

CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA
TURMA NOTURNA DO 2º SEMESTRE DE 2015

Paulo Felipe Simões Ferreira da Silva
Rondisnei Ferreira Machado
Luiz Lúcio Barsanelli
Sônia Benigna de Jesus
Martha Fernandes dos Santos

NOVELLE MINAS

BRASÍLIA, DF
2015

Paulo Felipe Simões Ferreira da Silva

Rondisnei Ferreira Machado

Luiz Lúcio Barsanelli

Sônia Benigna de Jesus

Martha Fernandes dos Santos

NOVELLE MINAS

O Trabalho Prático é apresentado como pré-requisito para a conclusão da disciplina Estágio do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia pela Faculdade de Ciências da Educação e da Saúde do UniCEUB.

Professora: Janaína Sarmiento Bispo.

Dedicamos à gente presente. Às vezes ciente, às vezes nem tanto.

AGRADECIMENTOS

Àqueles que nos cercam e nos ajudam, os colegas, os professores, o pessoal de apoio do UniCEUB. Àqueles que nos apoiam, a família. Àquele que nos guia.

LISTA DE FIGURAS

| | |
|--|----|
| Quadro 1 – Modelo de gestão | 38 |
| Figura 1 – PDCA | 39 |
| Figura 2 – Cardápio | 40 |
| Figura 3 – Primeiro teste na casa da D. Martha | 40 |
| Figura 4 – Preparos do primeiro teste | 41 |
| Figura 5 – Primeiro teste prático no LABOCIEN | 41 |
| Figura 6 – Conclusões do primeiro teste | 42 |
| Figura 7 – Consulta a orientadores | 42 |
| Figura 8 – Alteração do cardápio | 43 |

LISTA SIGLAS

| | |
|----------|--|
| EPI | Equipamento de Proteção Individual |
| IES | Instituição de Ensino Superior |
| LABOCIEN | Laboratório de Ciências da Saúde |
| MDS | Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome |
| MEP | Mise en place (colocação em ordem, arrumação) |
| MS | Ministério da Saúde |
| NEPA | Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação |
| PDCA | Plan, Do, Check e Act ou Planejar, Executar, Verificar e Agir. |
| PNAE | Programa Nacional de Alimentação Escolar |
| TACO | Tabela Brasileira de Composição de Alimentos |
| TFP | Trabalho Final Prático |
| TPT | Tanto Por Tanto |
| UAN | Unidade de Alimentação e Nutrição |
| UNICAMP | Universidade Estadual de Campinas |

SUMÁRIO

| | | |
|--------------|--|-----------|
| 1 | APRESENTAÇÃO | 8 |
| 2 | A GASTRONOMIA DE MINAS GERAIS | 9 |
| 3 | ATIVIDADES..... | 12 |
| 3.1 | COZINHA FRIA | 12 |
| 3.2 | PANIFICAÇÃO E CONFEITARIA..... | 14 |
| 3.3 | PANIFICAÇÃO E MASSAS..... | 16 |
| 3.4 | COMPOSIÇÃO DOS ALIMENTOS | 18 |
| 3.5 | HIGIENE DOS ALIMENTOS | 18 |
| 3.6 | HISTÓRIA DA GASTRONOMIA..... | 19 |
| 4 | ELEMENTOS DA GASTRONOMIA..... | 21 |
| 4.1 | EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL | 21 |
| 4.2 | UTENSÍLIOS | 21 |
| 4.2.1 | Tipos de tábua | 21 |
| 4.2.2 | Tipos de faca | 22 |
| 4.3 | CORTES, FUNDOS E MOLHOS..... | 22 |
| 4.3.1 | Tipos de corte..... | 22 |
| 4.3.2 | Técnicas de cocção..... | 23 |
| 4.3.3 | Tipos de fundo..... | 24 |
| 4.3.4 | Tipos de molho..... | 25 |
| 4.3.4.1 | <i>Molho béchamel</i> | 26 |
| 4.3.4.2 | <i>Molho espanhol</i> | 27 |
| 4.3.4.3 | <i>Molho de tomate.....</i> | 28 |
| 4.3.4.4 | <i>Molho holandês</i> | 28 |
| 4.3.4.5 | <i>Molho velouté</i> | 29 |
| 4.3.4.6 | <i>Molho Mornay.....</i> | 29 |
| 4.3.4.7 | <i>Molho Bordelaise.....</i> | 29 |
| 4.3.4.8 | <i>Molho Criollo</i> | 30 |
| 4.5 | FERRAMENTAS DE APOIO | 31 |
| 4.5.1 | Protocolo..... | 31 |
| 4.5.2 | Ficha técnica..... | 31 |
| 4.5.3 | Plano de Ataque | 32 |
| 4.6 | SUSTENTABILIDADE | 33 |

| | | |
|-------|--|-----------|
| 4.6.1 | Conceito | 33 |
| 4.6.2 | Descarte | 33 |
| 4.6.3 | Instituição de Ensino Superior..... | 33 |
| 4.6.4 | Segregação dos resíduos..... | 34 |
| 5 | DESENVOLVIMENTO DOS PRATOS..... | 36 |
| 5.1 | ROLINHO MINEIRO..... | 36 |
| 5.2 | FILÉ SUINO CROCANTE COM CANJIQUINHA..... | 36 |
| 5.3 | MOUSSE FLOCADA DE ABÓBORA..... | 37 |
| 6 | METODOLOGIA | 38 |
| 6.1 | ESTRUTURAÇÃO DO PROCESSO | 38 |
| 6.2 | REGISTRO DAS OCORRÊNCIAS..... | 38 |
| 6.3 | FERRAMENTA DE GESTÃO..... | 38 |
| 6.4 | DESENVOLVIMENTO..... | 39 |
| 6.4.1 | Modelo inicial..... | 39 |
| 6.4.2 | Ações para melhoria | 42 |
| 6.4.3 | Solução | 43 |
| 6.4.4 | Implementação das melhorias | 43 |
| 6.4.5 | Produto final | 44 |
| 7 | CONSIDERAÇÕES FINAIS | 45 |
| | REFERÊNCIAS..... | 46 |
| | GLOSSÁRIO | 47 |
| | APÊNDICE A – PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO –LABOCIEN: 1º Teste (Estágio Supervisionado Gastronomia – 2º2015) - Minas Oriental | 49 |
| | APÊNDICE B – PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO – LABOCIEN: 2º Teste (Estágio Supervisionado Gastronomia – 2º2015) – Nouvelle Minas | 58 |
| | APÊNDICE C – PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO – LABOCIEN: Teste Final (Estágio Supervisionado Gastronomia – 2º2015) – Nouvelle Minas | 68 |
| | APÊNDICE D – FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES..... | 79 |
| | APÊNDICE E – FICHAS TÉCNICAS DE BEBIDAS | 85 |
| | APÊNDICE F – PLANO DE ATAQUE..... | 88 |
| | ANEXO A – PLANO DE ENSINO – Estágio Supervisionado Gastronomia – 2º2015 | 89 |

1 APRESENTAÇÃO

A cozinha do sudeste do Brasil guarda tradições seculares, o que a faz singular. Essa condição é ainda mais presente quando se toma a cozinha de Minas Gerais, que de certa forma aglutina facetas dos demais Estados da região. Famosa como uma das mais características do Brasil, a comida mineira reúne simplicidade, sabor e tradição, que remonta à época do ciclo do ouro, resultado do encontro de diferentes raças e culturas. Essas características estão presentes nos ingredientes como a carne de porco, nos laticínios e nos produtos da agricultura local como o milho, a abóbora e a taioba e também no modo singelo de preparo e apresentação.

Mas o mundo gastronômico envolve um espectro muito mais amplo do que o ambiente mineiro. Cortes diferenciados, apresentações elaboradas e sabores distintos podem ser encontrados na Europa e Ásia, sobretudo.

A fusão de diferentes culturas culinárias é descrita na literatura, no entanto não se identificam registros estruturados sobre a combinação da cozinha mineira com a de outras regiões do mundo ou mesmo o uso de técnicas modernas, como as da cozinha molecular. Esse desafio foi o que direcionou os autores, trazer uma nova forma de olhar para a cozinha mineira, trazer uma Nouvelle Minas.

E o desafio não foi pequeno, pois tratava-se de trabalhar com coisas aparentemente antagônicas. Não se poderia abandonar a simplicidade, o lado singelo das tradições mineiras, mas havia-se de integrar elementos de sofisticação da cozinha internacional. A solução, como sempre, devia buscar o equilíbrio.

Essa condição parece própria da arte, lidar com extremos e fazê-los conviver no mesmo espaço, torná-los unidade.

A vivência de cada um dos autores foi fundamental para essa construção, alguns dos quais oriundos de Minas Gerais. Não menos importante foram as pesquisas e, sobretudo, o conhecimento acumulado no curso de Gastronomia do UniCEUB.

A construção desta solução com seus limites encontra-se no presente trabalho. Uma nova visão da gastronomia mineira, a Nouvelle Minas.

2 A GASTRONOMIA DE MINAS GERAIS

Minas Gerais é uma região em que a cultura culinária é elemento próprio do cotidiano. Isso se denota a partir da horta, comum nos quintais dos mineiros e, ao aprofundar-se, é possível ver a relação entre o quintal, a cozinha e o preparo dos alimentos tradicionais.

Nas hortas encontram-se cheiros e temperos, como cebola, alho, cebolinha, coentro, louro, salsinha, erva-doce, capim cidreira, hortelã, manjericão, dentre outros. Verduras e legumes como taioba, abóbora, quiabo, alface, couve e tomate, além de raízes e tubérculos como mandioca, batata-doce e cará. E ainda pimentas das mais variadas espécies. É nesse ambiente que se forma aquela que talvez seja uma das mais tradicionais culinárias de nosso país.

A formação desse povo tem destaque no século XVIII, quando o Brasil vivenciou o Ciclo do Ouro. A exploração do minério precioso atraiu milhares de migrantes de diferentes regiões do Brasil e de Portugal para o território hoje conhecido como Minas Gerais.

Em pouco tempo, as áreas de mineração se transformaram no centro econômico do reino português (LOPES, 2006), o que fez com que as atividades produtivas de outras regiões brasileiras se organizassem e se integrassem em uma rede de relações comerciais que abastecia de comida, roupas, ferramentas e artigos de luxo, a região das Minas.

Nessa época, as terras férteis, próximas aos rios, não eram cultivadas, pois ali o ouro era mais facilmente extraído, sendo controladas pela Metrópole com homens fortemente armados (BOTELHO & REIS, 2001).

O isolamento dos lugares, as dificuldades de alimentação e a insegurança fez com que muitos migrantes desistissem de se fixar nas novas terras. Para incentivar e organizar a extração das riquezas minerais, Portugal criou então povoações com destacamentos militares e instituições burocráticas e atraiu a região, uma nova leva de exploradores (BOTELHO & REIS, 2001).

As primeiras vilas mineiras, como Mariana, Ouro Preto, Sabará, Diamantina e São João Del Rei, entre outras, surgiram nas áreas de mineração. Havia grande quantidade de escravos nestas vilas, utilizados na exploração de minério. Funcionários públicos, profissionais liberais, militares, artistas e comerciantes também parte da sociedade de Minas Gerais àquela época.

A falta de espaço nas vilas e serras ao redor das minas inibia plantações de maior dimensão e surgiram pequenas hortas e pomares que forneciam o sustento cotidiano da população. Plantava-se alimentos de fácil cultivo como mandioca, couve, taioba, feijão, milho, inhame, abóbora, banana, laranja, goiaba, jabuticaba, além de frutas diversas.

Animais de pequeno porte e de fácil manejo como o porco e a galinha também eram criados no limitado espaço das casas, o que explica a base de famosos pratos mineiros. Pratos como “leitão à pururuca”, “tutu de feijão”, frango com quiabo, canjiquinha com costelinha de porco, angu e compotas de frutas fazem da culinária mineira uma das mais reconhecidas pelas suas características peculiares.

No século XVIII, o sal era um produto raro e caro no sertão e, por isso, pouco utilizado na alimentação diária. Como alternativa, criaram-se pratos à base de temperos como raízes, salsa, cebolinha, urucum e outras plantas nativas. Nesse processo, a cozinha mineira se fez sem requintes, com os ingredientes do quintal de casa e a criatividade nas preparações.

A evolução da cozinha mineira mostra duas vertentes: a fazenda e os tropeiros. Na fazenda, a comida era composta por pratos acompanhados de caldos e molhos. O angu e a couve eram pratos habituais e as carnes eram geralmente refogadas e servidas com caldos. A verdura era farta nessas refeições, pois não se concebe uma fazenda sem hortas em Minas Gerais. Havia grande variedade de alimentos, era possível colher verduras e legumes frescos diariamente.

Na cozinha da fazenda, tinham destaque pratos típicos como o frango ensopado com quiabo, a couve e o imprescindível angu. Havia ainda as carnes ensopadas como a costelinha e a rabadá; a canjiquinha e os brotos nativos como o ora-pro-nóbis (conhecido como carne dos pobres devido ao alto teor de ferro e proteínas deste vegetal nativo), couve, taioba e o agrião, tudo isso entremeado com o consumo de pimentas e diferentes cachaças, hábito originários do nordeste brasileiro (FRIEIRO, 1982).

No século XIX, a expansão das fazendas leiteiras incluiu, de maneira definitiva, o leite e seus derivados, no cardápio do mineiro. O queijo passa a ser referência da comida mineira, como também outros derivados do leite, como doce de leite, ambrosia e o tradicional pão de queijo.

A comida que se originou com os tropeiros ao contrário, era basicamente seca. Por “tropa” entendia-se o conjunto de mulas conduzidas por comerciantes (“tropeiros”) que traziam e levavam de e para a região das Minas o precioso e raro sal, ferramentas, tecidos, cachaça, sementes e tudo que as pessoas necessitassem e fosse possível se transportar para comercializar (BOTELHO & REIS,2001).

Para não se deteriorarem, durante as viagens, a alimentação era composta de produtos secos e duráveis. Isso explica a origem do “feijão tropeiro”. Para facilitar o transporte, na fase inicial da viagem, misturava-se o feijão à farinha com carne seca. Caldeirões de ferro eram dependurados sobre fogueiras e fazia-se a refeição usando também o que se encontrava pelos caminhos, como brotos nativos e caças. Para diminuir o cansaço da viagem, a cachaça era acompanhamento certo das refeições (OLIVEIRA, 2005).

A culinária mineira emerge nesse contexto como resultado da mistura dos hábitos dos índios, dos escravos africanos, da população de todas as regiões brasileiras, além da influência dos estrangeiros. As receitas vindas de diversas partes do país sofreram adaptações para se adequarem às condições mineiras e integraram-se à culinária da região.

Os primeiros vestígios da cozinha mineira começam a se formar por mãos indígenas e africanas. São originários de suas culturas os utensílios rústicos e de manuseio simples como gamelas (recipientes de madeira), balaios de palha e bambu, potes de madeira e barro, além de panelas de barro e pedra sabão (FRIEIRO, 1982; OLIVEIRA, 2005).

O rápido entrosamento entre os hábitos alimentares de nativos e negros forneceu a base dos ingredientes de cultivo simples, como mandioca, batata, inhame, milho, taioba e couve, além de temperos resistentes às mudanças climáticas e de fácil disseminação, como urucum e outros brotos nativos. Esses ingredientes foram complementados com frutas tropicais como banana, laranja, goiaba, jabuticaba e manga.

Brasileiros de outras regiões trouxeram seus pratos e temperos regionais e os portugueses contribuíram com as ervas finas e temperos típicos do comércio de especiarias desenvolvido com os asiáticos.

Essa mistura explica a riqueza da culinária mineira. Rica e ao mesmo tempo simples, é referência em todo o país.

3 ATIVIDADES

Durante o curso, trabalhou-se com várias vertentes da gastronomia, consubstanciadas nas disciplinas que se seguem.

3.1 COZINHA FRIA

Essa matéria foi ministrada pela professora Ana Tereza, no 2º semestre, e a seguir apresenta-se um pequeno resumo do que foi ensinado.

Garde manger é o responsável na brigada de cozinha pela preparação e apresentação da comida fria. O termo significa guardião da comida.

As responsabilidades do Garde manger são manter a provisão e organização da dispensa, separar e encaminhar as praças, manter a provisão na câmara fria, fazer a limpeza e porcionamento de pescados e carnes, produzir os alimentos frios, supervisionar e fazer a reposição de estoque na cozinha, fazer o congelamento e descongelamento de carnes para utilização de outros chefs.

As preparações na cozinha fria são mousses salgados, saladas, terrines, patês, dips, canapés, sopas frias e sanduíches.

Saladas à base de vegetais crus são feitas de folhas verdes, tomates, rabanetes, pepino, oleaginosas, frutas secas e temperadas com um molho não cozinhado.

Saladas à base de batatas cozidas podem ser substituídas por uma massa ou arroz e misturadas com outros vegetais crus. Elas possuem pequenos pedaços de carne ou peixe e são temperadas com molho de maionese.

Exemplos de saladas:

- a) a salada Niçoise tem favas verdes, cubos de batata pré cozidas, tomates firmes, alcaparras, azeitonas, anchovas temperadas com azeite, sal, pimenta e vinagre;
- b) a salada waldorf tem cubos de maçã verde, salsão, nozes e maionese;
- c) a Caesar Salad é um molho preparado com anchovas moídas, gemas de ovo batidas, mostarda, alho, pimenta e azeite finalizada com croutons e parmesão;

d) a Cobb Salad leva abacate, salsa, tomate, cebola, agrião, ovos cozidos duros e ervilhas temperadas com maionese.

O molho é um líquido espesso e saboroso, que tem a finalidade de acentuar sabor e emulsificantes são combinações temporárias ou permanentes de dois ou mais líquidos que não se misturam.

O ovo é um óvulo fecundado, ou não, de algumas espécies de animais. Ele possui qualidades de aerar, emulsificar e espessar as preparações. Sua casca por ser porosa, permite a circulação de ar e não deve ser lavada antes do armazenamento para que a proteção natural não seja removida.

A clara é chamada de albúmen e têm diversas proteínas, ela envolve a gema e tem a função de mantê-la centralizada e protegê-la de impactos. As propriedades da clara são a formação de espuma, agregação de ar em submissão ao batimento. Quando se bate uma clara, ela sofre a desnaturação da albumina formando grandes bolhas de ar, que reduzem de tamanho na proporção que se bate.

Quanto mais sal a clara tiver aumenta a esponjação e diminui a estabilidade da espuma. Quanto mais açúcar aumenta a estabilidade e diminui a esponjação e quanto mais gordura impede a formação de espumas.

Para se obter uma boa formação de espuma recomenda-se bater os ovos em temperatura ambiente.

O ovo novo tem casca porosa, áspera e fosca, clara espessa e firme, gema redonda, firme e no centro, membranas internas e externas aderidas à casca.

O ovo velho tem casca lisa e com certo brilho, clara quase líquida, gema dilatada, clara e gema misturadas e flutua quando imerso em água.

A membrana vitelina do ovo tem sabor acentuado e desagradável, por isso recomenda-se a sua retirada.

As funções do ovo são espessar, aerar, cobrir, unir, conferir cor, brilho e sabor, emulsificar, dar liga, vedar e decorar.

Os elementos essenciais das conservas são o sal, vinagre, azeite e gorduras, especiarias e ervas aromáticas. O sal tem propriedades conservantes, fortemente desidratantes e inibe o desenvolvimento de bactérias, o vinagre cria um ambiente ácido e quanto maior a acidez melhor será a conservação, o açúcar retira a umidade do doce e inibe o desenvolvimento de microorganismos, os azeites e gorduras são

importantes para o ar não atravessar o alimento. Descobriu-se que na cura das carnes o açúcar anula o efeito endurecedor do sal.

As panelas para fazer as conservas são mais largas para que a fervura aconteça rapidamente atingindo-se o ponto desejado e retendo melhor o sabor. É importante evitar panelas de alumínio que reagem ao ácido das frutas e do vinagre.

Nas geléias com polpa deve-se cozinhar a fruta e depois ferver a polpa até atingir o ponto e nas geléias sem polpa utiliza-se o suco coado da fruta cozida.

Nas compotas simples utiliza-se uma espécie de fruta e nas compotas mistas utilizam-se duas espécies de frutas.

3.2 PANIFICAÇÃO E CONFEITARIA

Essa matéria foi ensinada pela professora Ana Caribé e foi de suma importância para aumentar o conhecimento na área de confeitaria.

Trabalhou-se com conceitos e referências, alguns dos quais se mostram a seguir e que dão base ao cotidiano da panificação.

