

CURSO DE FORMAÇÃO DE COZINHA

PROGRAMA DE COZINHA DE DEMONSTRAÇÃO

- 1 - Manutenção e limpeza de fogões, grelhas, salamandras a gás e eléctricas, fornos marmitas a vapor e frigideiras.
- 2 - Limpeza, conservação e uso das máquinas: batedeira de picar carne, raladora, amassadeira, descascadora de batatas, passador de purés, cortadora de fiambre, etc..
- 3 - Limpeza e conservação dos utensílios manuais: espátulas mandolinas, colheres para legumes, agulhas de bridar e lardear, corta-massa, rolos, sacos e boquilhas, etc..
- 4 - Limpeza e manutenção das câmaras frigoríficas.
- 5 - Arrumação adequada dos géneros crus e cozinhados, nas câmaras frigoríficas, tendo em conta a incompatibilidade de alguns outros.
- 6 - Limpeza e arrumação das antecâmaras dos legumes. Cuidado para a melhor conservação das hortaliças de condimento tais como cebola, salsa, aipo, cenouras, tomates, etc., e dos legumes para os pratos do dia.
- 7 - Limpeza diária da câmara do peixe e colocação adequada dos peixes antigos e novos.
- 8 - Levantamento mediante vale ao economato e cave do dia. Sua distribuição adequada na secção.
- 9 - Limpeza e reposição dos géneros da "mise-en-place" da cozinha, tais como sal, pimenta, alhos, vinhos e licores, etc..
- 10- Organização prévia ou "mise-en-place" para proporcionar um bom serviço.
- 11- Recolha dos géneros sobrantes e colocação adequada para a sua melhor conservação.
- 12- Arrumação e limpeza total do local de trabalho.
- 13- Diversos cortes de legumes: Torneir legumes; Limpeza e corte de hortaliça; Cortes de batatas; Limpeza e preparação de espargos frescos
- 14-Limpar, demolhar e cozer leguminosas (grão, feijão, lentilhas).
- 15- Limpeza de peixes (pescada, robalo, cherme, linguado).
- 16- Limpeza de mariscos.
- 17 - Bater ovos:
Escumar caldos;
Descasque de ovos cozidos;
Descasque de amêndoas e corte das mesmas;
Untar, enfarinhar placas;
Passar caldos e consomes pela estamena;
Passar purés;
Demolhar e cortar bacalhau.
- 18 - Separação e limpeza das carnes de açougue.

- 19 - Chamuscar e bridar aves.
- 20 - Preparação e marinação da caça.
- 21 - Maneira de preparar e cozer alcachofras
- 22 - Limpeza e cortes de alfaces, chicória, tomate, etc., para saladas.
- 23 - Utilização do rolo nas massas. Manejo do saco e do "cornet".
- 24 - Confeção de fundos de cozinha:
Fundo branco;
Fundo escuro:
"Fumet"de peixe.
- 25 - Confeção de molhos de base:
Béchamel;
Aveludados;
Molhos de Tomate;
Molho "Demi-glacé"
Molho Holandês;
Molho Bearnês;
Molho Maionese;
Molho Vinagrete.
- 26 - Conhecimento das farinhas, féculas e feculantes.
- 27 - ELABORAÇÃO DE PRATOS FUNDAMENTAIS
- 27.1 - OVOS:
Escalfados
Recheados
Frios
"Mollets"
Estrelados
Em "cocotte"
Mexidos
Omeletas
Tortilhas
- 27.2 - MASSAS ITALIANAS
Nhoquis à Romana
Macarrão à Milanese
Esparguete à Italiana
Raviolis
Cannelonis gratinados
- 27.3 - ARROZ
Pilaw
De manteiga
Creoulo
À valenciana "Paella"
- 27.4 - LEGUMES
Beringelas recheadas
Espargos quentes com molho Holandês
Cenouras Vidago
Tomates "Recheados
Couve-flor Polonesa
Couves de Bruxelas salteadas
Espinafres "à la Creme"
Esparregado
Feijão Verde à Inglesa
Ervilhas à Francesa
Couve lombarda em Choucroute
Panaché de legumes

"Ratatouille" Nicense

28 - PREPARAÇÃO DE:

- Creme de legumes
- Creme Rainha
- Creme S. Germano
- Bisque de Camarão
- Consomes
- Sopa Juliana
- Sopa Cultivadora
- Sopa Transmontana
- Sopa Glória
- Sopa de rabo de boi
- Sopa de cebola gratinada
- Sopa de peixe
- Sopa Alentejana
- Sopa minestra
- Vichyssoise

- Pescada cozida com todos
- Filetes de garoupa fritos c/ arroz de amêijoas
- Linguado à moleira
- Posta de robalo grelhado c/ molho Bearnês
- Goraz no forno à Portuguesa
- Bacalhau à Gomes de Sá
- Filetes de linguado Vinho Branco
- Trutas à Transmontana
- Amêijoas à Bulhão Pato
- Lulas recheadas à Portuguesa
- Santola recheada
- Tornado grelhado à Mordomo
- Carré de porco assado "Dijonaise"
- Blanquete de vitela à antiga
- Fígado de vitela à Inglesa
- Costeletas de porco à Salsicheiro
- Escalopes de vitela à Zíngara
- Carbonada à Flamenga
- Dobrada à moda do Porto
- Mão de vaca à jardineira
- Escalope de vitela à Vienense
- Rins ao Gerez
- Rins à Bordalesa
- Carne de porco à Portuguesa
- Bife à Portuguesa
- Iscas à Lisbonense
- Frango grelhado à Americana
- Frango assado Boa-Mulher
- Arroz de frango à Portuguesa
- Espetada mista com ervas aromáticas
- Coelho à Caçadora
- Cozido à Portuguesa
- Feijoada à Transmontana
- Lentilhas com salsichas de Francfort
- Frango na púcara
- Rosbife assado à Inglesa
- Leitão assado

1 - A COZINHA

1.1. - Breve historial da cozinha

A COZINHA :

Por este nome é designado o local onde se confeccionam as iguarias culinárias. A arte de cozinhar, é muito antiga.

O primeiro cozinheiro, foi o homem primitivo, quando aproximando um bocado de carne das chamas da fogueira, que tinha acesso, para se aquecer, constatou que esta carne, assim aquecida, tornava-se mais saborosa e a sua mastigação mais fácil. A partir deste momento a cozinha tinha nascido e foi progredindo, graças a outras descobertas.

Um homem engenhoso encontra uma maneira de aquecer a água, dentro de uma pedra, na qual foi escavada a parte interior, dando-lhe a forma de púcaro. Mais tarde, esta marmita primitiva será ultrapassada pelo recipiente feito em barro.

O espeto e a caçarola, se bem que rudimentares, permitem ao homem a realização das preparações culinárias.

Não vamos ocupar mais tempo no estudo detalhado de documentos que a pré-história nos fornece sobre as origens da cozinha e que não são mais, do que fragmentos de olaria, utensílio de sílex, de bronze, de ossos de animais, de vestígios de cidades lacustres, etc... Vamos examinar o que foi a cozinha no tempo das civilizações grega e romana.

A Cozinha na antiga Grécia:

Nas cozinhas das grandes casas desta época, existia, supervisada pela direcção dum "intendente geral, chamado ÉLEATROS, toda uma hierarquia de servidores tendo cada um deles atribuições claramente definidas. Assim, um destes criados chamados OPSONÉS, tinha por missão efectuar as compras. Um outro, chamado OPSARTYTES, estava encarregado de acender o fogo e mantê-lo vivo, fazendo também a preparação de pratos mais ordinários. Uma mulher a DÉMIOURGA, ocupava-se da confecção da pastelaria e outras guloseimas. Contrariamente ao que sucedia em Roma, onde estava interdita a entrada às mulheres nas cozinhas, na Grécia, elas tinham livre acesso e ocupavam-se de certos trabalhos.

Outros servidores estavam também ocupados na preparação de refeições ou de serviço de mesa.

No IV século A.C., os cozinheiros de Atenas, eram geralmente escravos. Apesar da sua vil condição eles tinham na vila um lugar considerável, pois era nas casas em que se servia melhor comida, que afluíam os poetas e homens de letras.

Na Grécia, os cozinheiros chegavam a ser grandes personagens. Em Atenas, sobressaem os outros servidores da casa, na qualidade de mestres. Uma lei especial, dava ao cozinheiro que inventava um novo prato, o privilégio exclusivo de o preparar e vender aos consumidores. Um provérbio desse tempo, prova a importância que tinham os cozinheiros, dizendo: - "quando um cozinheiro comete uma falta, é o tocador de flauta que recebe o castigo".

Os utensílios culinários dos gregos, eram também rudimentares, mas não tanto como os utilizados durante os primeiros séculos da história. Rapidamente, a fabricação de utensílios de cozinha, aperfeiçoa-se, chegaram mesmo a produzir-se objectos usuais, como: marmitas, caçarolas, tachos, panelas, grelhas, que por vezes eram feitos de metal precioso, como prata ou ouro, magnificamente ornamentados. Desta sumptuosidade de utensílios e aparelhos utilizados nas cozinhas dos antigos, conservam-se diferentes peças no museu do Louvre (Paris).

As caçarolas utilizadas na Grécia antiga, eram geralmente de bronze e com as formas actuais. A frigideira, era também muito parecida com a dos nossos dias. Havia também pratos preciosos para confeccionar os ovos, com diferentes dimensões; uns serviam para os ovos de pavão, outros para os ovos

de ganso, e finalmente os mais pequenos ,para os ovos de galinha. Utilizavam-se outros recipientes em forma de tigela, para conter os molhos, e certos guisados um pouco líquidos.

Para o empratamento das iguarias, sobretudo os pratos frios, os gregos tinham vários utensílios, uns em barro e outros em metal. Entre outros citaremos: o KANÉ, pratos côncavos com asas horizontais, o PAZOPSIS, prato igualmente côncavo feito em barro fino, em bronze, em prata e por vezes em ouro, sempre ricamente ornamentado.

A Cozinha na Roma antiga:

Na Roma primitiva, não existiam cozinheiros propriamente ditos. Os padeiros substituíam-se e eram suficientes para exercer a profissão.

A cozinha dos primeiros séculos de Roma, era das mais rudimentares e para executar pratos simples, com que se alimentavam os romanos de então, não eram necessários praticantes de grande talento.

Por altura do ano 568 de Roma, começou a dar-se festins de luxo e como consequência, são necessários cozinheiros com certa habilidade para os preparar. O cozinheiro, considerado até então como escravo, pago a vil preço, começa a cotar-se caro. O que não era mais de uma ocupação, passa a ser uma arte. Os cozinheiros romanos constituíam um certo tipo de alta sociedade uma hierarquia. No tempo do imperador Adriano, chegaram a formar uma academia chamada COLEGIUM COGUORUM, cuja a sede era o PALATINO. Eram pagos a alto preço. ELAUSTO, pagava ao seu cozinheiro chamado DAMA, cem mil "AS" (250.000500 correspondente à nossa moeda). Um bom número de cozinheiros com reputação era pagos a quatro talentos por ano o que corresponde na era actual a mais de 1.000.000\$00.

Conhece-se a história do cozinheiro da rainha Cleópatra a quem Marco António, dá para o recompensar, depois deste lhe ter servido uma refeição admirável, a missão de uma cidade de MAGNÉSIA. Como na Grécia, o pessoal de cozinha das grandes casas romanas, era posto por servidores, tendo cada um deles atribuições bem definidas. A divisão do trabalho, é já nesse tempo a regra das brigadas de cozinha de hoje.

Nestas casas estavam em primeiro lugar o "COQUUS", que era o chefe propriamente dito a seguir o "FOCARIUS", homem encarregado de conservar o fogo, o "COCTOR" que tinha por missão vigiar a cozedura de certos pratos tais como estufados, guisados, etc., o TISTOR" que não era mais do que um ajudante de cozinha encarregado de preparar os recheios, cortar os condimentos, e também os grãos para preparar o pão e as tortas.

Bateria e utensílios de cozinha no tempo dos romanos:

Nas vilas romanas a cozinha era uma das dependências muito espaçosas da habitação. Era obrigatório todos os servidores da casa tomarem as suas refeições dentro dela, sendo estes bastante numerosos.

Os utensílios de cozinha dos romanos, eram muito parecidos com os dos gregos, na sua matéria e no seu formato.

Para cozer as carnes, serviam-se duma grelha chamada "CRATICULA". Tinham também um grande número de formas de pastelaria, passadores, escumadeiras, em suma todos os utensílios mais ou menos parecidos com os utilizados nos nossos dias.

A Cozinha na época Moderna:

A seguir aos últimos anos do século precedente, a arte culinária chega ao mais alto ponto de perfeição em França, que sem dúvida, foi ligeiramente travada durante os anos trágicos da guerra, mas que apesar das mais difíceis circunstâncias, não cessou de progredir.

Temos a prova deste aperfeiçoamento na arte culinária francesa, nos livros de cozinha, escritos por URBAIN DUBOIS, BERNARD GOUFFÉ, FAVRE e outros praticantes do século XIX. Com efeito, é a partir deste período que começa no ano de 1919 até os nossos dias, que foram publicados livros tais como: a Guia Culinária de ESCOFFIER e o grande Livro da Cozinha de PROSPER SALLES, obras de grande envergadura, conhecidas no mundo inteiro e assim tantos outros livros interessantes de grandes mestres de cozinha como Suzanne, Garlin, Bonzy, Pellaprat, etc. .

Na época actual, o apetrechamento das cozinhas e os seus utensílios

estão completamente transformados. Esta transformação começa imediatamente depois da guerra de 1914-18. As grandes fábricas metalúrgicas que forneciam armamentos, assim como material de campanha, consagram-se no tempo de paz, à fabricação, em grande escala, de utensílios de cozinha, e de diversos objectos necessários para os trabalhos nas mesmas. Os recipientes, marmitas, caçarolas, "sautés", etc., que até então eram feitos em cobre, passaram a ser fabricados em alumínio, níquel e aço inoxidável. Estuda-se melhor a sua forma, a fim de os tornar mais práticos.

As cozinhas são apetrechadas de uma forma mais racional. Onde antigamente encontrávamos móveis de cozinha pesados e escuros, exalando calor, fumos e cheiros nauseabundos, por vezes perigosos para a saúde, vemos agora, fornos, estufas, etc., de forma e cor agradáveis, enquadrados de "Duraluminium" brilhante, assim como utensílios que permitem a elaboração de preparados com a maior limpeza e rapidez.

Um outro elemento foi incorporado, o frio que actualmente, desempenha um papel dos mais importantes, tanto do ponto de vista higiénico como gastronómico.

As geleiras que quase sempre não eram mais do que um simples compartimento de cimento ou madeira, contendo gelo picado, passam a ser câmaras frigoríficas onde o frio é obtido sem a carga directa de gelo.

Os armários frigoríficos, de diversos modelos funcionam a electricidade sendo muito mais práticos do que os utilizados antigamente.

Finalmente, os motores eléctricos accionam máquinas de cozinha como: Amassadores, batedeiras, descascadora de batatas, cortadores de legumes, passadores de purés, etc., tornando assim mais rápidas todas as operações, outrora puramente manuais, diminuindo assim a fadiga do pessoal.

1.2.- COZINHA INTERNACIONAL-NACIONAL e REGIONAL

1.2.1.- COZINHA INTERNACIONAL

Podemos defini-la como arte confeccionar os alimentos, de acordo com os métodos e regras clássicos na preparação dos diversos pratos, segundo as suas receitas, que se encontram compiladas principalmente na cozinha Francesa, a qual estipula as suas bases. Como a palavra indica, refere-se a iguarias e pratos provenientes dos diversos países da terra, que pela sua apreciação e aceitação ficaram conhecidos internacionalmente e representam a gastronomia dos mesmos.

Temos como exemplo: Civet de lebre á Francesa, Goulash á Húngara, Rosbife á Inglesa, Caril de frango á Indiana, Feijoada á Brasileira, Guisado á Irlandesa, etc..

É certo que também estão inseridos no âmbito de Cozinha Internacional, os pratos criados pelos grandes chefes, "Escoffier", "Carême" e outros, que foram dedicados a grandes figuras célebres da História, da Política e da arte.

Temos como exemplo:

- filetes de linguado "Sarah Bernhardt".
- Salmão estufado Almirante "Courbet",
- Rodovalho cozido "Eduardo VII".
- Lombo de vaca "wellington".
- Sela de vitela "Metternich".
- Etc..

1.2.2.- COZINHA NACIONAL

Podemos defini-la como o conjunto de pratos e iguarias representativas de um País e portanto, com a denominação do mesmo. Em Portugal ou originário de Portugal, chamar-se-á á Portuguesa.

Temos como exemplo:

- Lulas recheadas á Portuguesa,
- Caldeirada á Portuguesa,
- Carne de porco á Portuguesa,

- Etc.

Assim, como referimos anteriormente na cozinha Internacional, também neste capítulo se inserem certos pratos com nomes de homens célebres da vida Portuguesa, aos quais lhes foram dedicados pratos que hoje são do conhecimento geral e gozam de grande popularidade e aceitação.

Temos como exemplo:

- Bacalhau à Brás,
- Bacalhau à Gomes de Sá,
- Amêijoas à Bulhão Pato,
- etc..

1.2.3.-COZINHA REGIONAL

A cozinha Regional caracteriza-se pelo facto de não seguir as regras rígidas da cozinha clássica; as suas receitas variam conforme as diferentes regiões estando a composição dos seus pratos sujeita aos produtos das mesmas, seja na agricultura, caça, pesca, etc..

Temos como exemplo:

- Migas à Alentejana,
- Iscas à Lisbonense,
- Salmonetes à Setubalense,
- Arroz de cabrito à Ribatejana,
- Rojões de porco à Minhota,
- Lampreia à moda do Minho,
- Chanfana à moda da Bairrada,
- Feijoada à Transmontana,
- Etc.

Temos ainda pratos regionais devido às suas origens culturais:

- Amêijoas na Cataplana,
- Frango na Púcara,
- Sarapatel,
- Papas de Sarrabulho,
- Etc.

2. NOÇÕES DE HIGIENE

HIGIENE PESSOAL

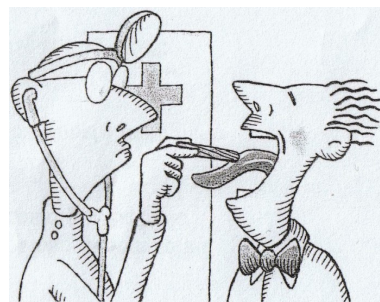
A SAÚDE

Cada indivíduo é responsável pela sua saúde .

Para manter uma boa saúde é necessário conservar o corpo limpo, adquirir bons hábitos manter uma atitude mental sã.

Todas as pessoas que contactam com os alimentos devem efectuar um exame médico completo no início da sua actividade profissional. Devem repeti-lo periodicamente e sempre que existam razões que justifiquem a realização de novos exames.

O manipulador de alimentos deve saber que existem determinadas doenças



e

que podem ser transmitidas através dos alimentos contaminados, designadamente as toxinfecções alimentares. As pessoas que trabalham com alimentos não podem sofrer de qualquer doença infecto-contagiosa como por exemplo a tuberculose ou a hepatite.

Algumas situações podem justificar o afastamento temporário das pessoas que manipulam os alimentos:

- Dores abdominais, diarreia, febre, náuseas vómitos;
- Anginas, tosse ou corrimento nasal;
- Processos inflamatórios da boca, olhos e ouvidos;
- Lesões da pele como erupções, furúnculos, feridas infectadas



e

2.1. - NORMAS DE HIGIENE

As principais normas de higiene para o pessoal que trabalha na cozinha são:

2.1.1. ANTES DE APRESENTAR-SE AO SERVIÇO:

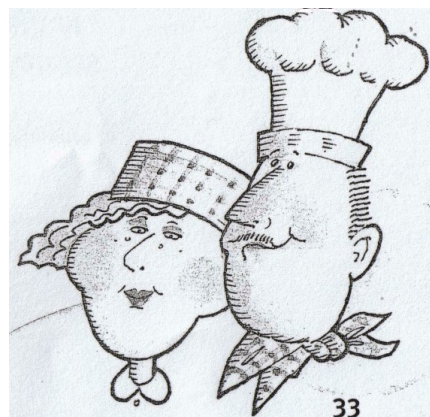
- Higiene do corpo - banho ou duche
- Higiene da boca e dentes
- Limpeza e corte das unhas
- Barba feita
- Cabelos devidamente arranjados
- Lavagem das mãos.

As mãos são uma importante fonte de contaminação para os alimentos. Devem estar sempre limpas, as unhas curtas e de preferência sem verniz.

Nas mãos ásperas, com fissuras, cortes ou feridas os microrganismos podem instalar-se e constituir um perigo para os consumidores, se não forem tomadas as devidas precauções.

Se usar luvas para a manipulação dos produtos alimentares estas devem ser mantidas em boas condições de higiene.

A higiene das mãos deve constituir um ponto importante na educação sanitária daqueles que manipulam os alimentos



33

HABITOS DE HIGIENE

O

de



Vestuário:

O manipulador de alimentos deve iniciar o seu dia de trabalho com o vestuário/farda protecção limpo e deve manter-se assim, tanto quanto possível, ao longo de toda a tarefa.

O vestuário deve ser confortável e adequado ao trabalho a realizar.

- Proteger devidamente o cabelo com barrete ou toca



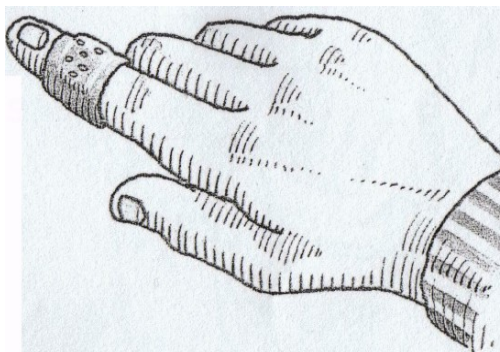
O cabelo deve estar limpo e sempre que a tarefa o justifique bem protegido. O cabelo pode ser portador de agentes patogénicos e contribuir para a contaminação dos alimentos.

- Não usar relógio no pulso, anéis ou pulseiras.
- Usar farda própria, limpa e em bom estado de conservação
- Usar calçado próprio para a função.
- Não ter infecções de boca; nariz ou garganta
- Não ter furúnculos ou borbulhas infectadas
- Lavar as mãos

CUIDADOS A TER COM AS MÃOS

Recomenda-se o uso de sabões anti-sépticos e cremes amaciadores;

As escoriações ou cortes de pouca importância devem ser tratados e protegidos com pensos impermeáveis e cores vivas.



de

Quando deve lavar as mãos

- Antes de iniciar, durante e no fim de qualquer tarefa
- Depois de usar as instalações sanitárias
- Quando mexer no cabelo no nariz ou noutra parte do corpo;
- Sempre que considere necessário.
- Depois de utilizar os sanitários.

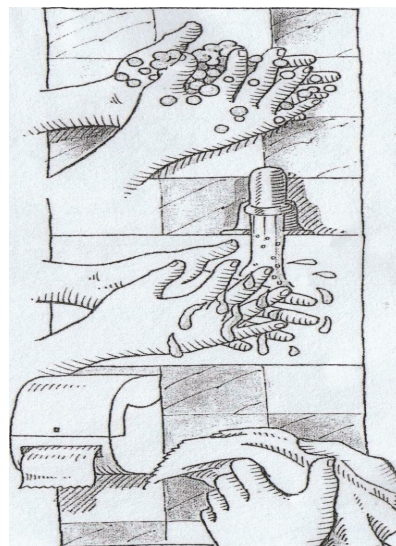
2.1.2. DURANTE O SERVIÇO:

Hábitos que deve evitar quando manipula alimentos

- meter os dedos na boca e nariz, olhos e ouvidos
- Mexer no cabelo
- Roer as unhas
- Fumar
- Comer
- Mascar pastilha elástica
- Meter as mãos nas algibeiras
- Mexer em dinheiro, jornais, etc.. Se tal acontecer lavar imediatamente as mãos.
- Tossir ou espirrar. Quando não seja possível, proteger a conspurcação da tosse ou espirro com o lenço. Lavar as mãos de seguida.

Provar os cozinhados com os dedos. Para isso utilizar uma colher ou provete, que de seguida será lavada.

Duma maneira geral, sempre que seja necessário manusear utensílios em estado higiénico deficiente, lavar as mãos imediatamente.



COMO DEVE LAVAR AS MÃOS

1. Molhar as mãos;
2. Ensaboar bem, de preferência com sabão

líquido;

3. Escovar as unhas com escova própria;
4. Passar por água corrente para retirar o sabão;
5. Desinfectar com solução desinfectante própria para mãos;
6. Secar, de preferência com toalhetes de papel ou secador.

