sódio	3g		3g	3g	0	
Lactato de cálcio	5g		5g	5g	0	
Goma xantana	1g		1g	1g	0	


TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 15 minutos	TEMPO DE PREPARO: 2:30 minutos	RENDIMENTO (KG): Porção 0,45kg
INFORMAÇÃO TÉCNICA Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	ACEITAÇÃO: <input checked="" type="checkbox"/> ÓTIMA <input type="checkbox"/> BOA <input type="checkbox"/> REGULAR <input type="checkbox"/> RUIM	

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador bater os tomates, pepino, pimentão, alho, páprica, pimenta do reino, vinagre e sal.
2. Coar a mistura e mixar com o lactato e a goma xantana até ficar homogêneo.
3. Em um bowl com a água mixar o alginato até ficar translúcido. Colocar na geladeira por 1h.
4. Com uma colher colocar delicadamente o gazpacho na mistura de água e alginato por alguns segundos e em seguida transferir para um bowl com água limpa

FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Tapa de creme de queijo de cabra com figo e chips de queijo manchego

INGREDIENTES	g/ml	Kg	PB	PL	FC	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
farinha de trigo	400g					
Farinha de trigo fino	75g					
Fermento seco inst	5g					
Sal	3g					
Água morna	300ml					
Alecrim picado	10g					
Creme de queijo						
Ricota	100g					
Queijo de cabra	100g					
Creme de leite fresco	100ml					
Chips de queijo manchego						
Queijo manchego	100g					

TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 30 minutos	TEMPO DE PREPARO: 35 minutos	RENDIMENTO (KG): Porção 0,60kg
INFORMAÇÃO TÉCNICA Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	ACEITAÇÃO: (x) ÓTIMA () BOA () REGULAR () RUIM	

MODO DE PREPARO

Pão:

- 1-Misture todos os ingredientes secos inclusive o alecrim. Se achar que é muito alecrim pode reduzir. É a gosto e alecrim é forte mesmo.
- 2-Misture os ingredientes secos e coloque até 90% da água morna. Vá misturando e vendo se há necessidade de colocar mais água. Vai depender da absorção da farinha
- 3-Misture tudo, trabalhe um pouco a massa para que fique homogênea. Neste caso não precisa ficar sovando para desenvolver muito o glúten. Formou uma boa massa (ela vai ficar levemente úmida dando a sensação de uma massa mole), coloque em um bowl e cubra-a com filme. O filme não será colocado sobre a massa e sim no bowl formando uma estufa. Deixe crescer bastante.
- 4-Fermentou... Mate a massa. Porcione a massa por igual e modele em formato de zepelim.
- 5-Coloque sobre as formas polvilhadas de farinha de trigo. Para a segunda fermentação, umedeça perfex e coloque sobre as baguetes para que elas não ressequem.

Creme de queijo de cabra:

1. Em uma panela em fogo baixo colocar o 2/3 do creme de leite e o queijo de cabra, mexa até o queijo derreter.
2. No liquidificador colocar a ricota e o restante do creme de leite, até a mistura ficar homogênea.
3. Misturar a ricota batida com o outro preparo.

Chips de queijo manchego:

Cortar fatias finas e colocar numa assadeira no forno a 160°C por 20 minutos.

FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Codorna recheada com figos e queijo de cabra

INGREDIENTES	g/ml	Kg	PB	PL	FC	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Codorna desossada	500g					
Figo	200g					
Queijo de cabra	150g					
Alho	5g					
tomilho	10g					
Azeite	15ml					
Pimenta do reino	5g					
sal	5g					

TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 35 minutos	TEMPO DE PREPARO: 1:30 minutos	RENDIMENTO (KG): Porção 0,180kg
INFORMAÇÃO TÉCNICA Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	ACEITAÇÃO: () ÓTIMA (X) BOA () REGULAR () RUIM	

MODO DE PREPARO

1. Desossar as codornas e tempera-las com alho, tomilho e sal.
2. Rechea-las com os figos cortados em macedônia, fatia de queijo de cabra e amarrar bem com barbante.
3. Em uma frigideira aquecer o azeite e selar as codornas.
4. Levar ao forno por cerca de 10 a 15 minutos.

FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Codorna recheada com jamon serrano e queijo de cabra

INGREDIENTES	g/ml	Kg	PB	PL	FC	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Codorna desossada	500g					
Figo	200g					
Jamón serrano	150g					
Alho	5g					
tomilho	10g					
Azeite	15ml					
Pimenta do reino	5g					
sal	5g					


TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 35 minutos	TEMPO DE PREPARO: 1:30 minutos	RENDIMENTO (KG): Porção 0,180kg
INFORMAÇÃO TÉCNICA Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	ACEITAÇÃO: () ÓTIMA (X) BOA () REGULAR () RUIM	

MODO DE PREPARO

1. Desossar as codornas e tempera-las com alho, tomilho e sal.
2. Rechea-las com os figos cortados em macedônia, fatia de jámon serrano e amarrar bem com barbante.
3. Em uma frigideira aquecer o azeite e selar as codornas.
4. Levar ao forno por cerca de 10 a 15 minutos.

FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Batatas bravas

INGREDIENTES	g/ML	Kg	PB	PL	FC	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Batata Asterix	200g					
óleo	1l					
maionese	50g					
Páprica picante	3g					
sal	1g					

TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 30 minutos	TEMPO DE PREPARO: 2:45 minutos	RENDIMENTO (KG): Porção 0,250kg
INFORMAÇÃO TÉCNICA Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	ACEITAÇÃO: () ÓTIMA (x) BOA () REGULAR () RUIM	

MODO DE PREPARO

1. Descascar e cortar as batatas em cubos de 5cm x 5cm e em um dos lados “cavar” para colocar o recheio
2. Fritar as batatas em imersão .
3. Misturar a maionese com a páprica e rechear as batatas.
4. Temperar com sal.

FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Risoto de vinho tinto

INGREDIENTES	g/ml	Kg	PB	PL	FC	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Arroz carnarolle	100g					
Cebola roxa	15g					
Fundo de legumes	200ml					
Queijo parmesão ralado	10g					
manteiga	15g					
Vinho tinto	150ml					


TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 10 minutos	TEMPO DE PREPARO: 25 minutos	RENDIMENTO (KG): Porção 0,150kg
INFORMAÇÃO TÉCNICA Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	ACEITAÇÃO: () ÓTIMA (x) BOA () REGULAR () RUIM	

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela refogar a cebola e acrescentar o arroz.
2. Colocar o vinho e um pouco do fundo, mexendo sempre.
3. Adicionar mais fundo, sempre que necessário até cozinhar o arroz. Aproximadamente 18 minutos.
4. Fora do fogo acrescentar o queijo e a manteiga e mexer vigorosamente para dar brilho.

FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Jarrette de cordeiro

INGREDIENTES	g/ml	Kg	PB	PL	FC	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Jarrette de cordeiro		1,000	1,000	0,900	1,11	
Vinho tinto	1,000		1,000	1,000	1	
Sal		0,030	0,030	0,030	1	
Pimenta-do-reino		0,010	0,010	0,010	1	
Cebola		0,080	0,080	0,050	1,6	
Alho		0,005	0,005	0,005	1	
Alho porro		0,005	0,005	0,005	1	
Cenoura		0,050	0,050	0,040	1,25	
Aipo		0,030	0,030	0,030	1	
Tomate		0,100	0,100	0,100	1	
louro		0,002	0,002	0,002	1	
Tomilho		0,002	0,002	0,002	1	
Cebola <i>echarlot</i>		0,500	0,500	0,400	1,25	


TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 30 minutos	TEMPO DE PREPARO: 2:45 minutos	RENDIMENTO (KG): Porção 0,250kg
INFORMAÇÃO TÉCNICA Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	ACEITAÇÃO: (x) ÓTIMA () BOA () REGULAR () RUIM	
	Aceitação muito boa mas temos que fazer na forma de cocção braseado,fogo lento,pois o preparando na panela de pressão a carne fica mais seca e dura.	

MODO DE PREPARO

- Corte o mirepoix em cubinhos e frite no azeite em uma panela funda, quando estiver bem dourado, retire e reserve.
- Na mesma gordura doure o jarrett de cordeiro passando na farinha de trigo e reserve.
- Refogue o alho, retorne o cordeiro para a panela junto com o mirepoix e adicione a demi-glace.
- Tampe e deixe cozinhar por uma hora, fogo brando. Se preciso, adicione um pouco de água.
- Quando a carne estiver macia, adicione o tomilho e deixe reduzir.
- Depois, derreta a manteiga, em uma frigideira, e refogue as cebolas echarlote junto com açúcar e vinho branco deixe reduzir .
- Coloque as cebolas e deixe cozinhando, destampado por mais alguns minutinhos e depois acrescente as cebolas junto com o jarret de cordeiro para pegar sabor.

FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Molho romesco

INGREDIENTES	g/MI	Kg	PB	PL	FC	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Tomate		0,070	0,070	0,070	1	
Avelã		0,100	0,100	0,090	1,11	
Páprica doce		0,006	0,006	0,006	1	
Pimentão vermelho		0,100	0,100	0,085	1,17	
Amêndoas		0,100	0,100	0,100	1	
Alho		0,005	0,005	0,005	1	
Azeite	0,040		0,040	0,040	1	
Alecrim		0,002	0,002	0,002	1	
Sal		0,004	0,004	0,004	1	
Pimenta do reino		0,002	0,002	0,002	1	
Vinagre de jerez	0,005		0,005	0,005	1	


TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 20 minutos	TEMPO DE PREPARO: 45 minutos	RENDIMENTO (KG/mL): Porção 0,050 mL
INFORMAÇÃO TÉCNICA Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	ACEITAÇÃO: (x) ÓTIMA () BOA () REGULAR () RUIM	
	Muito boa aceitação, molho romesco que harmoniza muito bem com carnes.	
	Colocaria mais 0,002 kg de sal.	

MODO DE PREPARO

- Torrar as amêndoas no forno, esfriar e moer.
- Picar o tomate bem miudinho.
- Misturar a amêndoa moída com o alho socado, o sal e a pimenta.
- Juntar o tomate picado e o vinagre, formando uma pasta.
- Colocar no liquidificador. Virar o azeite aos poucos, batendo como se fosse maionese.
- Corrigir o sal e servir com carnes.

FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: creme catalão encapsulado com caramelo crocante


INGREDIENTES	g/ML	Kg	PB	PL	FC	FOTO DA PREPARAÇÃO PRONTA
Leite	500ml		500	500	0	
Canela em pau	1 und		-	-	0	
Zestes de laranja pera ou bahia	10g		10	10	0	
Zestes de limão siciliano	10g		10	10	0	
Açúcar cristal	50g		50	50	0	
Amido de milho	15g		15	15	0	
Água	500ml		-	-		
Alginato de sódio	3g		-	-		
Lactato de cálcio	5g		-	-		
Goma xantana	1g		-	-		
Açúcar refinado	50g		-	-		

TEMPO DE PRÉ-PREPARO: 1:00h	TEMPO DE PREPARO: 3:00 horas	RENDIMENTO (KG): Porção 0,45gkg
INFORMAÇÃO TÉCNICA Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	ACEITAÇÃO: <input checked="" type="checkbox"/> ÓTIMA <input type="checkbox"/> BOA <input type="checkbox"/> REGULAR <input type="checkbox"/> RUIM	

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela em fogo baixo colocar o leite, as zestes, canela em pau e o amido e mexer sem parara para não formar grumos.
2. Quando ferver desligar o fogo e coar em um chinóis.
3. Colocar em um refratário cobrir com filme plástico encostando na superfície para não criar crosta. Levar a geladeira por 1h para esfriar.
4. Em um bowl de vidro colocar a agua e o alginato e mixar até ficar translúcido, deixar na geladeira por 1h.
5. Quando o creme já estiver frio acrescentar o lactato de cálcio e a goma xantana até que fique homogêneo.
6. Com uma colher colocar delicadamente o creme catalão na mistura de agua e alginato por alguns segundo e em seguida transferir para um bowl com agua limpa.
7. Com uma peneira retira-lo da agua, secar o excesso de agua. Reservar.
8. Em uma panela colocar 50g de açúcar refinado e fazer um caramelo, derramar sobre um sil pat e assim que secar quebrar em pequenos pedaços.
9. Servir o creme encapsulado com o caramelo em cima.