Principais conceitos:

- a) **Tanto por Tanto (TPT)**: mistura que compreende proporções iguais de farinha de amêndoas e açúcar de confeito, usada por profissionais da confeitaria para fazer massas de biscoito, cremes de amêndoas ou bases para petit-four;
- b) **genoise**: massa batida de estrutura aerada composta de ovos, açúcar e farinha de trigo. Os ovos e o açúcar são batidos, em banho maria, até atingirem a temperatura de 45 graus, se por acaso os ovos passarem dessa temperatura, eles virarão omelete;
- c) **biscuit**: massa que pode levar ovos e claras ou gemas separadas das claras, mais açúcar e suportam o peso da farinha de amêndoas, ou do pistache, ou das castanhas, ou da manteiga. O biscuit serve como base e para quebrar uma textura;
- d) **rocambole**: massa aerada que não tem muita flexibilidade;
- e) **pionono**: massa aerada flexível porque leva mel;
- f) **merengue**: junção de claras e açúcar, na proporção de o dobro de açúcar para metade de clara;

g) **tipos de merengues:**

- **Merengue francês:** merengue cru, que não precisa de cocção;
- **Merengue suíço:** merengue que vai em banho Maria a 45 graus e logo em seguida vai para a batedeira. Para ele ficar bem branquinho acrescenta algumas gotas de limão;
- **Merengue italiano:** merengue que leva a água mais o açúcar até atingirem a temperatura de 118 a 120 graus celsius, depois verte-se o açúcar em fio contínuo sobre as claras batidas em neve até o merengue formar um bico no batedor de arame;

h) **creme de confeiteiro:** creme madre que a partir dele, se faz outros cremes, como o creme chiboust, o creme diplomata, o creme frangipane, o creme musseline e o creme legere;

i) **função do açúcar:** dar sabor, coloração, umidade e crocância às massas. O açúcar refinado propicia uma superfície com aspecto terroso para as preparações, enquanto o açúcar impalpável resulta em superfície com aspecto liso;

j) **caramelo a seco:** quando se derrete o açúcar sem parar de mexer até atingir a temperatura de 160 graus;

k) **caramelo úmido:** quando se derrete o açúcar mais a água sem mexer;

l) **método sablage ou sableado:** utiliza-se a manteiga gelada sobre a farinha de trigo até formar uma farofa para impermeabilizar os grãos e não desenvolver o glúten, depois é adicionado os líquidos, mais o açúcar;

m) **método cremage:** tem-se que bater a manteiga em pomada com o açúcar e depois acrescentar as gemas, os ovos e a farinha de trigo;

n) **chocolate:** para ser considerado chocolate, temos que ter no mínimo 25% de cacau segundo a legislação brasileira. Existem vários tipos de chocolate, entre eles o chocolate amargo a partir de 70 % de cacau, o chocolate meio amargo que contém de 60% a 70% de cacau, o chocolate blend (que é 70% de chocolate meio amargo e 30% de chocolate ao leite ou 50% de chocolate meio amargo e 50% de chocolate ao leite), o chocolate ao leite (que não tem massa de cacau e tem de 30 a 25% de manteiga de cacau), o chocolate branco (é feito com a manteiga de cacau);

- o) **defeitos do chocolate:** aparecimento de bolhas, opacidade, manchas e temperagem incorreta.

3.3 PANIFICAÇÃO E MASSAS

Essa matéria foi ensinada pela professora Ana Caribé e foi muito importante para adquirirmos o conhecimento e técnicas usadas pelos profissionais dessa área.

Os ingredientes básicos na preparação de pães e massas são:

- a) farinha de trigo;
- b) água;
- c) fermento;
- d) açúcar;
- e) sal.

A farinha de trigo é responsável por dar forma e consistência a massa. Ela é dividida em cinco categorias que são:

- a) farinha especial, que é mais clara, possui grânulos mais finos e é acrescida de proteínas;
- b) farinha comum, que é mais escura e de textura mais grosseira;
- c) farinha de trigo integral, que é rica em fibras;
- d) farinha forte que é muito utilizada na panificação, possui um alto índice de proteínas e são feitas com grãos de alta qualidade.
- e) farinha fraca, que é muito utilizada na panificação e tem proteínas de qualidade inferiores.

Há dois aminoácidos na farinha de trigo: a glutenina e a gliadina. Quando umedecidos esses aminoácidos se ligam e criam tiras de proteína. Conforme as tiras de proteína são manipuladas, elas se conectam umas às outras, formando uma estrutura flexível chamada pelos padeiros de glúten, que é o responsável em aprisionar os gases da fermentação.

A água é quem distribui de modo uniforme todos os ingredientes e tem a função de formar o glúten, determinar a consistência final da massa, controlar a

temperatura da massa, dissolver ingredientes sólidos, permitir a ação do fermento e favorecer o crescimento do pão.

Os fermentos são divididos em biológicos e químicos. A grande diferença deles é no momento da liberação do gás carbônico. Nos fermentos químicos o gás é liberado quando a massa vai para o forno e nos fermentos biológicos o gás é liberado no processo de fermentação.

Na panificação são mais usados os fermentos biológicos, que são divididos em:

- a) fermento biológico fresco, que não deve ser muito pastoso ou seco e nem ter manchas escuras ou odor desagradável. Estes fatores indicam má conservação ou má armazenagem;
- b) fermento biológico seco, que deve ser diluído em água e utilizado em torno de 30% a mais quando for substituir o fermento biológico fresco;
- c) fermento biológico seco instantâneo, que não precisa ser diluído em água e deve ser utilizado em quantidades menores que o fermento fresco, na proporção de três quartos a menos.

Os métodos de mistura da massa são divididos em três, que são:

- a) **método convencional direto**: todos os ingredientes da massa são misturados de uma vez e sovados até o desenvolvimento do glúten, depois a massa sofre a primeira fermentação e é “matada”, que é quando o gás produzido no processo de fermentação é liberado da massa. Em seguida ela é modelada, ou seja, cortada e colocada no tamanho e forma desejada, então a massa sofre mais uma fermentação e vai para o forno.
- b) **método direto rápido**: não há a fermentação básica da massa. Depois de misturada e sovada ela é modelada, colocada para fazer a fermentação final e em seguida a massa vai para a cocção;
- c) **método indireto**: é quando prepara a esponja e depois acrescenta os demais ingredientes da receita. A massa se desenvolve para obter consistência ideal e então retornar ao processo de fermentação, para depois ser modelada e submeter-se à fermentação final anterior à cocção.

3.4 COMPOSIÇÃO DOS ALIMENTOS

No primeiro semestre, na disciplina de composição dos alimentos, estudou-se com a professora Grazielle Santos a importância da composição dos alimentos, que são pilares básicos para educação nutricional, controle da qualidade, segurança dos alimentos, avaliação e adequação da ingestão de nutrientes por indivíduos ou populações.

Com base nesses conhecimentos, autoridades de saúde pública podem estabelecer metas nutricionais e guias alimentares que levam a uma dieta mais saudável.

Ao mesmo tempo que fornecem subsídios aos pesquisadores da área epidemiológica, que relacionam a dieta com os riscos de doenças ou profissionais que necessitam destas informações para fins clínicos, estes dados podem orientar a agricultura e as indústrias de alimentos no desenvolvimento de novos produtos e apoiar políticas de proteção ao meio ambiente e à biodiversidade.

. A alimentação é uma preocupação constante na rotina das pessoas. Seja para obter um estilo de vida saudável, seja para perder peso ou mesmo melhorar a saúde. Mas uma nutrição adequada inclui algumas questões importantes: o que, quando, quanto e como consumir os alimentos. O desenvolvimento de alergias alimentares, manifestação de doenças articulares, existência de doenças respiratórias e manifestações autoimunes podem ser um alerta de que a sua alimentação não está adequada.

3.5 HIGIENE DOS ALIMENTOS

A matéria, ministrada pela professora Maria Claudia, apresenta um conjunto de ações que visa a proteção dos alimentos, inibição da multiplicação dos microrganismos e destruição dos microrganismos patogênicos passados.

A higiene dos alimentos manipulados é muito importante para garantir a saúde das pessoas que irão consumi-los. Devem estar livres de sujidades visíveis e não visíveis a olho nu, contaminações e deterioração bacteriana.

Existem quatro fatores essenciais que devem ser observados durante a manipulação e preparação dos alimentos.

São eles:

- a) condições da matéria-prima ao chegar no restaurante;
- b) higiene e cuidado dos manipuladores com o alimento;
- c) condições físicas, de limpeza e higiene do estoque e modos de estocagem;
- d) limpeza de cozinhas e equipamentos.

Quanto aos fatores responsáveis pela higiene dos alimentos, pode-se citar 10 regras básicas que devem ser seguidas e observadas durante a manipulação dos alimentos.

- a) escolha de produtos de boa qualidade, higienizados, isentos de muita contaminação e corpos estranhos;
- b) cozimento adequado dos alimentos, de acordo com os critérios adequados de tempo e temperatura;
- c) guarda apropriada dos alimentos crus e cozidos e à temperaturas adequadas;
- d) redução ao máximo do tempo de espera do alimento entre o preparo e a distribuição;
- e) reaquecimento adequada de produtos cozidos e já preparados;
- f) Criação de processos que inibam o contato entre os alimentos crus e cozidos;
- g) observação da higiene dos manipuladores;
- h) higienização e desinfecção corretas das superfícies, equipamentos e utensílios;
- i) proteção dos alimentos para evitar acesso de insetos e outros animais
- j) uso de água potável ao lavar os alimentos.

3.6 HISTÓRIA DA GASTRONOMIA

Na matéria história da gastronomia, ministrada pelo professor Henrique Salsano no primeiro semestre obteve-se grande aprendizado sobre a gastronomia, sua origem e tudo que ela representa em qualquer sociedade. A partir daquilo que se come é possível conhecer a cultura e os hábitos alimentares de um povo.

Apreendeu-se que a gastronomia teve seu início na pré-história com o homem primitivo, e que desde então sua evolução ao longo dos séculos sofreu influências de vários povos ao redor do mundo enriquecendo e agregando vários elementos que contribuíram para a alta gastronomia da atualidade.

Esse aprendizado foi de grande importância, pois entendeu-se a gastronomia como cultura, e como tal desperta curiosidade, já que existe uma imensa opção em variedades de alimentos a serem explorados. Há os exóticos de um lugar para o outro tanto em seus aspectos físicos quanto na maneira como são preparados e consumidos, e hábitos de um lugar para o outro, o que faz com que a gastronomia esteja em constante movimento.

Foi ministrada pela professora Andrea a disciplina Matérias Primas e Planejamento de Cardápio, essa disciplina foi de grande importância ao longo do curso de gastronomia, pois através da mesma conheceu-se produtos em seu estado natural e a necessidade de o mesmo ser submetido a um processo de transformação até estarem em condições propícias para serem utilizados.

A matéria – prima pode ser de origem vegetal, animal ou mineral, e no decorrer do curso de gastronomia manipulou-se vários tipos de matérias-primas nos preparos desenvolvidos nas aulas práticas.

No planejamento de cardápio existem fatores importantes a serem considerados como: público alvo, fornecedores e preço. Os cardápios se dividem em trivial, médio e formal. E devem ser balanceados atendendo a necessidade nutricional dos comensais. É através de um cardápio bem elaborado e variado que se inicia qualquer processo produtivo de um restaurante.

4 ELEMENTOS DA GASTRONOMIA

4.1 EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

Foram apresentados na matéria de Higiene dos Alimentos e Cozinha Básica, no primeiro semestre, os Equipamentos de Proteção Individual (EPI's) necessários para o trabalho na cozinha, que são:

- a) **sapatos**: devem ser totalmente fechados e antiderrapantes;
- b) **calças**: não devem ter bainhas para, se por acaso, cair um líquido quente sobre você, que esse líquido não fique armazenado na bainha da calça;
- c) **avental**: tem a função de proteger contra líquidos quentes e sujeiras;
- d) **toalha**: protege a mão quando pegamos objetos quentes;
- e) **touca e chapéu**: tem a função de evitar a queda de cabelos na Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN);
- f) **dolmã**: seu tecido é mais resistente e protege contra um possível derramamento de líquido quente.

4.2 UTENSÍLIOS

Apresenta-se a seguir alguns utensílios de cozinha cujas características merecem registro.

4.2.1 Tipos de tábua

A correta utilização das tábuas para cada tipo de alimento é importante para evitar a contaminação cruzada e também para que os alimentos não transfiram cheiros a outros alimentos. Na utilização da tábua é importante colocar sempre um perfex úmido em baixo dela para evitar que ela deslize.

Significado das cores das tábuas:

- VERMELHA: carnes;
- VERDE: frutas, legumes e verduras;

- AZUL: peixes e frutos do mar;
- AMARELA: aves;
- BEGE: carnes assadas ou embutidos;
- BRANCA: laticínios.

4.2.2 Tipos de faca

- a) **faca de chef**: é uma faca essencial, um utensílio multiuso que trabalha com a maioria dos alimentos e dos métodos de corte, e é encontrada nos tamanhos pequeno, médio e grande;
- b) **faca de cozinha**: essa faca pequena, popular, é ótima para trabalhos intrincados e, em particular, para descascar, moer e cortar em cubos;
- c) **faca de pão**: as facas de pão têm fio rígido, serrilhado ou ondulado, ou uma combinação dos dois;
- d) **faca para trincar**: pode ter o fio liso, serrilhado ou com alvéolos, mas é praticamente sempre longa e fina;
- e) **faca para desossar**: trata-se de uma faca rígida com a lâmina fina e longa que vai se alargando à medida que se aproxima do cabo;
- f) **faca de tornejar**: a lâmina curva dessa faca é ideal para tornejar legumes e modelar ingredientes que tenham uma superfície curvada;
- g) **faca flexível**: tem uma lâmina flexível fina, para se adaptar a trabalhos com filés de peixes curvados e ossos;
- h) **espátula**: a lâmina cega dessa faca é ótima para levantar massas delicadas e fatias de bolos grudentos;
- i) **faca de pâtisserie**: o formato da lâmina é similar ao de uma espátula de confeiteiro e ela é perfeita para o corte de delicadas massas de pão.

4.3 CORTES, FUNDOS E MOLHOS

4.3.1 Tipos de corte

- a) **Tranch**: corte em lâminas de 6 cm x 2 mm;
- b) **Julienne**: o legume é cortado em bastões finos de 6 cm e 1,5 x 1,5 x 1,5 mm;

- c) **Brunoise**: o legume é cortado em cubos pequenos de 1,5 x 1,5 x 1,5 mm;
- d) **Jardineira**: bastões de 4 cm e 4 mm de largura;
- e) **Macedônia**: cubos de 4 mm;
- f) **Paisana**: lâminas de 1 mm de espessura. Corte em forma quadrada ou triangular;
- g) **Sifflets**: são cortes oblíquos com 2 mm de espessura;
- h) **Chiffonade**: são aplicados a folhas. Ele tem de 1 à 2 mm de espessura;
- i) **rodela**s: são cortes redondos;
- j) **Vichy**: São cortes redondos com as bordas arredondadas;
- k) **Mirepoix**: São cortes largos com cerca de 1 a 2 centímetros de tamanho. Esse termo também é usado em uma mistura de 50% de cebola, 25% de salsão e 25% de cenoura;
- l) **Matignon**: cortes irregulares pequenos;
- m) **Lardon**: bastões do tipo gordura + carne + gordura.

4.3.2 Técnicas de cocção

- a) **vapor**: a água entra em ebulição e o vapor que sai dela faz a cocção do alimento. É o melhor método de manter os nutrientes no alimento;
- b) **vácuo**: fechado em uma sacola ou panela termo resistente própria e com resfriamento rápido e brusco, o que retém nutrientes e aumenta a durabilidade do alimento;
- c) **roti**: assar as carnes em um ambiente seco, de maneira uniforme, em todos os lados. Forma-se uma crosta mais ou menos dourada, crocante e saborosa, devido a coagulação das proteínas da superfície do alimento;
- d) **assar no forno**: a única diferença da técnica roti é que nesta técnica assa-se outras coisas sem ser carnes;
- e) **poeler ou estufado no forno**: a carne é dourada no início da cocção em matéria gordurosa e termina em um recipiente de cocção fechado com uma cama aromática;
- f) **grelhar**: o alimento é exposto à ação direta do calor radiante das brasas (defumando) ou ao calor por contato da grelha. Esta técnica permite a coagulação rápida das proteínas superficiais;

- g) **saltear**: cozinhar, sempre em movimento, rapidamente, em uma frigideira, com pouco óleo e com o fogo forte;
- h) **fritar**: consiste em cozinhar o alimento imerso na gordura e em temperatura elevada. A brusca imersão de um alimento em um banho de óleo em alta temperatura (180° C) tem como consequência a coagulação imediata das proteínas superficiais, a caramelização do amido e a reação de Maillard, combinando proteínas e amido, dando superfícies douradas e crocantes muito apreciadas;
- i) **inglesa ou branqueamento**: primeiro em água fervente e depois em água gelada para dar firmeza (coagulação das fibras externas), manutenção da cor, inativação de enzimas (escurecimento enzimático) e inibição de microorganismos (ARAÚJO, 2014);
- j) **flambar**: com uma bebida alcoólica;
- k) **Confit**: a confitagem é um processo de cocção e também um método de conservação, em que se mantém e cozinha, na própria gordura, a uma temperatura baixa (80° C a 90° C);
- l) **gratinado**: com o calor de uma salamandra (*grill*) em cima. Rápido (sem cocção do alimento) ou completo (com cocção do alimento);
- m) **ragu**: pequenos cubos, que podem ser de carne, que cozinham tampado;
- n) **papilote**: dentro de uma folha (de papel alumínio, manteiga...);
- o) **pochet**: cocção totalmente submersa e que não é servida com o líquido;
- p) **guisado**: em fogo baixo, com menos água, no próprio líquido;
- q) **ensopado**: a mesma coisa, só que com muita água e totalmente imerso.
- r) **braiser**. Consiste em cozinhar peças de carne previamente douradas em uma matéria gordurosa e que em seguida sofrem uma cocção lenta com 1/3 de água em relação à carne e sobre uma guarnição aromática. Essa cocção é feita lentamente e em uma panela tampada.

4.3.3 Tipos de fundo

Fundos são líquidos saborosos produzidos pelo cozimento lento de mirepoix, ingredientes aromáticos e ossos em água, usados como base para sopas, molhos e outros pratos.

Os três principais fundos são:

- a) **fundo claro**: são feitos combinando-se todos os ingredientes com um líquido frio e fervendo suavemente, em fogo baixo;
- b) **fundo escuro**: são feitos dourando-se os ossos e o mirepoix em gordura suficiente para obter uma rica cor de mogno, ou assando-os no forno ou na parte superior do fogão antes de fervê-los suavemente;
- c) **fundo fumê**: são feitos refogando ou abafando os ingredientes principais antes de ferver suavemente, muitas vezes acrescentando-se um vinho branco seco;
- d) **orientações para fazer fundos**: os ossos de animais mais jovens contêm alta porcentagem de cartilagem e outros tecidos conjuntivos que se rompem, formando gelatina durante a fervura suave, conferindo corpo ao fundo. Os ossos do joelho, das costas e do pescoço também são bons para essa finalidade. Inclua, se houver, algumas aparas, para sublinhar ainda mais o sabor. Corte os ossos com cerca de 8 centímetros de comprimento, para que a extração do sabor da gelatina seja mais rápida e mais completa. Se os ossos forem comprados congelados, descongele-os antes de levá-los ao fogo. Apare e corte o mirepoix em um tamanho que permita a extração de um bom sabor. Cubos de 1 centímetro ou fatias são adequados para um tempo de fervura de uma hora. Corte os vegetais em tamanhos maiores ou menores para tempos de cozimentos mais prolongados ou mais curtos. O mirepoix e o extrato de tomate necessários nos fundos escuros são assados ou salteados até ganharem cor, antes de serem acrescentados ao fundo. Também se acrescenta um sachet dépicés ou bouquet garni contendo aromáticos adequados ao tipo de fundo que está sendo preparado. As panelas usadas para fundo são, em geral, mais altas do que largas. Esse tipo de panela cria uma superfície menor, para minimizar a evaporação durante a fervura.

4.3.4 Tipos de molho

Os molhos são frequentemente considerados uma das melhores provas de talento de um profissional. Molhos não são uma solução de última hora e desempenham uma função especial na composição de um prato. A percepção de

nuances nas combinações de um molho com determinado tipo de alimento é algo que um profissional desenvolve no decorrer da carreira.

Geralmente os molhos apresentam um ou mais dos objetivos que se seguem:

- a) - introduzem sabores contrastantes ou complementares;
- b) - acrescentam umidade ou suculência;
- c) - acrescentam interesse visual;
- d) - ajustam a textura.

Os molhos da cozinha clássica francesa são classificados em molhos-mãe, molhos derivados ou compostos e molhos contemporâneos.