As pessoas que contactam com produtos alimentares devem manter um elevado nível de higiene pessoal e bons hábitos de higiene durante todo o período de trabalho

2.2. - UNIFORMES DE COZINHA.COMPOSIÇÃO E CUIDADOS

Indumentária de cozinha. O uniforme do cozinheiro é constituído por:

- Barrete.
- Jaleca branca.
- Avental branco.
- Lenço de pescoço.
- Calça xadrez.
- Pano de cinta.
- Socas ortopédicas

2.2.1 - Barrete.

- A lenda diz-nos que foi o grande chefe " Gréme", o primeiro que teve a ideia de trocar o pouco gracioso barrete de algodão usado pelos antepassados, pelo barrete branco, engomado e usado de forma correcta.

O barrete indica o carácter da pessoa que o usa. " Casimiro Noisson", que foi o grande chefe da " Maison Dorée" de Paris, usava um barrete chamado " Torre Eiffel", que se assemelhava muito ao dos nossos dias mas que era pouco engomado, prestando-se às diversas transformações da moda.

Na época a que nos referimos, o Inglês levava á guisa de barrete, o boné Escocês; o Espanhol, a boina de lã branca; o cozinheiro Alemão um boné de policia, branco. Mas ultimamente, tanto na França como na Alemanha, Espanha e outros Países, assim como Portugal, usava-se o barrete de pano alto, engomado com pregas bem vincadas.

Hoje temos a possibilidade de usar outros tipos de barretes, como: descartáveis de papel, com vários tipos e formas. E ainda os de nylon, fáceis de lavar, não sendo necessário proceder á engomação.

2.2.2 - Casaco de Cozinheiro

Quanto ao casaco podemos dizer que também tem um modelo clássico. É invariavelmente branco, não só por ser esta a cor que denota melhor o estado de limpeza, como também pelo facto de repelir o calor, a que todos os cozinheiros estão expostos.

2.2.3 - Avental

O avental, também branco, pela mesma razão, usa-se normalmente a meio da perna, um pouco acima do joelho.

2.2.4 - Lenço

O lenço do pescoço da mesma cor, tem por finalidade, além da sua função estética, a de proteger do calor a nuca, que como se sabe é a parte mais sensível a temperaturas externas.

2.2.5 - Calça

A calça, normalmente de cotim ou de terylene, para facilitar a sua lavagem, é tradicionalmente com um desenho aos quadradinhos de cor cinzento-azulado.

2.2.6 - Socas ortopédicas

Sobre o calçado, diremos que o mais adequado para a profissão, são as socas de sola rija. Este calçado, tem a vantagem de evitar as queimaduras e a humidade, sendo por isso, menos recomendável o uso de sapatos

vulgares.

Sabemos que muitos profissionais usam sandálias, com o inconveniente de que muitas das vezes ficam com parte do pé à mostra, sendo por isso perigoso e ao mesmo tempo anti-higiénico. Consideramos incompatível o seu uso, com a dignidade do cozinheiro que respeita a sua profissão.

3. DIVISÃO DA COZINHA

3.1. Distribuição dos postos de trabalho

Foi dado um exemplo de como podem ser distribuídos os postos de trabalho numa cozinha. Como podem observar, o "GARDE MANGER", situa-se numa dependência separada da cozinha quente por exemplo, por um muro com vidros até o tecto para assim o isolar do calor. Suficientemente espaçoso e com várias mesas de trabalho, armários frigoríficos, câmaras frias, etc..

Na zona de confecção quente, ao lado do fogão central, situa-se o "ENTREMETIER", ocupando toda a sua largura e comprimento pois como sabem, é a secção mais trabalhosa no sector quente. No lado oposto ficam contíguos, o "SAUCIER" e o "POISSONIER", partilhando as bocas do fogão, fornos e banhos-maria respectivos. O "RÔTISSEUR" ocupa também todo o comprimento da cozinha no seu lado, tendo a seu cargo as grelhas (peixe e carne), fritadeiras, fornos, mesas de trabalho, etc..

A cozinha do pessoal pode estar situada em outro piso, e chefiada pelo "FAMÍLIA"- sob as directrizes do chefe da cozinha.

3.2. - IMPLANTAÇÃO DA COZINHA

A COZINHA. De uma unidade hoteleira, para esta ser funcional, deve ter uma área nunca inferior a $\frac{3}{4}$ da área do restaurante.

Deve localizar-se o mais próximo possível deste, para assim não se verificarem demoras no transporte dos pratos confeccionados, e o serviço chegar o mais quente possível ao cliente.

O bloco quente da cozinha, deve localizar-se no centro da zona quente da cozinha, para assim facilitar os movimentos e a deslocação em volta deste. Os banhos-de-maria e as fritadeiras, devem instalar-se no topo do bloco quente, o mais próximo da roda possível, para assim facilitar o empratamento das iguarias.

A cozinha fria deve localizar-se separada da cozinha quente, para evitar as diferenças de temperatura. A zona de cortes e preparações frias o mais afastado possível do restaurante, para evitar e isolar o mais possível os ruídos que se provocam neste sector, evitando incomodar os clientes durante a toma das refeições.

A zona de lavagem da bateria e utensílios de cozinha também deve localizar-se o mais afastado possível do restaurante, devido aos mesmos motivos.

O piso da cozinha deve ser feito de material resistente, para suportar o peso dos equipamentos pesados, que nela são instalados. O material do chão deve ser anti-derrapante, e não escorregadio. Com um bom escoamento de águas para facilitar as lavagens. Deve existir uma boa ventilação e extracção de fumos e cheiros. As paredes devem ser de cor branca, lavaveis, e com janelas suficientes para a entrada de muita luz natural.

3.2.1 ESQUEMA DE UMA COZINHA INDUSTRIAL

Sendo a cozinha uma secção de importância básica dentro do Sector de Restauração, deverá ser bem estruturada dentro de um esquema funcional adequado.

Deverá ter o espaço suficiente para que os profissionais que lá trabalham, possam executar as tarefas inerentes ao seu caso sem embaraços.

Deverá ser bastante arejada, não só por razões de higiene, como ainda para evitar concentração de fumos e cheiros; para o efeito, as cozinhas actuais estão

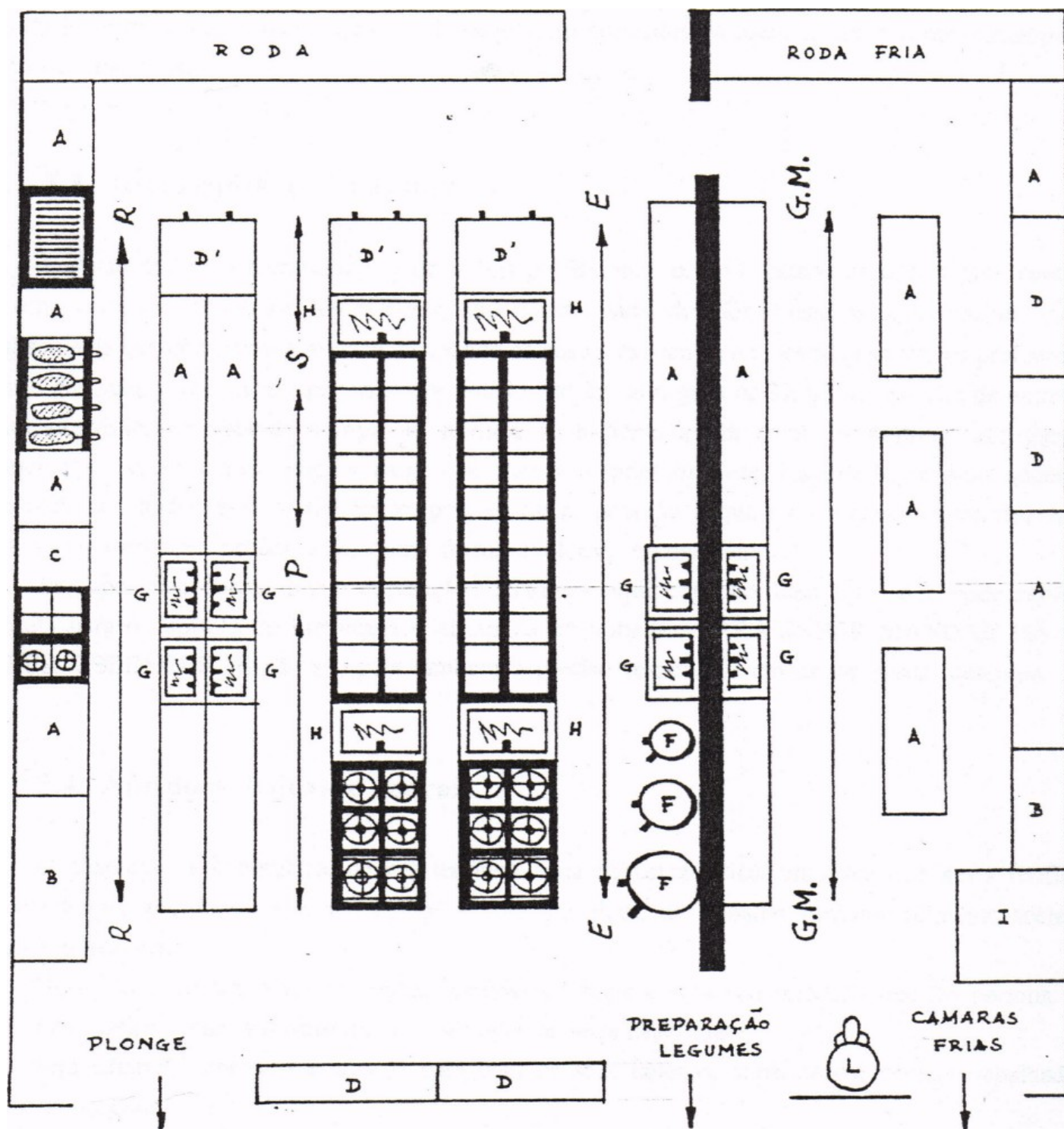
apetrechadas com campânulas para a extracção de fumos, ar quente e cheiros, tendo também um sistema de filtragem de fumos, de forma a não deixar passar gorduras;

O pavimento deverá ser resistente, de modo a suportar as grandes cargas, que constituem o equipamento de cozinha. O revestimento deverá ser durável, resistente e de preferencia áspero, de modo a evitar superfícies escorregadias .Ter-se-á ainda em atenção, evitar reentrâncias que dificultam a sua limpeza;

Deverá ter também uma inclinação pequena, de modo a facilitar o escoamento de águas derramadas ou de lavagem, tendo para este efeito situadas nos pontos estratégicos grelhas de escoamento;

Quanto à iluminação, a cozinha deverá estar provida de uma boa iluminação profusa, mas não cansativa e adaptada à cor das redes. Atendendo ao factor económico, aconselha-se a fluorescência. .

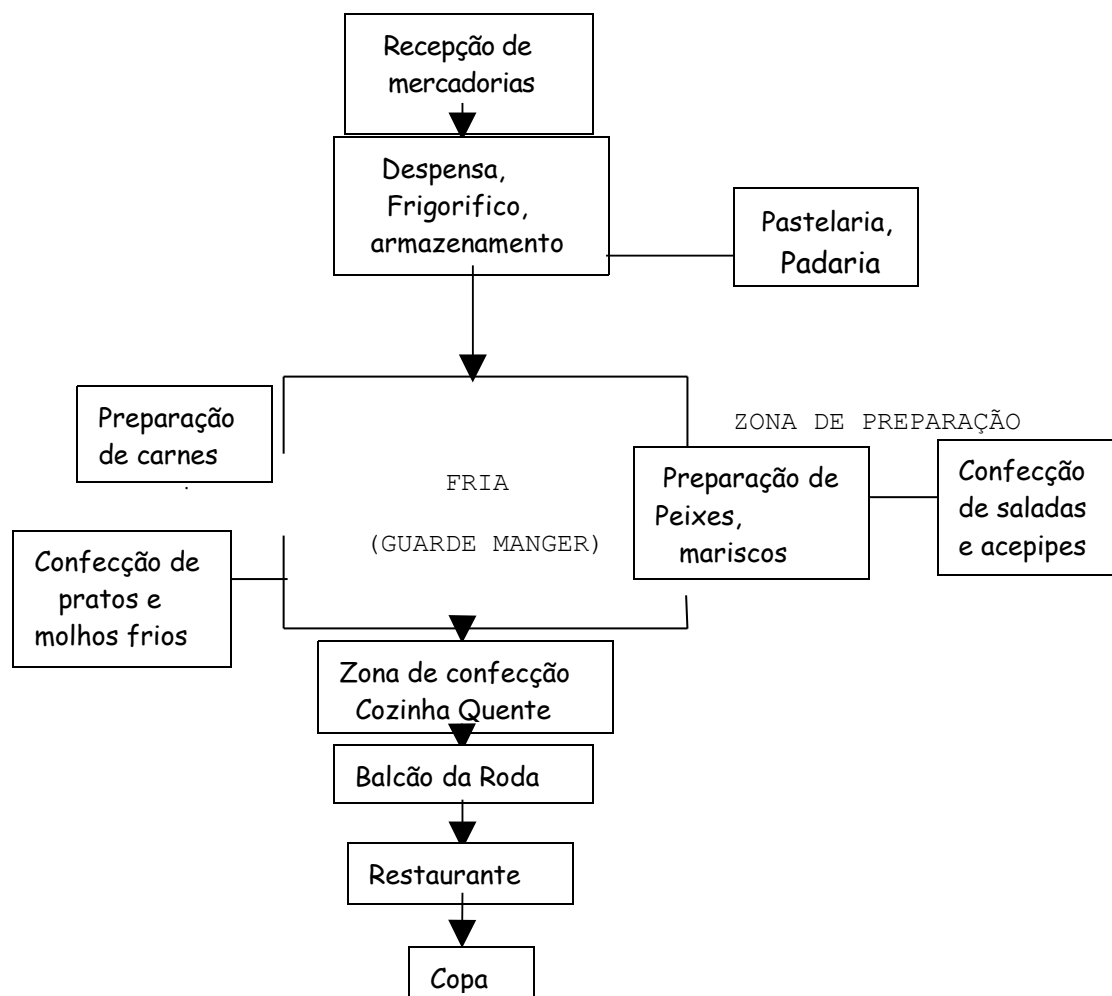
O esquema funcional de uma cozinha que apresentamos a seguir, aplicável em qualquer caso, desde a recepção das mercadorias, passando pelo controle e armazenamento, até à preparação, confecção e saída para o restaurante.



A = Mesas de trabalho
B = Armários
C = Fornos
D = Armários frigoríficos
E = Salamandra
F = Marmitas basculantes
G = Tanques para lavagem
H = Banhos-maria
I = Escritório do Chefe
L = Máquina universal

R = RÔTISSEUR
S = SAUCIER
P = POISSONIER
G .M. = GARDE-MANGER
P. = PASTELARIA

3.3. - TRAGECTO DOS ALIMENTOS NO SISTEMA SEM RETORNO (MARCHA EM FRENTE)



3.4. - EQUIPAMENTOS DE COZINHA.

Podemos classificar o Equipamento de cozinha, nos seguintes grupos.

- Equipamento, móveis de cozinha.
- Equipamentos de preparação.
- Equipamentos de cocção
- Equipamentos de refrigeração.
- Equipamentos de lavagem.
- Bateria de cozinha. (utensílios de cozer, utensílios acessórios e material de empratamento.)

O equipamento de uma cozinha, varia com a sua grandeza. Há porem certo equipamento indispensável, que é o seguinte:

3.4.1 - Zona de recepção de mercadorias.

Balança, controle de qualidade, quantidade e peso, carros de transporte

3.4.2- Zona de armazenamento:

Prateleiras arejadas e facilmente laváveis. Balanças. Instalações frigoríficas, devendo constar de várias unidades de modo a poder conservar convenientemente os produtos. Geralmente constituídas por câmaras frigoríficas

separadas para: carnes, peixes, legumes e hortaliças. Outra para lacticínios e ovos

3.4.3- Zona de preparação

Tanque para lavagem, mesas diversas de trabalho, máquinas de descascar batatas, máquinas de cortar legumes, máquinas de serrar ossos, máq. De cortar fiambre, máq. Universal (passar, bater, amassar, etc.), abre latas industrial, cepo para cortes, gavetas -rede (para batatas, cebolas, etc.)

3.4.4- Zona de confecção

- Fogão com bicos a gás ou placas eléctricas
- Grelhas
- Fritadeiras eléctricas
- Fritadeiras basculantes
- Marmitas basculantes
- Banhos-maria
- Armários frigoríficos de vários tamanhos
- Mesas de trabalho,
- Prateleiras e barras de ferro para colocar e pendurar a bateria de cozinha
- Armários diversos
- Tanques diversos para lavagens
- Tábuas de cortes
- Balanças
- Caixas adequadas para o condicionamento de: (farinha, pão ralado, sal fino, sal grosso, pimenta, etc.)
- Relógio em local bem visível.

3.4.5- Zona de lavagem

Tanques vários de lavagens para a limpeza de bateria de cozinha, prateleiras para a colocação do material.

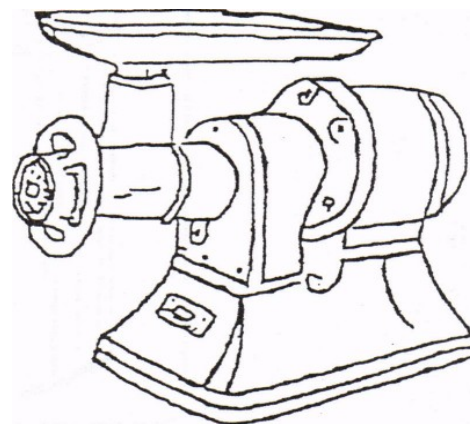
3.5. - MAQUINARIA DE COZINHA:

EQUIPAMENTO DE PREPARAÇÃO

Apresentamos seguidamente algumas peças de maquinaria de cozinha que fazem parte do equipamento de cozinha e que entendemos serem indispensáveis para o bom funcionamento do trabalho que se produz na mesma.

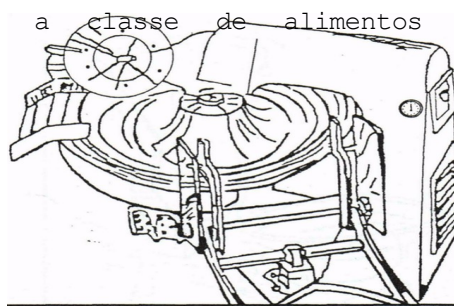
3.5.1. - Moedor de carne

Utiliza-se para moer toda a classe de alimentos moles



3.5.2. - Triturador (Cutter)

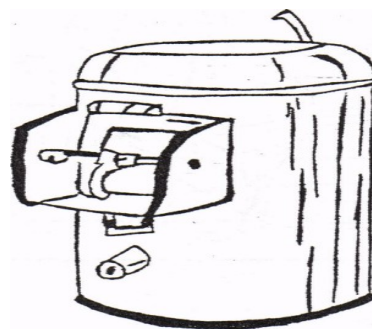
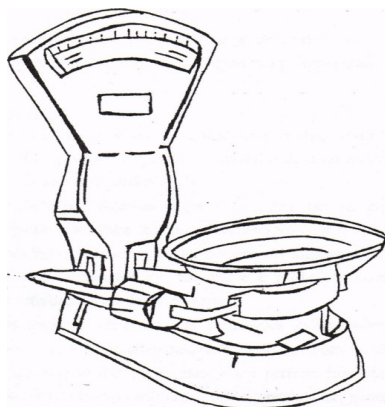
Serve para transformar em pasta toda a classe de alimentos crus, especialmente carnes destinadas a patês.



3.5.3. - Descascador de batatas

Utiliza-se também para outro tipo de tubérculos e raízes.

Os mexilhões também podem ser limpos pelo trabalho desta máquina.



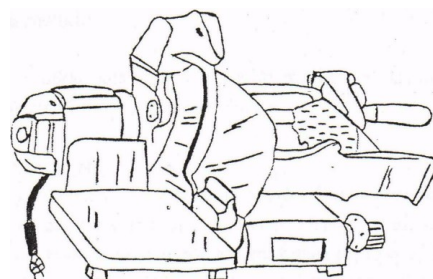
3.5.4. - Balanças

Utilizam-se para controle das mercadorias chegadas á cozinha. Preparação de receitas e para cumprir as tabelas de peso (capitações).

Devem ser perfeitamente niveladas para o registo do peso exacto.

3.5.5. - Máquina de cortar frios (fiambreira)

Utiliza-se para cortar alimentos semi-duros , em fatias uniformes



3.5.6 - Batedeira

Utiliza-se para misturar ou amassar diferentes alimentos, preparar molhos frios, cremes, massas de cozinha, pastas, etc.

Os braços adaptáveis, são feitos de arame ou de alumínio, sendo os mais comuns:

- a) Batedor, (varas),
- b) Misturador (raquete),
- c) Amansador (braço)

3.5.7. - Serra mecânica

É usada nas grandes cozinhas para cortar peças de osso e carne congelada, peixes congelados e bacalhau seco e salgado.

Tem a vantagem de permitir um corte recto, mesmo que a carne esteja atravessada por tendões e ossos.

3.5.8. - Cortador de legumes

Máquina utilizada para cortes de legumes, tais como batata, repolho, cenoura, nabo, beterraba e cebola em diferentes cortes e formas.

Segundo o acessório usado na máquina obtêm-se cortes em: juliana, paisana, macedónia, jardineira, brunesa, etc.

Nota de precaução:

Exemplificamos desta forma algumas peças mais utilizadas em cozinha correspondentes ao equipamento de preparação. Para concluir, deve ficar sempre bem patente que para seu bom funcionamento devem ser observadas as normas de higiene e segurança. Só equipamentos perfeitamente limpos, montados correctamente e manipulados com todo o cuidado, podem render o trabalho máximo que deles se espera.

Portanto e para finalizar, lembramos as precauções indispensáveis na sua manipulação.

- 1- verificar se os fios e tomadas eléctricas estão em bom estado, para evitar choques.
- 2- Cuidar a montagem das peças para o seu perfeito funcionamento.
- 3- Observar as instruções para introduzir os comestíveis nas partes móveis e nunca introduzir as mãos.
- 4- Não trabalhar com roupas largas e soltas que possam prender às peças móveis da máquina.
- 5- Instruções ao lado de cada máquina para a sua utilização, limpeza e precauções a ter com o seu funcionamento.

3.6.- EQUIPAMENTO DE COCÇÃO

São equipamentos que servem para preparar os alimentos pelo calor, ou mantê-los quentes.

3.6.1. - Bloco de cozinha quente.

Localiza-se geralmente no centro da área de trabalho. É um dos equipamentos de cocção mais importante da cozinha comercial. Nele são confeccionados os mais diversos comestíveis.

Geralmente nas zonas de calor, regula-se a temperatura por meio de chaves, termóstatos e interruptores

É importante que os recipientes utilizados sobre os fogões resistam à chama directa do fogo e se ajustem ao tamanho do fogão. As placas eléctricas requerem mais tempo para aquecer do que as bocas abertas e os recipientes adequados, devem ter um fundo totalmente liso para evitar a perda do calor.

3.6.2. - Fritadeira.

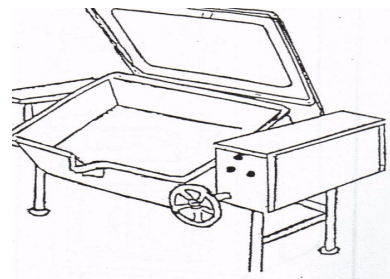
Nas fritadeiras são preparados todos os alimentos fritos em banho de óleo, tais como peixes, legumes e outros.

A temperatura do banho de óleo é regulável, mediante termostato variando a graduação de 90 °c. a 220 °c.. Normalmente, é incorporada no bloco quente da cozinha, podendo também ser instalada separadamente.

3.6.3. - Frigideiras basculantes (SAUTEUSE)

Muito úteis na cozinha. Nelas se confeccionam comestíveis nas mais diversas formas: assados, fritos, estufados, etc. ...

Pode ser incorporado no bloco da cozinha ou funcionar separadamente.



3.6.4. - Banho-maria

Utiliza-se para manter quentes os alimentos durante o serviço.

Os alimentos postos em banho-maria, devem ser depositados em recipientes mais altos e estreitos.

Geralmente deve encontrar-se colocado junto ao bloco quente, o mais próximo da roda possível.

3.6.5. - Grelhadores

São peças onde se preparam os comestíveis directamente sobre as zonas de calor. podem ser aquecidas a gás, carvão, ou electricidade.

O carvão vegetal, como fonte de calor, que dá um gosto especial aos alimentos, é utilizado geralmente nas cozinhas do tipo "churrascaria" e "grill".

3.6.6. Forno de cozinha

Utiliza-se para assar, estufar, guisar e cozinhar em banho-maria. Antigamente eram aquecidos a lenha ou carvão, entretanto hoje apenas se utilizam os aquecidos a gás e eléctricos.

O calor emitido pelo forno, age sobre os alimentos de maneira uniforme.

São incorporados ao bloco de cozinha quente, geralmente, na parte inferior dos fogões, formando uma só peça. Podem também constituir uma unidade separada.