Nome da preparação: Entremets de creme catalão com maçã

INGREDIENTES	g	ml	PB	PL	FC	FOTO PREPARAÇÃO PRONTA	DA
Massa de gelatina							
Gelatina em pó	100						
Água	600ml						
Genoise							
Ovos	220						
Açúcar refinado	120						
Farinha de trigo	120						
Essência de baunilha	QB						
Pasta cigarrete							
Farinha impalpável	50						
Farinha de trigo	50						
Claras	50						
Manteiga sem sal temperatura ambiente	50						
Biscuit Joconde							
Açúcar impalpável	75						
Farinha de amêndoa	75						
Ovos	1 um						
Gemas	2 um						

Claras e neve	5un					
Açúcar refinado	50					
Farinha de trigo	60					
Crumble						
Farinha de trigo	25					
Açúcar mascavo	25					
Manteiga	20					
Crocante de avelã						
Nutela	20					
Crumble(assado)	25					
Paillete Feuilletine Callebaut	9					
Creme de caramelo						
Açúcar cristal	50					
Glucose	50					
Creme de leite fresco	65					
Baunilha	½ fava					
Manteiga salgada	40					
Massa de gelatina	13					
Tatin de maçã						
Maçã	100					

Açúcar refinado	25					
Mel de laranjeira	10					
Manteiga sem sal	10					
Canela em pó	1					
Creme catalão						
Gemas	7un					
Fécula de milho	25					
Leite	1l					
Casca de limão	10					
Canela em pau	5					
Açúcar refinado	250					
Gelatina em folha	6un					
Creme de leite fresco	370ml					
Chantilly industrializado	200ml					
Geléia de brilho						
Água	200ml					
Açúcar	60					
Amido de milho	20					

TEMPO DE PRÉ-PREPARO:	TEMPO DE PREPARO:	RENDIMENTO (KG):
INFORMAÇÃO TÉCNICA Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	ACEITAÇÃO: () ÓTIMA () BOA () REGULAR () RUIM	

MODO DE PREPARO

Massa de gelatina:

Misture os ingredientes e reserve até o momento de utilização.

Genoise:

Colocar água até a metade da panela média e aquecer em fogo baixo.

No bowl, colocar ovos e o açúcar. Mexer com fuet e levar ao banho maria até atingir 40°C 45°C

Levar a batedeira até ponto letra;

Incorporar a farinha de trigo peneirada;

<p>Untar assadeira com manteiga; Despejar a preparação na assadeira; Levar ao forno a 180°C; Esfriar sobre grades.</p>
<p>Pasta cigarrete</p> <p>Misturar todos os ingredientes. Colocar a massa sobre um stencil e levar para gelar até firmar a massa.</p>
<p>Biscuit Joconde</p> <p>Bater as claras com o açúcar até ponto de neve não muito firme. Reservar. A parte, bater o ovo com as gemas e o tpt até ponto letra. Tirar da batedeira e incorporar a farinha de trigo em movimento envolvente. Colocar delicadamente as claras batidas em neve à preparação. Espalhar sobre a pasta cigarrete e levar ao forno por uns 10' a 180°. **Obs: a massa tem que ficar maleável. Tirar a massa do forno e esperar esfriar sobre cama de açúcar refinado</p>
<p>Crumble</p> <p>Acrescente todos os ingredientes em um processador de alimentos e triture até homogeneizar. Espalhe sobre um tapete de silicone e asse em forno aquecido a 160° por 12'. Reserve</p>
<p>Crocante de avelã</p> <p>Misture todos os ingredientes e abra entre duas folhas de acetato ou despeje em um molde de 16cm. Congele.</p>

Creme de caramelo

Em uma panela, prepare um caramelo com o açúcar e acrescente a glucose, seguida do creme de leite fresco, previamente aquecido com a baunilha. Acrescente a massa de gelatina, manteiga e homogeneíze.

Aplique em seguida sobre o crocante congelado.

Tatin de maçã

Corte a maçã ao meio, retire a casca e as sementes. Corte as fatias, coloque dentro de um bowl com os demais ingredientes, cubra com plástico filme e cozinhe no micro-ondas por aproximadamente 40 segundos.

Disponha as fatias de maçã sobre o creme de caramelo.

Creme Catalão

Em uma vasilha, misture as gemas e a fécula de milho dissolvida em 1 xícara de (chá) de leite frio. Em uma panela, coloque o leite restante com a casca de limão, a canela e 200g de açúcar.

Leve ao fogo até levantar fervura. Tire do fogo e acrescente, aos poucos, as gemas com a fécula de milho e o leite, batendo sem parar com um batedor. Em seguida, retorne a panela ao fogo. Deixe por alguns instantes, mexendo sempre, mas sem deixar ferver. Retire do fogo. Espere esfriar.