Um molho, para ser considerado um molho-mãe tem que apresentar as seguintes características:

- a) pode ser preparado em grandes quantidades e depois aromatizado, finalizado e guarnecido de inúmeras maneiras, produzindo os molhos compostos;
- b) tem sabor “básico”, possibilitando adição de outros ingredientes;
- c) tem durabilidade.

Os molhos-mãe são o molho béchamel, o molho de tomate, o molho velouté, o molho espanhol e o molho holandaise, conforme estão descritos a seguir.

4.3.4.1 Molho béchamel

- a) **ingredientes:** 500 ml de leite, ½ unidade de cebola, 1 unidade de louro, sal e noz moscada a gosto, pimenta branca moída a gosto, 3 unidades de cravo;
- b) **modo de preparo:**
 - fazer um corte na cebola e colocar uma folha de louro, enfiar 3 unidades de cravo na cebola;
 - fazer a infusão do leite com a cebola piquê (como é chamada a cebola depois que passa por este processo) e reservar;

- agora vamos passar o leite pelo chinoise e adicionar o roux aos poucos, mexendo constantemente;
- deixar cozinhar por mais 2 minutos;
- quando terminar adicionar o sal, a noz moscada e a pimenta branca.

4.3.4.2 Molho espanhol

a) **preparo do roux escuro:**

- na panela pequena, derreter a manteiga sem sal e adicionar a farinha; cozinhar por 6 minutos;
- colocar para resfriar;

b) **ingredientes:** 25 gramas de bacon lardon, 25 gramas de manteiga sem sal, 25 gramas de cenoura cortadas em mirepoix, 25 gramas de cebola cortadas em mirepoix, 25 gramas de talo de champignon, 25 gramas de extrato de tomate, 150 gramas de tomate em cubos, 750 ml de fundo escuro de gado (seu preparo leva de 6 a 8 horas), 10 gramas de alho ecrasé (alho esmagado com a palma da mão), 1 unidade de bouquet garni, sal a gosto, pimenta do reino branca a gosto e roux escuro;

c) **modo de preparo:**

- em uma panela, derreter a manteiga e refogar o bacon;
- adicionar a cenoura e a cebola;
- colocar o extrato de tomate e deixar ferver por 2 minutos para tirar a acidez;
- adicionar o tomate, o fundo, o bouquet garni, o alho e o talo de champignon;
- depois de ferver, deixar cozinhar por 25 minutos em fogo baixo e tampado;
- passar pelo chinoise;
- agregue o roux escuro;
- reservar tampado com plástico filme.

4.3.4.3 Molho de tomate

- a) **ingredientes:** 25 gramas de toucinho, 10 gramas de manteiga sem sal, 50 gramas de extrato de tomate, 25 ml de vinho tinto, 250 ml de fundo claro, 1 unidade de bouquet garni, 1 dente de alho ecrasé, 250 gramas de tomate em cubos;
- b) **modo de preparo:**
- cortar o toucinho em lardon;
 - dourar o toucinho com a manteiga na panela;
 - colocar o extrato e deixar ferver;
 - colocar o tomate em cubos;
 - colocar o alho;
 - deglaçar com vinho tinto;
 - adicionar o fundo claro;
 - adicionar o bouquet garni;
 - deixar cozinhar 1 hora em fogo baixo com a panela tampada;
 - passar pelo chinoise e reservar.

4.3.4.4 Molho holandês

- a) **ingredientes:** 4 unidades de gema, água, 50 ml de suco de limão, sal e pimenta do reino a gosto e 250 gramas de manteiga clarificada;
- b) **modo de preparo:**
- colocar em um refratário uma pequena quantidade de água e temperar com sal e pimenta do reino;
 - homogeneizar as gemas com água temperada e o suco de limão;
 - levar ao fogo baixo sem parar de bater, até a temperatura de 60°C;
 - emulsionar com a manteiga clarificada em fio, fora do fogo, batendo com agilidade até ter uma boa consistência.

4.3.4.5 Molho velouté

a) **ingredientes:** 1 litro de fundo de carne claro e 100 g de roux amarelo;

b) **modo de preparo:**

- faça o fundo ferver;
- mexa bem o roux frio no fundo até que todos os grumos tenham se dissolvido;
- cozinhe por 20 minutos em fogo brando (90° C);
- escume quando necessário;
- coe o molho em coador fino.

Os molhos derivados ou compostos são aqueles que derivam dos molhos-mãe, por exemplo, o molho mornay, que deriva do molho bechamel, e o molho bordelaise, que deriva do molho espanhol.

4.3.4.6 Molho Mornay

a) **ingredientes:** 500 ml de molho béchamell, 100 gramas de queijo gruyere, 2 gemas, 100 ml de creme de leite;

b) **modo de preparo:**

- ralar o queijo gruyere;
- levar o molho béchamell ao fogo;
- adicionar o queijo gruyere ralado e mexer até derreter;
- separar as gemas e misturar com o creme de leite;
- fora do fogo iguale a temperatura do liaison (gemas + creme de leite) e do molho;
- mexer até espessar.

4.3.4.7 Molho Bordelaise

a) **ingredientes:** 20 gramas de manteiga sem sal, 20 gramas de cebola juliene, pimenta mignonette, tomilho e louro a gosto, 100 gramas de vinho tinto, 200 ml de molho espanhol, 20 gramas de salsinha picada, vinagre

de álcool a gosto, 40 gramas de tutano, cravo da Índia e zestes (raspinhas) de limão a gosto;

b) modo de preparo:

- escaldar o tutano em água fervente, sal e vinagre;
- refogar a cebola com manteiga na panela;
- adicionar tomilho, louro, pimenta, cravo, zestes de limão e deglaçar com o vinho tinto;
- deixar reduzir até a metade;
- adicionar o molho espanhol;
- cozinhar em fogo baixo 20 minutos após ferver;
- passar pelo chinoise;
- adicionar a manteiga em cubos gelados, mexendo até incorporar o molho;
- colocar o tutano escaldado no molho;
- polvilhar salsinha picada.

Os molhos contemporâneos não pertencem a nenhuma categoria específica (não são nem molhos-mãe e nem derivados destes).

A função dos molhos-contemporâneos, entretanto, é a mesma: agregar mais sabor, dar textura diferente, além de mais umidade e cor às preparações. Eles distinguem-se dos molhos-mãe nos seguintes aspectos:

- a) são específicos para algumas preparações e requerem técnicas únicas;
- b) podem ser espessados e finalizados usando-se emulsões, amidos ou reduções;
- c) nem sempre permitem derivações;
- d) existe uma grande variedade de técnicas e ingredientes para produzi-los.

Exemplo de molho contemporâneo:

4.3.4.8 Molho Criollo

- a) **ingredientes:** 50 gramas de cebola brunoise, 50 gramas de pimentão brunoise, 100 gramas de tomate concassé, 5 gramas de alho brunoise,

salsa, sal e pimenta do reino branca a gosto, 150 ml de azeite, 50 ml de óleo de girassol e vinagre a gosto;

b) modo de preparo:

- misturar a cebola, os pimentões, os tomates e o alho;
- adicionar 1 parte de vinagre para 3 de azeite;
- temperar com sal e pimenta do reino.

4.5 FERRAMENTAS DE APOIO

4.5.1 Protocolo

Protocolo é um conjunto de normas e regras que orientam o uso das formalidades que regem determinadas cerimônias. Seu objetivo é ordenar eventos, minimizando os erros, falhas, embaraços, imprevistos, gafes e a necessidade de improvisos.

O conhecimento das regras do protocolo no seu todo contribui de forma fundamental para a melhoria dos experimentos e nas preparações finais dos pratos.

4.5.2 Ficha técnica

Na Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN), o planejamento de cardápios é algo fundamental. Trata-se de programar de forma estruturada as refeições que irão atender aos hábitos alimentares e às necessidades individuais dos comensais. O planejamento deve levar em conta a qualidade, o custo e a capacidade produtiva da UAN.

Quando se fala em qualidade, deve-se ter em mente os aspectos nutritivos e sensoriais dos alimentos servidos. Conhecimentos de alimentação e nutrição são fundamentais para planejamento de cardápios

Menos importante não é o conhecimento de custos e capacidade produtiva. É preciso saber o que comprar, onde comprar, quando comprar, quanto comprar e como comprar.

A Ficha Técnica de Preparações é o instrumento utilizado para o planejamento e execução das refeições. A Ficha facilita a elaboração da lista de compras, permite estabelecer equilíbrio nutricional nas preparações e estabelece

padronização no processo operacional, o que é fundamental para o gerenciamento de custos. Com a ficha técnica é possível otimizar o uso de insumos e evitar desperdícios.

Outro instrumento que se faz uso para controle na estruturação de refeições é a Ficha Técnica de Bebidas. Não contempla todo o espectro da Ficha Técnica de Preparações, destina-se basicamente à qualificação das bebidas e a estabelecer os elementos harmonização.

No Apêndice D, encontram-se as Fichas Técnicas de Preparações e no Apêndice E as Fichas Técnicas das Bebidas, elaboradas para as refeições que constam do cardápio Nouvelle Minas.

4.5.3 Plano de Ataque

O plano de Ataque é a ferramenta essencial para organizar o processo produtivo dentro de uma cozinha.

O problema a ser resolvido é entregar um produto (refeição) no nível de qualidade prometido (prazo, elementos sensoriais e nutricionais) ao menor custo (otimização de recursos).

Para tanto, devem ser respondidas no plano de ataque às seguintes questões:

- a) O que fazer?
- b) Quando fazer?
- c) Onde fazer?
- d) Como fazer?
- e) Quem deve fazer?
- f) Quanto custa fazer?

O Plano de Ataque não precisa, necessariamente, responder a todas essas questões. Ferramentas acessórias podem e, muitas vezes, até devem ser utilizadas, sempre que isso facilitar a organização da praça de trabalho. É o caso da Ficha Técnica, que responde às questões “d” e “f” deve ser usada como ferramenta auxiliar..

Por outro lado, há questões que já são de conhecimento geral e, portanto, não precisam necessariamente constar do Plano de Ataque. É o caso das questões “b” e “c”. Para este caso, tem-se no presente trabalho. O grupo responsável

preparará o cardápio Nouvelle Cousine a partir das 14:00 horas do dia 09/12/2015 (resposta à questão “b”) no Labocien (resposta à questão “c”).

No Apêndice F, encontra o Plano de Ataque elaborados para produção das refeições que constam do cardápio Nouvelle Minas.

4.6 SUSTENTABILIDADE

4.6.1 Conceito

Sustentabilidade é um termo usado para definir ações e atividades humanas que visam suprir as necessidades atuais dos seres humanos, sem comprometer o futuro das próximas gerações. Ou seja, a sustentabilidade está diretamente relacionada ao desenvolvimento econômico e material sem agredir o meio ambiente, usando os recursos naturais de forma inteligente para que eles se mantenham no futuro. Seguindo estes parâmetros, a humanidade pode garantir o desenvolvimento sustentável.

4.6.2 Descarte

A quantidade de resíduos orgânicos pode ser maior e os inorgânicos menor, isso não quer dizer, que não menos importante. Todo material deve ser separado para que cada setor venha receber o material para determinados fins. Para essa coleta interna lixeiras de cores diferentes são fundamentais para a visualização do lixo metálico, vidros, papel e orgânicos. Outro fator importante é a conscientização dos colaboradores dentro da organização para o descarte adequado e a reciclagem. Aplicar a sustentabilidade nas escolas é de suma importância, para que a criança e o adolescente, possa aprender e desde já a cuidar do meio ambiente, utilizando as técnicas necessárias para o desenvolvimento.

A problemática da sustentabilidade assume, neste final de século, um papel central na reflexão em torno das dimensões do desenvolvimento e das alternativas que se configuram para garantir e articular as relações entre o global e o local.

4.6.3 Instituição de Ensino Superior

Existe um artigo que leva as Instituições de Ensino Superior (IES) nacionais e internacionais às boas práticas de sustentabilidade ambiental em campus universitário. As Instituições superiores, uma delas o UNICEUB, também se engajaram na luta para o desenvolvimento ambiental, econômico e social. Para que todos possam vestir a camisa, é necessário um verdadeiro compromisso, assistindo vídeos, e todos os meios de comunicações que se fizer necessário. Somando sempre todas as oportunidades para que orientem aqueles que estão desprovidos dos objetivos a serem almejados. Que todos os veteranos sejam determinados a ajudarem a

todos os calouros nessa jornada, cada um fazendo a sua parte, o futuro será um meio ambiente saudável, digno de todos que colaboraram.

O uniCEUB dispõe de estruturas para diferenciar vários tipos de resíduos sólidos que atende tanto as áreas internas como as externas. As fontes de energia renováveis, são aquelas em que a sua utilização e uso é renovável e pode-se manter e ser aproveitado ao longo do tempo sem possibilidade de esgotamento dessa mesma fonte, exemplos deste tipo de fonte são a energia eólica e solar. A coleta seletiva na Instituição uniCEUB é uma alternativa para que o impacto da produção de lixo que é jogado na natureza, não afete o meio ambiente, pois alguns materiais levam muito tempo para se destruir. Para maiores volumes de resíduos recicláveis a instituição disponibiliza um ponto de entrega voluntária em parceria com a Tetrapak, localizado próximo à praça de alimentação. Nos corredores de todos os blocos os coletores obedecem à coleta seletiva proposta pelo serviço de limpeza do Distrito Federal.

Os indicadores educacionais tiveram grande participação no IES. Todas as universidades estão com o mesmo objetivo, salvar o meio ambiente. O que se pode fazer quanto aos resíduos dos alimentos é que cada lixo tem sua a destinação correta. A coleta do lixo é um processo que consiste em uma separação e cada resíduo descartado tem um destino. Existe uma técnica para onde é destinado o lixo orgânico, a solução viável é a compostagem, que são técnicas aplicadas para controlar a decomposição de materiais orgânicos com mais rapidez.

4.6.4 Segregação dos resíduos

Separar os alimentos das embalagens para realizar uma pré-lavagem das embalagens para descarte e armazenar a água da pré-lavagem para ser utilizado na composteira. Para que a compostagem aconteça é necessário a separação dos alimentos (secos e orgânicos) e cortar para acelerar o processo.

Após o processo, teremos como produto final um adubo de qualidade. Na compostagem é oferecida diversas vantagens, uma delas é a utilização de aterros sanitários, evita o descarte de resíduos orgânicos sem controle, porque pode causar impactos ambientais e até mesmo doenças e também a menor emissão de gases poluentes como dióxido de carbono e metano. E até mesmo a produção de excelente adubo orgânico e a utilização de fertilizantes químicos aumentando a possibilidade de reciclagem, pois os resíduos orgânicos são separados de todos os outros. É notório a presença de lixeiras em cada laboratório, cozinhas e partes externas, contendo a descrição necessária.

E uma dessas reduções é Redução de águas nas torneiras, para evitar desperdícios e na economia. A prática de todas as ações descritas, é uma bandeira levantada, em prol de um meio ambiente renovável e um futuro saudável e o LABOCIEN: É um facilitador junto aos grupos de estagiários das áreas de saúde e educação. A ter conhecimento de biossegurança, riscos químicos, elétricos ergonômicos em ambiente laboratorial. A conhecer e utilizar EPI's e comportamentos internos. Cada pessoa que estiver disposta a colaborar com o meio ambiente, o planeta agradece.

5 DESENVOLVIMENTO DOS PRATOS

5.1 ROLINHO MINEIRO

Fiel ao tema Nouvelle Minas, que prevê a combinação da cozinha mineira com a de outras regiões do mundo ou mesmo o uso de técnicas modernas, no desenvolvimento do Rolinho Mineiro utilizou-se ingredientes típicos de Minas Gerais como o milho, a taioba e o queijo da serra da canastra e também ingredientes da cozinha internacional como o cardamomo e o queijo parmesão.

Na cocção fez-se uso do método de calor úmido em panela para o recheio, branquear para realçar a cor e dar flexibilidade para as folhas de taioba e finalmente o cozimento a vapor para completar o processo já com os rolinhos montados.

Para o molho, que também traz a fusão de ingredientes mineiros e da cozinha internacional, utiliza-se a técnica da construção de espuma, oriunda da cozinha molecular, que consiste em aprisionar bolhas de ar em um líquido ou sólido, o que confere ao ingrediente uma textura diferenciada.

Esses elementos foram agregados com base nos conhecimentos adquiridos nas disciplinas de cozinha nacional e internacional, como também de pesquisa bibliográfica.

Dessa forma, chega-se a um produto que reflete a fusão proposta na Nouvelle Minas.

5.2 FILÉ SUINO CROCANTE COM CANJIQUINHA

A partir da palestra ministrada sobre carne suína na aula inaugural do curso de gastronomia, teve-se a ideia de utilizar no prato principal do TFP preparos com carne suína.

Lendo a cartilha **Sabor da Carne Suína Receitas que são Arte**, chamou a atenção a receita de lombo suíno com geleia de pimenta e crosta de castanha de caju.

Então adaptou-se a receita, ao invés do lombo usou-se o filé *mignon*, para crosta será utilizada a própria pele do porco frita e triturada.

A canjiquinha ou quirera de milho é um derivado do milho, produto típico de Minas Gerais. Em Minas Gerais, a canjiquinha é muito apreciada com carne suína, bovina e frango, pelos mineiros.

A canjiquinha será utilizada como acompanhamento do prato principal do TPF. Preparada com o uso de vinho branco e caldo de legumes, será acrescentada de legumes salteados, previamente cortados em *brunoise*.

5.3 MOUSSE FLOCADA DE ABÓBORA

Técnicas contidas nos livros **Panificação e Confeitaria Le Cordon Bleu, Confeitaria – Mariana Sebess (2011)** e as aulas de confeitaria ministradas pela professora Ana Caribé durante o curso serviu de base para a elaboração do preparo em questão. A sobremesa que será apresentada no Trabalho Final Prático (TFP), será uma *mousse* flocada de abóbora com base de *genoise* umedecida com calda de especiarias com cobertura de creme preparado com *cream cheese*. A abóbora foi escolhida como base de sabor para a mousse por ser um produto bem mineiro e versátil, podendo ser utilizado tanto em preparos doces quanto salgados.

A *mousse* é de origem francesa, que surgiu na França no século XVIII. *Mousse* pode-se definir como uma sobremesa de base cremosa que é misturada com creme de leite batido, claras em neve ou ambos para adquirir uma textura leve e aerada. *Genoise* é um dos vários tipos de pão-de-ló, de acordo com os historiadores de alimentos, este bolo foi inventado no início do século XIX. A *genoise* é uma preparação aerada de ovos e açúcar levados em banho-maria até atingir uma temperatura de no máximo 45°C, em seguida bater em batedeira até esfriar, para só então agregar a farinha de trigo. *Cream cheese* é um queijo cremoso obtido a partir da coagulação do leite quando se utiliza coalho ou microrganismo *streptococcus thermophilus*.

6 METODOLOGIA

O tema foi desenvolvido por meio de reuniões de grupo, consulta a orientadores, testes práticos e consultas bibliográficas.

6.1 ESTRUTURAÇÃO DO PROCESSO

Trabalhou-se com o modelo constante do quadro a seguir:

Quadro 1 – Modelo de gestão

| INSTRUMENTO | OBJETIVO |
|---------------------------------|---|
| Reuniões de grupo | Planejamento do processo, Análise de não-conformidades e elaboração de Plano de ação; |
| Consultas bibliográficas | Conhecimento sobre o que já foi desenvolvido sobre o tema |
| Consulta a orientadores | Conhecimento de linhas de trabalhos e conceitos, reafirmação de direcionamentos e conceitos |
| Testes práticos | Experimentação do processo planejado |

Fonte: os autores (2015).

6.2 REGISTRO DAS OCORRÊNCIAS

Como regra, adotou-se o registro escrito das ocorrências de forma a permitir a estruturação dos processos, não-conformidades e oportunidades de melhoria.

6.3 FERRAMENTA DE GESTÃO

Trabalhou-se com o ciclo PDCA como ferramenta para gestão do processo. O PDCA foi apresentado na disciplina de Gestão Administrativa e, conforme Figura 1,

compreende quatro fases **Plan, Do, Check e Act** ou **Planejar, Executar, Verificar e Agir**.

Figura 1 – PDCA



Fonte: PDCA.be ([2015]).

Os instrumentos que se utilizou no processo ora tratado seguem abaixo descritos:

- a) **planejamento**: configurado no protocolo de experimento;
- b) **execução**: testes práticos;
- c) **verificação**: ficha de Acompanhamento do Teste;
- d) **ação**: reuniões de análise crítica do grupo.

6.4 DESENVOLVIMENTO

6.4.1 Modelo inicial

Com base no conhecimento tácito dos componentes do grupo e também por meio de pesquisas secundárias, elegeu-se o Sudeste Brasileiro, mais especificamente Minas Gerais, como referência à composição do cardápio.