Na hera actual utilizamos as técnicas mais sofisticadas e ultra rápidas, utilizando os fornos convectores e os fornos microondas.



3.6.7 - Grande marmitta auto-clave

Nela preparam-se alimentos em grande quantidade, cozinhando-os em líquidos ou vapor.

Situa-se num dos lados da cozinha paralelamente ao bloco central.

3.6.8. - Salamandra

Na salamandra gratinam-se os alimentos, que recebem o calor por irradiação unicamente da parte superior. Podem ser a gás ou a electricidade.

Normalmente, incorporam o bloco central da cozinha quente. Deve localizar-se o mais próximo da roda possível.

3.6.9. - Marmitas basculantes.

São feitas em aço inoxidável, providas de bico para verter os alimentos e duplo fundo semi esférico no qual circula o vapor de água como fonte de calor.

Podem ser colocadas paralelamente ao bloco central ou num dos lados da cozinha.

A fervura nestes recipientes é accionada através do vapor de água.

PREVENÇÃO E SEGURANÇA.

Embora os equipamentos dispositivos de segurança, deve-se sempre tomar as devidas precauções durante a sua manipulação.

Fuga de gases e perigo de explosões.

Há perigo de explosão nos equipamentos a gás, por isso as chaves de controlo somente deverão ser abertas, quando os pilotos estiverem acesos.

Verificar o bom funcionamento das válvulas de segurança, nos equipamentos a vapor, evitando assim o perigo de explosão.

Electrocussão e intoxicação.

Há perigo de choque de corrente eléctrica, devendo evitar-se ligar equipamentos eléctricos cujas conexões estejam húmidas ou danificadas.

Deve-se facultar a revisão dos aparelhos a gás, periodicamente, a fim de que o calor por eles emitidos seja proporcionado por meio de chamas proveniente de uma mistura de gás/ar correcta, caso contrário, há perigo de intoxicação de gases nocivos.

3.7.- EQUIPAMENTOS DE REFRIGERAÇÃO

São móveis ou conjunto de câmaras ligadas a um sistema de refrigeração e que servem para conservar os alimentos pela acção do frio.

3.7.1. - Câmaras frigoríficas.

São equipamentos de refrigeração que servem para armazenar alimentos a baixa temperatura. As câmaras podem classificar-se pela temperatura que produzem em:

câmaras refrigeradoras.

Nas câmaras refrigeradoras a temperatura varia entre 1 °C e 8°C. e é regulável conforme os tipos de alimentos. Estas devem ser constituídas por sub/divisórias, para que os vários tipos de alimentos não estejam em contacto uns com os outros. Assim deve existir um espaço demarcado para, Mise-en-place, sobras, alimentos confeccionados e produtos lácteos. Uma divisória para pescado e crustáceos. E uma divisória para carnes. Da mesma forma as câmaras frigoríficas devem ser constituídas por um espaço logo na entrada destas, com o nome de antecâmara, que é um espaço de temperatura variável dos 5 aos 9°C. Local este aonde guardamos os legumes, ovos e frutas.

Câmaras congeladoras.

Nas câmaras congeladoras produzem-se temperaturas inferiores a 0 °C, variáveis em congelação normal de -5 ° a -20°C, (negativos), que permitem a congelação e por sua vez a conservação dos alimentos por um prazo mais ou menos prolongado.

Neste contexto temos ainda as câmaras de ultra congelação. Estas permitem efectuar a congelação dos alimentos, a uma temperatura inferior a -40 °C o que faz com que os alimentos nela submetidos, adquiram uma congelação muito mais rápida e para que assim não percam com tanta facilidade o seu grau de qualidade e frescura.

3.7.2 - Armários frigoríficos

Idênticas funções em relação às câmaras, diferenciando-se pelo tamanho. Podem ser também refrigeradores e congeladores verticais.

O interior dispõe de grelhas, para facilitar a ventilação do frio por todo o espaço. Grelhas estas que são ajustáveis, para a colocação dos alimentos. Geralmente são colocados ,próximo das áreas de trabalho, para conservação da mise-en-place do dia a dia. A distribuição de armazenamento dos produtos a conservar deve obedecer às seguintes regras: Alimentos confeccionados devem ser colocados nas prateleiras superiores, e os alimentos crus devem colocar-se nas prateleiras inferiores.

Também como armários congeladores, devem ser constituídos por prateleiras independentes, para facilitar a distribuição dos diversos

alimentos e os podermos pegar com maior facilidade, facilitando assim a sua localização.

3.7.3- Arcas congeladoras

Tem as características de um cofre de metal, cuja tampa se abre no sentido de baixo para cima, o que dificulta a renovação do ar no seu interior.

Serve para armazenar por muito tempo, diferentes alimentos. Numa unidade hoteleira, (caso existam) deve haver uma arca para peixes e mariscos, outra para os vários tipos de carnes, outra para legumes congelados. Todas elas independentes umas das outras, pois a legislação assim o obriga.

3.8.- BATERIA DE COZINHA

Ao lado dos melhores ingredientes, os utensílios adequados para preparar e cozinhar os alimentos. Embora alguns cozinheiros possam sair-se bem apenas com alguns utensílios de uso múltiplo, os equipamentos adequados facilitam o domínio das técnicas e podem ser úteis para fazer uma apresentação autêntica de pratos típicos.

Entendemos por bateria de cozinha, o conjunto de recipientes que servem para receber os alimentos utilizados na mesma. Assim como todos os objectos utilizados na sua transformação, e ainda todo o material de empratamento. Em síntese. A bateria ou trem de cozinha, compreende todo o material móvel necessário à preparação e cozedura de alimentos.

3.8.1. - Recipientes de cocção.

Designam-se por este nome todos os recipientes utilizados na confecção dos alimentos, dos quais fazem parte: estes devem ser feitos de materiais resistentes.

3.8.1.1 - Tachos.

Panelas baixas com duas asas, e que a sua capacidade pode ir de 1 a 100 litros.

3.8.1.2 - Caçarolas.

Para uso no fogão são pequenos tachos cónicos com cabo á prova de fogo e tampa para fazer pequenos guisados. Com peso suficiente para assentar sobre o lume, mas não muito pesadas, devendo distribuir o calor por igual.

3.8.1.3 - Marmitas.

Panelas em que a sua capacidade varia de 5 a 100 litros. Utilizadas para cozer caldos e sopas.

3.8.1.4 - Estufadeiras.

Recipientes rectangulares com tampa e fundo térmico, aonde se preparam as carnes, aves, peixes e legumes, em que na sua confecção requerem um calor estável, durante o cozimento.

3.8.1.5-Frigideiras.

Recipientes que se utilizam para saltear alimentos e fazer omeletas diversas. De acordo com a sua utilização as frigideiras destinadas a saltear (sauteuses) possuem borda inclinada ou vertical ou vertical. As frigideiras para fritar e fazer omeletas, têm a borda mais curva. Também as frigideiras destinadas à fritura de peixes de pequeno porte, são em forma oval, para facilitar a confecção da iguaria.

Normalmente são de aço, alumínio grosso ou cobre. As utilizadas para fazer omeletas devem ser feitas de materiais anti-aderente.

3.8.1.6-Utensílios para o forno.

Tabuleiros , assadeiras, travessas, panelas e recipientes para assar. Peças geralmente de base rectangular ou oval, com borda de 5 a 10 centímetros de altura , São feitos de alumínio grosso ou ferro que suportem altas temperaturas e servem como condutores de calor e utilizam-se para assar no forno carnes, aves e peixes grandes. Tem usos específicos, muitos são decorativos e podem ir ao forno.

3.8.2 - UTENSÍLIOS DE COZINHA.

Esta categoria abrange os utensílios básicos necessários para a preparação e manuseio de ingredientes, crus e cozidos. De entre as suas diversas utilidades podemos citar: tirar a pele, drenar, moldar, tirar caroços, ralar e amassar. Em síntese, são todos os acessórios ou ferramentas, de formas diversas, indispensáveis para a manipulação e transformação dos alimentos.

3.8.2.1 - Garfos de cozinha

Utilizam-se para virar carnes durante o processo de cocção e para ajudar a trincar os alimentos.

3.8.2.2 - Espátulas

Existem de várias formas e tamanhos, e utilizam-se para desprender e virar alimentos das frigideiras, ou outros recipientes.

3.8.2.3 - Escumadeiras e colheres de arame

Existem em vários tamanhos. Utilizam-se para retirar a espuma dos caldos de cozinha, e para retirar comestíveis de líquidos e frituras em geral.

3.8.2.4 - Passadores, peneiro, filtros, coadores e passadores chinês

Também de vários tamanhos, servem para separar as partes, escorrer a água ou incorporar ar aos ingredientes. E utilizam-se para coar produtos fervidos da água ou caldo, assim como outros alimentos, após a sua lavagem.

Estamena ou Étamine

Pano fino utilizado para passar molhos e caldos

O passador chinês

Serve para passar sopas, caldos, cremes ou molhos. Geralmente feitos em inox, de forma cônica e perfurado com buraquinhos mais ou menos largos, consoante ao emprego a que se destinam.

O peneiro

De metal, plástico ou madeira, com malha de diferentes tamanhos, ideal para arejar farinha.

O escorredor

Em forma de bacia, furado. Usa-se para escorrer água do macarrão e legumes cozidos, ou lavar frutas, verduras e legumes. Com vários tamanhos, tendo uma ou duas pegas.

Separador de ovos

Colher redonda com furos ou fendas. Faz com que a clara escorra, retendo a gema.

3.8.2.5 - Espátulas e colheres de madeira ou acrílico

Os seus tamanhos variam, consoante as necessidades. E utilizam-se para misturar os alimentos em recipientes, assim como mexer refogados e estufados.

3.8.2.6 - Conchas

São utilizadas para transportar e tirar porções de caldos, molhos, fundos, sopas, etc. ... têm várias formas e tamanhos, segundo a sua utilização e capacidade.

3.8.2.7 - Pás

São feitos de metal mais ou menos sensível, de vários formatos. Algumas com incisões e outras com pequenos furos. Utilizadas para virar alimentos da chapa ou frigideiras.

3.8.2.8 - Passador de puré

Existem vários tipos. O mais utilizado compõe-se de um recipiente onde se adapta uma tela de metal por onde os alimentos são passados sob pressão. Hoje em dia existem também passadores eléctricos de fácil montagem e utilização.

3.8.2.9 – Peneiro

Serve para passar as farinhas, legumes e carnes cozidas, para fazer purés ou pastas. Excepto para as farinhas, nos restantes trabalhos utilizamos como ajuda o auxílio do "Champignon".

3.8.2.10 – Facas para efectuar cortes

De grande importância vital para o grande numero de tarefas, o cozinheiro deve ter á sua disposição uma variedade de uso geral e especifico . devem ser mantidas afiadas e guardadas dentro de blocos de madeira para não perderem o fio.

- **Cutelo:** O peso da sua grande lâmina achatada e rectangular ou curva é ideal para cortar carne, ossos e juntas.
- **Faca do chefe ou de cozinha:** Tem a lâmina triangular com cerca de 15-30 cm. a ponta ligeiramente curva permite que se balance a faca, facilitando o acto de picar.

Existem outras de vários tamanhos, utilizando-se cada uma na sua finalidade.

Assim temos:

- Faca para peixes.
- Faca para filetes de linguado .
- Faca grande de cortes.
- Faca média de corte.
- Faca para queijos.
- Faca e garfo, Trinchantes.
- Faca para toranjas.
- Faca para ostras.
- Faca para desossar.
- faca para picar salsa.
- Faca de serrilha.
- Amolador de facas (Fuzil).

NOTAS:

Temos ainda uma lista variada de utensílios essenciais para o bom funcionamento das preparações e confecções dos alimentos, até chegarmos ao final prato final. No uso geral é necessário uma variedade de itens especiais para Confeccionar: pães, trates, bolos e biscoitos, Como por exemplo:

- Formas para tartes, tarteletes, pudins, savarinos, formas desmontáveis, formas para bolos normais e com mola, tabuleiros para tortas, formas de pão, suportes para bolos, fornilhas de miniaturas, etc. .
- Abre latas.
- Corta massas de vários tamanhos e feitios.
- Sacos de pasteleiro.
- Boquilhas de vários feitios e espessuras.
- Pesa xaropes.
- Pincéis.
- Raspadeiras.
- Colheres para batata.
- Descascadores de legumes.
- Colher de furos.
- Batedor de bifes.
- Cepo de cozinha.
- Tábuas para efectuar os cortes, em acrílico polietileno.
- Faca de canelar.
- Varas de balão, varas para claras, varas para molhos.
- Tira caroços.
- Tesoura de cozinha, tesoura para peixe.
- Moinho de pimenta.
- Máquina de cortar batatas e mandolina.
- Agulha para lardear, agulha de entoucinhar e agulha de bridar.

- Polvilhadores, (açúcar, canela, sal, pimenta e noz moscada).
- Colheres para gelados.
- Carretilha para massas.
- Espetos em metal para fazer espetadas.
- Tenazes ou pinças de cozinha.
- Tesouras de cozinha.
- Relógio de verificação de cozeduras.
- Termómetro de cozeduras e pontos de açúcar.

3.8.2.11 – Para misturar enrolar e decorar. (ACESSÓRIOS)

Para preparar os alimentos, mexendo, batendo ou moldando e para decorar e acabamento de um prato, são necessários diversos utensílios diferentes mas importantes, tais como:

- Tigelas.
- Colheres de madeira.
- Espátulas de borracha.
- Pincéis.
- Pilão e almofariz.
- Rolos de massa e macarrão.
- Batedores manuais (varas de arame).
- Sacos e bicos de pasteleiro.

3.8.3. - MATERIAL DE EMPRATAMENTO.

É composto por todo o material, destinado a levar até ao cliente e a servir todas as iguarias, que a ele se destinam:

- Travessas.
- Molheiras.
- Legumeiras.
- Púcaras.
- Tachos de barro.
- Saladeiras.
- Pratos a carne, peixe, sobremesa, etc. .
- Canoas e assadeiras

MANUTENÇÃO E CONSERVAÇÃO

Todos os recipientes de qualquer tipo, devem ser conservados limpos e secos. Só devem ser utilizados após comprovada a sua limpeza e quando se apresentem em bom estado de conservação.

Precauções

Guardar as facas e outros instrumentos de corte e pontiagudos de modo a poder pegar-lhes pelo cabo sem riscos de acidente. Nunca os deixar entre outros utensílios ou cobertos de alimentos. Os instrumentos de ponta e corte, devem ser passados para as mãos de outros, pegando-lhe pela ponta, mantendo-os presos pela lamina, com o lado cortante para fora dos dedos, dando o cabo para a outra pessoa agarrar em segurança.

As facas e instrumentos de corte devem ser usados exclusivamente sobre uma tábua ou topo de madeira, (Pólietileno). Devem estar limpos e sem corrosões, assim como, bem amoladas antes do uso.

Durante o trabalho, convém fazer uso do “fuzil”, para manter o fio da faca em condições de bom corte.

Após a utilização deste devem ser lavados em solução desinfetante, em recipiente separado dos outros utensílios de cozinha, para assim evitar acidentes, durante a sua lavagem. Avisar sempre a pessoa encarregue da lavagem para o fazer. Caso contrario deve ser o próprio utilizador a proceder á lavagem e desinfecção dos mesmos.

Inventários físicos

É costume efectuar-se periodicamente a inventariação física dos utensílios, bateria, etc., destinados á cozinha.

Trata-se de facto, do registo por escrito do numero de apetrechos destinados a este sector, com o fim de assim, poder saber-se na verdade, qual o efectivo de material em uso, qual o que se encontra em reserva e qual o que precisa de reparação ou substituição. Por este meio detectam-se também as faltas por extravio, roubo, etc..

FUNÇÕES DO PESSOAL DE COZINHA

ORGANIZAÇÃO

4.0 - A HIERARQUIA PROFISSIONAL

4.1. - Definição / ordem hierárquica numa cozinha

Pode-se definir a hierarquia e a disciplina profissional, como o estado de ordem num centro de trabalho onde se encontram, logicamente, superiores e subordinados. Neste caso, na cozinha, são os profissionais que compõem a brigada, ocupando os postos existentes na mesma. Devem os profissionais, dentro das suas respectivas categorias, ser dotados de um alto grau de sacrifício, espírito de entreaajuda e compreensão, respeitando sempre as normas de higiene, assim como os horários que lhes são estipulados. Aqueles que ocupam cargos de menor responsabilidade, respeitarão os seus superiores imediatos, acatando as suas directrizes, pois só assim poderão adquirir os conhecimentos necessários para a sua formação profissional, numa forma evolutiva e consciente.

Para por fim a esta breve exposição, deixamos aqui expressa uma frase que pode servir de fórmula para o capítulo de hierarquia e disciplina no trabalho: PARA SABER MANDAR HÁ QUE SABER OBEDECER. E não só, pois também é preciso respeitar e em certos casos, desculpar.

4.2. Aptidões físicas e morais

O candidato a cozinheiro, deverá ter uma certa robustez física, uma vez que nesta profissão, suporta longos periodos de tempo em pé e com um ritmo de trabalho consideravelmente acelerado durante o serviço.

Deverá possuir um nível de conhecimentos suficiente e uma boa memória que lhe permita reter os nomes, assim como auto-disciplina e sentido de responsabilidade.

Será educado, correcto e amável para com os seus colegas, superiores e demais trabalhadores de outras secções.

Assim, hierarquicamente teremos:

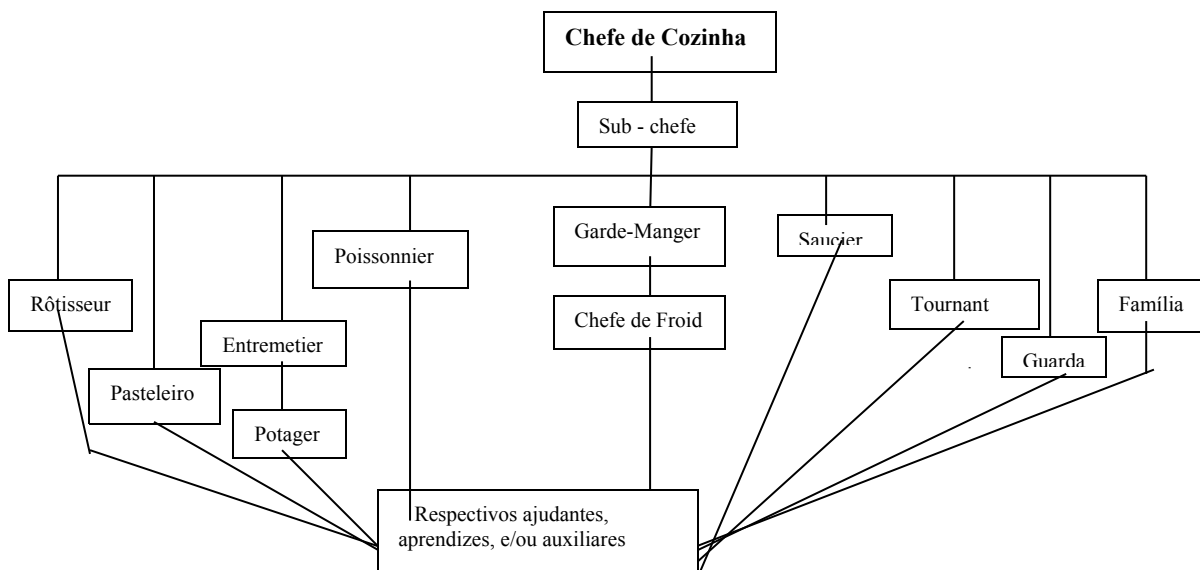
- Chefe de Cozinha
- Segundo Chefe
- Chefes de partida (secção)
- Ajudantes
- Aprendiz
- Auxiliares

4.2. - As brigadas de cozinha

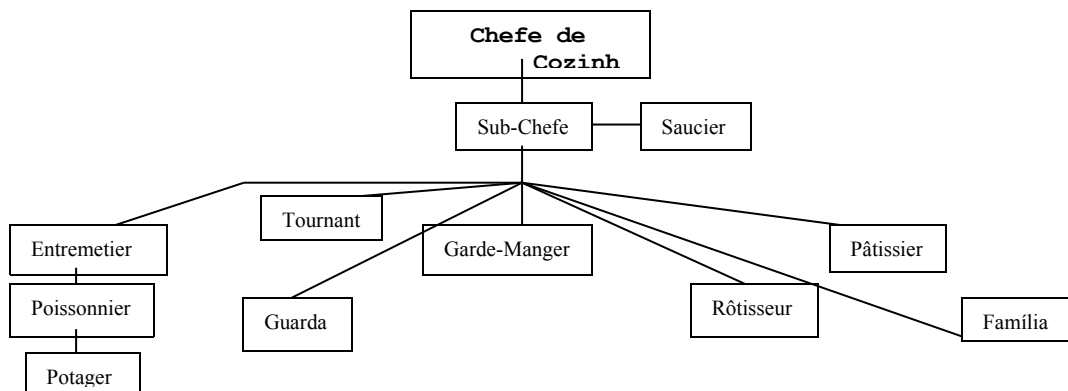
As brigadas de cozinha podem ser completas ou reduzidas, segundo a capacidade do estabelecimento. Apresentamos a seguir, os organigramas correspondentes a uma grande cozinha, a uma cozinha média e a uma cozinha reduzida, que serão completados com as respectivas explicações detalhadas do

professor.

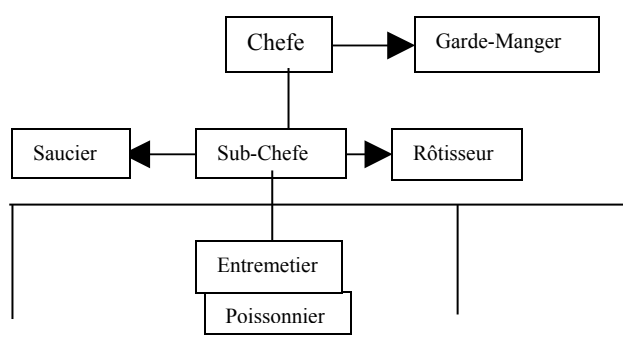
4.2.1.- ORGANIGRAMA DE UMA GRANDE COZINHA

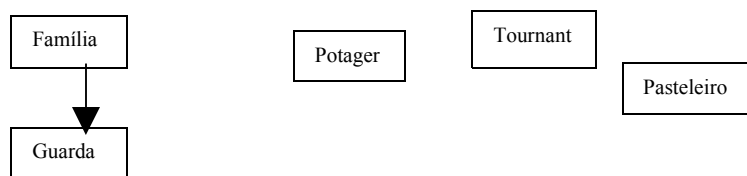


4.2.2- ORGANIGRAMA DE UMA COZINHA MÉDIA



4.2.3- ORGANIGRAMA DE UMA COZINHA REDUZIDA





4.3. - AS ATRIBUIÇÕES DAS DIVERSAS PARTIDAS:

4.3.1 - Chefe de cozinha :

- Organiza, coordena, dirige e verifica os trabalhos de cozinha em restaurantes, hotéis e estabelecimentos similares.
- Elabora ou contribui para a elaboração do plano de ementas e listas de restaurante, com uma certa antecedência, tendo em atenção a natureza e o numero de pessoas a servir, os víveres existentes ou susceptíveis de aquisição e outros factores: requisita às secções respectivas os géneros que necessita para a sua confecção.
- Dá instruções ao pessoal da cozinha sobre a preparação e confecção dos pratos, tipos de guarnição e quantidades a servir.
- Cria receitas e prepara especialidades. Acompanha o andamento dos cozinheiros, assegurando-se da perfeição dos pratos e da sua concordância com o estabelecimento.
- Supervisa a saída das iguarias preparadas, assegurando-se de que elas correspondem aos pedidos, e sejam perfeitas sob todos os pontos de vista.
- É responsável pela elaboração das ementas do pessoal e pela boa confecção das respectivas refeições qualitativa e quantitativamente.
- Controla a quantidade e qualidade das mercadorias entregues pelos fornecedores, e/ou quando necessário efectuará as compras de acordo com o sistema das empresas. Controla a quantidade e qualidade das mercadorias entregues na cozinha, provenientes de outras secções, certificando-se de que correspondem às requisitadas.
- Executa todos os cálculos de custo (directo ou indirectos) rápida e eficientemente, tendo em conta o valor das capitações.
- Elabora todos os mapas, inventários e relatórios do seu departamento, e administra o orçamento atribuído ao mesmo.
- Colabora na aquisição de equipamento e utensílios, assim como na sua implantação e manutenção
- Mantém a ordem e a disciplina no trabalho, assim como as boas relações entre o pessoal da cozinha e dos outros departamentos.

4.3.2 - Subchefe de cozinha:

É o profissional que coadjuva e substitui o chefe da cozinha e assume as funções do chefe, na ausência deste.