Hidratar a gelatina em água fria.

Bater o chantilly na batedeira e reservar;

Bater os ingredientes restantes no liquidificador; dissolver a gelatina e temperar. Colocar a gelatina na preparação e acrescentar o chantilly.

Geléia de brilho

Levar todos os ingredientes ao fogo até engrossar.

9. Fotos

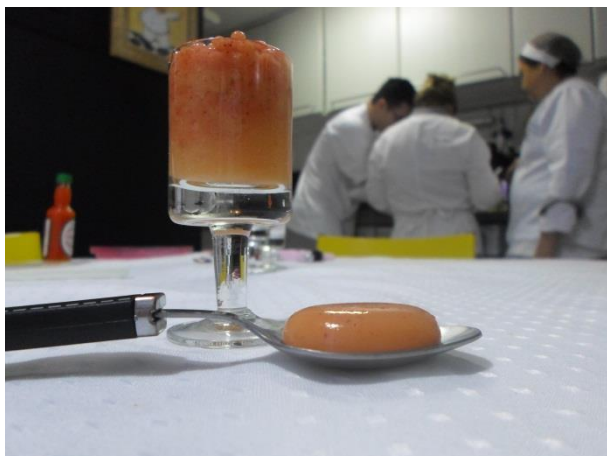


Foto 2 (teste complementar)



Foto 4 (Insumos teste I)



Foto 5 (insumos teste I)



Foto 6 (grupo na cozinha)



Foto 7 (Luiz preparando vinagrete)



foto 8 (Tainá fazendo pão)



Foto 9 (Larissa limpando peixe)



Foto 10 (Leni conferindo lista)



Foto 11 (insumos teste III)



Foto 12 (insumos teste III)



Foto 13 (Luiz)



Foto 14 (Larissa preparando entremet)



Foto 15 (Leni preparando genoise)



Foto 16 (MEP da genoise)

10. BIBLIOGRAFIA

Livros, artigos e outros:

BLEU, LE CORDON: cuisine fundations, ed. Delmar.

KÖVESI, BETTY: 400g – técnicas de cozinha, ed. Companhia editora nacional.

ADRIA, Ferran et al. Chefs: Segredos e Receitas, 3 edição Melhoramentos, 2007

WRIGHT, Jeni; TREUILLE, Eric. Técnicas Culinárias. 9 ed. Marco Zero, 2012.

LUMB, Marianne. *Facas de Cozinha: A arte do corte e do manejo de facas na culinária*. 1 ed. São Paulo: Marco Zero, 2011.

SEBESS, MARIANA. *Técnicas de Cozinha Profissional*. 3 ed. SENAC, 2012.

SEBESS, MARIANA. *Técnicas de Confeitaria Profissional*. 2ª ed. SENAC, 2008.

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento: Anuário Brasileiro da Fruticultura. Brasília, 2002⁽¹⁾.

CANEDO, M.R. Educação Nutricional: resgatando nossa cultura alimentar. Emater, DF, 1998.⁽¹⁵⁾

CONFERÊNCIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL. 2003, Brasília, DF. Ministério da Saúde.⁽¹⁹⁾

PINTO, CELSO. Cozinhas do mundo. Espanha. Ed. Abril Coleções

GLOBO. O gosto brasileiro. Cozinha espanhola. Ed. Globo.

Sites:

http://www.megafinalistas.com/files/20130711171645_33171340XWR8YOPV31G0.jpg - Acesso em 17 de jun. 2014.

www.wikipedia.org. - Acesso em 13 jun. 2014.

<http://gastronomylab.com/> - Acesso em 22 de maio 2014.

<http://intravelturismo.wordpress.com/2011/02/25/comidas-tipicas-da-espanha> - Acesso em 7 jun. 2014.

<http://moleculargastronomia.blogspot.com.br/> - Acesso em 30 de maio 2014.

<http://indicadoroculto.blogspot.com.br/2011/07/antoni-gaudi-personagem-da-semana.html> - Acesso em 30 de maio 2014.

http://viagemecia.uol.com.br/destinos/maiorca_espanha.html - Acesso em 30 de maio 2014

<http://www.nespresso.com/ultimate-coffee-creations/INT/en/cafe-cortado.html> - Acesso em 30 de maio 2014

Resolução-RDC nº 216, de 15/09/04:

<http://www.anvisa.gov.br/alimentos/bps.htm>