Mas entendia-se a necessidade de fugir do óbvio e identificou-se a necessidade de trabalhar com conceitos da *Fusion Food*, estabelecendo elementos que não se identificou de forma estruturada na literatura sobre a gastronomia mineira. Optou por agregar à cozinha mineira elementos da cozinha oriental. Trabalhou-se, então, com o tema Minas Oriental.

Destarte, o modelo inicial teve a configuração conforme descrita na Figura 2.

Figura 2 – Cardápio

| |
|---|
| <p>Conceito Prato com características do sudeste brasileiro com técnicas variadas e emprego de especiarias</p> <p>Entrada Charuto de Taioba com recheio de milho</p> <p>Prato Principal Lombo de porco recheado (chutney de goiaba), coberto por castanhas e maçaricado</p> <p>Sobremesa Rocambole com recheio de doce de leite</p> |
|---|

Fonte: Os autores (2015).

Estabelecidas essas diretrizes, trabalhou-se na estruturação do Protocolo do primeiro teste prático, realizado no Labocien na data de 12/09/2015.

De forma a amadurecer alguns fundamentos do processo, um ensaio foi realizado em 23/08/2015, cujas conclusões apresentam-se na Figura 3.

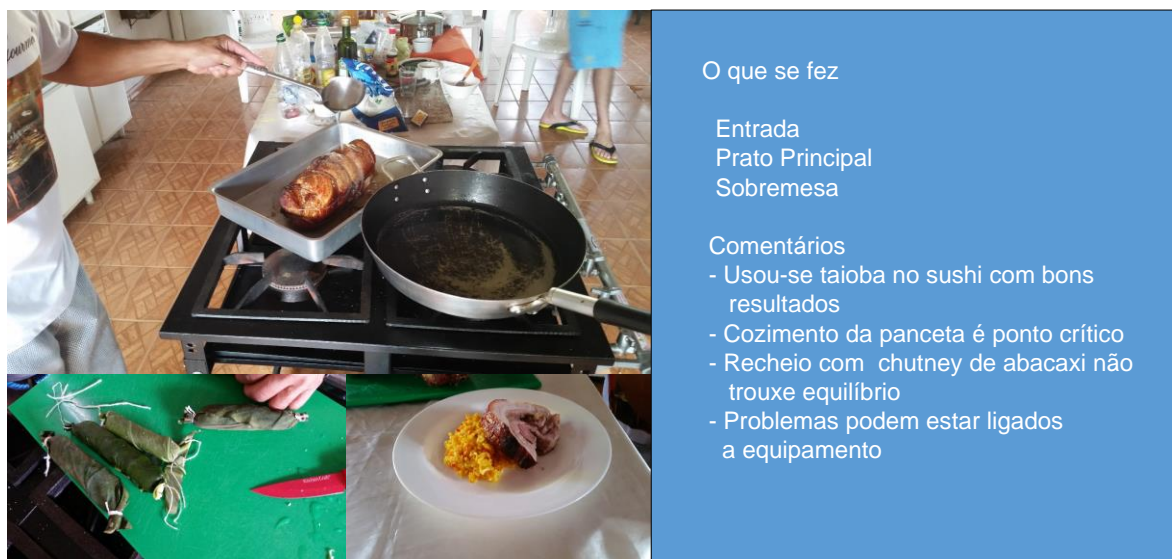
Figura 3 – Primeiro teste na casa da D. Martha

| | |
|---|---|
|  | <p>O que se fez</p> <p>Entrada Sushi Mineiro com molho picante</p> <p>Sobremesa</p> <p>Comentários</p> <ul style="list-style-type: none"> - Por falta de taioba, usou-se couve - Corte do sushi é ponto crítico |
|  | |

Fonte: Os autores (2015).

Um segundo ensaio, realizado em 29/08/2015, mereceu as considerações constantes da Figura 4.

Figura 4 – Preparos do primeiro teste



O que se fez

Entrada
Prato Principal
Sobremesa

Comentários

- Usou-se taioba no sushi com bons resultados
- Cozimento da panceta é ponto crítico
- Recheio com chutney de abacaxi não trouxe equilíbrio
- Problemas podem estar ligados a equipamento

Fonte: Os autores (2015).

Com base no Protocolo de Experimento constante do Apêndice A, em 12/09/2015, foi realizado o primeiro teste prático, conforme apresenta-se nas figuras 5 e 6.

Figura 5 – Primeiro teste prático no LABOCIEN



1º Teste Prático

12/09/2015

Fonte: Os autores (2015).

Figura 6 – Conclusões do primeiro teste

1º Teste 12/09 *Oportunidades de Melhoria*

1. Conceito não remete de forma imediata às preparações
2. Molho do Sushi não equilibrado
3. Faltou a taioba
4. Peça da panceta não permitiu fechamento e comprometeu cozimento
5. Desequilíbrio de sabor entre a panceta e o chutney de abacaxi
6. Sobremesa sem técnicas mais elaboradas

Fonte: Os autores (2015).

6.4.2 Ações para melhoria

Identificados os problemas por meio do instrumento de verificação, partiu-se para a estruturação de ações visando à melhoria do cardápio

O primeiro movimento foi discutir a questão com nossos orientadores. A Figura 7 ilustra um desses momentos.

Figura 7 – Consulta a orientadores



Fonte: Os autores (2015).

Além dessa ação, também ampliou-se a pesquisa bibliográfica e as discussões em grupo.

6.4.3 Solução

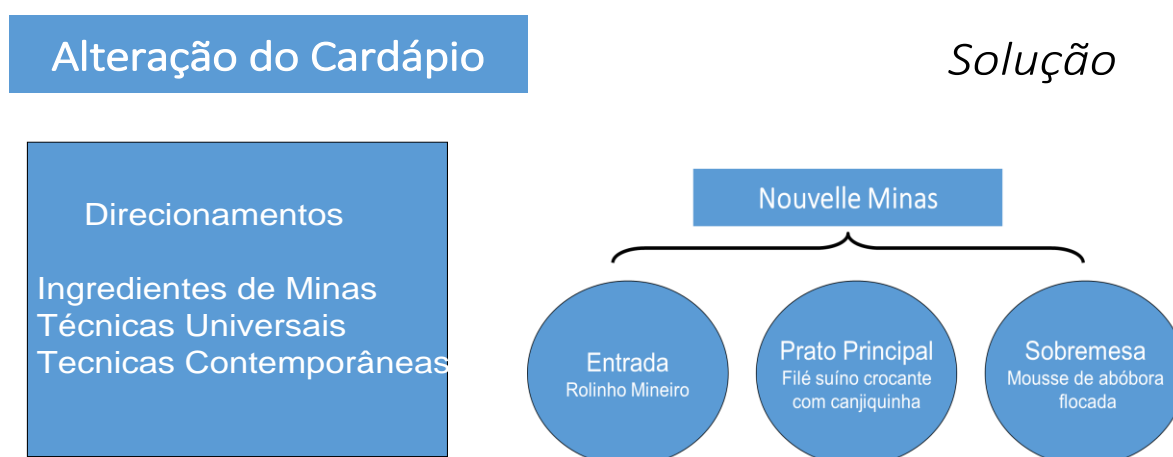
Com base nas pesquisas implementadas, partiu-se para a alteração de elementos básicos do projeto.

As referências foram ampliadas. Permaneceu Minas como o centro do tema, no entanto trabalhou-se com a fusão de elementos da cozinha asiática e também européia.

O tema passou a ser Nouvelle Minas, retratando um olhar de uma visão da culinária Mineira com elementos da moderna cozinha do velho mundo e do oriente.

Isto considerado, a solução surge conforme esquema da Figura 8 que se segue.

Figura 8 – Alteração do cardápio



Fonte: Os autores (2015).

6.4.4 Implementação das melhorias

O segundo teste, realizado em 09/11/20105, teve como base o Protocolo de Experimento constante do Apêndice B.

O teste, demonstrou que a maior parte dos problemas foram superados, restando alguns detalhes relativos à apresentação dos pratos e no caso específico da sobremesa a correção do elemento de cobertura.

6.4.5 Produto final

Implementadas as melhorias, chegou-se ao teste final com o protocolo constante do Apêndice C, resultado do processo de melhoria continua implementado ao longo do desenvolvimento deste projeto.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O tema certamente não se esgota neste trabalho. O que se mostrou foi uma faceta bastante importante para evolução da gastronomia mineira.

Conhecida pela sua simplicidade, nascida do aproveitamento de recursos escassos, nas pequenas comunidades que cercavam as lavras de ouro, à cozinha de Minas Gerais incorporou-se técnicas e soluções de regiões do ultramar. É assim que se dá a visão de uma nova cozinha mineira, a Nouvelle Minas.

O termo Nouvelle Minas mira uma nova forma de enxergar a cozinha mineira, mas certamente não é a única. É que a diversidade de ingredientes e de formas de preparo outorga à cozinha “dos gerais” uma grande multiplicidade.

O trabalho aqui exposto leva a algo que pode ser entendido como *Fusion Food* ou *Fusion Cuisine*, termo que designa a fusão entre técnicas, ingredientes, enfim culturas culinárias de regiões diversas.

Não raro, os alunos dos cursos de gastronomia possuem formação prática precedente. Trabalham ou trabalharam em restaurantes, *buffets* ou outras Unidades de Alimentação e Nutrição. Trazem consigo o conhecimento empírico. Ao se defrontarem com o conhecimento estruturado da Academia, descobrem novas possibilidades, ampliam os limites da criação.

Essa condição não é diferente para os componentes do grupo responsável pelo desenvolvimento deste trabalho. Têm aqui um primeiro marco, base para outras experimentações.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Wilma M. C. Et al. **Alquimia dos alimentos**. 3. ed. Brasília, DF: Senac, 2014.

BOTELHO, Ângela Vianna; REIS, Liana Maria. **Dicionário histórico: Brasil- Colônia e Império**. Belo Horizonte: O Autor, 2001.

FRIEIRO, Eduardo. **Feijão, angu e couve: ensaio sobre a comida dos mineiros**. Belo Horizonte: Itatiaia; São Paulo: EDUSP, 1982.

GISSLEN, Wayne. **Panificação e confeitaria profissionais**. 3. ed. Barueri: Manole, 2011.

INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. **Chef profissional**. São Paulo: Senac, 2011.

_____. **Garde Manger: a arte e o ofício da cozinha fria**. 4. ed. São Paulo: SENAC, 2014.

LOPES, Nei. **Dicionário escolar afro-brasileiro**. São Paulo: Selo Negro Edições, 2006.

KOVESI, Betty et al. **400g: técnicas de cozinha**. São Paulo: Nacional, 2012.

OLIVEIRA, Raimundo. **Coisas de Minas: a culinária dos velhos cadernos**. Brasília: SENAC, 2005.

PDCA.be. [2015]. Disponível em: <https://twitter.com/pdca_be>. Acesso em: 29 nov. 2015.

RAULES, Sandra Canella. **Pão: arte arte e ciência**. 4. ed. São Paulo: Senac, São Paulo, 2012.

SEBESES, Paulo. **Técnicas da padaria profissional**. 2. ed. São Paulo: Senac, 2010.

SEBESS, Mariana. **Técnicas de confeitaria profissional**. 3. ed. São Paulo: Senac, 2011.

UNICEUB [2015]. Disponível em: <https://www.uniceub.br/media/630070/coleta_de_res%C3%ADduos_s%C3%B3lidos_web.pdf>. Acesso em: 29 nov. 2015.

GLOSSÁRIO

Aerada: formação de bolhas que deixam certas preparações mais leves.

Banho-Maria: técnica de cozimento à base de calor indireto, utilizada no preparo de alimentos que não podem entrar em ebulição

Branquear: pré-cocção de alimentos em água na temperatura de 80 a 90°C, em seguida coloca-se em água fria visando dar firmeza, coagular as fibras externas mantendo a cor, inativar enzimas e inibir micro-organismos

Biossegurança: conjunto de ações voltadas para a prevenção do trabalhador, minimizando riscos.

Caramelizar: especificamente, o ato de aquecer o açúcar para transformá-lo em caramelo. Usa-se esse termo até mesmo para carnes e vegetais, por exemplo, quando eles assumem o aspecto do tom escurecimento do caramelo.

Coalho: massa proveniente de substância líquida coagulada.

Cocção: ação na qual o alimento sofre a ação do calor.

Cozinha Molecular: é uma disciplina científica que estuda os fenômenos físico-químicos que ocorrem na preparação dos alimentos. Tem hoje como maior representante o cozinheiro catalão Ferran Adrià.

Especiarias: aromatizantes de origem vegetal.

Energia eólica: energia gerada pelo vento.

Elétricos ergonômicos: ajustes e flexibilidades para proteção dos profissionais da área.

Espessar: o mesmo que engrossar.

Flocada: textura produzida pelo acréscimo de flocos que podem ser de vários tipos.

Fusion Food: Originalmente, o termo se referia ao resultado da mistura de uma cozinha regional com a cozinha clássica francesa, mas atualmente pode-se definir como fusion qualquer cozinha que integre elementos de diversas culturas, refletindo-os em um só prato de uma forma equilibrada.

Genoise: massa batida de estrutura aerada, composta de ovos, açúcar e farinha de trigo.

Ligar: processo que permite deixar uma mistura mais consistente e densa com o acréscimo de um ingrediente que funcione como espessante. **Macerar:** deixar o alimento temperado descansar por horas.

Mise en place: o termo mise en place significa: organizar a praça de trabalho e fazer o pré-preparo dos alimentos que serão utilizados na concepção das preparações. “A mise en place engloba o conjunto de trabalho previamente executados, para colocar o local, os objetos ou alimentos em ordem.

Ponto Nappé: É um ponto utilizado para definir o estágio de molhos e cremes. Alcança-se esse ponto quando, com as costas de uma colher envolta de creme ou molho, passa-se o dedo sobre as costas dessa colher e o molho ou creme não se junta.

Redução: processo de concentração de sabor e espessamento.

Selar: processo que garante a suculência e maciez da carne quando o método for calor seco.

Taco: tabela brasileira de composição dos alimentos.

APÊNDICE A – PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO – LABOCIEN: 1º Teste
(Estágio Supervisionado Gastronomia – 2º2015) - Minas Oriental
PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO – LABOCIEN

1º TESTE (Estágio Supervisionado Gastronomia – 2º2015) - Minas Oriental

Curso: Gastronomia

Disciplina: Estagio Supervisionado

Área de conhecimento: Alimentos

Introdução:

A cozinha do sudeste do Brasil guarda tradições seculares, o que a faz singular. Esta condição é ainda mais presente quando se toma a cozinha de Minas Gerais, que de certa forma aglutina facetas dos demais Estados da região. Famosa como uma das mais características do Brasil, a comida mineira reúne simplicidade, sabor e tradição, que remonta à época do ciclo do ouro, resultado do encontro de diferentes raças e culturas. Estas características estão presentes nos ingredientes como a carne de porco, os laticínios e produtos da agricultura local como milho e também no modo singelo de preparo e apresentação.

Com outra visão de mundo, a cozinha dos países orientais traz características não menos singulares. Os cortes elaborados, o porcionamento, a variedade de cores e sobretudo de sabores explicam em parte a gastronomia dos países do leste.

A fusão de diferentes culturas culinárias já é descrita na literatura, no entanto não se identifica registros estruturados sobre a combinação da cozinha mineira com a dos países orientais.

Objetivo:

Implementar à cozinha mineira elementos orientais, o que resultará numa releitura de preparações tradicionais dessas regiões.

Tipo de descarte: 2 e 4

Código de EPI: Código 13

Material e equipamentos

Materiais

150 ml de óleo de gergelim
08 gramas de anis estrelado
08 gramas de zimbros
08 gramas de canela em pau
08 gramas de cravo da Índia
08 gramas de cardamomo
10 gramas de açafraão
15 gramas pimenta-do-reino preta moída

05 gramas pimenta-do-reino preta em grão
30 gramas de pimenta dedo de moça
40 gramas de sal
50 gramas de açúcar mascavo
08 cebolas grandes
50 ml de molho shoyo
06 espigas de milho verde
0,5 maço de salsinha
120 gramas de queijo minas (curado) ralado
30 gramas de queijo parmesão
10 ml de óleo de soja
10 metros de barbante
05 folhas médias de taioba
01 abacaxi maduro
100 ml de vinagre de maçã
850 gramas de açúcar refinado
40 gramas de gengibre
01 cabeça de alho
01 maço de alecrim
01 maço de tomilho
08 gramas de louro em folha
01 maço de salsa
04 cenouras médias
01 garrafa de vinho branco seco
300 gramas de arroz branco
01 pimentão vermelho médio
01 pimentão verde médio
01 maço de cebolinha
01 maço de nirá
01 abobora japonesa média bem madura
01 coco seco
100 gramas de chocolate em pó
100 gramas de farinha de trigo
150 gramas de chocolate meio amargo
100 ml de creme de leite fresco
20 gramas de gergelim preto
15 gramas de coco desidratado em fita
30 ml de rum
30 ml de mel de abelha
02 Kg de barriga de porco (panceta) não muito grossa e com mais carne do que
gordura
02 litros de água mineral
Para harmonização, 01 garrafa de vinho branco da uva torrantes, da vinícola Colomé
(Salta-Argentina)

Equipamentos:

02 peneiras médias
04 panelas médias
01 panela pequena

02 GN's média
01 assadeira média (tabuleiro)
01 rolo de papel alumínio
01 forno combinado
02 descascadores de legumes
02 facas de ofício
04 facas chefe
03 facas para vegetais
01 pedra de amolar faca
01 chaira
02 tábuas vermelhas
03 tábuas verdes
02 tábuas azuis
01 tábua branca
01 tábua bege
05 colheres de sopa
04 colheres de servir
02 pegadores
02 conchas
01 chinóis
03 bowls médios
01 fogão
08 perfex
01 rolo de papel filme
01 rolo de papel toalha
01 caixa de fósforo
03 frigideiras de fundo teflon
01 balança precisão
01 medidor de líquido grande
01 liquidificador
01 vidro de sanitizante
02 pratos quadrados grandes
02 pratos redondos grandes
07 ramecães médios
07 ramecães pequenos
01 Batedeira
03 Fouet
03 Pão duro
03 Colheres de polietileno
01 Pincel de silicone
01 Jogo de aros redondos
01 Frio rápido
01 Rolo de papel manteiga
01 Pipeta
01 Termômetro até 100
01 Martelo de Polietileno
03 Maçarico
01 Carga de gás para maçarico
01 Forno combinado ligado a 180°C

01 Assadeira para rocambole (lateral baixa)
01 Panela para cozimento a vapor (vegetais)
01 Rolo de barbante
01 Pilão
01 Peneira
04 Porta molho para Sushi
04 Jogos de Hashi
01 Tesoura
03 Luvas térmicas
04 Jogos faca e garfo para refeição
04 garfos para sobremesa
04 Taças de cristal de vinho branco
04 Taças de vidro para água

Procedimento:

Sushi Mineiro

Ingredientes:

Para o Molho
30 ml de óleo de gergelim
QB de Anis estrelado
QB de zimbro
QB de Canela em pau
Uma pimenta dedo de moça picada
QB de Sal
30 gramas de açúcar mascavo
40 gramas de cebola cortada em brunoise
50 ml de molho shoyo
100 ml de água

Para o Recheio:

06 espigas de milho verde
30 gramas de cebola cortada em brunoise
½ maço de salsinha picada
100 gramas de queijo minas ralado
30 gramas de queijo parmesão ralado
QB de Cardamomo
QB de pimenta-do-reino preta moída na hora
QB de Sal
QB de Barbante
10 ml de óleo de soja
20 ml de óleo de gergelim
200 ml de água

Para a Montagem:

05 folhas de taioba (média)

Preparo:**Molho**

- Faça uma calda com a água e o açúcar;
- Acrescente a cebola e deixe dourar;
- Acrescente os demais ingredientes e reduza até o ponto napé.

Recheio

- Ralar o milho verde e reservar;
- Numa frigideira, suar a cebola no óleo de soja;
 - Acrescentar o milho, o sal, a pimenta do reino, a salsinha, as sementes de cardamomo, os queijos e a água;
- Cozinhar até encorpar e reservar.

Montagem

- Branquear as folhas de taioba e cortar em “quadrado” de mais ou menos 10 cm de lado;
- Envolver o recheio nas folhas de taioba (quadrados) e enrolar em forma de charuto;
- Amarrar as pontas com barbante;
- Cozinhar no vapor por cinco minutos;
- Deixar esfriar e cortar em forma de sushi;
- Montar em um prato e servir com o molho.