4.3.3- "Rôtisseur":

Confecciona as carnes assadas;
 Confecciona os grelhados e os fritos;
 Prepara e confecciona todas as batatas destinadas a serem fritas.

4.3.4- "Entremetier" :

- Prepara e confecciona todos os legumes, excepto os fritos;
- Confecciona todos os pratos de ovos;
- Confecciona as massas italianas;
- Confecciona sopas e caldos brancos;
- Nos estabelecimentos de maior capacidade, o "potager" faz as sopas.

4.3.5- "Poissonnier":

- Confecciona todos os peixes excepto os fritos e grelhados;
- Confecciona todos os molhos de peixe e o "fumet";
- Confecciona as batatas à Inglesa;
- Nas casas mais pequenas fica adjunto ao "Entremetier".

4.3.6- "Saucier" :

- Confecciona as bases e molhos de carne;
- Confecciona todas as carnes e aves estufadas e salteadas;
- Confecciona a caça excepto a assada ou grelhada;
- Este cargo é ocupado pelo segundo chefe nos estabelecimentos menos importantes.

4.3.7- "Garde-Manger" :

- Mantém o stok de mercadorias conforme as necessidades do estabelecimento;
- Prepara todas as carnes (limpa, corta, ata);
- Prepara todos os peixes;
- Confecciona os pratos frios, molhos frios e acepipes;
- Distribui os géneros às restantes partidas durante o serviço, à medida que vão sendo encomendados pelo chefe;
- confecciona e decora o "Buffet" frio, tendo para o efeito, nas grandes casas, o "Chefe-de-Froid".

4.3.8 - "Família":

- Confecciona as refeições do pessoal, seguindo as instruções do chefe de cozinha.

4.3.9 - "Turnante":

- Substitui os chefes da partidas nas suas folgas.

4.3.10 - "Pasteleiro" :

- Faz as sobremesas de cozinha;
- Confecciona a pastelaria, gelados, sorvetes, etc.;
- Confecciona os bolos de aniversário, casamento, etc.;
- Confecciona todas as massas salgadas auxiliares de cozinha, vol-au-vents, tarteletes, florões, etc.

4.3.11- "Guarda" :

É o profissional que faz o horário morto da cozinha e tem por missão atender algum pedido que surja, fora da hora normal das refeições.

5 - ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

5.1 - ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

5.1.1 - "Mise en place"

Nas grandes cozinhas este termo refere-se ao conjunto de operações preparatórias antecedentes à confecção das refeições. A "MISE-EN-PLACE", nos grandes estabelecimentos, tanto burgueses como comerciais é muito importante, sendo menor importância nas casas pequenas.

Nunca é inútil, mesmo assim, tanto nas grandes casas como nas pequenas, o facto de prepara de avanço, metódico, dos diversos elementos auxiliares, dos pratos a confeccionar.

Por isso, entendemos que antes de pôr em funcionamento o prato principal, é sempre de toda a conveniência aprontar os legumes, os raminhos de cheiro, etc.

Todas estas pequenas operações bem feitas, todos os aprontamentos que precedem o acabamento dos alimentos, estando a sua preparação terminada, torna a execução do trabalho muito mais fácil e rápida.

5.1.2 - Serviço de confecção

A seguir à "MISE-EN-PLACE" segue-se o serviço propriamente dito, isto é, a confecção dos pratos destinados às refeições diárias.

Este trabalho deverá ser feito com rapidez, esmero e bom gosto, segundo as indicações do chefe da cozinha e as ordens transmitidas por este ou pelo segundo chefe, quando o primeiro se encontra encarregado pelo serviço da roda.

É sob a sua direcção, que se processa o serviço, no respeitante ao momento de pôr em andamento aquelas iguarias que são feitas na altura própria. Quer dizer que, não foram feitas no horário que procede o serviço propriamente dito; é o caso dos peixes grelhados ou fritos e das carnes grelhadas ou assadas ou salteadas.

Como se sabe, tanto uns como outros, principalmente as carnes serão feitas no momento exacto, de forma a serem servidas ao cliente nas melhores condições de sabor, ponto de cozedura e temperatura.

Para que tudo isto se processe da melhor maneira, é necessário manter ao longo do horário correspondente ao serviço das refeições, a máxima atenção aos pedidos e indicações, dadas pelo chefe, que se encontra na "RODA".

5.1.3 - A Roda ou Passe

Como já indicámos anteriormente, a RODA é fundamental num trabalho de cozinha comercial. O serviço feito na mesma, é de extrema importância para o bom funcionamento de todas e cada uma das secções da cozinha. Por isso, entendemos que deverá ser o chefe ou na impossibilidade deste, o seu segundo, quem se ocupe do funcionamento da mesma, devido ao grau de responsabilidade, pois pela roda, passam todos os pratos depois de confeccionados e destinados a serem consumidos pelo cliente.

Na Roda, são feitos os pedidos, por meio de vales numerados, entregues ao Chefe de Cozinha pelos ajudantes de sala. Este, "cantará" os ditos pedidos, em voz alta e clara, ou através de um microfone, instalado já, em todas as cozinhas modernas e de grandes dimensões, que está ligado a um sistema de altifalante distribuídos pelas diversas secções.

A atenção de todos os cozinheiros, na hora do serviço, deverá manter-se ao longo da sua duração, para assim evitar, a necessidade de repetir os pedidos e não estabelecer a confusão com as perturbações consequentes.

O Chefe que se encontra na "RODA" canta os pedidos seguindo a ordem dos vales que, seguidamente são pendurados, suspensos por meio de uma espátula, num quadro dividido em quadrados de 10 cm/s. (aprox.), com o número da mesa correspondente.

À medida que o chefe vai reclamando os pratos, vais riscando com um lápis os que já foram entregues na sala. No fim do serviço, deposita os vales numa caixa que será entregue à Contabilidade para efeitos de controlo.

Para além de toda esta atenção, o responsável por este serviço deverá assegurar-se constantemente de que a saída dos pratos confeccionados corresponde às encomendas, assim como cuidará da sua apresentação, temperatura e quantidade.

Para terminar, o Chefe, velará para que não se cometam erros nem confusões, com os ajudantes de sala, que transportam os pedidos, já que por vezes estes, podem retirar pratos que não correspondem à mesa indicada.

Este caso, passa-se muitas vezes no meio da rapidez do serviço, porém, se o responsável pela "RODA" estiver com a devida atenção e mantiver o controlo necessário, evitar-se-ão as complicações inerentes.

6 – PROCESSOS DE CONSERVAÇÃO

6.1 – PROCESSOS DE CONSERVAÇÃO

A arte de conservar os alimentos é das mais antigas. Desde as épocas mais recuadas, o homem procurou prevenir-se contra a sua carência, conservando os que existiam em superabundância em certas épocas, particularmente a carne proveniente da caça.

Na época pré-histórica, o único meio para conservar a carne ou alimentos, foi a dissecação. Este processo é ainda utilizado nos nossos dias, particularmente na Suíça, onde se conserva a carne dissecada ao ar vivo e puro.

Depois de o homem ter reparado, na acção que o fogo exercia sob a carne, modificando o seu sabor e tornando-as mais saborosa e mastigável, tratou também de retardar a sua decomposição por meio de fumaça.

6.1.1 – Salmoura

A salmoura é uma solução de sal marinho, por vezes adicionada de açúcar, salitre e aromas, na qual se submergem alimentos destinados à conservação.

A salmoura pode ser líquida ou seca.

6.1.1.1 – A salmoura líquida:

(Para língua escarlata)

- Água.....5 L
- Sal.....2.250 Kg
- Salitre.....150 gr
- Açúcar mascavado.....300 gr
- Pimenta em grão.....15 grãos
- Bagos de zimbros.....15
- Um ramo de tomilho
- Uma folha de louro

Deixa-se ferver durante 5 minutos aproximadamente, e só depois de bem arrefecida é que se deita por cima das línguas, ou outras peças, picadas e esfregadas com sal e salitre. Deve colocar-se um peso por cima, de forma a exercer pressão sobre as mesmas.

Conservar em local fresco.

6.1.1.2 - Salmoura líquida

(para carnes diversas)

- Água.....25 Lit.
- Sal.....13 kg
- Salitre.....1.350 kg
- Açúcar mascavado.....800 gr

Ferver e comprovar a sua densidade, introduzindo uma batata sem pele; se flutua adicionar mais água, pois a proporção de sal é superior, caso contrário, se a batata vai ao fundo do recipiente, deixa-se ferver o líquido, até, ao introduzi-la, esta, fique entre duas águas. Neste ponto, retira-se do recipiente e deixa-se arrefecer.

Depois de completamente fria, verte-se a salmoura sobre as carnes, que depois de estar colocadas em recipientes especiais, depois de devidamente picadas em fundidade, com uma agulha grossa e esfregadas com sal, misturado com salitre.

Deve ser munido de uma grelha no fundo, onde são colocadas as taças de carne.

Uma peça de 4 ou 5 quilos, deve conservar-se na salmoura um mínimo de oito dias.

Quando se tratar de peças mais volumosas, convém injectar com salmoura o seu interior, com a ajuda de uma seringa especial.

6.1.1.3 - Salmoura Seca:

Consiste em picar profundamente com uma agulha grossa, as peças destinadas a conservar e esfregá-las com salitre pulverizado.

As peças são colocadas num recipiente e cobertas com sal, misturado com bocados de louro e de tomilho. Por cima, põe-se uma prancha, de modo a exercer a pressão sobre as mesmas.

Composição:

- 1 kg de sal grosso;
- 100 g de salitre;
- 15 gr de pimenta;
- 1 pé de tomilho;
- 6 bagos de zimbro;
- 1 folha de louro.

O tempo que devem ficar as peças na salmoura, varia conforme o seu volume.

Uma peça de 2 a 3 kg	{	5 dias no Verão
		8 dias no Inverno

6.1.2 - Marinada

A Marinada é um líquido condimentado, no qual se maceram as substâncias alimentares (carnes e peixes principalmente).

A Marinada tem por finalidade:

Aromatizar as substâncias postas a "marinar", impregnando-se com o perfume dos condimentos que a compõe;

* Amolecer em parte a fibra de certas carnes;

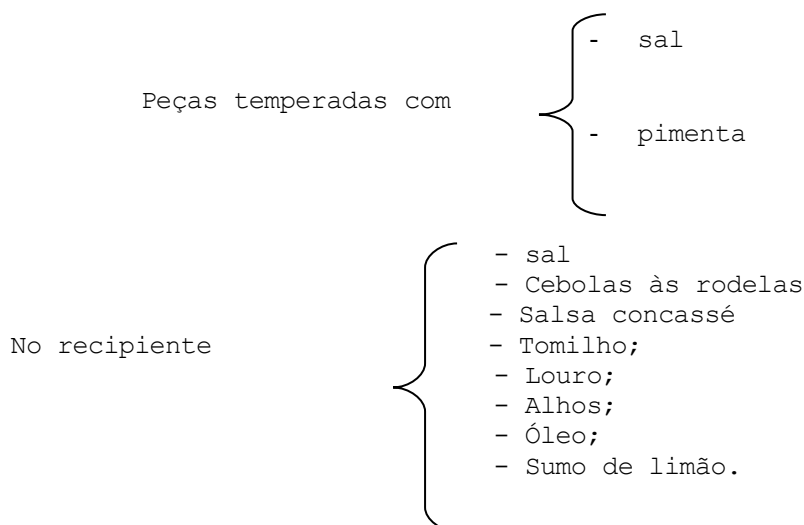
* Conservar durante um tempo mais ou menos longo, os artigos sujeitos a este tratamento.

A duração do tempo de marinação das peças, está subordinado à natureza das mesmas e ao volume.

No Inverno, as peças de carne grossas podem permanecer em marinação de 5 a 6 dias. No Verão, não devem exercer mais de 24 horas, salvo as carnes de caça grossa, que precisam de manter-se durante mais tempo impregnadas.

6.1.2.1-As marinadas cruas.

Exemplo de marinada crua para peças de carne, peixe e criação.



6.1.2.2- As marinadas cozidas:

Corar ligeiramente em óleo os legumes e aromáticos, indicados na marinada crua; Molhar com vinho branco e vinagre a ferver lentamente, durante 30 minutos;

Temperar as peças com sal e pimenta, colocadas no recipiente e, deitar por cima a Marinada em estado frio; Conservar no frio.

Temos como exemplo de marinada cozida, o escabeche.

6.1.3 - Congelação

A congelação, inventada no século passado por Charles Tellier, consiste em baixar a temperatura por meio de um arrefecimento progressivo, um grau abaixo do seu ponto de congelação. Produz-se uma temperatura que varia de -5 a -18° C.

A técnica de ultra-congelação, que remonta a 1929, data em que o americano, Clarence Birdseye registou uma patente para a congelação ultra-rápida dos géneros alimentares, consiste em endurecer bruscamente um produto a -40° C, e mantê-lo seguidamente a uma temperatura de -25° C, em menos de cinco horas.

A congelação lenta, provoca, nos géneros tratados, a formação de cristais de gelo. Pelo contrário, a congelação ultra-rápida, a temperaturas muito baixas, não provoca a formação desses cristais extremamente finos; a água contida nos tecidos, solidifica-se imediatamente e ao abrigo de todas as causas de alteração, conservando o seu estado de frescura primitivo.

O produto assim tratado, fica à disposição do consumidor, exactamente tal como foi fabricado, caçado, pescado e abatido.

A maior parte das instalações europeias utilizam uma temperatura de -45° C, mas na América, a ultra-congelação produz-se normalmente à temperatura de -65° C. num futuro mais próximo, utilizar-se-ão temperaturas mais baixas (-150° C) graças à utilização de azoto líquido.

No domínio dos pratos cozinhados, a ultra-congelação, permite as realizações mais espectaculares. Graças a este processo, é possível preparar de avanço pratos de alta cozinha que, depois de serem ultra-congelados e conservados, ficam à disposição do consumidor. Este processo serve igualmente para os grandes refeitórios de empresas e para os restaurantes, que podem assim, dispor de mais que um menu standard.

É de salientar que os dietistas verificaram que, a vitamina "A", frágil vitamina "C" e as vitaminas "B", não são destruídas por este processo.

6.1.4 - Fumagem

É um processo de conservação aplicado nas carnes e nos peixes, utilizando a acção dessecante e anti-séptica do fumo produzido pela madeira a arder.

Fumam-se:

- * A carne de vaca (costeletas ou peito);
- * Os presuntos e diversas peças do porco;
- * Os enchidos;
- * Certas aves (o ganso, particularmente);
- * Uma grande gama de peixes (salmão, enguia, arenque);
- * etc.

As carnes submetidas a fumagem, devem sempre passar pela salmoura durante um período de tempo mais ou menos longo; as peças depois de bem enxutas, são penduradas no fumeiro, afastadas do fofo, de forma que se processe uma dissecação progressiva (um calor forte de mais, faz com que se forme uma crosta que não deixa penetrar os vapores de fumagem no interior da peça). Por esta razão, emprega-se uma fumagem ligeira no principio da operação.

Para obter uma fumagem conveniente, utiliza-se serradura de madeira densa, pondo de parte a madeira resinosa. As madeiras verdes produzem mais fumo do que as madeiras secas.

Por vezes, junta-se um conjunto de espécies que comunicam qualidades aromáticas à fumagem, tais como a genebra, o rosmaninho e o louro.

Deve-se mudar, de tempos a tempos, a posição das peças submetidas a fumagem, para que o fumo as impregne por igual. A duração da operação varia conforme o volume das peças.

Há fumeiros de diversos formatos: uns são simples caixas que podem ser utilizadas na cozinha caseira; os outros são utilizados nas grandes casas com fabrico de charcutaria; são autenticas construções que comportam várias divisões às quais, tem acesso o fumo proveniente do subsolo.

O fumo depois de ter atravessado todas as divisões onde estão penduradas as peças, sai por uma chaminé situada na parte superior do fumeiro.

Temos ainda como processos de conservação, " o Vácuo", A "Esterilização" e "Leófilização".

6.1.5- O Vácuo.

As peças a submeter a este processo são introduzidas em envolocro de plástico, dos quais é retirado todo e qualquer ar, através de uma máquina para este fim, afim de no seu interior, não ser possível o desenvolvimento de qualquer bactéria. Após esta operação o produto é conservado em refrigeração, ou congelação.

No momento do consumo o alimento submetido a este processo mantém as mesmas qualidades e características.

6.1.6- A esterilização./ Pasteurização

Certos alimentos, são submetidos a este processo de tratamento, afim de os conservar durante períodos mais ou menos prolongados, não perdendo as suas características.

Conserva-mos por este processo: Leite e derivados, molhos, conservas, etc. .

6.1.8- A Liofilização. LEOFILIZADO/DESIDRATADO

Processo de conservação feita através de alimentos e substâncias alimentares, que através da cozedura prolongada lhe é retirada toda a parte líquida, transformando estes em pasta ou pó.

Guardados em recipientes fechados hermeticamente estão prontos a serem utilizados nas mais variadas confecções.

Temos como produtos liofilizados: sopas, cremes, molhos, leite em pó, produtos de pastelaria, incluindo ovos, etc. .

7 – CONDIMENTOS

ESPECIARIAS E ERVAS AROMÁTICAS

7.1.- Generalidades

7.1.1- Os Condimentos

São substâncias aromáticas que se utilizam para condimentar os preparados culinários.

A função das substâncias sápidas que aumentam o sabor dos alimentos, não consiste em actuar directamente sobre a mucosa gástrica, mas sim, provocar a secreção do estômago, por via reflexa, depois de ter contacto com o paladar.

7.1.2- As ervas aromáticas

No seu conjunto geral, são substâncias que desprendem um aroma mais ou menos suave. A maior parte dos aromáticos são fornecidos por vegetais oriundos dos países quentes, especialmente da Arábia.

7.2. – Utilização

A cozinha actual possui um grande numero de aromáticos. Estão entre os mais utilizados: a canela, o cravo da Índia, louro, a mostarda, a pimenta, o tomilho, os coentros.

Entre os aromáticos mais empregados para perfumar os preparativos, citamos: o anis, o tomilho, o funcho, o gengibre, o rábano, a mangerona, a salva, etc.

Certas plantas aromáticas, são utilizadas em estado fresco na cozinha, como o estragão, o cerefólio, a salsa, etc. Utilizam-se também os perfumes extraídos da casca da laranja e do limão.

A pastelaria e confeitaria, empregam aromas como a baunilha, o chá, o chocolate e o café.

Citamos também, o alho, a cebola e as raízes aromáticas, como: a cenoura e o aipo, sendo neste caso, mais legumes do que aromáticos.

7.2.1- Aromatizar:

É o acto de perfumar um preparo de cozinha ou de pastelaria com um aroma qualquer. Aromatiza-se também em pastelaria com a ajuda de licores.

A excitação no sentido do gosto e do cheiro, é indispensável para uma boa digestão, pois ela desencadeia por via reflexa, secreções sucessivas das glândulas gástricas, do pâncreas, fígado e dos intestinos.

Com excepção do sal e do salitre, todas as substâncias utilizadas a título de condimentos, são de origem vegetal, e são os povos vegetarianos que habitam nos países quentes do globo, que fazem uso considerável de condimentos fortes.

São certos condimentos, tais como o cerefólio, a salsa, o estragão, a chalota, o tomilho, o louro e a salva, não representam nenhum inconveniente para a saúde, o mesmo já não acontece com a pimenta, a paprika e os produtos à base de vinagre, como: a mostarda, os pickles ou os molhos preparados à base destes, que são irritantes para as vias digestivas, devendo portanto, desaconselhar-se àqueles que não se encontram em perfeito estado de saúde.

7.2.2- Classificação

Segundo o sabor dominante, podemos classificar os condimentos em:
Salgados.....(sal, salitre)

Ácidos.....(limão, vinagre)
 Picantes.....(mostarda, pimenta, rábano)
 Aromáticos.....(estragão, funcho, louro)
 Açucarados.....(açúcar)
 Acres.....(Mostarda, alho, cebola, gengibre)

Todas estas especiarias, condimentos e ervas aromáticas, devem ser devidamente doseadas e misturadas delicadamente, para não as desnaturar, evitando assim deturpar o gosto do alimento que acompanha.

8 – TÉCNICA CULINÁRIA

8.1 – TERMINOLOGIA

8.1.1 – Terminologia Culinária

São palavras técnicas ou termos de cozinha que representam operações fundamentais, e todas as palavras servem para Caracterizar ou denominar utensílios ou confecções utilizadas neste sector.

Procuramos reduzir um pouco, os termos que o aluno deve conhecer, exemplificando os mais importantes:

* Abrandar: Pôr uma coisa branda, suave.

* Abrilhantar: Dar a todos os preparos mais valor e beleza.

* Acamar: Dispor em camadas.

* Acaramelar: Converter açúcar em ponto de caramelo.

* Adubar: Acto e efeito de temperar.

* Afiambar: Submeter línguas ou outras peças de carne à salmoura seca ou líquida, afim de as tornar de cor rosada.

* Albardar: Sobrepor uma capa fina de toucinho, em peças de carne, peixe, caça, etc. Destina-se à protecção do calor, evitando que sequem ou cozem demasiado.

* Aloirar: Fritar rapidamente, em gordura previamente aquecida, qualquer ingrediente destinado à alimentação; levar um prato ao forno para dar à superfície uma cor dourada.

* Amanhar: Preparar o peixe para ser cozinhado.

* Amassar: Formar uma massa com farinha ou fécula, água, manteiga, etc.

* Amornar: Aquecer levemente.

* Aparar: Ornar, embelezar para que fique elegante.

* Aparelho: Preparação composta de dois ou mais elementos diferentes e, que depois de misturados servem para a confecção de determinado prato.

* Apurar: Acentuar o paladar de um molho, pela adição de condimentos, o deixando reduzir mais através da fervura prolongada.

* Ardido: Queimado; fermentado; pouco fresco.

* Aromatizar: Designação usada para ervas, plantas ou raízes, que expandem um odor agradável.

* Arrepiar: Esfregar o peixe com sal, no sentido contrario ao das escamas, para o conservar.

* Aspic: De carne, peixe ou legumes; geleia transparente que encerra qualquer iguaria.

* Assar: Cozinhar em seco, directamente no forno; tostar, queimar.

* Avinhar: Misturar com vinho; dar sabor ou cheiro de vinho.

* Banhar: Cobrir um corpo com gelatina.

* Barrar: Cobrir com manteiga, recheio, puré, etc., com camada relativamente espessa.

* Bispo: Cheiro ou sabor a esturro.

* Bordadura: Decoração em volta de certos pratos feita de puré, manteiga, cremes, etc., espremidos geralmente por sacos e boquilhas; enfeite.

* Branquear: Cozedura leve e rápida; entalar.

* Bridar: Coser um frango de forma a dar-lhe mais beleza; acto de atar algo com

fio para lhe dar forma.

* **Brinquir**: O mesmo que branquear.

* **Calda**: Mistura de água ou de qualquer sumo de fruta com determinada quantidade de açúcar.

* **Canelar**: Fazer incisões com faca de gume acanelado, em limões, cenouras, etc.

* **Chamuscar**: Crestar, passar ligeiramente por chama para eliminar os pelos ou penas.

* **Clarificar**: Acção de purificar o caldo ou geleia pela aplicação de claras. Tornando transparente qualquer liquido.

* **Cobertura**: Por este nome entende-se uma porção de chocolate amargo e doce, que, misturado com manteiga de cacau, se derrete em lume brando, ou banho-maria.

* **Concassé**: Qualquer legume cortado em dados de cerca de dois centímetros de lado.

* **Condimentar**: O mesmo que temperar. Dar gosto ou acentuar, pela acção de condimentos.

* **Cordão**: Fio de molho que se dispõe à roda ou por cima de certa iguaria.

* **Coroa**: Dispor de forma circular, rodela, fatias, etc.

* **Desbarrar**: Aparar, raspar, cortar a certos mariscos, antes de os abrir, as excrescências que geralmente têm agarradas à concha.

* **Embamata**: Ou mais conhecida por "roux", é uma mistura de manteiga com farinha, para servir de base a molhos. Pode ser branco, alourado ou escuro, conforme a preparação a que se destine.

* **Empratar**: Dispor as comidas dentro de pratos ou travessas com bom gosto e harmonia.

* **Encamisar**: Cobrir o interior de uma forma com uma camada de geleia, manteiga fundo glaze, etc., antes de a encher com um parelho qualquer.

* **Engrossar**: Tornar mais espessos caldos, molhos e sopas, por meios de elementos de ligação.

* **Entalar**: Passar por água fervente ou gordura, com o fim de evitar a sua decomposição. Cozer ligeiramente.

* **Escaldar**: Despejar água fervente sobre determinados ingredientes.

* **Escalfar**: Maneira de cozer ovos sem casca, durante dois ou três minutos.

* **Escalopar**: Cortar em escalopes, qualquer peça de carne ou de criação.

* **Esfarelar**: Reduzir a migalhas.

* **Estufar**: Guisar quase a seco e tapado, qualquer alimento a fogo lento.