Panceta Picante**Ingredientes:****Para o Chutney**

- 180 g de cebola picada grosseiramente;
- 30 ml de óleo de gergelim;
- 01 abacaxi maduro picado (sem o talo);
- 60 gramas de açúcar refinado;
- 100 ml de vinagre de maçã;
- 1 colher (chá) de gengibre ralado;
- ½ colher (chá) de sal;
- Pimenta-do-reino preta moída na hora QB;
- ½ pimenta dedo de moça pilada;
- Cardamomo QB;
- Canela em pau QB;
- Cravo da Índia QB;
- Anis estrelado QB;

Para a Panceta

- 02 Kg de barriga de porco (panceta) com mais carne do que gordura;
- 04 dentes de alho cortados em brunoise;
- 03 galhos de alecrim;
- 03 galhos de tomilho;
- QB de pimenta-do-reino preta moída na hora;
- 04 folhas de louro;
- 01 pimenta dedo de moça pilada;
- 01 maço de salsaão;

01 cebola grande cortada em brunoise;
05 cebolas grandes cortadas em rodela;
02 cenouras cortadas em rodela;
QB de sal;
01 garrafa de vinho branco seco;
30 ml de mel de abelha;
Barbante para amarrar;

Para o Arroz

300 gramas de arroz branco;
600 ml de água;
01 cenoura média cortada em brunoise;
½ pimentão vermelho cortado em brunoise;
½ pimentão verde cortado em brunoise;
QB de Nirá picado;
QB de cebolinha picada;
QB de sal;
QB de pimenta-do-reino preta moída na hora;
½ cebola picada em brunoise;
01 colher de chá de açafreão;
50 ml de óleo de gergelim;

Preparo:

Chutney

- Numa panela grossa, refogar a cebola no óleo, em fogo baixo, mexendo de vez em quando até ficar macia;
- Juntar os outros ingredientes com exceção do vinagre e deixe ferver;
- Acrescentar o vinagre, abaixar o fogo e, mexendo ocasionalmente, reduzir a preparação até engrossar e os pedaços de abacaxi se desfazerem (se necessário acrescentar água).

Panceta

- Limpar a peça de carne e reservar;
- Em um bowl, preparar uma marinada com o vinho, um galho de alecrim, um galho de tomilho, o alho, a cebola cortada em brunoise, duas folhas de louro, pimenta dedo de moça, pimenta-do-reino, sal, um talo de salsa picado;
- Colocar a peça de carne na marinada e levar ao refrigerador por pelo menos 30 minutos;
- Retirar a peça da marinada, espalhar o chutney na parte interna, enrolar e amarrar com o barbante;
- Numa assadeira, fazer uma "cama" com 2 galhos de tomilho, 02 galhos de alecrim, 02 folha de louro, QB de salsa, 05 cebolas grandes cortadas em rodela e 02 cenouras cortadas em rodela, acrescentar um pouco da marinada;
- Dispor a carne na assadeira e cobri-la com papel alumínio;
- Assar em fogo médio (180° C) por uma hora;

Molho

- Coar os elementos que se depositaram no fundo da assadeira utilizada para assar a carne;
- Numa panela, acrescentar mel e reduzir o líquido.

Arroz

- Cozinhar o arroz com a água e o sal e reservar;
- Cozinhar a cenoura e reservar;
- Numa frigideira grande, suar a cebola;
- Acrescentar a cenoura, os pimentões, o nirá, a cebolinha, pimenta-do-reino e sal e saltear;
- acrescentar o arroz e fritar;
- Retirar e acrescentar o açafrão.

Montagem:

- Cortar a panceta em rodela e servir com arroz e o molho.

Rocambole Oriental**Ingredientes:**

Para o recheio;

- 01 abóbora japonesa média bem madura;
- 01 coco seco;
- 500 gramas de açúcar refinado;
- QB de cravo da Índia;
- QB de água.

Para a massa

- 230 gramas de açúcar refinado;
- 08 ovos;
- 100 gramas de chocolate em pó;
- 65 gramas de farinha de trigo.

Cobertura

- 20 gramas de gergelim;
- 20 gramas de coco desidratado em fita;
- 200 ml de creme de leite fresco;
- 150 gamas de chocolate meio amargo;
- 1 pimenta malagueta fresca;
- 3 grãos de pimenta-do-reino preta;
- 30 ml de rum.

Preparo:**Recheio**

- Ralar o coco e reservar;
- Cortar a abóbora em pedaços pequenos;
- Colocar em uma panela grande e adicionar água até cobrir a abóbora;
- Cozinhar por alguns minutos e adicionar o açúcar e o cravo da Índia;
- Cozinhar até que a abóbora esteja desmanchando;
- Mexer para deixar a mistura homogênea e acrescentar o coco ralado;
- Deixar esfriar.

Massa

- Separar as claras da gema e bater as claras em neve até formar picos firmes;
- Acrescentar as gemas peneiradas e, sem parar de bater, acrescentar o açúcar aos poucos;
- Peneirar a farinha de trigo junto com o chocolate em pó e juntar aos ovos batidos mexendo delicadamente com fuet;
- Colocar em forma forrada com papel manteiga e levar para assar em forno pré-aquecido a 180°C por 10 min.

Cobertura

- Picar o chocolate e reservar em um bowl;
- Numa panela colocar o creme de leite, a pimenta-do-reino amassada, a pimenta malagueta cortada em tirinhas e aquecer;
- Com o auxílio de um peneira, coar o preparo sobre o chocolate;
- Mexer sem criar bolhas até que o chocolate derreta e fique um creme e/ou calda lisa e homogênea;
- Acrescentar o Rum e mexer.

Montagem

- Corte a massa com os aros;
- Monte três discos, um sobre o outro, dispondo o recheio entre eles;
- Sobre a cobertura, acrescente o gergelim e o coco em tiras.

Discussão / Avaliação

A partir da análise dos procedimentos para preparação e da degustação dos pratos preparados, deverão ser respondidas as seguintes questões:

- 1- O tempo despendido para as preparações está dentro dos limites estabelecidos?
- 2- Houve organização no processo de produção?
- 3- Foram atendidas as condições de higiene e segurança requeridas?
- 4- As preparações remetem à proposta de uma fusão entre a cozinha mineira e a cozinha oriental? Os elementos presentes remetem a essa condição?
- 5- Há equilíbrio entre os pratos de entrada, principal e sobremesa? Por que?
- 6- Há equilíbrio de sabores? Como?
- 7- A apresentação dos pratos é harmoniosa?
- 8- Os utensílios foram adequados?
- 9- As porções foram adequadas?
- 10- Que pontos devem ser melhorados?

Metodologia de avaliação

Com base nas questões acima, serão definidos **Itens de Controle e Itens de Verificação**, os quais constarão de Ficha de Acompanhamento do Teste.

Para os itens cuja verificação é objetiva (tempo de preparo por exemplo) a avaliação será feita pelo grupo responsável pela preparação, somente.

Para os itens cuja verificação é subjetiva (harmonia, sabor e outros) os resultados serão lançados nas fichas após discussão entre os membros do grupo e o professor responsável pelo acompanhamento do teste.

Identificados itens não conformes, o grupo, juntamente com o professor responsável pelo acompanhamento do teste, tratará das causas prováveis, que também serão lançadas na Ficha de Acompanhamento.

O resultado do teste será insumo à correção e melhoria do processo de produção, com base no ciclo PDCA (Plan, Do, Check e Act ou Planejar, Executar, Verificar e Agir).

Referência bibliográfica

ABREU, Edeli Simioni De; SPINELLI, Monica Gloria Neuman; PINTO, Ana Maria De Souza. **Gestão de unidades de alimentação e nutrição**. 4.ed. São Paulo: Metha, 2013.

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

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

DUCHENE, Laurent; Jones, Bridget. **Le Cordon Bleu: sobremesas e suas técnicas**. São Paulo: Marco Zero, 2012.

INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. **Chef profissional**. 4.ed. São Paulo: Senac, 2011.

SILVA JÚNIOR, Eneo Alves. **Manual de controle higiênico-sanitário em serviços de alimentação**. 7.ed. São Paulo: Varela. 2014.

PARK, M.Olivera, La nouvelle cuisine: Evolucion y situación actual em la cocina contemporânea.

**APÊNDICE B – PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO – LABOCIEN: 2º Teste
(Estágio Supervisionado Gastronomia – 2º2015) – Nouvelle Minas
PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO – LABOCIEN**

2º TESTE (Estágio Supervisionado Gastronomia – 2º2015) – Nouvelle Minas

Curso: Gastronomia

Disciplina: Estagio Supervisionado

Área de conhecimento: Alimentos

Introdução:

A cozinha do sudeste do Brasil guarda tradições seculares, o que a faz singular. Esta condição é ainda mais presente quando se toma a cozinha de Minas Gerais, que de certa forma aglutina facetas dos demais Estados da região. Famosa como uma das mais características do Brasil, a comida mineira reúne simplicidade, sabor e tradição, que remonta à época do ciclo do ouro, resultado do encontro de diferentes raças e culturas. Estas características estão presentes nos ingredientes como a carne de porco, os laticínios e nos produtos da agricultura local como o milho, a abóbora e a taioba e também no modo singelo de preparo e apresentação.

Mas o mundo gastronômico envolve um espectro muito mais amplo do que o ambiente mineiro. Cortes diferenciados, apresentações elaboradas e sabores distintos podem ser encontrados na Europa e Ásia, sobretudo.

A fusão de diferentes culturas culinárias já é descrita na literatura, no entanto não se identifica registros estruturados sobre a combinação da cozinha mineira com a de outras regiões do mundo ou mesmo o uso de técnicas modernas, como as da cozinha molecular.

Objetivo:

Implementar à cozinha mineira elementos de outras regiões do mundo, o que resultará numa releitura de preparações tradicionais dessas regiões.

Tipo de descarte: 2 e 4

Código de EPI: Código 13

Material e equipamentos

Materiais

100 gramas de manteiga
01 litro de creme de leite fresco
50 gramas de sal
01 noz-moscada
200 gramas de queijo minas tipo canastra
50 gramas de queijo parmesão ralado
06 espigas de milho verde

03 cebolas médias
01 maço de salsa
10 gramas de Cardamomo
30 gramas de pimenta-do-reino preta
500 ml de óleo de soja
06 folhas de taioba (média)
01 Kg de Filé Mignon suíno
300 gramas de pele de porco
100 ml de azeite de oliva
150 gramas de canjiquinha (xerém)
02 cenouras médias
01 pimentão vermelho
01 pimentão verde
01 abobrinha italiana média
03 tomates italianos grandes
04 dentes de alho
10 gramas de cominho
100 ml de vinho branco seco
01 manga Palmer madura
30 gramas de gengibre
100 ml de vinagre balsâmico
05 gramas de curry
1 dúzia e meia de ovos
500 gramas de abóbora japonesa (bem madura)
6 folhas de gelatina incolor
1 caixa de fisalis
1 lata de leite condensado
100 gramas de chocolate meio amargo
200 ml de licor de jenipapo
500 gramas de açúcar refinado
01 litro de água mineral

Para harmonização: 01 garrafa de vinho **VF Rose da Vinícola Villa Francioni** e **01 garrafa de vinho tinto Luigi Bosca Finca La Linda Tempranillo**

Equipamentos:

01 Rolo de acetato
01 Assadeira de fundo removível
01 Saco para confeitaria com bico pitanga
02 Sifões para produção de espuma sob pressão (sifão de chantilly)
04 cápsulas de gás para sifão de chantilly
02 peneiras médias
04 panelas médias
01 panela pequena
02 GN's média
01 assadeira média (tabuleiro)
01 rolo de papel alumínio
01 forno combinado
02 descascadores de legumes

01 faca de cerâmica para cortes finos
02 facas de ofício
04 facas chefe
03 facas para vegetais
01 pedra de amolar faca
01 chaira
02 tábuas vermelhas
03 tábuas verdes
02 tábuas azuis
01 tábua branca
01 tábua bege
05 colheres de sopa
04 colheres de servir
02 pegadores
02 conchas
01 chinóis
03 bowls médios
01 fogão
08 perfex
01 rolo de papel filme
01 rolo de papel toalha
01 caixa de fósforo
02 frigideiras de fundo teflon
01 frigideira de fundo grosso
01 balança precisão
01 medidor de líquido grande
01 liquidificador
01 vidro de sanitizante
02 pratos quadrados grandes
02 pratos redondos grandes
07 ramecães médios
07 ramecães pequenos
01 Batedeira
03 Fouet
03 Pão duro
03 Colheres de polietileno
01 Pincel de silicone
01 Jogo de aros redondos
01 Frio rápido
01 Rolo de papel manteiga
01 Pipeta
01 ralador para queijo
01 Termômetro até 100
01 Martelo de Polietileno
02 Maçaricos
01 Carga de gás para maçarico
01 Forno combinado ligado a 180°C
01 Panela para cozimento a vapor (vegetais)
01 Pilão

01 Peneira
01 Tesoura
03 Luvas térmicas
04 Jogos faca e garfo para refeição
04 garfos para sobremesa
04 Taças de cristal de vinho rose
04 Taças para vinho tinto
04 Taças de vidro para água

Procedimento:

Rolim Mineiro

Ingredientes:

Para o Molho:

50 gramas de manteiga
300 ml de creme de leite fresco
QB de Sal
1 pitada de noz-moscada
80 gramas de queijo minas tipo canastra ralado
20 gramas de queijo parmesão ralado
1 gema de ovo

Para o Recheio:

06 espigas de milho verde
30 gramas de cebola cortada em brunoise
½ maço de salsinha picada
100 gramas de queijo minas tipo canastra ralado
30 gramas de queijo parmesão ralado
QB de Cardamomo
QB de pimenta-do-reino preta moída na hora
QB de Sal
30 ml de óleo de soja
200 ml de água

Para a Montagem:

06 folhas de taioba (média)

Preparo:

Molho:

- Derreta a manteiga numa panela em fogo médio e junte o creme de leite, mexendo constantemente;

- Junte em seguida o sal, a noz-moscada e o queijo canastra. Misture bem até o queijo derreter;
- Adicione a gema, misture e deixe ferver em fogo baixo por 3-5 minutos;
- Bata no liquidificador e leve à geladeira para resfriar;
- Coloque o molho no sifão;
- Deposite a espuma sobre os rolinhos na hora de servir e polvilhe com queijo parmesão.

Recheio:

- Rale o milho verde e reserve;
- Numa frigideira, sue a cebola no óleo de soja;
- Acrescente o milho, o sal, a pimenta do reino, a salsinha, as sementes de cardamomo, os queijos e a água;
- Cozinhe até encorpar e reserve.

Montagem:

- Com o auxílio de uma faca afiada retire o excesso de nervuras das folhas da taioba;
- Branqueie as folhas de taioba;
- Com o auxílio de uma toalha de papel seque a folha e a estenda sobre uma tábua de corte com as “costas” voltadas para cima e espalhe uma camada fina do recheio formando um retângulo central;
- Coloque outra folha de taioba sobre o creme, mas em sentido contrário (parte de cima com a parte de baixo da primeira folha) e espalhe outra camada de recheio também formando um retângulo;
- Dobre as bordas para dentro e enrole como se fosse um rocambole;
- Cozinhe no vapor por cinco minutos;
- Deixe esfriar e corte em rodela;
- Monte em um prato e sirva com o molho.

Filé Suíno crocante com Canjiquinha

Ingredientes:

Para o Filé Suíno:

01 Kg de Filé Mignon suíno
 300 gramas de pele de porco
 200 ml de óleo de soja
 10 ml de azeite de oliva
 QB de pimenta-do-reino preta moída na hora
 QB de sal

Para a Canjiquinha:

100 gramas de canjiquinha (xerém)
 600 ml de caldo de legumes
 02 cenouras médias, cortadas em brunoise
 ½ pimentão vermelho cortado em brunoise
 ½ pimentão verde cortado em brunoise
 1 cebola cortada em brunoise
 ½ abobrinha italiana cortada em brunoise

02 tomates italianos grandes cortados em brunoise
01 dente de alho cortado em brunoise;
QB de cebolinha picada
QB de sal
QB de cominho
QB de pimenta-do-reino preta moída na hora
50 ml de azeite de oliva
100 ml de vinho branco seco

Para o Molho:

1/2 manga amassada tipo purê
300 ml de caldo de legumes
1 colher (café) de gengibre picado
200 ml de creme de leite fresco
70 ml de vinagre balsâmico
05 gramas de curry
QB de pimenta-do-reino preta moída na hora
QB de Sal

Preparo:

Canjiquinha:

- Com o apoio de um maçarico, retire a pele dos pimentões, corte-os em brunoise e reserve. Reserve as sobras.
- Prepare os tomates pela técnica concassé, corte-os em brunoise e reserve. Reserve as sobras
- Corte a abobrinha em brunoise e reserve. Reserve as sobras;
- Corte a cenoura em brunoise e reserve. Reserve as sobras;
- Corte a cebola em brunoise e reserve. Reserve as sobras. Inclusive a casca;
- Utilize as sobras dos legumes mais ¼ da cebola cortada em brunoise e ¼ da cenoura cortada em brunoise para fazer um fundo de legumes;
- Salgue levemente os legumes cortados em brunoise e leve ao forno, previamente aquecido a 120 graus, por dez minutos, mas não os misture. Retire do forno e reserve;
- Em uma frigideira grande coloque 30 ml de azeite de oliva. Deixe o óleo esquentar e coloque a cenoura. Cinco minutos após coloque a cebola. Em seguida a abobrinha e o pimentão. Deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos. Acrescente o tomate. Acrescente o cominho e corrija o sal. Deixe cozinhar por mais 5 minutos e desligue o fogo. Deixe na frigideira em torno de 50% da preparação e reserve outros 50%;
- Deixe o caldo de legumes em fogo brando para manter-se aquecido;
- Numa panela média coloque 20 ml de azeite e doure o alho previamente cortado em brunoise;
- Acrescente a canjiquinha e deixe cozinhar por 1 ou dois minutos, sempre mexendo;
- Acrescente o vinho branco, mexa levemente e deixe evaporar;
- Acrescente 200 ml de caldo de legumes e deixe incorporar mexendo sempre para não grudar no fundo da panela. Repita a operação até completar 600 ml de caldo ou até que a canjiquinha fique levemente “al dente”;
- Leve a canjiquinha e misture-a aos legumes na frigideira. Ligue o fogo e deixe cozinhar por 2 ou três minutos;

- Deposite a canjiquinha em um prato e coloque nas bordas os legumes reservados de forma que seja possível depositar o filé suíno sobre a preparação.

Filé Suíno:

- Corte a pele em tiras e frite no óleo de soja em imersão;
- Triture a pele e reserve;
- Limpe a peça de carne, corte em medalhões e tempere com pimenta e sal;
- Numa frigideira de fundo grosso coloque um fio de azeite e sele os medalhões;
- Leve os medalhões para assar no forno (180° C por uma hora);
- Usando a porção 1 do molho, “cole” os “grãos” de pele nas peças de carne.

Molho:

- Faça um purê com a manga;
- Em uma panela média, coloque o purê de manga, o gengibre picado, o caldo de legumes e o curry. Leve ao fogo e cozinhe por aproximadamente 10 minutos;
- Desligue o fogo, acrescente o creme de leite o sal e a pimenta;
- Retire uma porção de 200 ml do preparo, acrescente o vinagre balsâmico a essa porção, leve ao fogo e reduza até o ponto “nappé” (porção 1 que será utilizada para fixar o “torresmo” no filé suíno);
- A outra porção do molho (porção 2) bata no liquidificador e leve ao refrigerador por 30 minutos. Coloque no sifão para servir o molho “em espuma”.

Montagem:

- Num prato faça uma “cama” com a canjiquinha, deposite o medalhão e complemente com o molho em espuma.

Mousse de Abóbora**Ingredientes:****Para a Genoise:**

120 gramas de açúcar refinado
QB de essência de baunilha
120 gramas de farinha de trigo
05 Ovos
200 ml de licor de jenipapo para umedecer

Para a Mousse:

360gramas de Abóbora japonesa bem madura
400 ml de creme de leite fresco
1 lata de leite condensado moça
06 folhas de Gelatina incolor
03 claras em neve

Para o Merengue Italiano:

150 gramas de claras
300 gramas de açúcar refinado
150 ml de água

Para a finalização:

01 caixa de Fisalis

Preparo:**Genoise:**

- Coloque água até a metade de uma panela média e aqueça em fogo baixo;
- Em um bowl, coloque os ovos e o açúcar. Mexa com o fuet e leve ao banho Maria até atingir 40°C a 45°C;
- Bata em batedeira até ponto letra e incorpore a farinha de trigo peneirada;
- Unte a assadeira com manteiga;
- Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C.

Mousse:

- Descasque e corte a abóbora em macedônia;
- Leve para cozinhar no vapor e deixar esfriar;
- Hidrate a gelatina e reserve;
- Bata no liquidificador a abóbora com o leite condensado e o creme de leite e incorpore a gelatina já derretida;
- Bata 3 claras em neve até atingir picos firmes e agregue à mousse para que fique aerada.