* **Estruqir**: O mesmo que refogar.

* **Frigir**: Espécie de "entaladela" que se dá às carnes, antes de as cozinhar.

* **Fundear**: Cobrir o fundo de um recipiente, com massas ou geleia, conforme a indicação.

* **Glaçar**: Dar cor a qualquer comida pelo calor, ou cobrir certos doces com açúcar, glaze royal ou fondante. O mesmo que glaze.

* **Glucose**: Espécie de açúcar que se encontra nas frutas e em certos sucos vegetais.

* **Glúten**: Substancia que se encontra em grande quantidade na farinha de trigo, constituindo a parte nutritiva daquele cereal.

* **Gratinar**: Fazer corar em forno forte a camada superior de um preparado.

* **Laminar**: Cortar em fatias ou rodela delgadas.

* **Lardear**: Entremear uma peça de carne com fatias de toucinho.

* **Lardões**: Tiras de toucinho que se empregam para lardear.

* **Levantar**: O mesmo que montar. Bater fortemente natas ou claras, para lhes aumentar o volume.

* **Ligar**: Adicionar farinha ou gemas de ovo às preparações que se pretendem tornar mais compactas.

* **Lustrar**: Cobrir uma peça com geleia ou glaze de carne gelatinada, para lhe dar brilho.

* **Macerar**: Deixar descansar depois de temperar, especialmente as frutas em molhos de vinho ou licores.

* **Marinar**: Acto de temperar carnes ou peixes.

* **Montar**: Misturar, pouco a pouco, manteiga, natas ou azeite a um molho que depois desta preparação, fica mais leve e volumoso.

* **Mortificar**: Expor ao ar durante algum tempo, carnes, aves ou caças, para lhes dar tempo de se tornarem tenros.

* **Napar**: Cobrir totalmente com molho espesso, a peça cozinhada.

* **Panar**: Passar elementos por farinha, ovo batido, ou manteiga derretida, e a seguir por pão ralado.

*Panar à inglesa: Mergulhar o elemento em óleo, sal e ovos batidos, antes de os passar pelo pão ralado para os fritar.

* Polvilhar: Espalhar levemente sobre algo, farinha, açúcar ou queijo ralado, em forma de chuva.

* Ramo de cheiros: Molho de ervas aromáticas (salsa, tomilho, louro, aipo, alho. etc.), podendo haver predominância de um ou outro.

* Refogar: O mesmo que guisar; frigar em cebola e alho dourados em gordura quente, aos quais se juntam tomates limpos e outros temperos.

* Rissolar: Corar bem, de modo a que os elementos assim tratados, fiquem com uma crosta fina e quebradiça.

* Saltear: Passar por gordura, no sauté, misturando. Corar, apertar ao calor, a carne, legumes, batatas, etc., dentro da frigideira ou caçarola, com banha, azeite, óleo ou manteiga.

* Sangrar: Meter carne ou peixe dentro de água para que se torne branco.

* Suar: O que se coze tapado hermeticamente, quase sem caldo ou água.

* Tirar à colher. Tornear legumes carnosos ou tubérculos (nabos, cenouras, batatas, etc.), com colher especial, dando-lhes a forma de bolas, ou ovos, maiores ou menores, segundo as guarnições a que se destinam.

* Tornear: Dar aos legumes o feitio desejado, em forma elegante.

8.2 – MATÉRIAS PRIMAS

São todos os géneros alimentícios utilizados na preparação e confecção de pratos de cozinha.

8.2.1 – GÉNEROS ALIMENTÍCIOS DE ORIGEM ANIMAL

São os seguintes:

- Peixes.
- Mariscos.
- Carnes.
- Lacticínios.
- Ovos
- Gorduras animal

8.2.1.1. – Peixes

Os peixes dividem-se em:

- Peixes de água doce
- Peixes de água salgada

Estes, ocupam um lugar na alimentação tão importante como as carnes de açougue. A sua carne é muito alterável, sendo a falta de frescura uma das causas frequentes na intoxicação alimentar. É por isso extremamente importante, procurar no mercado, os peixes de maior frescura.

- Mariscos.

Os mariscos são um grupo de animais aquáticos, comestíveis, que se divide em dois subgrupos:

- a) - Crustáceos
- b) - moluscos.

O corpo dos crustáceos divide-se em duas partes que são:

- a) - Cefalotórax.
- b) - Abdómen ou cauda

devem comprar-se sempre vivos e vigorosos, à excepção das gambas, escolhendo de preferência os mais pesados, de acordo com o seu tamanho.

A carne de um crustáceo morto, solidifica-se e escorre sob a forma de um líquido transparente.

Os mais utilizados em culinária são:

- Lavagante.
- Lagosta.
- Lagostim

- Gamba.
- Camarão. ... Água salgada
- Santola.
- Sapateira.
- Caranguejo.
- Caranguejo de rio ... Água doce

Os moluscos são animais comestíveis, de corpo mole, protegidos por uma conchilha calcária.

Devem conservar-se muito frescos, de preferencia vivos, rejeitando aqueles cujas conchilhas apresentam anomalias.

Classificam-se em três grupos:

Bivalves.

Constituídos por duas conchas. (conchilhas, ostras, mexilhões, amêijoas, vieiras, Etc).

Univalves

Constituídos por uma concha. (búzios, caracóis, lapas, etc.).

Cefalópodes

Moluscos invertebrados. (lulas, polvo, chocos).

Nota: devem ser comprados de preferencia nos meses de letra "R".

8.2.1.2.- Carne de açougue.

A carne de açougue divide-se em dois grupos:

* Carnes vermelhas. Vaca ou boi.
Carneiro. cavalo

* Carnes brancas. Porco. Vitela.
Borrego.

Estas carnes, não podem ser vendidas para consumo, sem passar previamente pelo controlo sanitário. Os veterinários marcam cada peça, tendo este sistema de controlo, o interesse de proteger o consumidor, evitando assim, a venda de carne considerada imprópria para consumo.

Todas as carnes, devem ter um tempo de repouso chamado de "Mortificação", durante o qual o ácido láctico é eliminado da carne do animal. Tem como finalidade tornar a carne mais tenra e a sua duração varia, em câmaras frigoríficas, de 8 a 10 dias segundo a espécie ou a época.

A qualidade aplica-se ao conjunto, mas principalmente às peças determinadas.

Nota: Ver definições no parâmetro 29, em "carnes de açougue".

8.2.1.3. - Criação e caça:

A CRIAÇÃO

É o conjunto de animais de capoeira. Este em dois grupos que são: Criação de penas.

- Galináceos: (frango, peru, pombo, pintada, etc.).
- Palmípedes: (Ganso, pato.).

Temos ainda neste grupo de animais de cativeiro a:

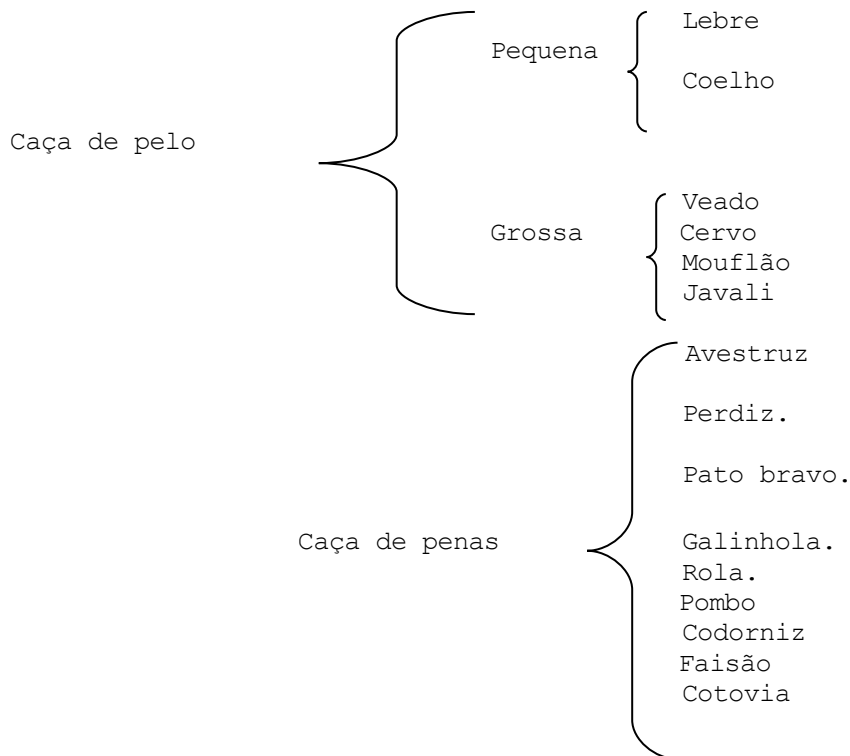
- Criação de pelo. (coelho, chino.)

A CAÇA

É o conjunto de animais de carne comestível, que vive em estado selvagem. A caça processa-se em períodos fixos nas épocas

de Outono e Inverno, sendo as datas de abertura e fecho, afixadas cada ano. É normalmente durante este período que a mesma figura nas cartas e ementas dos restaurantes.

Classifica-se em:



8.3. - Leite, ovos e gorduras animais:

8.3.1. - O LEITE

Quando nos referimos ao leite é normalmente ao de vaca. Quando se trata de leite de outro animal, terá de se especificar e então diz-se: Leite de cabra, ovelha, burra, etc. .

O leite quando não pasteurizado, deve ser sempre fervido para eliminar os micróbios. No caso de a fervura se coalhar, este não deve ser consumido. A fervura deve durar pelo menos cinco minutos.

Os tipos de leite alimentar são:

Leite comum. (Leite do dia)

Leite pasteurizado. (UHT, magro, meio gordo, gordo.).

Leite especial. (Condensado, pó, cálcio, etc.).

O leite condensado e o leite em pó, possuem certas vantagens sobre o outro leite, como sejam:

- Estão sempre á nossa disposição.
- Podem-se preparar mais ou menos espessos, segundo a nossa vontade.
- Conservam-se durante bastante tempo.
- Não é fácil serem falsificados.

Os derivados do leite são:

- as natas.
- O queijo.
- O iogurte.

8.3.2. - Os ovos

Classificam-se pelo tamanho, em "Grandes", "Médios" e "Pequenos".

Pode-se averiguar facilmente a sua frescura, metendo-os dentro de água levemente salgada; Os ovos novos ficam no fundo, os de meia idade no meio. E os velhos vêm à superfície. Abanando-os também se averigua o seu estado de frescura pelo chocalhar da massa interior, pois quanto mais velhos são, mais espaço oco se encontra dentro do ovo.

O ovo é constituído por:

- Casca. (coquilha e membrana da coquilha.)
- Clara, calaças e germe
- Câmara de ar.
- Gema.

Peso das diferentes partes de um ovo:

- Coquilhas.....6gr.
- Clara.....36gr.
- Gema.....18gr.
- Peso do ovo.....60gr.

AS CORES DAS CASCAS

A cor da casca do ovo é determinada pela raça da galinha e a sua dieta. A cor varia desde a casca com pintas (ovo de codorniz) até á azulada (ovo de pata). Os ovos de galinha brancos ou castanhos avermelhados, são os mais usados, estes têm o mesmo gosto pois a diferença de cor não afecta o seu sabor.

COMO GUARDAR OVOS

- Colocar os ovos no frigorifico logo que os comprar.
- Conserve os ovos na caixa longe dos alimentos com cheiro forte.
- Guarde os ovos com a ponta para baixo para manter a gema centralizada.
- Claras e gemas separadas ou ovos inteiros, mas sem casca devem ser guardados no frigorifico em recipientes hermeticamente fechados. As claras conservam-se até uma semana, gemas e ovos inteiros apenas dois dias.
- Um alimento que contenha ovos crus, alem se estar no frigorifico deve ser consumido no prazo de dois dias.
- Ovos cozidos com casca duram até uma semana.

8.3.3. - Gorduras

ANIMAIS

As gorduras animais são: a manteiga, a banha e o toucinho.

A manteiga

É feita a partir da nata do leite, pode ser:

- Com sal.
- Meio sal.
- Sem sal.

Ela é tanto melhor, quanto menos sal tiver.

A BANHA

É extraída do sebo do porco, pode ser de dois tipos:

- em rama.
- Fundida.

A BANHA EM RAMA

É constituída pelas mantas de gordura interior do porco, que vêm desde o princípio da coluna dorsal, até a zona renal.

A BANHA FUNDIDA

São as mesmas mantas de gordura, derretidas em caldeiras e guardadas em recipientes especiais. As partes que não se derretem, constituem depois de prensadas em formas especiais, o que se chama "Torresmos".

O TOUCINHO

Tal como a banha e a manteiga, também se utiliza como gordura, havendo bastantes cozinhados aonde este é aplicado. Pode ser alto, gordo ou em manta, baixo, magro ou entremeado.

8.4. - Géneros alimentícios de origem vegetal.

Os géneros alimentícios de origem vegetal agrupam-se em: Os cereais, os vegetais e frutos, as leguminosas, as gorduras vegetais.

8.4.1 - Cereais

São sementes das espigas, secos, são conhecidos como grãos secos, amiláceos, panificáveis ou não, que forma a base da alimentação humana. Ricos em minerais, vitaminas e fibras, mas com pouca gordura, são valiosos na cozinha.

Os principais cereais são:

- Arroz
- Aveia
- Centeio
- Cevada
- Milho
- Trigo

Os cereais são indispensáveis para a nutrição do homem, ao qual fornecem a energia necessária para o trabalho muscular, visto possuírem glúcidos e vitamina B, ambos muito necessários ao bom funcionamento do organismo.

Todos os cereais são panificáveis, mas o trigo, o centeio e o milho, estão particularmente reservados a este uso.

Deve-se ter em conta que os processos de refinação das farinhas privam os cereais dos seus invólucros e o seu gérmen, que contêm estes dois elementos indispensáveis. É por esta razão, que os dietistas recomendam o consumo do pão e do arroz, ambos integrais.

As farinhas classificam-se em:

- Extra
- Especial
- Corrente

O arroz classifica-se em:

- Agulha
- Carolino
- Gigante de 1ª
- Gigante de 2ª
- Mercantil
- Corrente

8.4.2. - Vegetais e frutos.

São produtos que se cultivam na horta tais como : couves, grelos, batatas, nabos, alfaces, cenouras, cebolas, tomates, pimentos pepinos, etc. .

Classificam-se em:

- RAÍZES: cenouras, nabos, beterrabas, rabanetes etc. .

- TUBERCULOS : batatas
- CAULES E TALOS: espargos e cogumelos
- FOLHAS: couve, repolho, alface, salsa, coentros
- FLORES: couve-flor, alcachofras, brócolos
- FRUTOS: pepinos, pimentos, tomates, abóboras. Courgettes.

É conveniente, não confundir frutos com frutas, pois os primeiros acompanham a refeição e não são doces; as frutas são servidas como sobremesa e sempre são doces.

8.4.3. - Leguminosas.

São da família de plantas, onde existem variadíssimos frutos do tipo grão, bastante nutritivos. São entre outros, o feijão, a ervilha, a fava, o grão de bico, o tremçoço, a soja, a lentilha, etc. .

Com o feijão deve fazer-se a prova de cozedura antes de se efectuar uma compra, pois o feijão em culinária tem dois tipos: o que coze bem e o que coze mal. as variedades do feijão são muitas, entre outras citaremos: Feijão branco, vermelho, frade, catarino, amarelo, manteiga, raiado, etc..

O grão classifica-se em:

- GRAÚDO
- MÉDIO
- MIÚDO

Também se classifica em grão que coze bem e grão que coze mal, devendo fazer-se a prova da cozedura.

8.4.4. - Gorduras vegetais.

As principais utilizadas em cozinha são:

- O azeite
 - O óleo de amendoim e óleos vegetais
 - A margarina
- O azeite com mais de 4° de acidez não é comestível e utiliza-se para fins industriais. Quanto menor for a sua acidez melhor.
 - De entre os óleos vegetais o de melhor qualidade é o de amendoim, pois este nunca excede os 0,5° de acidez. É o mais aconselhado para fritar.
 - A margarina é feita com óleo vegetais.

10 -OS LEGUMES

Com este nome genérico designam-se na cozinha todos os vegetais, excluindo cereais e leguminosas, assim como ervas aromáticas.

Os legumes comestíveis são importantes na alimentação do homem pois contêm substâncias indispensáveis ao desenvolvimento e crescimento do corpo humano.

Conforme as aplicações destinadas às diversas preparações culinárias, os legumes são submetidos a cortes diversos. Estes cortes têm a sua denominação própria. Assim teremos especificamente.

São utilizados na cozinha , a ser servidos como acompanhamento ou guarnição e até como sobremesas.

Os legumes representam para nós uma fonte vital de vitaminas e minerais, mas estes nutrientes perdem-se muitas vezes durante o tempo de armazenagem, preparação e processamento, quando mantidos em condições inadequadas durante longos períodos ou mergulhados na água antes de serem cozinhados.

10.1. – Épocas

Actualmente graças á rapidez das comunicações e aos métodos modernos de conservação, os legumes, que antigamente só podiam ser consumidos na época da sua produção, podem utilizar-se durante todo o ano.

Por razões evidentes, o preço de custo de certos legumes consumidos fora da época normal, aumenta consideravelmente e só os restaurantes de maior categoria, frequentados por uma clientela mais abastada, podem de facto servi-los durante todo o ano.

Exemplos: Espargos frescos. Endíveas, couves de Bruxelas, beringelas, etc. etc. .

10.2. – Preparação de legumes. (Cortar e descascar)

Operação que consiste em retirar peles ou cascas, sementes e impurezas que possam prejudicar o sabor e a aparência desses alimentos. Uma vez limpos, estes comestíveis são utilizados como ingredientes básicos, guarnições ou complementos de sabor.

Evite deitar fora os talos ou folhas exteriores de couves, grelos, brócolos e couve flor, a menos que sejam muito duras. Regra geral, as folhas escuras têm mais nutrientes e sabor. No entanto, os talos mais grossos dos espinafres e a parte central, dura, das couves devem ser retirados.

O ideal seria preparar os legumes imediatamente antes de os cozinhar, mas se tiver que o fazer de antemão, guarde-os no frigorífico. Corte-os tão pouco quanto possível para que se perca apenas um mínimo de nutrientes.

Uma vez limpos os legumes devem ser utilizados no menor espaço de tempo possível. Embrulhar em pano humedecido em água, em caso de demora.

O processo de execução segundo os casos é o seguinte:

Lavar os legumes.

Lave os legumes imediatamente antes de os descascar ou cortar. Depois de os ter lavado, sacuda o excesso de água.«Se esta for absorvida, poderá prolongar o tempo de cozedura». Nunca deixe os legumes dentro de água, pois as vitaminas dissolver-se-ão nela.

Descascar legumes.

Do ponto de vista da nutrição, é preferível cozinhar e comer legumes com casca. A maior parte da fibra que contém está na casca, e logo por baixo, encontra-se uma grande quantidade de vitaminas. A casca também contribui para evitar que vitaminas e minerais se dissolvam na água. No entanto, os nabos e as cenouras velhas têm cascas grossas, sendo preferível descascá-los.

O processo de execução segundo os casos é o seguinte:

Para tubérculos, bolbos e frutos de sementes e similares (batatas, nabos, cenouras, pimentos etc. .

- Retirar as partes amachucadas e podres.
- Retirar as raízes de talos, os "olhos" e as partes floridas.
- Lavar em água abundante.
- Mudar a água repetindo a operação conforme a necessidade.
- No caso de legumes de casca fina, usar o descascador ou raspar com a faca.
- No caso de legumes de casca grossa, retirar com a faca.
- Retirar sementes se necessário.
- Cortar os alimentos em metades.
- Raspar as sementes com uma colher

Nota: Esta operação é realizada com legumes de frutos (brinjelas, pepinos, etc.)

Amanhar o tomate:

- No caso do tomate, para o descascar, fazer uma incisão na pele em forma de cruz.
- submergindo de seguida em água fervente por alguns instantes.

- Refrescar em água fria, desprendendo depois a pele com a faca de ofício.

Nota: As peles e aparas do tomate, são guardadas para uso posteriormente nos trabalhos de cozinha. (molhos , fundos, etc.).

Pimentos e similares:

- Coloca-los no forno ou fritura quente, até a pele formar bolhas.
- Retirar a raiz do talo.
- Retirar as sementes.
- Retirar a pele.

Preparação de legumes de flor (couve flor, brócolos e similares):

- Desprender as folhas da base ou talo com a faca.
- Retirar as partes estragadas e enegrecidas.
- Cortar o legume na base do talo.
- Retirar a pele, se possível em volta do talo.

Preparação de Alcachofras.

- quebrar o talo com a mão, apoiando a alcachofra na beira da mesa.
- Aparar as pontas das folhas superiores com a faca.
- Aparar a ponta das demais folhas com a tesoura.
- Retirar o centro da flor com uma colher pequena. (de preferência, retirar-se depois de cozida.

Limpeza de legumes de folhas e ervas.

(espinafres, couves, repolho, etc.).

- no caso de legumes de folhas soltas, como o espinafre e couve, arrancar as folhas na base da união com o talo.
- No caso de legumes de folhas fechadas como a alface e a couve lombarda , recortar em redor do talo com a ponta da faca
- Depois de amanhados estes legumes devem ser muito bem lavados em águas abundantes para lhes retirar as poeiras, terras e bichesas.

10.3. - CUIDADOS A TER COM OS LEGUMES

As raízes, tubérculos e bolbos conservam-se sem serem limpos, á temperatura ambiente.

Os legumes de folhas, devem ser conservados em invólucros para não perderem a humidade.

Na utilização dos legumes em "stock" , estabelecer uma troca com os mais antigos, mantendo os recém-chegados sob refrigeração.

10.4. -ESCOLHA E FORMAS DE CONFECÇÃO DE LEGUMES

Dentro dos legumes, temos um leque bastante alargado e diversificado.

Para a elaboração de ementas deve-mos ter em atenção o seguinte:

Procurar os legumes de cada estação, porque é quando estão mais frescos , se encontram com mais facilidade, são mais saborosos e conservam todo o valor nutritivo. Além do factor preço.

Evitar os que apresentem manchas escuras, folhas murchas, estejam partidos ou com a polpa amassada.

As qualidades básicas para a identificação do estado dos legumes são:

- Firmeza das folhas e frutos.
- Cor intensa.
- Raízes e talos são.
- Poucas impurezas.
- Humidade normal.

10.4 - OS LEGUMES AGRUPAM-SE EM:

RAÍZES E TUBÉRCULOS:

Cenoura, batata, beterraba, nabo e rabanete.

No acto da compra, devem estar firmes, frescos e com a pele lisa. Evitar os que tiverem manchas ou rebentos.

- A beterraba, cenoura, mandioca, nabo e rabanete crescem debaixo da terra, daí o seu nome e a sua constituição fibrosa. E se chamam legumes "nodosos"
- O aipo-rábano, o gengibre e a couve rábano, estão incluídos na mesma categoria e as técnicas de preparação são similares.

COGUMELOS:

O termo «cogumelo» é usado genericamente para toda a família de fungos comestíveis. Existem três grandes categorias: os cogumelos comuns brancos e cultivados, os exóticos cultivados como o "shiitake" e o cogumelo ostra, e os fungos selvagens como os "chanterelles", "cépes" e "trufas". Os cogumelos devem ser conservados á temperatura de 2° c., quando em estado cru.

CEBOLAS.

Os membros da família das cebolas são essenciais num grande numero de pratos, seja como tempero subtil, seja como ingrediente principal. Quando são preparados correctamente, soltam o seu aroma mais rapidamente e são digeridos mais facilmente. Devem-se adquirir cebolas de bolbo firme, casca de colorido uniforme e sem sinais de rebentos. Evitar as moles ou com cheiro a bolor. O alho-porro e o cebolinho devem ter folhas verdes e raízes com aparência fresca.

FRUTAS LEGUMES.

Este colorido grupo, considerado como fruta pelos botânicos porque contém sementes, é usado na cozinha como legume. Neste grupo estão inseridos: Tomates, beringela, pimento, abacate, chilis, abóbora, Courgettes, etc. . devem estar firmes, com a pele lisa e brilhante e a cor viva e uniforme. Evitar os que estiverem moles, flácidos ou enrugados.

HORTALIÇAS.

Embora sejam quase todas preparados da mesma maneira, as hortaliças apresentam uma vasta gama de sabores e texturas. As variedades mais novas e tenras geralmente têm sabor suave e podem ser consumidas inteiras e cruas. O talo das folhas mais grossas precisam ser removidas antes de cozinhar. Temos neste capítulo as endíveas, acelgas, nabiças e espinafres com folhas verdes e crespas. As folhas devem estar húmidas ao toque. Evitar as moles e murchas; e que não apresentem sinais de picadas de insectos. Agrião, alface e chicória devem ter um cheiro fresco e que estejam levemente húmidos na superfície. Ver se o miolo é bem formado, não ter folhas murchas nem ter manchas escuras.