Merengue Italiano:

- Coloque em uma panela pequena a água e o açúcar. Deixe dissolver o açúcar, limpe as bordas da panela para não cristalizar. Deixe atingir 117° a 120° C até ficar em ponto de bala mole;
- Coloque as claras na batedeira e deixar aerar;
- Agregue a calda em fio sobre as claras e deixe bater até esfriar.

Montagem:

- Corte discos de genoise e faça a montagem dentro do disco, começando com a base de genoise e coloque a mousse por cima;
- Leve à geladeira para gelar por no mínimo 2 horas;
- Finalize com merengue italiano e fisalis.

Discussão / Avaliação

A partir da análise dos procedimentos para preparação e da degustação dos pratos preparados, deverão ser respondidas as seguintes questões:

- 1- O tempo despendido para as preparações está dentro dos limites estabelecidos?
- 2- Houve organização no processo de produção?
- 3- Foram atendidas as condições de higiene e segurança requeridas?
- 4- As preparações remetem à proposta de uma fusão entre a cozinha mineira e a cozinha da Europa e Asia? Os elementos presentes remetem a essa condição?
- 5- Há equilíbrio entre os pratos de entrada, principal e sobremesa? Por quê?
- 6- Há equilíbrio de sabores? Como?
- 7- A apresentação dos pratos é harmoniosa?
- 8- Os utensílios foram adequados?
- 9- As porções foram adequadas?
- 10- Que pontos devem ser melhorados?

Metodologia de avaliação

Com base nas questões acima, serão definidos **Itens de Controle e Itens de Verificação**, os quais constarão de Ficha de Acompanhamento do Teste.

Para os itens cuja verificação é objetiva (tempo de preparo, por exemplo) a avaliação será feita pelo grupo responsável pela preparação, somente.

Para os itens cuja verificação é subjetiva (harmonia, sabor e outros) os resultados serão lançados nas fichas após discussão entre os membros do grupo e o professor responsável pelo acompanhamento do teste.

Identificados itens não conformes, o grupo, juntamente com o professor responsável pelo acompanhamento do teste, tratará das causas prováveis, que também serão lançadas na Ficha de Acompanhamento.

O resultado do teste será insumo à correção e melhoria do processo de produção, com base no ciclo PDCA (Plan, Do, Check e Act ou Planejar, Executar, Verificar e Agir).

Referência bibliográfica

ABREU, Edeli Simioni De; SPINELLI, Monica Gloria Neuman; PINTO, Ana Maria De Souza. **Gestão de unidades de alimentação e nutrição**. 4.ed. São Paulo: Metha, 2013.

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

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

DUCHENE, Laurent; Jones, Bridget. **Le Cordon Bleu: sobremesas e suas técnicas**. São Paulo: Marco Zero, 2012.

INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. **Chef profissional**. 4.ed. São Paulo: Senac, 2011.

SILVA JÚNIOR, Eneo Alves. **Manual de controle higiênico-sanitário em serviços de alimentação**. 7.ed. São Paulo: Varela. 2014.

APÊNDICE C – PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO – LABOCIEN: Teste Final (Estágio Supervisionado Gastronomia – 2º2015) – Nouvelle Minas
PROTOCOLO DE EXPERIMENTO – LABOCIEN

TESTE FINAL (Estágio Supervisionado Gastronomia – 2º2015) – Nouvelle Minas

Curso: Gastronomia

Disciplina: Estágio Supervisionado

Área de conhecimento: Alimentos

Introdução:

A cozinha do sudeste do Brasil guarda tradições seculares, o que a faz singular. Esta condição é ainda mais presente quando se toma a cozinha de Minas Gerais, que de certa forma aglutina facetas dos demais Estados da região. Famosa como uma das mais características do Brasil, a comida mineira reúne simplicidade, sabor e tradição, que remonta à época do ciclo do ouro, resultado do encontro de diferentes raças e culturas. Estas características estão presentes nos ingredientes como a carne de porco, os laticínios e nos produtos da agricultura local como o milho, a abóbora e a taioba e também no modo singular de preparo e apresentação.

Mas o mundo gastronômico envolve um espectro muito mais amplo do que o ambiente mineiro. Cortes diferenciados, apresentações elaboradas e sabores distintos podem ser encontrados na Europa e Ásia, sobretudo.

A fusão de diferentes culturas culinárias já é descrita na literatura, no entanto não se identificam registros estruturados sobre a combinação da cozinha mineira com a de outras regiões do mundo ou mesmo o uso de técnicas modernas, como as da cozinha molecular.

Objetivo:

Implementar à cozinha mineira elementos de outras regiões do mundo, o que resultará numa releitura de preparações tradicionais dessas regiões.

Tipo de descarte: 2 e 4

Código de EPI: Código 13

Material e equipamentos

Materiais

250 gramas de manteiga sem sal
700 ml de creme de leite fresco
50 gramas de sal
01 noz-moscada
200 gramas de queijo minas tipo canastra
50 gramas de queijo parmesão ralado
06 espigas de milho verde

1 dúzia de ovos
03 cebolas médias
01 maço de salsa
10 gramas de Cardamomo
30 gramas de pimenta-do-reino preta
500 ml de óleo de soja
06 folhas de taioba (média)
01 Kg de filé mignon suíno
500 gramas de pele de porco
150 ml de azeite de oliva
150 gramas de canjiquinha (xerém)
02 cenouras médias
01 pimentão vermelho
01 pimentão verde
01 abobrinha italiana média
03 tomates italianos grandes
01 maço de cebolinha
04 dentes de alho
10 gramas de cominho
100 ml de vinho branco seco
01 manga madura
30 gramas de gengibre
10 gramas de curry
500 ml de vinagre balsâmico
500 ml de molho shoyo
500 gramas de abóbora japonesa (bem madura)
15 gramas de gelatina incolor
15 ml de essência de baunilha
01 fava de baunilha
20 gramas de canela em pau
1 caixa de fisalis
1 lata de leite condensado
200 gramas de farinha de trigo
100 gramas de chocolate meio amargo
200 ml de creme de leite nestlé
400 gramas de açúcar refinado
200 gramas de cream cheese
150 gramas de açúcar de confeitiro
01 laranja pera
01 limão siciliano
02 litro de água mineral
Para harmonização: 01 garrafa de vinho **VF Rose da Vinícola Villa Francioni**,
01 garrafa de vinho tinto **Luigi Bosca Finca La Linda Tempranillo** e uma
garrafa de vinho espumante Salton Moscatel.

Equipamentos:

01 faca de cerâmica para cortes finos (Adquirir se possível)
01 panela para cozimento a vapor (vegetais)
01 rolo de acetato

01 disco de isopor de espessura fina
01 assadeira de fundo removível
02 sacos para confeitaria com bico pitanga
01 sifão para produção de espuma sob pressão (sifão de chantilly)
03 cápsulas de gás para sifão de chantilly
02 peneiras médias
04 panelas médias
01 panela pequena
02 GN's média
01 assadeira média (tabuleiro)
01 rolo de papel alumínio
01 forno combinado
02 descascadores de legumes
02 facas de ofício
02 facas chefe
03 facas para vegetais
01 pedra de amolar faca
01 chiara
02 tábuas vermelhas
03 tábuas verdes
03 tábuas brancas
02 tábuas beges
05 colheres de sopa
04 colheres de servir
02 pegadores
02 conchas
01 chinóis
03 bowls médios
02 fogões
10 perfex
01 rolo de papel filme
01 rolo de papel toalha
01 caixa de fósforos
02 frigideiras de fundo teflon
01 frigideira de fundo grosso
01 balança precisão
02 medidores de líquido grandes
01 batedeira tipo planetária
01 liquidificador
01 vidro de sanitizante
02 pratos quadrados grandes
02 pratos redondos grandes
07 ramecães médios
07 ramecães pequenos
03 fouet
03 pão duro
03 colheres de polietileno
01 pincel de silicone
04 jogos de aros redondos (cortadores)
01 frio rápido
01 rolo de papel manteiga

01 pipeta
01 ralador para queijo
01 termômetro até 100
01 martelo de Polietileno
02 maçaricos
01 carga de gás para maçarico
01 pilão
01 tesoura
03 luvas térmicas
04 Jogos faca e garfo para refeição
04 garfos para sobremesa
04 taças de cristal de vinho rose
04 taças para vinho tinto
04 taças de vidro para água
04 taças para espumante

Procedimento:

Rolinho Mineiro

Ingredientes:

Para o Molho:

50 gramas de manteiga
300 ml de creme de leite fresco
QB de Sal
1 pitada de noz-moscada
80 gramas de queijo minas tipo canastra ralado
20 gramas de queijo parmesão ralado
1 gema de ovo

Para o Recheio:

06 espigas de milho verde
30 gramas de cebola cortada em brunoise
½ maço de salsinha picada
100 gramas de queijo minas tipo canastra ralado
30 gramas de queijo parmesão ralado
03 gramas de sementes de cardamomo “pilada”
QB de pimenta-do-reino preta moída na hora
QB de Sal
30 ml de óleo de soja
200 ml de água

Para a Montagem:

06 folhas de taioba (média)

Preparo:**Molho:**

- Derreter a manteiga numa panela em fogo médio e juntar o creme de leite, mexendo constantemente;
- Juntar em seguida o sal, a noz-moscada e o queijo canastra. Misturar bem até o queijo derreter;
- Adicionar a gema, misturar e deixar ferver em fogo baixo por 3-5 minutos;
- Bater no liquidificador e levar à geladeira para resfriar;
- Colocar o molho no sifão;
- Depositar a espuma sobre os rolinhos na hora de servir e polvilhar com queijo parmesão.

Recheio:

- Ralar o milho verde e reservar;
- Numa frigideira, suar a cebola no óleo de soja;
- Acrescentar o milho, o sal, a pimenta do reino, a salsinha, as sementes de cardamomo, os queijos e a água;
- Cozinhar até encorpar e reservar.

Montagem:

- Com o auxílio de uma faca afiada, retirar o excesso de nervuras das folhas da taioba;
- Branquear as folhas de taioba;
- Com o auxílio de uma toalha de papel, secar as folhas;
- Estender uma folha sobre uma tábua de corte com as “costas” voltadas para cima;
- Espalhar uma camada fina do recheio formando um retângulo central;
- Colocar outra folha de taioba sobre o creme, mas em sentido contrário (parte de cima com a parte de baixo da primeira folha) e espalhar outra camada de recheio, também formando um retângulo;
- Dobrar as bordas para dentro e enrolar como se fosse um rocambole;
- Cozinhar no vapor por cinco minutos;
- Deixar esfriar e cortar em rodela;
- Montar em um prato e servir com o molho.

Filé Suíno crocante com Canjiquinha

Ingredientes:

Para o Filé Suíno:

01 Kg de filé mignon suíno

500 gramas de pele de porco

200 ml de óleo de soja

10 ml de azeite de oliva

QB de pimenta-do-reino preta moída na hora

QB de sal

Para a Canjiquinha:

100 gramas de canjiquinha (xerém)
 600 ml de caldo de legumes
 02 cenouras médias, cortadas em brunoise
 ½ pimentão vermelho cortado em brunoise
 ½ pimentão verde cortado em brunoise
 1 cebola cortada em brunoise
 ½ abobrinha italiana cortada em brunoise
 02 tomates italianos grandes cortados em brunoise
 01 dente de alho cortado em brunoise;
 QB de cebolinha picada
 QB de sal
 QB de cominho
 QB de pimenta-do-reino preta moída na hora
 50 ml de azeite de oliva
 100 ml de vinho branco seco

Para o Molho:

1 manga amassada tipo purê
 300 ml de caldo de legumes
 05 gramas de gengibre picado
 200 ml de creme de leite fresco
 05 gramas de curry
 500 ml de vinagre balsâmico
 50 gramas de açúcar refinado
 500 ml de molho Shoyo
 QB de pimenta-do-reino preta moída na hora
 QB de Sal

Preparo:**Canjiquinha:**

- Com o apoio de um maçarico, retirar a pele dos pimentões, cortar em brunoise e reservar. Reservar também as sobras;
- Preparar os tomates pela técnica concassé, cortar em brunoise e reservar. Reservar também as sobras;
- Cortar a abobrinha em brunoise e reservar. Reservar também as sobras;
- Cortar a cenoura em brunoise e reservar. Reservar também as sobras;
- Cortar a cebola em brunoise e reservar. Reservar também as sobras, inclusive a casca;
- Utilizar as sobras dos legumes mais ¼ da cebola cortada em brunoise e ¼ da cenoura cortada em brunoise para fazer um fundo de legumes;
- Salgar levemente os legumes cortados em brunoise e levar ao forno, previamente aquecido a 120 graus, por dez minutos, mas não misturar. Retirar do forno e reservar;
- Em uma frigideira grande, colocar 30 ml de azeite de oliva. Deixar o azeite esquentar e adicionar a cenoura. Cinco minutos após, colocar a cebola. Em seguida a abobrinha;

- Cozinhar por aproximadamente 20 minutos. Acrescentar o pimentão e finalmente o tomate;
- Acrescentar o cominho e corrigir o sal. Cozinhar por mais 5 minutos e desligar o fogo;
- Deixar na frigideira em torno de 50% da preparação e reservar outros 50%;
- Colocar o caldo de legumes em fogo brando para manter aquecido;
- Numa panela média colocar 20 ml de azeite para dourar o alho previamente cortado em brunoise;
- Acrescentar a canjiquinha e deixar cozinhar por 1 ou dois minutos, sempre mexendo;
- Acrescentar o vinho branco, mexer levemente e deixar evaporar;
- Acrescentar 200 ml de caldo de legumes e deixar incorporar mexendo sempre para não grudar no fundo da panela. Repetir a operação até completar 600 ml de caldo ou até que a canjiquinha fique levemente “al dente”;
- Misturar a canjiquinha aos legumes na frigideira. Ligar o fogo e cozinhar por dois ou três minutos;
- Depositar a canjiquinha em um prato e colocar nas bordas os legumes reservados;
- Servir com o filé suíno.

Filé Suíno:

- Cortar a pele em tiras e fritar no óleo de soja em imersão;
- Triturar a pele e reservar;
- Limpar a peça de carne, cortar em medalhões e temperar com pimenta e sal;
- Numa frigideira de fundo grosso, colocar um fio de azeite para selar os medalhões;
- Levar os medalhões para assar no forno (180° C por 20 minutos);
- Usar o molho para “colar” os “grãos” de pele nas peças de carne.

Molho:

- Fazer um purê com a manga;
- Em uma panela média, colocar o purê de manga, o gengibre picado, o caldo de legumes e o curry. Levar ao fogo e cozinhar por aproximadamente 10 minutos;
- Desligar o fogo, acrescentar o creme de leite, o sal e a pimenta;
- Acrescentar o balsâmico, o açúcar e o molho shoyo. Reduzir até o ponto “nappé”

Montagem:

- Num prato , montar os medalhões ao lado da canjiquinha.

Mousse Flocada de Abóbora**Ingredientes:****Para a Genoise:**

120 gramas de açúcar refinado
QB de essência de baunilha

120 gramas de farinha de trigo
05 Ovos
Calda para umedecer

Para a Mousse:

250 gramas de Abóbora japonesa bem madura
200 ml de creme de leite nestlé
250 gramas de leite condensado
12 gramas de gelatina incolor
03 claras em neve
30 gramas de chocolate meio amargo picado em cubos pequenos

Para a cobertura

200 gramas de cream cheese
150 gramas de manteiga sem sal
150 gramas de açúcar de confeitiro

Para a calda:

250 ml de água;
Raspas de 1 limão siciliano;
Raspas e caldo de 1 laranja;
2 paus de canela;
1 fava de baunilha;
10 ml de essência de baunilha
100 gramas de açúcar refinado;

Para a finalização:

01 caixa de Fisalis

Preparo:

Genoise:

- Colocar água até a metade de uma panela média e aquecer em fogo baixo;
- Em um bowl, colocar os ovos e o açúcar. Mexer com o fuet e levar ao banho maria até atingir 40°C a 45°C;
- Bater em batedeira até ponto letra e incorporar a farinha de trigo peneirada;
- Untar a assadeira com manteiga;
- Levar para assar em forno pré-aquecido a 180°C.

Mousse:

- Descascar e cortar a abóbora em macedônia;
- Cozinhar no vapor e deixar esfriar;
- Hidratar a gelatina e reservar;
- Bater no liquidificador a abóbora com o leite condensado e o creme de leite e incorporar a gelatina já derretida;

- Bater três claras em neve até atingir picos firmes. Agregar à mousse para que fique aerada, em seguida acrescentar o chocolate picado e levar para gelar.

Cobertura:

- Bater na batedeira o cream cheese com a manteiga e o açúcar até ficar um creme homogêneo. Reservar na geladeira.

Calda:

- Colocar todos os ingredientes em uma panela e deixar ferver por 20 minutos, coar e deixar esfriar.

Montagem:

- Cortar discos de genoise e fazer a montagem dentro do disco. Começar com a base de genoise, umedecer com a calda e colocar a mousse por cima;
- Levar à geladeira para gelar por no mínimo 2 horas;
- Finalizar com o creme feito com cream cheese e fialis.

Discussão / Avaliação

A partir da análise dos procedimentos para preparação e da degustação dos pratos preparados, deverão ser respondidas as seguintes questões:

- 1- O tempo despendido para as preparações está dentro dos limites estabelecidos?
- 2- Houve organização no processo de produção?
- 3- Foram atendidas as condições de higiene e segurança requeridas?
- 4- As preparações remetem à proposta de uma fusão entre a cozinha mineira e a cozinha da Europa e Asia? Os elementos presentes remetem a essa condição?
- 5- Há equilíbrio entre os pratos de entrada, principal e sobremesa? Por quê?
- 6- Há equilíbrio de sabores? Como?
- 7- A apresentação dos pratos é harmoniosa?
- 8- Os utensílios foram adequados?
- 9- As porções foram adequadas?
- 10- Que pontos devem ser melhorados?

Metodologia de avaliação

Com base nas questões acima, serão definidos **Itens de Controle e Itens de Verificação**, os quais constarão de Ficha de Acompanhamento do Teste.

Para os itens cuja verificação é objetiva (tempo de preparo, por exemplo) a avaliação será feita pelo grupo responsável pela preparação, somente.

Para os itens cuja verificação é subjetiva (harmonia, sabor e outros) os resultados serão lançados nas fichas após discussão entre os membros do grupo e o professor responsável pelo acompanhamento do teste.

Identificados itens não conformes, o grupo, juntamente com o professor responsável pelo acompanhamento do teste, tratará das causas prováveis, que também serão lançadas na Ficha de Acompanhamento.

O resultado do teste será insumo à correção e melhoria do processo de produção, com base no ciclo PDCA (Plan, Do, Check e Act ou Planejar, Executar, Verificar e Agir).

Referência bibliográfica

ABREU, Edeli Simioni De; SPINELLI, Monica Gloria Neuman; PINTO, Ana Maria De Souza. **Gestão de unidades de alimentação e nutrição**. 4.ed. São Paulo: Metha, 2013.

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

DUCHENE, Laurent; Jones, Bridget. **Le Cordon Bleu: sobremesas e suas técnicas**. São Paulo: Marco Zero, 2012.

INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. **Chef profissional**. 4.ed. São Paulo: Senac, 2011.

.