VAGENS E SEMENTES.

Esta classificação divide-se em dois tipos: as que são consumidas verdes e ainda na fava, como a vagem comum, o feijão verde e o quiabo; e as sementes maduras que são debulhadas, como as ervilhas de jardim e os feijões maiores. No acto da compra as vagens devem estar bem verde, cheia e gorda, (caso da ervilha e feijão).

CRUCÍFERAS.

Esta grande família de vegetais inclui o repolho, a couve lombarda, a couve-flor, os brócolos a couve-de-bruxelas e as verduras orientais como o repolho mostarda e pak choi. Escolha couve-flor, brócolos, couve-de-bruxelas ou repolhos compactos e bem feitos. As folhas externas devem estar frescas; nem murchas nem amarelas. O talo deve ser húmido e quebradiço.

TALOS E REBENTOS.

São vegetais suculentos, estaladiços e versáteis. Servidos crus, (por exemplo, aipo e erva-doce), e cozidos, (alcachofras e espargos). No acto da aquisição devem apresentar-se bem fechados, com as folhas firmes e sem manchas. O espargo deve ter talo roliço e botões firmes,

cor e tamanho uniformes.

10.4.1 - Maneira de bringir os legumes

- Pôr água num recipiente, em cima do lume até ferver.
- Deitar os legumes preparados e limpos.
- Deixar levantar fervura novamente e arrefecer com água fria. Os legumes que são utilizados imediatamente não se refrescam, mas escorrem-se directamente.

NOTA: bringem-se legumes verdes, com o fim de conservar a clorofila, ficando com uma cor mais viva, e também para atenuar o seu sabor, como no caso da couve, do funcho e aipo.

Para os legumes tenros, o bringimento é na realidade uma cozedura.

A água deverá ser temperada com sal, na proporção de 7 gr. por litro.

10.4.2. -Maneira de cozer legumes a vapor.

Os legumes cozidos em vapor cozinham mais devagar e ficam perfeitamente estaladiços e tenros, mantendo todos os nutrientes.

- Numa marmita a vapor, de dimensões convenientes, pôr água até altura da grelha. Pode usar uma peneira sobre uma panela ou uma panela própria.
- Temperar os legumes.
- Colocá-los sobre a grelha da panela.
- Fecha-la e levar ao lume a ferver.

NOTA: A cozedura a vapor, superlanta a cozedura em água salgada. os legumes ficam mais saborosos e inteiros. Esta forma de cozedura não é conveniente para o aipo-nabo.

10.4.3. - maneira de assar legumes.

Muitos legumes, particularmente raízes e tubérculos fibrosos e frutos legumes, são óptimos para assar ou grelhar no seu próprio sumo ou assar com molhos. O longo tempo de cozimento deixa-os tenros e intensifica o sabor.

- "Puxar" ligeiramente numa assadeira, uma "mirepoix" com a gordura e as aparas do toucinho.
- Dispor seguidamente os legumes, previamente bringidos, em camadas sobre esta "mirepoix".
- Temperar e molhar a um terço da altura, com caldo. Quanto mais sumarento é o legume, menos deverá molhar-se.
- Cobrir com um papel vegetal untado com manteiga e colocar pratos por cima para exercer pressão.
- Tapar, deixar levantar fervura sobre fogo e seguidamente introduzir no forno.
- Depois de assado, retirar cuidadosamente, dando-lhe forma e põe-se num tabuleiro untado com manteiga, junto com um pouco do fundo da cozedura e coberto com papel untado com manteiga.
- Aquecer o forno antes de servir e , empratar com as guarnições e molhos convenientes.

10.4.4. - Maneira de estufar legumes:

- esta forma de preparar legumes, convém àqueles que contêm muita água. (Tomates, concassés, brinjelas, cogumelos, etc.).
- Colocar no recipiente, manteiga, sal sumo de limão, vinho branco, chalotas picadas, (eventualmente, segundo os casos).
- Deixar reduzir e seguidamente, juntar o legume, deixando-o refogar ligeiramente.
- Cobrir e deixar cozer.
- O calor deverá ser regulado, de forma que não se evapore o caldo da cozedura.

NOTA: O fundo da cozedura destes legumes é muito saborosa e altera-se pela adição dum outro caldo, o que não é conveniente.

10.4.5. -Maneira de glacear l-egumes.

- Os legumes depois de preparados e bringidos, são colocados num "sauté" junto com manteiga, açúcar, água e sal.
- Cobrir com um papel vegetal untado com manteiga.
- Tapar o "sauté" e deixar estufar.
- A cozedura e a redução do liquido devem processar-se ao mesmo tempo.
- Finalmente, saltear no "Sauté", enrolando-o no fundo da cozedura, já reduzido e xaroposo.

Nota: podem-se cozer legumes em água, deixando-os ainda ligeiramente rijos e acabar depois no "sauté", juntando o açúcar e a manteiga. Os legumes mais utilizados para glacear, são a cenoura, o nabo, as cebolinhas e as castanhas.

10.4.6. - Maneira de gratinar legumes.

- O legume, depois de cozido em água. a vapor ou assado, é cuidadosamente colocado em pratos untados com manteiga, "napados" com o molho indicado, ou sem molho, conforme os casos.
- Polvilhar com queijo ralado, salpicar com manteiga fundida e gratinar no forno ou na salamandra até ficar bem doirado.

Nota: Esta preparação convém particularmente aos espargos, funcho, aipo, alho francês, etc. .

10.4.7. - Maneiras de fritar legumes.

Os legumes podem ser pouco fritos, fritos em muita ou pouca gordura, e também como parte de outro processo de cozimento. Os legumes para fritar devem ser cortados em pequenos pedaços para que não queimem por fora antes de cozer por dentro.

- Temperar o legume, passa-lo por farinha e seguidamente por massa de fritos.
- Fritar em óleo a 170° c..
- Depois de frito, estaladiço e dourado, enxugar sobre um pano e temperar ligeiramente.
- Empratar sobre naperon.

Nota: os legumes que contem bastante água, tais como a brinjela, a abóbora e o tomate, são fritos em estado cru. Os legumes mais secos e duros, tais como o aipo, os fundos de alcachofra, espargos, etc. ,são previamente cozidos.

10.4.8. - Maneira de saltear legumes:

- Aquecer a manteiga num "sauté" ou frigideira, juntar o legume, temperar e aquecer deixando corar ligeiramente.

Nota: Este método, convém aos legumes cozidos, que são aquecidos na altura em que é feito o pedido. Os legumes tenros, como a beringela e abóbora por exemplo, podem ser salteados crus.

11 - CORTES DE LEGUMES

11.1 - TIPOS DE CORTES DE LEGUMES:

11.1.1- Brunesa:

Corte em dados minúsculos de substâncias alimentares vegetais.
(cenoura, nabo, aipo, alho porro, etc.).

11.1.2- Jardineira:

Corte em dados de 1 centímetro de lado por 1 cm de altura..

11.1.3-Juliana:

Corte em filamentos mais ou menos grossos com 4 cm/s. de comprimento e dois milímetros de espessura.

11.1.4- Camponesa:(paysanne)

Corte em forma de meias-luas ou losangos.

11.1.5- Macedónia:

Corte de legumes em pequenos palitos. 2,5 cm de comprimento por 1 cm de largura.

11.1.6- Mirepoix de legumes:

Legumes cortados em pedaços regulares os quais se utilizam para aromatizar e de base para fundos de assados.(Cenouras, alho francês, aipo, cebola, alhos secos, salsa etc. .

11.1.7- Ramo de cheiros:

Molhinho de legumes aromáticos atados com um fio, que tem por finalidade a sua introdução, nos cozinhados (refogados e estufados), sendo passível a sua retirada no fim da confecção, não querendo que estes apareçam no prato, ficando apenas o sabor e o aroma no cozinhado.

11.2. Exemplos de receitas usuais para legumes

Alcachofras com Molho Vinagrete
Espargos à Polonesa
Espargos Gratinados
Beringelas Fritas
Cenouras "à Ia Creme"
Couve-flor Gratinada
Couve-flor Polonesa
Cenouras Glaceadas
Cenouras Vidago
Aipo a Ia Demi-glace
Cogumelos Salteados
Cogumelos Recheados
Couve Lombarda Recheada
"Choucroute"
Couves de Bruxelas "à Ia Creme"
Couves de Bruxelas Salteadas
Espinafres "à Ia Creme"
Feijão Verde à Inglesa
Alfaces assadas "à Ia Demi-glace"
Alfaces Recheadas
Ervilhas à Inglesa
Ervilhas à "Bonne-femme"
Pimentos Recheados
Alho Porro gratinado
Tomates Recheados
Tomates à Provençal
Tomates Fritos
Etc., etc..

12. - AS BATATAS:

A batata é um tubérculo originário da América, introduzido na Europa em 1539 pelos espanhóis. A sua vulgarização deve-se, mais tarde a "parmentier", no princípio do século XIX, em que a batata passa a ser um dos alimentos mais populares.

A água é o seu componente principal, assim como a fécula e um pouco de

proteínas. Contém sais minerais e vitaminas (particularmente a vitamina C). A água contida na batata é retirada pela fécula durante a cozedura. As batatas com mais quantidade de água, depois de cozidas, não contém fécula suficiente, mas aquelas que são mais secas, ou se desfazem na cozedura, têm fécula em demasia.

A preferida naturalmente, para a cozinha industrial, a batata lisa, que não se desfaz na cozedura. Por isso é conveniente fazer uma prova de cozedura antes de efectuar a compra dos "stocks". As batatas "novas", contêm pouca fécula e são menos indigestas. Uma parte da fécula transforma-se em açúcar, por efeito do gelo, daí o gosto adocicado das batatas que estiveram geladas.

A batata tem por baixo da pele uma substância venenosa, chamada solamina, que é eliminada pelo descasque ou cozedura. A água de cozer as batatas com a pele, deve-se sempre deitar fora.

Para cada tipo de batata corresponde um método de preparação. Podemos classificá-las assim:

Tipo A: Batata de polpa fina, compacta, não se desfazendo na cozedura, não farinácea e contendo pouca fécula. (Particularmente boa, para utilizar nas saladas).

Tipo B: Batata bastante compacta, desfaz-se ligeiramente na cozedura, pouco farinácea, logo a polpa é apenas granulosa. Convém a todos os métodos de cozedura.

Tipo C: Batata farinácea, desfaz-se na cozedura, polpa seca; alto teor em fécula. Boa para Puré

Tipo D: Batata muito farinácea, destinada à alimentação de gado.

12.1. Cuidados a ter

A batata deve ser armazenada em sítio sombrio e húmido. A temperatura deve ser fresca mas nunca superior a 4°C, pois a transformação da fécula em açúcar começa a processar-se a partir dos 3°C.

A batata destinada a ser confeccionada frita ou corada, não deve conservar-se a temperatura inferior a 8° - 6° C, pois esta confecção torna-as escuras demais, uma vez que o açúcar, contido na batata conservada a temperaturas inferiores às indicadas, têm tendências a enegrecê-las.

Armazenar, somente qualidades conhecidas e experimentadas.

Embora as batatas tenham muitas formas e cores, têm duas categorias básicas. As Cerosas e as Farinhentas. Para obter melhor resultado, é importante escolher a variedade certa.

- As Cerosas têm mais humidade e pouco amido e são ideais para as fazer sautés, cozidas e em saladas.
- As Farinhentas têm mais amido, por isso são mais leves e porosas. São óptimas para assar, e ficam mais cremosas em purés e gratinados.

12.2. - Preparação de batatas para fritar. (Cortes).

12.2.1- Cabelo de anjo:

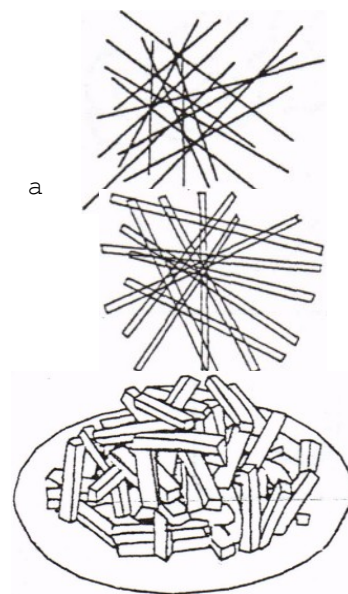
Corte efectuado em juliana muito fina.

12.2.2- Palha:

Juliana sensivelmente mais grossa, do que a aplicada no corte anterior.

12.2.3- Fósforo:

Corte efectuado em forma de palitos com a espessura de cinco mm. E um comprimento de cinco centímetros.



12.2.4- Palito:

Corte efectuado em forma de palitos com a espessura de um cm, e comprimento de cinco cm.



12.2.5- Ponte Nova:

Corte em forma palitos, com o comprimento de 5 cm. e com 1,5 cm de lado.

12.2.6- Batalha:

Corte efectuado em dados. Com dois centímetros



12.2.7-Avelã:

Batata torneada com colher de legumes, do tamanho de avelãs.

12.2.8-Parisiense:

O mesmo que avelã, ligeiramente mais grossa.

12.2.9. Batata CARPINTEIRO

Cortada em fatias com altura de 2 cm , aproximadamente. Seguidamente, corta-se cada fatia numa tira delgada em toda a volta e enrola-se em forma de corrente ou cadeia, fritando-se em seguida.



12.2.7. Batata "CHIPS"

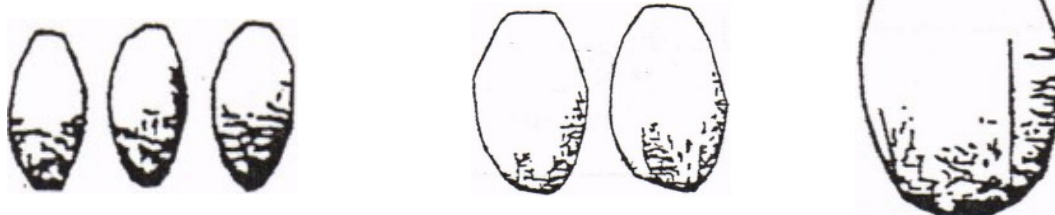
Cortada em fatias finas.

12.2.8. Batata CASTELO

Torneadas em forma de ovo, com o tamanho aproximado de ovos pequenos.

11.2.9. Batata FONDANTE

Torneadas em forma de ovo de peru, cortando depois uma fatia delgada de um dos lados para facilitar a sua colocação no tabuleiro.



11.2.10- Cocote:

Batata torneada com o tamanho e formato de uma azeitona de Elvas

11.3.0- BATATAS COMPOSTAS

São batatas transformadas em purú, às quais se adicionam certos ingredientes que as caracterizam e lhe dão o nome.

11.3.1- Puré de batata:

Batata cozida passada na máquina de purés, na qual se junta manteiga, leite, sal, pimenta, noz moscada e gemas de ovo a ligar.

11.3.2- Duquesa:

Puré de batata, sem leite. Aplicada sob a forma de rosetas, borduras, vol-au-vent, etc. .Vai ao forno a alourar.

11.3.3- Croquete:

Duquesa, moldada em forma de croquete. Panada e frita.

11.3.4- Delfina:

Metade duquesa e metade massa de pataxous. Tendida com saco e boquilha lisa, cortada com uma faca e frita.

12- GUARNIÇÕES

12.0 - AS GUARNIÇÕES

As guarnições, são preparações culinárias, que se destinam a acompanhar as iguarias. Podem ser empratadas em volta do peixe (neste caso), ou servidas ao mesmo tempo, à parte, em prato, legumeira ou tábalo.

12.1 – Tipos de guarnições

As guarnições devem estar sempre relacionadas com o elemento base. Elas podem ser simples ou compostas:

As simples

São aquelas que se compõem de um só elemento, que pode ser um legume, um cereal ou um farináceo.

As compostas

São formadas por um certo número de iguarias, que variam segundo o preparado e que devem não só estar em boa combinação com a peça principal, como também entre elas mesmas.

12.2 – Natureza das guarnições:

Certas guarnições compostas, são designadas com o nome de "Ragoûts": tais como os "ragoûts" Financeira, Godard, Toulouse, etc.. Os diversos elementos destes "ragoûts" são normalmente empratados em montinhos e separado mas podem também ser misturados.

As guarnições podem dividir-se, segundo a natureza da iguaria que acompanham ou integram em:

Guarnições para sopas, especialmente cremes e caldos;

Guarnições para peixes;

Guarnições para carnes;

Seguidamente, indicamos algumas de entre as que se destinam às confecções de peixe, carnes ou aves, uma vez que as destinadas a sopas, caldos e cremes, serão estudadas no capítulo correspondente.

12.3- GUARNIÇÕES PARA PEIXES:

Americana: Lagosta à americana, cortada às rodela por cima do peixe indicado, regar com o próprio molho da lagosta.

Banqueiro: ovos fritos, cebolinhas estufadas, camarão panado e frito. Molho à moleira.

Camões: Amêijoas à Bulhão Pato e croquetes de camarão. Molho de vinho branco.

Cancalesa: Ostras cozidas em vinho branco, camarão e lagostins picados, misturados com molho Normando.

Cardeal: Rodela de lagosta com lâminas de trufas sobrepostas. Colocar por cima do peixe e cobrir com molho Cardeal.

Chambord: Quenelas de peixe com lâminas de trufas sobreposta e uma cauda de camarão espetada. Regar o peixe com molho de vinho branco e dispor por cima deste as quenelas já preparadas. Guarnecer com florões de massa folhada.

Delfina: Montinhos de camarão, amêijoas e batata delfina intercalados entre si. Molho de vinho branco.

Dominicana: Gomos de pepino cozidos, salteados com manteiga e batatas à Inglesa. Molho moleira.

Dumont: Medalhas de lagosta, cogumelos inteiros, salteados em manteiga e molho de camarão.

Florentina: Espinafres salteados com manteiga. Molho mornay polvilhados com queijo ralado. Gratinado.

Francillon: Soco de pão frito, batata palha, agrião, limão, molho de tomate com manteiga de anchovas.

Grão -Duque: Pontas de espargos, lâminas de trufas e medalhas de lagosta, tudo salteado em manteiga. Molho de vinho branco.

Joinville: Camarão, trufas e cogumelos com molho Béchamel.

Marialva: Cebolinhas estufadas, cogumelos salteados com manteiga e crostões de pão

cortados em forma triangular e fritos. Molho bercy.

Marinheira: Camarão, amêijoas e ostras. Molho bercy.

Nantua: Caudas de lagostins ligados com molho Nantua. Lâminas de trufas.

Nicense: Tomate concassé com dentes de alho picados, azeitonas e alcaparras; rodela de limão sobre a peça. Em redor manteiga de anchovas.

Normanda: Ostras e amêijoas, abertas e limpas; cabeças de cogumelos caneladas; caudas de lagostins; filetes de linguado em "goujons" fritos. NN de pão frito em manteiga. Lâminas de trufas. Coberto com Molho Vinho Branco.

Regência: Quenelas de peixe com lagostins abertos ao meio; ostras, cogumelos canelados, ovos cozidos e lâminas de trufas.

Truvilhosa: Lagostins, amêijoas, cogumelos, ligados com molho de camarão.

Waleska: Medalhões de lagosta e lâminas de trufas.

12.4 GUARNIÇÕES PARA CARNE:

Boémia: Arroz "pilaw", tomate concassé, rodela de cebola frita.

Brabançonne: Tarteletes com couves de Bruxelas gratinadas, croquetes de batata.

Catalã: Fundos de alcachofras, tomates grelhados.

Henrique IV: Batata ponte-nova e agriões.

Clamart: Fundos de alcachofras recheadas com ervilhas à francesa e batata castelo.

Dubarry: Couve-flor gratinada e batata castelo.

Financeira: Quenelles, rins com cristas de galos, trufas, cogumelos e azeitonas sem caroço.

Judic: Alface estufada e batata castelo.

Mirabeau: Filetes de anchovas, azeitonas sem caroço.

Oriental: Metades de tomates recheados com arroz à grega.

Parisiense: Alface estufada e batata parisiense.

Zíngara: Presunto, língua, cogumelos, trufas e demi-glace.

Lorena: Couve roxa estufada e batata fondant.

Indiana: Arroz à indiana.

Grã-Duque: Pontas de espargos, camarão e trufas.

Portuguesa: Pequenos tomates recheados e batata castelo.

Princesa: Fundos de alcachofras com pontas de espargos e batata avelã.

Moderna: Couve-flor gratinada, tomates recheados e lâminas de trufas.

Loreto: Croquetes de aves, pontas de espargos e lâminas de trufas.

Choisy: Alface estufada e batata castelo.

Berrichone: Bolas de couve estufadas, cebolinhas, castanhas com toucinho.

Antiga: Cebolinhas estufadas e cogumelos.

Alfacinha: Tarteletes com chucrute estufada e rodela de presunto.

13 – FUNDOS DE COZINHA E MOLHOS BASE

13.1 – BASES E FUNDOS

Os fundos de cozinha, são Preparações ou sucos destinados à confecção de caldos, molhos, sopas, estufados, guisados, etc.

Os "roux" ou embamatas também são considerados como fundos de cozinha.

Os fundos de cozinha englobam ainda um grande número de preparações diversas, tais como:

- Aparelhos.
- "Court-boillons".
- Essências.
- "Fumets".
- Geleias.
- Marinadas.
- "Mirepoix".

- Salmouras.

Os necessários para um bom trabalho de cozinha são:

13.1.1 - caldos;

Caldo é o líquido coado que resulta do cozimento de aves, carne ou peixes em água com legumes aromáticos e temperos. É a base para muitas sopas, molhos e ensopados. Os caldos preparados em casa têm melhor sabor, são mais aromáticos e menos salgados do que os caldos em cubos, granulados ou enlatados. Depois de feitos os nossos caldos podemos congela-los em cuvetes e assim estarão sempre prontos a serem usados.

13.1.2 - consommé;

O consommé, é um caldo de carne enriquecido, (com o acréscimo de claras, carne picada e legumes) concentrado e clarificado. Que pode ser servido quente ou frio, guarnecido ou aromatizado.

Podem confeccionar-se consommés diversos como de aves, de caça, de vaca e de peixe, variando ainda segundo as guarnições estipuladas.

13.1.3 - fundo de vitela branco;

Feito da mesma forma que o caldo branco, mas com a particularidade de os ossos serem sangrados previamente, assim como o mirepoix de legumes. Também chamado caldo de carne,

13.1.4 - fundo de vitela escuro;

Também chamado caldo de carne, pode ser feito com ossos de vaca ou vitela, tem uma cor escura, se corar-mos um pouco os ossos antes de os cozer-mos.

13.1.5 - fundo de galinha;

Este clássico caldo de cor dourada, pode ser feito com ossos e carcaças de frango cru com ossos e sobras de frango cozido, ao qual se junta legumes aromáticos.

13.1.6 - fundo de caça;

Feito a partir da cozedura ou assados de caça, a partir destes se obtém um caldo mais ou menos apurado e espesso

13.1.7 - caldo de peixe;

Para se obter um sabor suave, deve ser feito com espinhas e sobras de peixes brancos, com linguado, rodovalho e pescada, ou peixes rosados como o salmão. Não devem ser usados para este fim peixes oleosos e com sabor forte, como a cavala ou sardinha. Este caldo não deve cozinhar mais do que vinte minutos, caso contrário podemos obter um caldo com sabor amargo.

13.1.8 - geleias diversas.

Obtidas a partir da cozedura prolongada dos caldos a cima mencionados. Estes caldos de pois de reduzidos e clarificados se transformam numa substância gelatinosa, muito rica e concentrada. Deste grupo fazem parte os consomés duplos.

Estes fundos, reduzidos mais ou menos, sem serem ligados com embamata "Roux" ou fécula, dão aos "fumets", as essências e as "glaces".

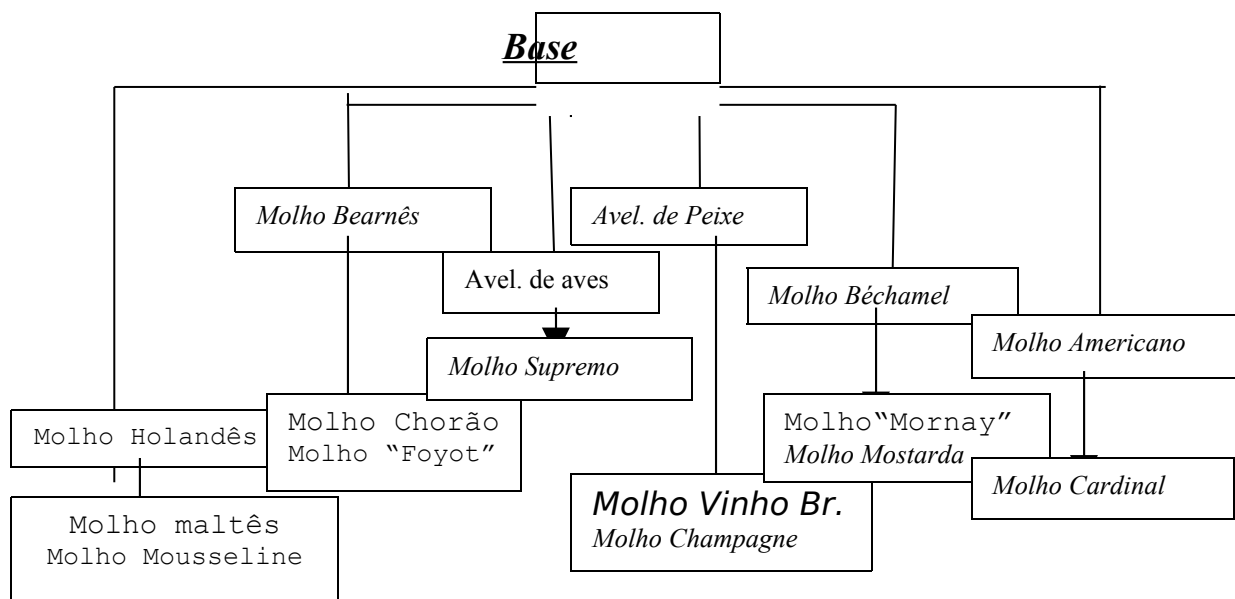
Completados com uma quantidade determinada de embamata (ou de outro elemento de ligação), resultam os grandes molhos, chamados também "molhos base", de onde derivam outros chamados compostos ou derivados.

A utilização dos fundos e molhos base deverá ser sempre judiciosa. Sempre que possível, é aconselhável a sua substituição pela redução, e sucos instantâneos, obtidos por meio da "déglacage" recta, feita com fundos pouco reduzidos, com vinho branco ou tinto e, mesmo por vezes com água pura. Operando assim, obtêm-se iguarias de gosto fresco e digestão mais fácil.

13.2 – MOLHOS BASE E ALGUNS DOS SEUS DERIVADOS

Aplicações dos fundos ou molhos

FUNDO OU MOLHO	APLICAÇÕES
Fundo Branco	Utiliza-se para a preparação de molhos escuros "coulis", "ragoûts" assim como sopas, cremes e "caldos.
Fundo Escuro	Reduzido e ligeiramente ligado, acompanha carnes assadas, legumes estufados, etc.. Utiliza-se também para a "déglacé" de carnes e aves salteadas.
"Fumet" de Peixe	Aplica-se na confecção de aveludado de peixe e na preparação dos molhos brancos de peixe. Também na confecção de sopas de peixe e "bisques" de mariscos.
Molho Espanhol	Serve como base para a confecção do Molho demi-glace.
Molho de Tomate	Elemento auxiliar de numerosas preparações culinárias. Utiliza-se na confecção da maior parte dos molhos escuros. Acompanha carnes, peixes fritos, massas italianas, etc..
Molho de Vitela	Serve de base na preparação de molhos brancos para carnes tais como o Molho Supremo, Molho Alemão, etc..
Aveludado de Aves	Utiliza-se como base na preparação de molhos brancos de ave, como o Molho Talleyrand, Molho Supremo, Alemão, etc..
Aveludado de Peixe	Serve de base na confecção de molhos de peixe, como elemento de ligação.
Molho Béchamel	Utiliza-se como base na elaboração de molhos brancos de carne ou peixe e como elemento de ligação de cremes.
Molho Maionese	Base na elaboração de molhos frios. Por si só acompanha saladas, legumes, peixes, carnes frias, etc.,.
Molho "Demi-Glace"	Aplica-se na confecção de molhos de carne, escuros.
Molho Holandês	Molho de base do qual derivam outros. Acompanha peixes, legumes e ovos.
Molho Bearnês	Acompanha carnes de açougue, grelhadas ou assadas e peixes grelhados. Serve de base a molhos derivados como o Foyot, Choron, etc..



13.2.1- Molho Holandês

Base para 1 litro;
 500 gr de manteiga;
 8 gemas;
 1 limão (sumo);
 5 cl ou 4 colheres de água.

Põe-se a água com as gemas e leva-se ao banho-maria, levantando com as varas, até aumentar bastante de volume, tendo o cuidado de não deixar cozer. Quando, ao passar as varas no fundo da tigela, ficar uma "estrada", está pronta esta operação.

Retira-se e junta-se a manteiga clarificada, procedendo como para a maionese. Passa-se pela "étamine", tempera-se com o sumo de limão, sal e caiena.

Conserva-se em banho-maria morno para não cortar. Aconselhável para peixes cozidos e legumes.

13.2.1.1 - Molho Mousseline:

Metade de molho holandês e metade de natas, ligeiramente levantadas.

13.2.1.2 - Molho Maltês:

Como o holandês, mas em vez de sumo de limão põe-se sumo de laranja e laranja ralada.

13.2.2 - Molho Bearnês

$\frac{1}{4}$ de vinho branco;
 $\frac{1}{4}$ de vinagre de estragão;
 q.b. de folhas de estragão e folha de louro
 1 raminho de tomilho
 6 dentes de échalotas;
 8 gemas;
 500 gr de manteiga.
 q.b. de sal e pimenta Caiena
 q.b. cerefólio
 Modo de elaboração:

Deitar num tacho, as chalotas picadas, o estragão picado, um raminho de tomilho, um fragmento de folhas de louro. Molhar com o vinho branco, temperar com sal e pimenta Caiena. Deixar reduzir a $\frac{2}{3}$ do volume.

deixar amornar

Colocar as gemas na tigela de inox, deitar a redução obtida anteriormente e "montar", o molho com as varas, em banho-maria ou ao lado do fogo brando, até ter a consistência de uma pomada.

Incorporar seguidamente pouco a pouco, a manteiga fresca, clarificada em estado morno. Rectificar os temperos e adicionar umas gotas de sumo de limão, se necessário.

Passar pela estamena e juntar uma colher de estragão e cerefólio picados. Para servir manter quente em banho-maria, morno.

- Aconselhável para carnes grelhadas.

13.2.2.1 - Molho Chorão:

É o molho bearnês com puré de tomate.

13.2.2.2- Molho "Foyot":

É o molho bearnês com glace de carne.

13.2.3 - AVELUDADO DE AVES

60 gr de manteiga;

80 gr de farinha;

1 litro de caldo de aves;

Proceder como para o bechamel.

13.2.3.1- Molho Supremo:

Adicionar ao aveludado de aves, natas e sumo de limão.

13.2.4 - AVELUDADO DE PEIXES

Prepara-se da mesma forma que os anteriores, utilizando, "fumet" de peixe. em lugar do caldo de carne ou galinha.

13.2.4.1- Molho vinho branco:

Adicionar ao aveludado de peixe, fumé de peixe, reduzido, aromatizado com vinho branco. liga-se com gemas. Levanta-se com manteiga.

13.2.4.2 - Molho Champagne:

Molho vinho branco (com aroma) e champagne .

13.2.5 - MOLHO BÉCHAMEL

60 gr de manteiga;

80 gr de farinha;

1 litro de leite.

Derrete-se a manteiga, junta-se a farinha, mexendo bem, aos poucos e vai-se adicionando o leite. Deixar cozer quando todo o leite estiver incorporado. Junta-se uma cebola com dois ou três cravinhos e deixa-se cozer no forno, se possível. Passa-se o molho pelo chinês e tempera-se com sal, pimenta e noz moscada.

13.2.5.1- Molho Mornay

É o béchemel levantada com manteiga, ao qual se adiciona queijo gruyère e parmesão ralado. Pode-se juntar gemas de ovo.

13.2.5.2 - Molho Mostarda

Molho holandês com mostarda incorporada ou molho bastardo levantado com mostarda.

13.2.6- MOLHO BASTARDO

"Roux" branco, adicionado de água e ligado com gemas de ovo e manteiga, até formar uma mistura cremosa. Adicionar sumo de limão e passar pela "étamine".

13.2.6.1 – Molho Mostarda:

Molho bastardo com Mostarda.

13.2.6.2 – Molho Alcaparras:

Molho bastardo com alcaparras.

13.3– MOLHOS ESCUROS**13.3.1 – MOLHO AMERICANO**

Puxar alhos, pés de salsa, cenoura com azeite. Depois de puxado, juntar as carcaças da lagosta e deixar puxar bem, esmagando as mesmas. Adicionar tomate concassé. Flamejar com cognac e juntar farinha torrada (um pouco).

Juntar “fumet” de peixe. Deixar cozer e passar pelo chinês. Terminar com manteiga e natas.

13.3.1.1 – Molho Cardinal:

molho americano + Molho béchamel com “fumet” de peixe. Adicionar trufas, rabos de lavagante e uma pitada de caiena.

13.3.2 – MOLHO DEMI-GLACE:**MODO DE PREPARAÇÃO**

Põe-se os ossos a corar num tabuleiro, com alguma gordura.

Depois de corados, junta-se o “mirepoix”. Quando este ficar louro, escorre-se a gordura e refresca-se com vinho branco.

Acrescenta-se um pouco de água, deixa-se ferver, para despegar do fundo do tabuleiro. Coloca-se tudo dentro de uma panela e deixa-se ferver de 6 a 8 horas.

Passa-se pelo chinês e põe-se a reduzir metade. Pode-se fazer um puxado de manteiga, à qual se junta cebola, cenoura, aipo, alho porro, louro e salsa, tudo bem picado. Deixa-se puxar bem, refresca-se com vinho branco e junta-se molho de tomate, ou polpa de tomate fervendo então, até reduzir a metade.

Para terminar, passa-se pela “étamine” e rectifica-se o tempero, adicionando um pouco de molho inglês, para avivar o paladar. No fim, junta-se um decilitro de vinho madeira para cada litro.

13.3.2.1- Molho diabo:

Redução de chalotas com vinagre até evaporar. Junta-se demi-glace e molho tomate. Passa-se pela estamena e adiciona-se umas gotas de molho “escoffier” e um pouco de caiena.

13.3.2.2 – Molho Madeira

Demi-glace + Vinho Madeira.

13.3.2.3 – Molho “Demidoff”

Molho Madeira + Trufas.

13.3.2.4 – Molho Roberto

Cebola puxada com manteiga. Refresca-se com vinho branco e vinagre. Junta-se pimenta de moinho e deixa-se reduzir. Adiciona-se demi-glace. Termina-se com mostarda.

13.3.2.5 – Molho Bordalês

Chalotas picadas, tomilho e louro. Reduz-se isto tudo com vinho tinto de Bordéus. Junta-se demi-glace e passa-se pela étamine.

13.3.2.6 – Molho Caçador

Cogumelos em lâminas, salteadas com manteiga. Junta-se échalotas

picadas, refresca-se com vinho branco. Deixa-se reduzir, junta-se em seguida demi-glace. Liga-se com um pouco de manteiga. Termina-se com salsa picada.

13.3.2.7 - Molho à Zíngara

Molho demi-glace atomatado. Guarnece-se com Juliana de cogumelos, trufas, presunto e língua. Adiciona-se uma pitada de pimenta de caiena. Perfuma-se com vinho da madeira.

13.3.3- MOLHO DE TOMATE

Mirepoix puxado em manteiga. Fazer um "roux" branco; molhar com fundo de carne e vinho branco. Juntar tomates maduros e frescos, ou de conserva, deixar cozer e estufar. Passar pela máquina e passador chinês.

13.3.3.1. - Molho Português.

Cebola picada, alourada em azeite. Juntar tomates "concassé", sal, pimenta do moinho, molho de tomate, glace de carne líquida, alho e salsa picada.

13.3.3.2. - Molho aurora.

- a) Aveludado de peixe, molho de tomate. Ligar com manteiga.
- b) Molho supremo, molho de tomate.

13.3.3.3. - Molho Bretão.

Cebolas picadas, puxadas em manteiga até estarem louras; molhar com vinho branco. Juntar molho de tomate. Passar pela vara e chinês. Ligar com manteiga e juntar alcaparras e salsa picada.

13.4 - MOLHOS À BASE DE ÓLEO

13.4.1 - MOLHO MAIONESE

Q.B. - Sal, pimenta e mostarda
6 a 8 gemas de ovo
1 lt. De óleo
q.b. de vinagre ou sumo de limão

Por no fundo da tigela o sal, a mostarda, o vinagre, ou o sumo de limão, as gemas de ovo e a pimenta. Mexe-se bem. Adiciona-se o óleo em fio, mexendo sempre. Quando começar a ficar presa, adiciona-se o vinagre e o sumo de limão. Junta-se o óleo na totalidade. Rectificam-se os temperos.

13.4.1.1 -Molho Andaluz.

Maionese, molho de tomate e dados de pimentos morrones.

13.4.1.2 -Molho Remoulada.

Maionese, mostarda, alcaparras, cornichons picados.

13.4.1.3 - Molho Gribiche.

Maionese, cornichons, alcaparras, cerefólio, salsa, estragão e juliana de clara de ovo cozida.

13.4.1.4 - Molho tártaro.

Maionese, salsa, cebolinha, alcaparras, pickles e ovos cozidos picados.

13.4.1.5 - Molho verde.

Maionese com suco de espinafres.

13.4.1.6 -Molho cocktail.

Maionese, ketchup, molho inglês, tabasco, natas e cognac.

13.4.1.7 - Molho chantily.

Maionese, natas levantadas e sumo de limão.

12.4.2 - MOLHO VINAGRETE. (a)

0,5 lt. Azeite
1 dl. Vinagre
1 c. sob. de mostarda
q.b. sal e pimenta.

Azeite e vinagre, batidos com sal, pimenta e mostarda.

MOLHO VINAGRETE. (b)

1 lt. Azeite.
1,5 dl. Vinagre.
q.b. sal, pimenta e salsa
2 ovos cozidos
2 cebolas médias

Azeite e vinagre, batidos com sal e pimenta. Juntam-se ovos cozidos, salsa e cebolas picadas.

13.4.2.1 - Molho ravigote.

Molho vinagrete (a), alcaparras, salsa, cerefólio, estragão, cebola picados, sal e pimenta. Mexe-se bem.

13.4.2.2 - Molho Norueguês.

Gemas de ovo cozidas, passadas pelo peneiro, molho vinagrete, mostarda, formando uma mistura homogênea.

13.4.2.3 - Molho á Espanhola.

Molho vinagrete (b), alho picado e colorau.

14 - Sopas**SOPAS - Características.**

As sopas estão resumidas em dois grupos principais:

Sopas ligeiras

Das quais fazem parte os caldos e os consomés. São constituídas por caldos, adicionados de uma guarnição ligeira que deve estar sempre relacionada com o caldo.

Sopas espessas

Em que a parte líquida é engrossada por meio de: batatas, legumes, flocos de cereais e farinhas. Estão repartidas em três subdivisões: Os purés, os cremes e os aveludados.

As sopas espessas, compostas, são obtidas pela mistura de certos ingredientes em determinadas proporções, em que os sabores estão em concordância.

14.1 - CALDOS

Em cozinha é designado pelo nome de caldo, a parte líquida do cozido. Na terminologia de grande cozinha, este líquido, é mais usualmente chamado "caldo branco", distinguindo-se assim do consommé clarificado. Chamado também "caldo duplo".

Com o caldo branco, preparam-se as sopas, ligeiras ou espessas. Utilizam-se também para molhar os molhos brancos ou escuros.

O caldo obtém-se pela ebulição prolongada de carne e de legumes, em água temperada.

14.2 - CONSOMMÉS.

O consommé, é um caldo de carne enriquecido, concentrado e clarificado. Que pode ser servido quente ou frio, guarnecido ou aromatizado.

Podem confeccionar-se consommés diversos como de aves, de caça, de vaca e de peixe, variando ainda segundo as guarnições estipuladas.

14.2.1 – Clarificação de um consommé.

Pica-se carne (boa) e junta-se uma “mirepoix” de cenoura e alho porro com alguns tomates esmagados. Adiciona-se claras de ovos, às quais se deu uma ligeira batidela.

Numa panela, junta-se ao caldo ainda morno a carne, as claras, as cenouras e alho porro. Leva-se ao lume forte, mexendo sempre, para que as claras não fiquem no fundo. Quando começa a ferver, reduz-se o lume ao mínimo para que as claras, a carne e os legumes solidifiquem à superfície da panela.

Deixar ferver assim mais 2 ou 3 horas.

Passar pela estamena.

Alguns Consommés:

Alsaciana: Consommé vulgar, guarnecido com nouilles e profiteroles, recheados com foie-gras.

Brunesa: Consommé vulgar com brunesa de legumes.

Breton: Consommé vulgar com juliana de alhos porros, aipo, cebola, champignons e cerefólio.

Celestino: consommé vulgar, guarnecido com juliana fina de crepes.

Colbert: Consommé vulgar, com primavera de ovos escalfados.

Garibaldi: Consommé vulgar com pérolas de Japão e esparguete.

Porto: Consommé vulgar com vinho do Porto, branco seco.

Royal: Consommé de aves, com dados e losango de royal (pudim).

14.3 – Cremes e Aveludados

O creme, é uma sopa cujos os componentes são:

- um caldo que lhe dá sabor e o nome.
- natas para enriquecê-la e uma liga.
- Um elemento de espessura, (“roux” branco). Como engrossamento para os cremes são utilizados cereais cozidos no caldo, ou “roux” (embamata) branco.

Outro método de preparar cremes, (antigo), consiste em “alargar” um molho béchamel com caldo básico concentrado.

Composição dos cremes:

Elemento de Base	Legumes, caça, carnes
Elemento Aromático	Branco de alho francês, cebola
Elemento de Espessura	Farinhas, ou creme de arroz
Líquidos	Caldo branco
Ligação	Natas, gemas de ovo, manteiga

CREME: ligação com natas ou manteiga.

AVELUDADO: ligação com natas + gemas de ovos

14.3.1 – Creme “Bercy”:

- (base) puré de batata e de lentilhas, com essência de caça.

Guarnição: juliana de trufas e de caça, ligada com natas.

14.3.2 – Creme Belmonte:

- (base) puré de batatas com feijão branco, com refogado de toucinho, cebola, alhos porros e manteiga.

Guarnição: folhas de nabiça e arroz. Ligar com gemas de natas.

14.3.3 – Creme Boa-Dona (Bonne Femme) :

- (base) puré de batata, aipo e alhos porros.

Guarnição: rodela de pão torrado. Ligar com natas.

14.3.4 – Creme Carolina:

- (base) aveludado de farinha e arroz.

Guarnição: royal com leite de amêndoas, arroz cozido à parte. Ligado com natas.

14.3.5 – Creme Condé:

- (base) puré de feijão encarnado, com vinho tinto reduzido. Ligar com manteiga.

14.3.6 – Creme Cartuxa:

- (base) aveludado de aves.

Guarnição: dados de tomate, pequenos raviolis recheados com espinafres, patê de fígado, cogumelos picados e cerefólio. Ligar com natas.

14.3.7 – Creme "Darblay":

- (base) puré de batata.

Guarnição: juliana de cenoura, aipo e cogumelos. Ligar com gemas e natas.

14.3.8 – Creme Martim Moniz:

- (base) creme aveludado de puré de ervilhas, tomate e abóbora frita com consommé.

Guarnição: massas miúdas (estrelinhas), juliana de porros. Ligar com manteiga e gemas de ovo.

14.3.9 – Creme de marisco:

Puxar alhos, azeite, manteiga, cenouras, louro e adicionar camarão e carapaças de lagostas, bem como outros crustáceos. Flamejar em cognac. Juntar tomate concassé e um pouco de farinha torrada. Deixar puxar bem. Molhar com fumet de peixe, deixando cozer. Passar pelo chinês. Terminar com natas, tabasco e um pouco de cognac.

Guarnecer com marisco.

14.4 – SOPAS

14.4.1 – Sopas à base de legumes

As sopas à base de legumes, são geralmente de estilo camponês. Na sua diversidade, estas sopas são bastante espessas e por vezes guarnecidas com fatias de pão.

Indicamos seguidamente a composição das indicadas no sumário do programa.

14.4.1.1 – Sopa Camponesa:

Quadrados de legumes diversos, de tamanhos iguais e estufados em manteiga. Molhar com consommé. Guarnição de ervilhas, losangos de feijão verde, feijão, manteiga e aparas de cerefólio.

14.4.1.2 – Sopa Aveirense:

Colocar numa marmita, couves, batatas, aipo, nabos e cenouras cortadas em paysanne. Adicione feijão branco, presunto e pato fumado, bem como, toucinho picado e alho.

Tempo de cozedura: 2 horas.

Servir sobre fatias de pão caseiro em terrina.

14.4.1.3 – Sopa Beirã:

Sopa de legumes, hortaliças, favas, cebola, arroz e presunto. Ferver durante 2 horas. Servir com ovos batidos, lançados no caldo a ferver no momento de servir.

14.4.1.4 – Sopa Colombo:

Favas (verdes), cebola, manteiga, couve-flor, gemas e arroz. Fazer um puxado com manteiga e a cebola, juntar as favas, deixando cozer 15 minutos.

Adicionar o caldo.

Guarnecer com a couve-flor (pontas) e o arroz. Desfazer em seguida as gemas e deitar a sopa por cima das mesmas na terrina.

14.4.1.5 – Sopa Cultivador:

Paysanne de legumes estufados em manteiga. Em seguida, juntar dados de batata finos, toucinho magro também em dados e adicionar o caldo. Deixar cozer.

Guarnição: dados de toucinho magro cozido.

14.4.1.6 – Sopa Delfinesa:

Nabos, abóbora e batata cortados em cubos. Juntar metade de água ou caldo e metade de leite. Adicionar também folhas de beterraba picada.

Guarnição: aletria e folhas de cerefólio.

14.4.1.7 – Sopa Minestra:

Cebola picada, puxada em toucinho. Juntar todas as qualidades de legumes possíveis, em cubos (pequenos). Adicionar caldo, deixando cozer.

Guarnição: tomate concassé, dados de feijão verde, esparguete, arroz e ervilhas. No momento de servir, juntar alho picado com toucinho.

NOTA: alguns profissionais juntam a esta sopa feijão branco.

14.4.2 – Sopas, cozinha regional:

As sopas integradas na cozinha regional, são produtos de cozinhas tradicionais, típicas, que não podem ser classificadas nos outros grupos. O processo de elaboração varia para cada sopa.

Composição das sopas regionais e especiais

14.4.2.1 – Sopa de Peixe Algarvia:

Pescadinhas, enguias, azeite, alho, louro, salsa, noz moscada, gemas de ovo, pão frito (crotões), conquilhas, água ou caldo de peixe ("fumet").

14.4.2.2 – Gaspacho à Alentejana:

Pão duro, pimentos verdes, azeite, alho, vinagre, orégãos, cebola, água, chouriço, presunto, pepino e tomate.

NOTA: esta sopa é servida fria.

14.4.2.3 – Sopa Transmontana:

Batatas, ervilhas, repolho, presunto, toucinho e natas.

NOTA: as batatas e repolho são cortadas em Juliana grossa.

14.4.2.4 – Sopa Moscardense:

Feijão encarnado, massa, cebola, tomate e vinho tinto. Perfumar com cravinho.

14.4.3. – SOPAS DA COZINHA INTERNACIONAL.

Têm cada uma delas, a característica da cozinha do seu país devendo ser escritas na ementa com o seu nome de origem.

14.4.3.1. – Minestrone. (Itália)

Cebola picada e legumes de todas as qualidades, em cubos, puxados com toucinho. Juntar água ou consommé branco. Guarnecer com: tomates "concassés", dados de feijão verde, espaguete, arroz e ervilhas. No momento de servir, juntar alho e toucinho, pisados com salsa picada.

14.4.3.2. – Olla Podrida. (Espanha)

Cozido composto de: rabo de vaca e de porco, peito de carneiro, presunto, chouriço, frango, diversos legumes e grão de bico. Retirar as carnes e servir o caldo com os legumes.

14.4.3.3. – Parisiense. (França)

Alhos franceses (Porros), picados, puxados em manteiga; juntar batatas picadas, molhar com caldo vulgar e terminar com um copo de leite. Fatias de pão e cerefólio, como guarnição.

14.4.4 – SOPAS ESPECIAIS

Algumas sopas exigem uma preparação tão especial e ingredientes tão diversos que criam assim uma categoria própria. Estão inseridas neste grupo de sopas, algumas sopas regionais, tais como: (sopa da pedra, sopa de peixe algarvia, papas laberças, etc.). e também sopas internacionais, (Olla podrida, Oxtail soup).

16 – OS OVOS**16.0. – OS OVOS**

- Os ovos são uns ingredientes mais úteis e valiosos na cozinha. Muitas receitas não seriam possíveis sem as suas qualidades de arear, engrossar e emulsionar.
- A designação geral de Ovos aplica-se aos ovos de galinha. Quando são provenientes de outras aves deverão ser designados como tal, ou seja: ovos de pata, de codorniz, etc. .
- Um ovo de galinha normal, tem um peso médio de 56gr., podendo por vezes encontrar-se ovos de 35 gr. ou de 80 gr.
- No caso de se utilizar uma grande quantidade de ovos para uma receita, as diferenças de peso têm influência na sua composição, sobretudo nas receitas de pastelaria. É por esta razão, que a maior parte dos pasteleiros, medem os ovos da seguinte forma:
 - 1 Litro = 23 a 24 ovos inteiros
 - = 35 claras
 - = 44 gemas.