APÊNDICE D – FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES

| Rolinho Mineiro | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-------------------|-------|-------|------|--------------------|------------------|-------------|---|---|
| Ingredientes para o Molho | Unidade de medida | PB | PL | FC | Per capita Líquido | Custo Individual | Custo Total | Modo de Preparo | |
| manteiga | Kg | 0,05 | 0,05 | 1,00 | 0,0125 | R\$ 1,55 | R\$ 6,19 | <ul style="list-style-type: none"> • Derreter a manteiga numa panela em fogo médio e juntar o creme de leite, mexendo constantemente; • Juntar em seguida o sal, a noz-moscada e o queijo canastra. Misturar bem até o queijo derreter; • Adicionar a gema, misturar e deixar ferver em fogo baixo por 3-5 minutos; • Bater no liquidificador e levar à geladeira para resfriar; • Colocar o molho no sifão; • Depositar a espuma sobre os rolinhos na hora de servir e polvilhar com queijo parmesão | |
| creme de leite fresco | ml | 300 | 300 | 1,00 | 75 | R\$ 3,31 | R\$ 13,25 | | |
| Sal | Kg | 0,005 | 0,005 | 1,00 | 0,00125 | R\$ 0,49 | R\$ 1,95 | | |
| noz-moscada | Kg | 0,005 | 0,005 | 1,00 | 0,00125 | R\$ 3,81 | R\$ 15,25 | | |
| queijo minas tipo canastra | Kg | 0,08 | 0,08 | 1,00 | 0,02 | R\$ 24,00 | R\$ 96,00 | | |
| queijo parmesão ralado | Kg | 0,02 | 0,02 | 1,00 | 0,005 | R\$ 1,25 | R\$ 4,99 | | |
| 1gema de ovo | Kg | 0,02 | 0,02 | 1,00 | 0,005 | R\$ 1,35 | R\$ 5,39 | | |
| 6 espigas de milho verde | Unidades | 0,54 | 0,42 | 1,29 | 0,105 | R\$ 1,37 | R\$ 5,49 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ralar o milho verde e reservar; 2. Numa frigideira, suar a cebola no óleo de soja; 3. Acrescentar o milho, o sal, a pimenta do reino, a salsinha, as sementes de cardamomo, os queijos e a água; 4. Cozinhar até encorpar e reservar. |
| cebola | Kg | 0,03 | 0,026 | 1,14 | 0,0075 | R\$ 1,32 | R\$ 5,29 | | |
| salsinha picada | Kg | 0,075 | 0,075 | 1,00 | 0,01875 | R\$ 1,65 | R\$ 6,59 | | |
| queijo minas tipo canastra ralado | Kg | 0,1 | 0,1 | 1,00 | 0,025 | R\$ 24,00 | R\$ 96,00 | | |
| queijo parmesão ralado | Kg | 0,03 | 0,03 | 1,00 | 0,0075 | R\$ 1,29 | R\$ 5,15 | | |
| Cardamomo | Kg | 0,003 | 0,003 | 1,00 | 0,00075 | R\$ 4,38 | R\$ 17,50 | | |
| pimenta-do-reino preta moída | Kg | 0,005 | 0,005 | 1,00 | 0,00125 | R\$ 3,06 | R\$ 12,25 | | |
| Sal | Kg | 0,005 | 0,005 | 1,00 | 0,00125 | R\$ 0,49 | R\$ 1,95 | | |
| óleo de soja | ml | 30 | 30 | 1,00 | 7,5 ml | R\$ 0,77 | R\$ 3,09 | | |
| água | ml | 200 | 200 | 1,00 | 50 ml | R\$ 0,47 | R\$ 1,89 | | |

| Rolinho Mineiro | | | | | | | | |
|------------------------------|-------------------|-------|-------|----|------------------|------------------|-------------|--|
| Ingredientes para a Montagem | Unidade de medida | PB | PL | FC | Per capita bruto | Custo Individual | Custo Total | Modo de Preparo |
| 06 folhas de taioba | Kg | 0,240 | 0,230 | 1 | 0,06 | R\$ 1,25 | R\$ 5,00 | 1. Com o auxílio de uma faca afiada, retirar o excesso de nervuras das folhas da taioba; 2. Branquear as folhas de taioba; 3. Com o auxílio de uma toalha de papel, secar as folhas; 4. Estender uma folha sobre uma tábua de corte com as "costas" voltadas para cima; 5. Espalhar uma camada fina do recheio formando um retângulo central; 6. Colocar outra folha de taioba sobre o creme, mas em sentido contrário (parte de cima com a parte de baixo da primeira folha) e espalhar outra camada de recheio, também formando um retângulo; 7. Dobrar as bordas para dentro e enrolar como se fosse um rocambole; 8. Cozinhar no vapor por cinco minutos; 9. Deixar esfriar e cortar em rodelas; 10. Montar em um prato e servir com o molho. |

| Rolinho Mineiro | | | | | | |
|------------------------------|-------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| Ingredientes: | Unidade de medida | Qtd | CHO | PTN | LIP | Kcal |
| manteiga | (g) | 50 | 0,05 | 0,2 | 41,2 | 371,8 |
| creme de leite fresco | (ml) | 300 | 13,5 | 4,5 | 67,5 | 679,5 |
| Sal | (g) | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| noz-moscada | (g) | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| queijo minas tipo canastra | (g) | 80 | 2,88 | 16,96 | 19,68 | 256,48 |
| queijo parmesão ralado | (g) | 20 | 0,34 | 7,12 | 6,7 | 90,14 |
| 1 gema de ovo | (g) | 20 | 0,32 | 3,18 | 6,16 | 69,44 |
| 6 espigas de milho verde | (g) | 420 | 120,1 | 27,72 | 2,52 | 614,04 |
| cebola | (g) | 30 | 2,67 | 0,51 | 0,03 | 12,99 |
| salsinha picada | (g) | 75 | 4,275 | 2,47 | 0,45 | 31,03 |
| queijo minas tipo canastra | (g) | 100 | 2,88 | 16,96 | 19,68 | 256,48 |
| queijo parmesão ralado | (g) | 30 | 0,34 | 7,12 | 10,05 | 120,29 |
| Cardamomo | (g) | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| pimenta-do-reino preta moída | (g) | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sal | (g) | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| óleo de soja | (ml) | 30 | 0 | 0 | 30 | 270 |
| água | (ml) | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6 folhas de taioba | (g) | 240 | 12,96 | 6,96 | 2,16 | 99,12 |

| Filé Suíno Crocante com Canjiquinha | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------|-------|-------|------|------------------|------------------|-------------|--|
| Ingredientes para o Filé | Unidade de medida | PB | PL | FC | Per capita bruto | Custo Individual | Custo Total | Modo de Preparo |
| Filé Mignon suíno | Kg | 1 | 0,91 | 1,10 | 0,2275 | R\$ 5,35 | R\$ 21,40 | 1. Cortar a pele em tiras e fritar no óleo de soja em imersão; 2. Triturar a pele e reservar; 3. Limpar a peça de carne, cortar em medalhões e temperar com pimenta e sal; 4. Numa frigideira de fundo grosso, colocar um fio de azeite para selar os medalhões; 5. Levar os medalhões para assar no forno (180° C por uma hora); 6. Usar o molho para "colar" os "grãos" de pele nas peças de carne. |
| pele de porco | Kg | 0,5 | 0,34 | 1,47 | 0,085 | R\$ 1,88 | R\$ 7,50 | |
| óleo de soja | ml | 200 | 200 | 1,00 | 50 | R\$ 0,77 | R\$ 3,09 | |
| azeite de oliva | ml | 10 | 10 | 1,00 | 2,5 | R\$ 2,81 | R\$ 11,25 | |
| pimenta-do-reino preta | Kg | 10 | 10 | 1,00 | | R\$ 3,06 | R\$ 12,25 | |
| sal | Kg | 10 | 10 | 1,00 | | R\$ 0,49 | R\$ 1,95 | |
| Ingredientes para a Canjiquinha | Unidade de medida | PB | PL | FC | Per capita bruto | Custo Individual | Custo Total | Modo de Preparo |
| canjiquinha | Kg | 0,1 | 0,1 | 1,00 | 0,025 | R\$ 0,81 | R\$ 3,23 | 1. Com o apoio de um maçarico, retirar a pele dos pimentões, cortar em brunoise e reservar. Reservar também as sobras; 2. Preparar os tomates pela técnica concassé, cortar em brunoise e reservar. Reservar também as sobras; 3. Cortar a abobrinha em brunoise e reservar. Reservar também as sobras; 4. Cortar a cenoura em brunoise e reservar. Reservar também as sobras; 5. Cortar a cebola em brunoise e reservar. Reservar também as sobras, inclusive a casca; 6. Utilizar as sobras dos legumes mais ¼ da cebola cortada em brunoise e ¼ da cenoura cortada em brunoise para fazer um fundo de legumes; 7. Salgar levemente os legumes cortados em brunoise e levar ao forno, previamente aquecido a 120 graus, por dez minutos, mas não misturar. Retirar do forno e reservar; 8. Em uma frigideira grande, colocar 30 ml de azeite de oliva. Deixar o azeite esquentar e adicionar a cenoura. Cinco minutos após, colocar a cebola. Em seguida a abobrinha; 9. Cozinhar por aproximadamente 20 minutos. Acrescentar o pimentão e finalmente o tomate; 10. Acrescentar o cominho e corrigir o sal. Cozinhar por mais 5 minutos e desligar o fogo; 11. Deixar na frigideira em torno de 50% da preparação e reservar outros 50%; 12. Colocar o caldo de legumes em fogo brando para manter aquecido; 13. Numa panela média colocar 20 ml de azeite para dourar o alho previamente cortado em brunoise; 14. Acrescentar a canjiquinha e deixar cozinhar por 1 ou dois minutos, sempre mexendo; 15. Acrescentar o vinho branco, mexer levemente e deixar evaporar; 16. Acrescentar 200 ml de caldo de legumes e deixar incorporar mexendo sempre para não grudar no fundo da panela. Repetir a operação até completar 600 ml de caldo ou ate que a canjiquinha fique levemente "al dente"; 17. Misturar a canjiquinha aos legumes na frigideira. Ligar o fogo e cozinhar por dois ou três minutos; 18. Depositara a canjiquinha em um prato e colocar nas bordas os legumes reservados; 19. Servir com o filé suíno. |
| caldo de legumes | ml | 600 | 600 | 1,00 | 150 | R\$ 0,00 | | |
| 02 cenoura | Kg | 0,416 | 0,312 | 1,33 | 0,078 | R\$ 0,66 | R\$ 2,64 | |
| 1/2 pimentão vermelho | Kg | 0,172 | 0,094 | 1,83 | 0,0235 | R\$ 1,00 | R\$ 3,99 | |
| 1/2 pimentão verde | Kg | 0,078 | 0,048 | 1,63 | 0,012 | R\$ 0,75 | R\$ 2,99 | |
| 1 cebola | Kg | 0,182 | 0,16 | 1,14 | 0,04 | R\$ 1,32 | R\$ 5,29 | |
| 1/2 abobrinha italiana | Kg | 0,137 | 0,074 | 1,85 | 0,0185 | R\$ 0,80 | R\$ 3,19 | |
| 2 tomates italianos | Kg | 0,272 | 0,166 | 1,64 | 0,0415 | R\$ 2,17 | R\$ 8,69 | |
| 1 dente de alho | Kg | 0,006 | 0,006 | 1,00 | 0,0015 | R\$ 3,31 | R\$ 13,24 | |
| cebolinha | Kg | 0,01 | 0,01 | 1,00 | 0,0025 | R\$ 0,56 | R\$ 2,23 | |
| sal | Kg | 0,005 | 0,005 | 1,00 | 0,00125 | R\$ 0,49 | R\$ 1,95 | |
| cominho | Kg | 0,003 | 0,003 | 1,00 | 0,00075 | R\$ 0,87 | R\$ 3,49 | |
| pimenta-do-reino preta | Kg | 0,005 | 0,005 | 1,00 | 0,0013 | R\$ 3,06 | R\$ 12,25 | |
| azeite de oliva | ml | 50 | 50 | 1,00 | 12,5 | R\$ 2,81 | R\$ 11,25 | |
| vinho branco seco | ml | 100 | 100 | 1,00 | 25 | R\$ 2,41 | R\$ 9,65 | |

| Filé Suíno Crocante com Canjiquinha | | | | | | | | Modo de Preparo |
|-------------------------------------|-------------------|-------|-------|-----------|------------------|------------------|-------------|--|
| Ingredientes para a Molho | Unidade de medida | PB | PL | FC | Per capita bruto | Custo Individual | Custo Total | |
| 1 manga | Unidade | 0,563 | 0,261 | 2,1570881 | 0,0275 | R\$ 1,48 | R\$ 5,92 | 1. Fazer um purê com a manga; 2. Em uma panela média, colocar o purê de manga, o gengibre picado, o caldo de legumes e o curry. Levar ao fogo e cozinhar por aproximadamente 10 minutos; 3. Desligar o fogo, acrescentar o creme de leite, o sal e a pimenta; 4. Acrescentar o balsâmico, o açúcar e o molho shoyo. Reduzir até o ponto "nappé" |
| caldo de legumes | ml | 300 | 300 | 1 | 75 | R\$ 0,00 | | |
| gengibre picado | Kg | 0,005 | 0,005 | 1 | 0,00125 | R\$ 2,25 | R\$ 8,99 | |
| creme de leite fresco | ml | 200 | 200 | 1 | 50 | R\$ 3,31 | R\$ 13,25 | |
| curry | Kg | 0,005 | 0,005 | 1 | 0,00125 | R\$ 3,56 | R\$ 14,25 | |
| vinagre balsâmico | ml | 500 | 500 | 1 | 125 | R\$ 3,94 | R\$ 15,75 | |
| pimenta-do-reino preta | Kg | 0,005 | 0,005 | 1 | 0,00125 | R\$ 3,06 | R\$ 12,25 | |
| Sal | Kg | 0,005 | 0,005 | 1 | 0,00125 | R\$ 0,49 | R\$ 1,95 | |
| Açúcar Refinado | Kg | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,125 | R\$ 0,62 | R\$ 2,49 | |
| Molho Shoyo | ml | 500 | 500 | 1 | 125 | R\$ 2,73 | R\$ 10,90 | |

| File Suino Crocante com Canjiquinha | | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------|-----|-------|-------|-------|---------|
| Ingredientes: | Unidade de medida | Qtd | CHO | PTN | LIP | Kcal |
| Filé Mignon suíno | (g) | 910 | 0 | 146,5 | 160,2 | 2027,48 |
| pele de porco | (g) | 340 | 0 | 102,7 | 103 | 1337,9 |
| óleo de soja | (ml) | 200 | 0 | 0 | 200 | 1800 |
| azeite de oliva | (ml) | 10 | 0 | 0 | 10 | 90 |
| pimenta-do-reino preta | (g) | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| sal | (g) | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| canjiquinha | (g) | 10 | 7,81 | 0,72 | 0,1 | 35,02 |
| caldo de legumes | (ml) | 600 | | | | 0 |
| 02 cenoura | (g) | 312 | 20,9 | 2,496 | 0,624 | 99,216 |
| 1/2 pimentão vermelho | (g) | 94 | 5,17 | 0,94 | 0,094 | 25,286 |
| 1/2 pimentão verde | (g) | 48 | 2,352 | 0,528 | 0,096 | 12,384 |
| 1 cebola | (g) | 160 | 14,24 | 2,72 | 0,16 | 69,28 |
| 1/2 abobrinha italiana | (g) | 74 | 2,22 | 0,814 | 0,148 | 13,468 |
| 2 tomates italianos | (g) | 166 | 5,146 | 1,826 | 0,332 | 30,876 |
| 1 dente de alho | (g) | 6 | 1,434 | 0,42 | 0,012 | 7,524 |
| cebolinha | (g) | 10 | 0,34 | 0,19 | 0,04 | 2,48 |
| sal | (g) | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| cominho | (g) | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| pimenta-do-reino preta | (g) | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| azeite de oliva | (ml) | 50 | 0 | 0 | 50 | 450 |
| vinho branco seco | (ml) | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1 manga | (g) | 261 | 50,63 | 1,04 | 0,522 | 211,394 |
| caldo de legumes | (ml) | 300 | | | | 0 |
| gengibre picado | (g) | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| creme de leite fresco | (ml) | 200 | 9 | 3 | 45 | 453 |
| curry | (g) | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| vinagre balsâmico | (ml) | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| pimenta-do-reino preta | (g) | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sal | (g) | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Açúcar Refinado | (g) | 500 | 497,5 | 1,5 | 0 | 1996 |
| Molho Shoyo | (ml) | 500 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| Mousse Flocada de Abóbora | | | | | | | | |
|-------------------------------|-------------------|-------|-------|------|------------------|------------------|-------------|---|
| Ingredientes para a Genoise | Unidade de medida | PB | PL | FC | Per capita bruto | Custo Individual | Custo Total | Modo de Preparo |
| açúcar refinado | Kg | 0,12 | 0,12 | 1,00 | 0,03 | R\$ 0,62 | R\$ 2,49 | 1. Colocar água até a metade de uma panela média e aquecer em fogo baixo; 2. Em um bowl, colocar os ovos e o açúcar. Mexer com o fuet e levar ao banho maria até atingir 40°C a 45°C; 3. Bater em batedeira até ponto letra e incorporar a farinha de trigo peneirada; 4. Untar a assadeira com manteiga; 5. Levar para assar em forno pré-aquecido a 180°C. |
| essência de baunilha | ml | 5 | 5 | 1,00 | 1,25 | R\$ 2,10 | R\$ 8,39 | |
| farinha de trigo | Kg | 0,12 | 0,12 | 1,00 | 0,03 | R\$ 0,66 | R\$ 2,65 | |
| 05 Ovos | Kg | 0,268 | 0,232 | 1,16 | 0,058 | R\$ 1,35 | R\$ 5,39 | |
| | | | | | | | | |
| Ingredientes para a Mousse | Unidade de medida | PB | PL | FC | Per capita bruto | Custo Individual | Custo Total | Modo de Preparo |
| Abóbora japonesa | Kg | 0,25 | 0,25 | 1,00 | 0,625 | R\$ 1,52 | R\$ 6,06 | 1. Descascar e cortar a abóbora em macedônia; 2. Cozinhar no vapor e deixar esfriar; 3. Hidratar a gelatina e reservar; 4. Bater no liquidificador a abóbora com o leite condensado e o creme de leite e incorporar a gelatina já derretida; 5. Bater três claras em neve até atingir picos firmes. Agregar à mousse para que fique aerada, em seguida acrescentar o chocolate picado e levar para gelar. |
| creme de leite fresco | ml | 200 | 200 | 1,00 | 50 | R\$ 3,31 | R\$ 13,25 | |
| leite condensado | ml | 25 | 25 | 1,00 | 0,0625 | R\$ 1,02 | R\$ 4,09 | |
| 06 folhas de Gelatina incolor | kg | 0,012 | 0,012 | 1,00 | 0,003 | R\$ 3,19 | R\$ 12,75 | |
| 03 claras | Kg | 0,09 | 0,09 | 1,00 | 0,0225 | R\$ 1,35 | R\$ 5,39 | |
| chocolate meio amargo | Kg | 0,03 | 0,03 | 1,00 | 0,0075 | R\$ 1,32 | R\$ 5,29 | |
| Ingredientes para a Cobertura | Unidade de medida | PB | PL | FC | Per capita bruto | Custo Individual | Custo Total | Modo de Preparo |
| Cream Cheese | Kg | 0,2 | 0,2 | 1,00 | 0,05 | R\$ 3,55 | R\$ 14,20 | 1. Bater na batedeira o cream cheese com a manteiga e o açúcar até ficar um creme homogêneo. Reservar na geladeira. |
| Manteiga sem sal | Kg | 0,15 | 0,15 | 1,00 | 0,0375 | R\$ 1,11 | R\$ 4,45 | |
| Açúcar de confeitiro | Kg | 0,15 | 0,15 | 1,00 | 0,0375 | R\$ 1,00 | R\$ 3,99 | |

| Mousse Flocada de Abóbora | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------|--------|--------|------|------------------|------------------|-------------|---|
| Ingredientes para a Calda | Unidade de medida | PB | PL | FC | Per capita bruto | Custo Individual | Custo Total | Modo de Preparo |
| Água | ml | 0,25 | 0,25 | 1,00 | 0,625 | 0,4725 | R\$ 1,89 | 1. Colocar todos os ingredientes em uma panela e deixar ferver por 20 minutos, coar e deixar esfriar. |
| Raspas de 1 limao siciliano | Kg | 0,002 | 0,002 | 1,00 | 0,0005 | 1,9975 | 7,99 | |
| Raspas e Caldo de 1 laranja | Kg | 0,0086 | 0,0086 | 1,00 | 0,0215 | 1,1275 | 4,51 | |
| 2 paus de canela | Kg | 0,036 | 0,036 | 1,00 | 0,009 | 2,725 | 10,9 | |
| 1 fava de baunilha | Kg | 0,004 | 0,004 | 1,00 | 0,001 | 6,8125 | 27,25 | |
| essência de baunilha | ml | 10 | 10 | 1,00 | 2,5 ml | 2,0975 | R\$ 8,39 | |
| Açúcar refinado | Kg | 0,1 | 0,1 | 1,00 | 0,025 | 0,6225 | R\$ 2,49 | |

| Mousse Flocada de Abóbora | | | | | | |
|-------------------------------|-------------------|------|--------|--------|--------|--------|
| Ingredientes: | Unidade de medida | Qtd | CHO | PTN | LIP | Kcal |
| açúcar refinado | (g) | 12 | 11,94 | 0,036 | 0 | 47,904 |
| essência de baunilha | (ml) | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| farinha de trigo | (g) | 12 | 43,2 | 1,2 | 0 | 177,6 |
| 05 Ovos | (g) | 23,2 | 0,37 | 3,016 | 2,06 | 32,084 |
| Abóbora japonesa | (g) | 25 | 2,1 | 0,425 | 0,125 | 11,225 |
| creme de leite fresco | (ml) | 200 | 9 | 3 | 45 | 453 |
| leite condensado | (ml) | 25 | 14,25 | 1,925 | 1,675 | 79,775 |
| 06 folhas de Gelatina incolor | (g) | 1,2 | 1,07 | 0,1068 | 0 | 4,7072 |
| 03 claras | (g) | 9 | 0 | 1,2 | 0,009 | 4,881 |
| chocolate meio amargo | (g) | 30 | 18,72 | 1,47 | 8,97 | 161,49 |
| Cream Cheese | (g) | 20 | 1,29 | 1,29 | 2,2 | 30,12 |
| Manteiga sem sal | (g) | 15 | 0 | 0,06 | 12,9 | 116,34 |
| Açúcar de confeitiro | (g) | 15 | 14,925 | 0,045 | 0 | 59,88 |
| Água | (ml) | 25 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Raspas de 1 limao siciliano | (g) | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Raspas e Caldo de 1 laranja | (g) | 8,6 | 0,65 | 0,0602 | 0,0086 | 2,9182 |
| 2 paus de canela | (g) | 3,6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1 fava de baunilha | (g) | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| essência de baunilha | (ml) | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Açúcar refinado | (g) | 10 | 9,95 | 0,03 | 0 | 39,92 |

APÊNDICE E – FICHAS TÉCNICAS DE BEBIDAS

Ficha Técnica 1 - Entrada

| | |
|----------------------------------|---|
| Nome do Vinho: | VF Rosé |
| Tipo: | Rosé |
| Origem: | São Joaquim - SC |
| Vinícola Produtora: | Villa Francioni |
| Safra: | 2013 |
| Castas/Tipo de Uva: | Cabernet sauvignon, Cabernet franc, Sangiovese, Syrah, Petit verdot, Pinot noir, Merlot e Malbec. |
| Temperatura de Serviço: | 10 a 12°C |
| Teor Alcoólico: | 13,2% |
| Estimativa de Guarda: | 3 A 5 Anos |
| Características Visuais: | Ferrugem brilhante. |
| Características Nasais: | Aroma de frutas e flores, lembrando a romã, pêssego e rosas, avivado por um leve toque cítrico. |
| Características Paladar: | Leve e delicado com acidez vibrante que traz frescor, na boca é levemente sedoso e pouco amantelado. |
| Harmonizações: | Saladas, peixes, camarão, queijos, canapés ou simplesmente como aperitivo. |
| OBS.: | A entrada é um prato leve, levemente condimentado e tem como acompanhamento espuma de queijo. Foi escolhido para harmonizar o vinho em questão por ser também um vinho leve, sedoso e fresco. |
| Preço Médio: | R\$ 75,00 Reais |
| Nome do Preparo: | Rolinho de milho verde envolto em folha de taloba. |
| Características do Preparo: | Salgado e cremoso. |
| Características de Harmonização: | Por Similaridade, características encontradas tanto no vinho como na comida. |
| | |

Ficha Técnica 2 – Prato Principal

| | |
|----------------------------------|--|
| Nome do Vinho: | |
| Tipo: | Tinto |
| Origem: | Argentino |
| Vinícola Produtora: | Luligi Bosco |
| Safra: | 2013 |
| Casta/Tipo de Uva: | Tempranillo (Tinta Roriz ou Aragonês) |
| Temperatura de Serviço: | 16-18°C |
| Teor Alcoólico: | : 14% |
| Estimativa de Guarda: | 5 Anos |
| SCaracterísticas Visuais: | Intensa coloração rubi com halo violáceo |
| Características Nasais: | Aromas maduros de frutas vermelhas, especiarias doces e tabaco. |
| Características Paladar: | Encorpado, com taninos finos, fresco, com longuíssimo final. |
| Harmonizações: | Escalopes de cordeiro na brasa; Ravióli de codorna ao molho de cogumelos; queijos curados, carnes suínas. |
| OBS.: | Seleção cuidadosa das uvas, seguida do desengace. Primeiramente passa-se por cubas de aço inoxidável para a fermentação com leveduras seleccionadas e com controle permanente de temperatura, entre 28°C e 30°C. São realizadas então remontagens suaves que ajudam a aumentar a velocidade de difusão da cor e dos aromas, mantendo constante a qualidade das cascas. Uma vez terminada a fermentação, trasfega-se das cascas para conservar os aromas primários. |
| Preço Médio: | R\$ 57,86 |
| | |
| Nome do Preparo: | File mignon suíno crocante com canjiquinha |
| Características do Preparo: | Salgado e cremoso |
| Características de Harmonização: | Por contraste, características encontradas tanto no vinho como na comida. |

I

Ficha Técnica 3 – Sobremesa

| | |
|----------------------------------|--|
| Nome do Vinho: | Espumante Moscatel |
| Tipo: | Branco doce. |
| Origem: | Bento Gonçalves – Serra Gaúcha - R.S |
| Vinícola Produtora: | Saltin |
| Safra: | 2013 |
| Casta/Tipo de Uva: | Moscato 100% |
| Temperatura de Serviço: | 6 a 7°C |
| Teor Alcoólico: | 7,5% |
| Estimativa de Guarda: | 2 Anos |
| Características Visuais: | Coloração amarelo claro com reflexos esverdeados brilhante. Apresenta abundantes e delicadas borbulhas que formam uma intensa espuma branca. |
| Características Nasais: | Aroma de frutas tropicais, cítricas e floral. |
| Características Paladar: | Doce, frutado com notas de pêssego, limão, abacaxi e flor de laranjeira. Deixando uma agradável sensação frutada na boca. |
| Harmonizações: | Sobremesas como: tortas, saladas de frutas, mousses, pudim, cremes, pizza e sorvetes. |
| OBS.: | Elaborado com uvas da variedade moscato, fermentado em tanques de aço inoxidável hermético, método charmat à baixa temperatura. |
| Preço Médio: | R\$ 25,00 Reais. |
| Nome do Preparo: | Mousse flocada de abóbora. |
| Características do Preparo: | Doce, cremosa e leve. |
| Características de Harmonização: | Por similaridade, características encontradas tanto no vinho quanto na comida. |

APÊNDICE F – PLANO DE ATAQUE

| Plano de Ataque | | |
|--|--|----------------------|
| TESTE FINAL (Estágio Supervisionado Gastronomia – 2º2015) | | |
| | | |
| Pré-Preparo | | |
| Conferência dos Ingredientes | Comparação com Protocolo | Todos |
| Conferência de equipamentos | Comparação com protocolo | Todos |
| MEP Entrada | Comparação com Ficha técnica | Lucio, Martha, Paulo |
| MEP Canjiquinha | Comparação com Ficha técnica | Lucio, Martha, Paulo |
| MEP Filé exceto canjiquinha | Comparação com Ficha técnica | Ney |
| Organização do Auditório | MEP de mesas e ambiente | Todos |
| Entrada | Rolinho Mineiro | |
| O que? | Como? | Quem? |
| Fazer os cortes dos legumes exceto cebola | Seguir os procedimentos descritos na Ficha Técnica | Paulo |
| Fazer o corte da cebola | Seguir procedimento que pede os cortes | Ney |
| Preparar a espuma de queijo | Seguir os procedimentos da Ficha Técnica | Lúcio |
| Branquear as folhas de taioba e corta-las | Mergulhar por alguns segundos em água fervente, retirar e secar com papel toalha | Martha |
| Preparar recheio | Seguir os procedimentos descritos na Ficha Técnica | Marta |
| Montar os rolinhos e cozinhar | Envolver o recheio nas folhas de taioba, cozinhar no vapor e cortar | Lúcio/Martha |
| Montar o Prato | Dispor os rolinhos no prato e acrescentar molho em forma de espuma | Lucio |
| Prato Principal | Filé suíno crocante | |
| O que? | Como? | Quem? |
| Fazer os cortes dos legumes exceto cebola | Seguir procedimento que pede os cortes | Paulo |
| Fazer o corte da cebola | Seguir procedimento que pede os cortes | Ney |
| Preparar a canjiquinha | Seguir os procedimentos descritos na Ficha Técnica | Lucio |
| Preparar o filé suíno | Seguir os procedimentos descritos na Ficha Técnica | Ney |
| Preparar o molho | Seguir os procedimentos descritos na Ficha Técnica | Ney |
| Montar o Prato | Seguir os procedimentos descritos na Ficha Técnica | Ney |
| Sobremesa | Mousse de abóbora | |
| O que? | Como? | Quem? |
| Preparar Mousse de Abóbora | Seguir os procedimentos descritos na Ficha Técnica | Sônia |
| Montar o Prato | Seguir os procedimentos descritos na Ficha Técnica | Sônia |
| Serviço | | |
| O que? | Como? | Quem? |
| Vinho | Seguir protocolo | Sônia/Ney |
| Entrada | Seguir protocolo | Martha/Lúcio |
| Prato Principal | Seguir protocolo | Ney |
| Sobremesa | Seguir protocolo | Sônia |

ANEXO A – PLANO DE ENSINO – Estágio Supervisionado Gastronomia – 2º2015



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE – FACES

CURSO: SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA

DISCIPLINA: ESTAGIO SUPEVISIONADO

CARGA HORÁRIA: 75 HORAS/AULA

ANO/ SEMESTRE: 2º/2015

PROFESSORAS: JANAINA SARMENTO BISPO

PLANO DE ENSINO

EMENTA DA DISCIPLINA

Observação, pesquisa, planejamento, execução e avaliação de diferentes áreas de atuação do profissional; reflexão sobre a ação profissional; visão crítica das relações existentes entre as áreas de atuação como processo dinâmico e criativo, gerador de novos conhecimentos e de prática renovadora.

OBJETIVOS DA DISCIPLINA

Objetivo geral

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

Objetivos específicos

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

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Unidade I – Metodologia de Projeto (Portfólio)

Unidade II – Prática da Disciplina (Estágio)

Unidade II – Elaboração do TP (Trabalho Prático).

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Aula expositiva dialogada, reuniões de acompanhamento e avaliação.

| RECURSOS DIDÁTICOS |
|--|
| Retroprojetor; Vídeo e televisão, artigos científicos e textos de revistas e jornais; estudos de casos; laboratório. |
| AVALIAÇÃO |
| <p>A avaliação do aluno será realizada por meio de cinco instrumentos avaliativos. Os critérios utilizados na correção dos instrumentos serão: domínio de conteúdo, clareza, objetividade, coerência e precisão de linguagem.</p> <p>A Avaliação da disciplina do curso Superior de Tecnologia em Gastronomia respeitará as normas presentes das Orientações Gerais do Estágio Supervisionado.</p> <p>1ª Menção (M1):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) M1: Avaliação do professor da disciplina/supervisor (ANEXO 3) /Exercícios ENADE– 30% 2) M2: Avaliação do preceptor do estágio (ANEXO 3) – 15% 3) M3: Relatório de estágio (ANEXO 5) - 20% 4) M4: Planejamento dos testes do Trabalho Prático (desperdício) – 35% <p>2ª Menção (M2):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) M4: Trabalho Prático (Portfólio (ANEXO 3)+ Ficha Técnica (ANEXO 5)) - 40% 2) M5: Avaliação da MEP (20%) + Apresentação do TP (Trabalho Prático) para banca: 40% <p>MENÇÃO FINAL</p> <p>Composição da menção final: Menção Final (M1 e M2) + julgamento final e global do aproveitamento de estudos.</p> <p>A menção final terá como base as menções obtidas pelo aluno durante o semestre, porém não é a média das menções parciais e variará conforme rendimento global do aluno julgamento final e global do aproveitamento nos estudos (assiduidade, pontualidade, postura e cumprimento de todas as atividades no prazo previsto em cronograma conforme o plano de ensino).</p> <p>O material sobre as orientações Gerais do estágio faz parte do plano de ensino da disciplina de estágio Supervisionado que corresponde ao estágio supervisionado e o Trabalho Prático (Trabalho Prático) da disciplina em questão.</p> <p>CONSIDERAÇÕES GERAIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • A formatação dos trabalhos e relatórios solicitados deverá respeitar as normas exigidas pelo professor fazendo parte da avaliação do aluno na disciplina. • A disciplina de estágio supervisionado corresponde ao estágio e ao Trabalho Final |

Prático.

- Erros de português que dificultem o entendimento das respostas e uso de linguagem coloquial que se repitam sucessivamente e/ou comprometem a qualidade do texto serão descontados na menção da respectiva avaliação.
- Atestados médicos inferiores a 15 dias não abonam faltas do aluno e, portanto, o professor não será obrigado a aceitá-los.
- Os protocolos das aulas práticas deverão ser entregues com 15 dias de antecedência

Para as aulas práticas, os alunos deverão estar vestidos de acordo com as normas de segurança em laboratórios. Não será permitida a permanência no laboratório sem jaleco/delmã, sem sapato fechado, sem cabelo preso, sem touca e calça comprida. Não é permitido comer, beber ou fumar nos laboratórios. As normas específicas para utilização dos laboratórios estão em anexo e o aluno dará ciência do conhecimento das mesmas, por meio de assinatura em formulário específico, cujo controle é de responsabilidade do professor. O aluno que apresentar trabalhos que sejam plágio (cópias de outros trabalhos de semestres anteriores ou da Internet) receberá menção II.

Observações:

- As menções serão atribuídas conforme Regimento Geral do Uniceub.
- Os alunos deverão, obrigatoriamente, seguir as regras do LABOCIEN.
- As datas no conteúdo programático poderão sofrer alterações no decorrer do semestre.
- Nos dias dos Testes do TP dos grupos não haverá orientação dos demais.

BIBLIOGRAFIA
Bibliografia Básica

ABREU, Edeli Simioni De; SPINELLI, Monica Gloria Neuman; PINTO, Ana Maria De Souza. Gestão de unidades de alimentação e nutrição. 4.ed. São Paulo: Metha, 2013.

PICONEZ, Steia C. B. e outros. A prática de ensino e o estágio supervisionado. Campinas: Papirus, 2001.

QUARESMA, Laura Sampaio. Nutrição, dietética e boa cozinha: soluções criativas para restrições alimentares. São Paulo: SENAC, 2014.

Bibliografia Complementar

BORGES, Euclides Penedo. Harmonização: o livro definitivo do casamento do vinho com a comida. Rio de Janeiro: Mauad, 2007.

DUCHENE, Laurent; Jones, Bridget. Le Cordon Bleu: sobremesas e suas técnicas. São Paulo: Marco Zero, 2012.

GISSLEN, Wayne. Panificação e confeitaria profissionais. 3 ed. Barueri: Manole, 2011.

INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. Chef profissional. 4.ed. São Paulo: Senac, 2011.

KOVESI, Evange Betty. 400g: técnicas de cozinha. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2012.

SILVA JÚNIOR, Eneo Alves. Manual de controle higiênico-sanitário em serviços de alimentação. 7.ed. São Paulo: Varela. 2014.

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO

| DATA | ATIVIDADE | PROFESSOR |
|---------------|------------------------|--|
| 31/08 a 18/09 | Estágio Supervisionado | Jansina Sarmiento/ Henrique Salsano |

1ª TESTE DO TRABALHO FINAL (TF)

| | |
|-------|------------------|
| 29/08 | Grupo I e II |
| 05/09 | Grupo III e IV |
| 12/09 | Grupo V e VI |
| 19/09 | Grupo VII e VIII |
| 26/09 | Grupo IX e X |

Os alunos de estágio externo deverão entregar o Relatório de Estágio e a documentação comprobatória (contrato/avaliação do preceptor, lista de frequência) assinada pelo responsável pelo estabelecimento no dia 19/10/2015, IMPRETERIVELMENTE.

O trabalho deverá ser entregue em quatro vias digitais CD-ROOM aos membros da banca e ao professor responsável da disciplina identificado com o título, componentes da equipe e os seus respectivos RA (Registro Acadêmico) em arquivo único em formato Word e PDF com antecedência de 01 (uma) semana. É de responsabilidade de a equipe certificar-se que o trabalho foi devidamente salvo na mídia.

É proibida a filmagem e/ou qualquer tipo de gravação durante a apresentação e arguição do TP (Trabalho Prático).

Leiam atentamente as Orientações Gerais do Estágio para melhor acompanhamento da disciplina. Observem os prazos.

| CRONOGRAMA | |
|------------|---|
| DATA | CONTEÚDO |
| 27/07 | Leitura do plano de ensino Divisões dos grupos do Trabalho Prático/ TP |
| 03/08 | Entrega da declaração de vínculo dos alunos que não podem realizar o estágio externo Aula de protocolos – Renata Labocien. Aula Ficha Técnica |
| 10/08 | Metodologia científica/Como desenvolver um portfólio Aula x oficinas: Ética profissional Apresentação do Egresso |
| 18/08 | Divisão dos locais de estágio Entrega dos protocolos do TP corrigido para ser encaminhando ao Labocien/compra |
| 24/08 | *Orientação/acompanhamento da elaboração dos <u>elementos pré-textuais</u> do portfólio / Ficha Técnica. Visita à biblioteca. |
| 31/08 | Aula ENADE – exercícios |
| 07/09 | FERIADO |
| 14/09 | *Orientação/acompanhamento dos <u>elementos pós- textuais</u> para elaboração do portfólio <u>Entrega dos elementos pré-textuais pelos grupos</u> TODOS OS GRUPOS DEVERÃO ENTREGAR OS PROTOCOLOS PARA O 1º TESTE |
| 21/09 | *Orientação/acompanhamento dos <u>elementos textuais</u> para elaboração do portfólio Apresentação dos preparos do 1º teste do TP de TODOS os grupos TODOS OS GRUPOS DEVERÃO ENTREGAR OS PROTOCOLOS PARA O 2º TESTE |
| 28/09 | 2º Teste TP – GRUPO I e II Entrega das fichas Técnicas pelo grupo III e IV para correção. Orientação/acompanhamento das <u>atividades/portfólio/protocolo do grupo</u> . |
| 05/10 | Apresentação à professora dos <u>elementos textuais</u> pelos grupos |
| 12/10 | FERIADO |
| 19/10 | *Orientação/acompanhamento dos <u>elementos pós- textuais</u> para elaboração do portfólio |
| 26/10 | 2º Teste TP – GRUPO III e IV Entrega das fichas Técnicas pelo grupo V e VI para correção. Orientação/acompanhamento das <u>atividades/portfólio/protocolo do grupo</u> . Entrega do <u>Relatório de Estágio</u> com a avaliação do preceptor, frequência assinada e carimbada pelo responsável do estabelecimento. |
| 02/11 | FERIADO |
| 09/11 | 2º Teste TP – GRUPO V e VI Entrega das fichas Técnicas pelo grupo I e II para correção Orientação/acompanhamento das <u>atividades/portfólio/protocolo do grupo</u> . |

| | |
|-------|---|
| 16/11 | *Orientação/acompanhamento dos elementos pós- textuais para elaboração do portfólio |
| 23/11 | 2ª Teste TP – GRUPO VII e VIII Entrega das fichas Técnicas pelo grupo III e IV para correção Orientação/acompanhamento das atividades/portfólio/protocolo do grupo. |
| 30/11 | 2ª Teste TP – GRUPO IX e X Entrega das fichas Técnicas pelo grupo V e VI para correção Orientação/acompanhamento das atividades/portfólio/protocolo do grupo. TODOS OS GRUPOS DEVERÃO ENTREGAR OS PROTOCOLOS FINAIS DO TRABALHO PRÁTICO. |
| 07/12 | Apresentação do Trabalho Prático - Grupo 01 e 02 |
| 08/12 | Apresentação do Trabalho Prático - Grupo 03 e 04 |
| 09/12 | Apresentação do Trabalho Prático - Grupo 05 e 06 |
| 10/12 | Apresentação do Trabalho Prático - Grupo 07 e 08 |
| 11/12 | Apresentação do Trabalho Prático - Grupo 09 e 10 |

(*) É OBRIGATÓRIO À PRESENÇA DO GRUPO NAS ORIENTAÇÕES.

O GRUPO I e II DEVERÁ ENTREGAR O TP CORRIGIDO NO DIA 08/12 (TERÇA-FEIRA) EM VIA DIGITAL CD-ROOM.

O GRUPO III e IV DEVERÁ ENTREGAR O TP CORRIGIDO NO DIA 09/12 (QUARTA-FEIRA) EM VIA DIGITAL CD-ROOM.

O GRUPO V e VI DEVERÁ ENTREGAR O TP CORRIGIDO NO DIA 10/12 (QUINTA-FEIRA) EM VIA DIGITAL CD-ROOM.

O GRUPO VII e VIII DEVERÁ ENTREGAR O TP CORRIGIDO NO DIA 11/12 (SEXTA-FEIRA) EM VIA DIGITAL CD-ROOM.

O GRUPO IX e X DEVERÁ ENTREGAR O TP CORRIGIDO NO DIA 12/12 (SEGUNDA-FEIRA) EM VIA DIGITAL CD-ROOM.