- Como reconhecer a sua frescura

Pode reconhecer-se a frescura dos ovos. Devemos verificar a data de validade. Se não houver data, podemos fazer os seguintes testes:

observando-os através de um foco luminoso; os ovos frescos, são inteira e regularmente transparentes; ovos mais antigos, são mais opacos e os atacados pelo bafio, apresentam manchas escuras.

Colocar o ovo num copo de água com sal. Quanto mais velho, mais leve é o ovo, pois perde água através da casca, por esta ser porosa, aumentando assim a bolsa de ar. - O ovo fresco é mais pesado devido ao maior volume de água, pousará horizontalmente no fundo do copo. - Se o ovo não é fresco, a bolsa de ar expande-se fazendo o ovo boiar na água, com a ponta para baixo. - o ovo velho e estragado contém muito ar e irá boiar até à superfície da água. Não se deve usar este ovo, pois está impróprio para consumo.

Tanto na cozinha como na pastelaria, devem utilizar-se unicamente ovos rigorosamente frescos. Certas preparações como: Ovos "À La Coque", "ovos Molletts", ovos "escalfados", deverão fazer-se com ovos que

tenham no máximo um ou dois dias. O ideal seria utilizar ovos do mesmo dia.

Segurança em primeiro lugar.

- use ovos dentro da data de validade
- a bactéria salmonela pode entrar nos ovos através de rachas na casca; portanto, só compre ovos com cascas limpas e perfeitas.
- Lave as mãos antes e depois de pegar na casca dos ovos.
- Os idosos, pessoas doentes, mulheres grávidas, bebês e crianças são mais vulneráveis aos riscos de salmonela. Devem evitar comer ovos crus ou pratos que os contêm.
- É importante cozinhar bem qualquer prato que leve ovos, pois o calor destrói a salmonela a cima de 75°C.

16.1 – Métodos de confecção.

A arte de cozinhar perfeitamente um ovo é simples, desde que se saiba como proceder. Os métodos de cozedura para os ovos são de uma variedade infinita. Todavia, as numerosas fórmulas que lhes são consagradas, derivam todas de métodos de cozedura considerados básicos. As diversas confecções são:

- Ovos "à La coque".
- Ovos "mollets".
- Ovos duros.
- Ovos escalfados.
- Ovos mexidos.
- Ovos estrelados.
- Ovos em "cocote".
- Ovos fritos.
- Omeletas.
- Tortilhas.

16.2 – Ovos Mexidos:

Quando bem preparados, são cremosos e resultam um prato delicado. Recebem como omeletas, várias guarnições.

Processo de elaboração:

- Fundir a manteiga no sauté;
- Juntar os ovos bem batidos e temperados;
- Deixar cozer em fogo lento, mexendo constantemente com espátula de madeira;
- Guarnecer segundo a receita escolhida e empratar em legumeira.

NOTA: Os ovos mexidos não devem ser nem líquidos, nem demasiado compactos, mas sim cremosos. A cozedura "corta-se", juntando as natas na altura própria, no recipiente ligeiramente aquecido.

16.2.1 – Ovos mexidos com tomate:

Processo de elaboração:

- Saltear o tomate sem pele e sem sementes, cortado em dados, dentro de uma frigideira com um pouco de manteiga. Juntar os ovos batidos e temperados, mexendo tudo muito bem.

16.3 – Ovos escalfados:

Processo de elaboração:

Para 10 ovos:

- 2 litros de água.

- 2 dl. de vinagre.

Preparação:

- Partir os ovos e deitar uma a um para dentro numa caçarola com 2/3 de água a ferver, e 1/3 de vinagre;;
- Deixar cozer lentamente durante 3 minutos;
- Retirar os ovos com uma esculadeira, introduzindo-os a seguir em água com gelo;
- Apará-los se necessário;
- Conservá-los em água quente e salgada até ao momento de os servir;
- Os ovos escalfados devem ser enxutos, com a ajuda de um pano, e, seguidamente empratados segundo indicação, sobre tartelete, batata assada, fundos de alcachofras, etc.;
- Guarnecer segundo a receita adoptada.

NOTA: A acidez do vinagre, torna o ovo líquido mais compacto. O sal tem uma influência totalmente contrária e é por esta razão, que não se utiliza na água da cozedura.

16.3.1 – Ovos escalfados à Moda de Bragança

Colocados sobre meio tomate cozido no forno, em azeite.

Cobrir com molho Bearnês e dispor um cordão de suco de carne ligado.

16.3.2 – Ovos escalfados no berço:

- Batatas cozidas, esvaziadas da polpa, formando um berço;
- Recheiar com um picado de aves com natas;
- Colocar os ovos por cima e cobrir com molho Aurora.

Molho Aurora: Molho supremo ligeiramente atomatado.

16.4 – Ovos estrelados:

Preparação extremamente simples, é feita em pratos especiais para o efeito, que normalmente se destinam ao empratamento individual. Os pratos podem ser para uma ou duas peças de ovo.

Processo de elaboração:

- Untar o prato a ovos com manteiga;
- Deixar aquecer sobre fogo;
- Partir os ovos (duas peças), delicadamente, para conservar as gemas inteiras;
- Deitar os ovos no prato; temperar;
- Levar ao forno ou salamandra, o tempo necessário segundo o grau de cozedura desejado. A clara deve ficar mole, mas coagulada por cima e a gema ainda líquida mas quente.
- Servir no mesmo prato;
- Guarnecer segundo a receita adoptada.

NOTA: Quando o ovo estrelado, é feito com a guarnição, esta pode colocar-se directamente no fundo do prato, e com os ovos estrelados por cima.

É conveniente temperar com sal o fundo do prato, com o fim de evitar a formação de manchas na gema dos ovos.

16.4.1 – Ovos estrelados “Argenteuil”

- Colocar no fundo do prato a ovos, previamente untado com manteiga, um pouco de natas e os ovos partidos;
- Cozer no forno;
- Guarnecer com pontas de espargos.

16.4.2 – Ovos estrelados à Cigana:

- Estrelar os ovos;
- Guarnecer com Juliana de cebola, de pimentos e tomate, / cobrir a clara;
- Dispor nos lados batata frita aos palitos e molho de tomate.

16.5 – Ovos Fritos:

Devem ser fritos um por um em óleo bem quente e abundante.

A clara deve envolver a gema formando uma bola. Esta operação é feita com a ajuda de duas espátulas de madeira.

Processo de elaboração:

- Colocar o recipiente com óleo em fogo forte;
- Partir os ovos para dentro de uma pequena tigela, um de cada vez;
- Deitar os ovos um por um dentro da gordura já quente e, vira-los com duas espátulas de madeira, dando-lhes uma forma ovalada, até ficarem fritos com uma cor dourada; ficando no entanto a gema líquida no interior da clara.
- Retirar os ovos e enxuga-los sobre um pano limpo;
- Empratar sobre guardanapo e guarnecer segundo as indicações da receita adoptada.

16.5.1 – Ovos fritos à Alsaciana:

Depois de fritos os ovos, colocar sobre uma camada de chucrute e guarnecer com uma cornucópia de presunto.

16.5.2 – Ovos fritos à Espanhola:

Colocar sobre uma fatia de pão frito, coberto com uma fatia de fiambre ligeiramente frito. De cada lado, salsa frita.

Molho de tomate à parte.

16.6 – Ovos en Cocote

Processo de elaboração:

- Untar ligeiramente com manteiga, o interior das tigelinhas;
- Partir os ovos para dentro das mesmas. (uma ou duas peças, segundo a capacidade);
- Colocar no interior dum recipiente com água a ferver e cobrir com tampa;
- Deixar cozer durante 6 ou 8 minutos, segundo sejam uma ou duas peças;
- Retirar e temperar com sal.

Para servir, empratar as tigelinhas depois de bem enxutas exteriormente, sobre um prato com guardanapo ou napperon.

Os ovos podem ser ao natural ou com uma guarnição indicada conforme a receita adoptada.

16.6.1 – Ovos em Cocote "À La Creme":

Feitos pelo processo indicado servidos com um cordão de natas ligeiramente reduzidas.

16.6.2 – Ovos en Cocote Zíngara:

Ovos en cocote cobertos de guarnição zíngara com molho Madeira atomatado.

16.7 – Omeletas

Na clássica cozinha francesa, a omelete é fofa e dobrada, preparada simplesmente com ovos batidos e fritos na frigideira. Noutras partes do mundo, no entanto, a omelete é muito diferente.

Conseguir-se-á preparar omeletas perfeitas, observando as regras seguinte:

- Fogo bem forte;
- Frigideira rigorosamente limpa e anti-aderente;
- Não utilizar gordura a mais, ou seja com pouca gordura;
- Bater os ovos no momento de fazer a omeleta.

NOTA: Para dar mais sabor à omelete, adicione temperos à mistura de ovos antes de fritar ou coloque recheio no centro da omelete e dobre.

Ex. de algumas combinações deliciosas:

- Queijo ralado e tomate concassé.
 - Tiras de bacon frito estaladiço com folhas de espinafres frescos.
 - Pimentão em tiras ou cubos e cebolas miúdas douradas em manteiga com cogumelos em fatias.
 - Fatias de salmão fumado e um pouco de funcho fresco.
 - Tiras de presunto e pontas de espargos escaldadas.
 - Picado de salsicha cozida e rodela de cebola dourada.
- Podemos guarnecer omeletes de diversas maneiras:
- Misturando a guarnição aos ovos batidos.
 - Recheando a omelete na altura de a formar.
 - Fazendo uma incisão no sentido do comprimento e recheando-a com a guarnição.
 - Colocando a guarnição em volta da omelete. Ou com um cordão de molho em volta.

16.7.1 – Omeleta à Turca:

Omeleta recheada com fígado de aves salteadas em manteiga e ligados com molho Madeira. Dispor em redor um cordão do mesmo molho.

16.7.2 – Omeleta à Arquiduque:

Recheada com fígados de aves salteados em manteiga e com Brandy. Ligar com molho demi-glace. Cordão de molho Arquiduque em redor.

Molho Arquiduque: reduzir 1/3 de vinho do Porto, 1/3 de vinho tinto, 1/3 de glace de carne. Juntar natas frescas, gemas de ovos e manteiga. Levantar em banho-maria. Passar pela estamena.

16.8 – Tortilhas:

A tortilha não é mais do que uma omeleta em forma de crepe, isto é, redonda e alastrada. Para além dos ovos, comporta as guarnições estabelecidas que muitas das vezes lhe associam o nome.

16.8.1 – Tortilha à espanhola:

Misturar os ovos com tomate concassé, juliana de pimentos morrones e cebola cortada, refogados em azeite.

16.8.2 – Tortilha Camponesa:

Misturar os ovos com presunto, crotões fritos, batata cozida e alho picado, estragão e um pouco de coentros.

17 – MASSAS ALIMENTÍCIAS

17.1 – MASSAS ALIMENTÍCIAS

São massas dissecadas e não fermentada, feita com água e sêmola ou farinha de trigo, de boa qualidade, ricas em glúten, sem adição de qualquer matéria e moldadas ou passadas à fieira, para obter as

diferentes formas comerciais, tais como a aletria, o macarrão, o espaguete, etc.

Fabricam-se mediante uma amassadura enérgica de 34 a 36 quilos de sêmola de trigo rija, com 10 a 15 litros de água fervente.

Uma vez trabalhada, a massa é introduzida num cilindro de bronze, munido de uma fieira, onde é comprimida por meio de uma prensa hidráulica. Um ventilador é normalmente colocado à saída da fieira para assim começar a secar a massa, passando seguidamente à estufa, onde acaba de secar.

As massinhas são cortadas à medida que vão saindo do cilindro, por meio duma lâmina circular; as outras são empacotadas em embalagens com diversos comprimentos.

Também se fabricam massas alimentícias com ovos, adicionando estes na altura da amassadura.

O seu valor alimentar é o mesmo dos cereais que compõem, isto é, glúcidos ou hidratos de carbono, sais minerais e muito pouca quantidade de proteínas, gorduras e vitaminas.

São essencialmente energéticas, pois trazem ao organismo cerca de 350 calorias por cada 100gr. É um excelente alimento base.

As boas massas, distinguem-se pela sua consistência, cor e pela propriedade de aumentarem de volume, pela cozedura, sem se desagregarem.

- Variedades

Os tipos de massas existentes são três:

- CORRENTE
- ESPECIAL
- DE LUXO

As massas de tipo CORRENTE são pouco saborosas, mas de maior valor nutritivo. Só se fazem em dois tipos:

- Macarrão
- Macarronete liso, estriado ou riscado.

Das massas do tipo ESPECIAL fazem parte o espaguete, aletria, cotovelinhos, letras, estrelinhas, etc. vendidas em embalagem normal.

As massas de LUXO, são as mesmas do tipo especial, mas vendidas empacotadas em embalagens de luxo.

- Preparação e confecção:

A cozedura das massas deve respeitar as seguintes regras:

- Utilização de uma grande quantidade de água e óleo, com sal;
- Cozedura sem tampa;
- Prestar atenção à cozedura, provando as massas frequentemente (a duração varia conforme as massas);
- Escorrimento e passagem das massas por água, logo que termine a cozedura; Nunca as deixar inchar na água da cozedura.

As quantidades médias a estabelecer são:

- Cerca de 60 a 70 gr. Por pessoa, para um prato;
- 20 gr. Para uma sopa.

17.1.1. - "Nhoquis"

Feitos com leite, manteiga e sêmola de trigo, utilizam-se mais para acompanhamento de pratos.

17.1.1.1 - "Nhoquis À Romana":

Cortar em meias luas, massa de nhoquis de sêmola e colocar num prato próprio untado com manteiga. Polvilhar com queijo ralado. Regar com manteiga derretida e gratinar. Servir só depois de bem corado.

À parte, molho "Demi-Glace" atomatado.

Massa de "Nhoquis à romana":

- 1 lt. De leite
- 80 gr. de manteiga;

- sal, pimenta e noz moscada;
- 2 gemas de ovo;
- 200 gr. de sêmola.

Depois do leite estar a ferver juntamente com a manteiga, o sal, a pimenta e a noz moscada, juntar sêmola mexendo bem. Deixar cozer durante 5 a 7 minutos. Juntar as gemas. Retirar para fora e espalhar sobre um tabuleiro untado com manteiga. Deixar arrefecer. Cortar com faca ou corta massas em feitios. Servidos panados ou gratinados. Servidos em acompanhamentos de pratos como guarnição destes.

17.1.1.2 – “Nhóquis à Parisiense”:

Massa de fartos com queijo ralado, espremida, por saco de boquilha lisa. Lançar para a água temperada de sal e um pouco de óleo a ferver e deixar cozer.

Saltear com manteiga, envolver em béchamel, polvilhar com queijo ralado gratinar. Servir bem quente

17.1.2. – Esparguete

17.1.2.1 – Esparguete à Bolonhesa:

Cozer o esparguete e escorrer bem. Saltear com manteiga e temperar. Servir no centro ou à parte à Bolonhesa.

Bolonhesa:

Num bom puxado, refogar bem, carne de vaca cortada em pequenos dados, temperada com sal, pimenta e louro.

Salpicar com farinha, juntar massa de tomate e molhar com vinho tinto. Adicionar caldo de carne e deixar estufar bem durante 2 a 3 horas.

17.1.2.2 – Espaguete à Italiana:

Espaguete salteado com manteiga, natas e queijo ralado. Servir tal qual, bem quente.

17.1.3. – Cannellonis

Massa para Cannellonis:

- 500 gr. de farinha;
- 6 gemas;
- 4 ovos;
- 10 gr. de sal.

Amassar tudo bem. Deixar descansar 1 a 2 horas. Está pronto a ser trabalhado.

NOTA: desta massa também se podem fazer os “nouilles” e as “lasanhas”, tudo como diferença o corte e a confecção.

Processo de elaboração:

- estender a massa e cortar em rectângulos de 6 a 7 cm. de comprimento, e 4 ou 5 de largura;
- cozer em água temperada com sal e um fio de óleo;
- rechear com recheio próprio e encrolar em forma de charuto.

17.1.4. – Lasanhas

Cortar em quadrados de 5 cm. Proceder como para os “cannellonis” sem enrolar.

18.1.5. – “Nouilles”

Cortar em tiras com corta massa de carroto, cozer como

cannellonis.

NOTA: para a elaboração de lasanhas, "cannellonis" ou "nouilles" verdes, isto é, Florentina, bastará incorporar à massa, folhas de espinafres cozidas e passadas em puré fino.

17.2 -MASSAS AUXILIARES

São massas essenciais utilizadas tanto em cozinha como em pastelaria. Indicamos as mais importantes, sendo elas:

- Massa de crepes
- Massa de fartos
- Massa folhada
- Massa leveda
- Massa quebrada
- Massa tenra
- Massa vinhé

17.2.1. - massa de crepes

Ingredientes:

400 gr de farinha,
200 gr de manteiga
6 ovos ,
6 gemas
1 l de leite
sal q.b.

Composição:

Numa tigela colocar a farinha de trigo peneirada, o sal, os ovos e as gemas e o leite. Mexer bem e bater esta massa até ficar ligada. Passar pelo passador chinês. Juntar a manteiga derretida. Deixar repousar. Formar os crepes em frigideira especial.

17.2.2. - Massa de fartos.

Esta massa é utilizada na confecção de profiteroles, choux, batata Delfina, etc. .

Ingredientes:

125 gr de farinha
60 gr de manteiga
2,5 dl água
4 Ovos
q.b. sal

Preparação:

Levar a água ao lume com a manteiga e o sal, até atingir fervura. Adicionar a farinha numa só vez, retirando o tacho do lume para se bater energicamente com a espátula de madeira, levar novamente ao lume, (30 segundos), mexendo sempre até a massa desprender completamente do tacho. Deixar arrefecer um pouco. Juntar os ovos um a um, batendo entre cada adição. Cada ovo será adicionado depois do anterior estar completamente incorporado na massa.

17.2.3. - Massa folhada

A massa folhada, assim chamada pelo seu aspecto, que lembra as folhas de um livro, é composta por diversas camadas finas de massa separadas entre si, por uma camada ligeira de gordura.

A preparação da massa folhada é feita em cinco operações:

- Massa de base;
- A gordura.
- A dobragem.
- O corte
- A cozedura.

INGREDIENTES:

250 gr Farinha de trigo
175 gr Margarina de folhados
2,5 dl Água

q.b. sal fino

Preparação:

- peneirar a farinha sobre a mesa.
- Fazer uma cavidade no centro da farinha e deitar o sal e a água pouco a pouco, fazendo-a absorver a farinha.
- Amassar ligeiramente a massa resultante.
- Formar uma bola e tapar com um pano deixando repousar em sítio fresco durante 20 minutos.
- Estender a massa em forma de círculo.
- Colocar a margarina no meio, devendo esta ter a mesma consistência que a massa.
- Puxar as pontas da massa sobre a margarina, embrulhando-a completamente.
- Polvilhar com farinha.
- Estender cuidadosamente a massa deixando-a bastante grossa.
- Dobrar o rectângulo de massa em três.
- Dar meia volta á massa, modificando a posição e estender novamente em forma de rectângulo.
- Voltar a dobrar em três.
- Deixar descansar a massa de 10 a 20 minutos.
- Dar mais três voltas, dobrando a massa como anteriormente indicamos. Ou então dar mais uma volta normal, e outra em forma de livro. (volta á espanhola).
- Deixar repousar mais 20 minutos.
- Estender definitivamente e cortar conforme a sua utilização.

Nota: durante o tempo de espera (repouso) a massa deve ficar no frigorífico embrulhada num pano.

17.2.4. – Massa leveda (Brioche)

As regras que regem a preparação das massas levedas são:

- Ambiente morno.
- Líquido (água ou leite) morno, nunca ultrapassando os 35° c.
- Massa energicamente batida depois de bem amassada.
- Levedação da massa, coberta com um pano, longe de correntes de ar.
- Depois de enformada, deixar crescer até atingir três quartas partes da altura total.

INGREDIENTES:

400 gr	Farinha de
trigo	
175 gr	Manteiga
3	Ovos
10 gr	Fermento
padeiro	
2 dl	Leite
q.b.	Sal

Preparação:

- Dissolver o fermento no leite morno
- Formar uma massa mole, com um quarto do peso da farinha.
- Colocar numa tigela e cobrir com leite morno.
- À parte, fazer uma massa com a restante farinha, o sal e os ovos, misturando tudo bem.
- Adicionar a massa do fermento e batê-lo energicamente sobre a mesa.
- Juntar a manteiga ou margarina, em três vezes, amassando sempre.
- Colocar a massa obtida num recipiente polvilhado com farinha e no fim de 2 horas voltar a amassar novamente.
- Deixar levedar mais duas horas, ficando assim para ir ao forno.

17.2.5. - Massa vinhé

esta massa emprega-se especialmente para as frituras de peixes, algumas carnes, legumes e frutas.

Ingredientes:

500 gr	Farinha
de trigo	
1 dl	Azeite
1 dl	
Cerveja	
4	ovos
2	
claras	
10 gr	sal

Preparação:

- Peneirar a farinha para dentro de uma tigela.
- Formar uma cavidade no meio e deitar nela o azeite, sal, cerveja e água, se necessário.
- Ligar a massa com a mão, adicionar as gemas e duas horas depois levantar as claras "em castelo" e misturar tudo.

18 - ELABORAÇÃO DE EMENTAS E CARTAS

18.1 - Elaboração de ementas e cartas.

Elaborar uma ementa ou uma carta, implica sempre um momento de reflexão para quem desempenha tal missão, pois a mesma está condicionada a vários factores que terão que ser tomados em consideração.

Vejamos alguns dos mais importantes:

- Categoria do estabelecimento hoteleiro;
- Abastecimento de matérias-primas (mercadorias);
- Época do ano;
- Material humano (brigadas);
- Equipamento de cozinha (maquinaria);
- Tipo de serviço praticado pelo restaurante ou restaurantes;
- Tipo de clientela a quem a mesma é dirigida.

As ementas, cartas, embora tenham a mesma missão, que será anunciar ao cliente, aquilo que este pode escolher para fazer a sua refeição, são bastante diferentes.

18.1.1 - Composição da ementa

Uma ementa completa compõe-se geralmente de:

- Um acepipe ou uma sopa;
- Um prato de peixe;;
- Um pato de carne;
- Uma salada;
- Um queijo;
- Uma sobremesa.

Regras Gastronómicas:

- Não deverão figurar duas vezes na mesma ementa:
- 2 carnes da mesma natureza (branca ou vermelha);
- 2 preparos comportando sensivelmente os mesmos componentes;
- 2 pratos de caça;
- o mesmo legumes do acompanhamento para dois pratos diferentes;

- 2 molhos com a mesma base.
- O nome de cada prato corresponde a uma receita consagrada pela culinária. Somente os nomes atribuídos e preparados clássicos deverão figurar na ementa.
- Evitar-se-á todo o nome ou termo susceptível de induzir o consumidor em erro.
- Nas ementas de mesa redonda, os clientes estão condicionados a fazer a refeição com escolha de pratos, limitada geralmente a 2 de cada iguaria. Esta modalidade tem uma vantagem que é a de poder ser servida rapidamente, pois os pratos já estão confeccionados.

Tipos de ementa de mesa redonda:

Ementa fixa, com opção de escolha

Isto é, pode escolher entre as iguarias existentes na ementa.
Vejamos o exemplo de uma ementa com opção de escolha.

Quiche Lorraine
Ou
Sopa Juliana

Tortilha Campona
Ou
Robalo Grelhado à Mordomo

Costeletas de porco Salsicheiro
Ou
Tornado Bizantino

Charlotte Russa
Ou
Soufflé Aida

Como vemos, o cliente escolheu os pratos assinalados, mas a escolha foi bastante limitada, já que, só tinha duas opções.

NOTA: na ementa fixa com opção de escolha, existe a chamada ementa turística que está limitada aos seguintes pratos:

- Uma entrada ou sopa;
- Um peixe ou ovos ou carne;
- E uma sobremesa.

Ementa fixa sem possibilidades de escolha:

Exemplos:

Coquetel de toranja
*
Linguado à Moleira
Batatas vapor
*
Lombo de Vaca assado
Escolha de legumes
*
Salada da época
*
Queijos sortidos
*
Gelado Panachée

--/--/--/--

Creme de legumes

*
 Goraz no Forno à Portuguesa
 *
 Grelhada mista
 *
 Fruta da época

Como vemos aqui, o cliente tem apenas um prato de cada, não tendo possibilidade de escolher.

18.1.2 - Composição da carta

A carta apresenta uma selecção mais completa de pratos que, com excepção do prato do dia, são cozinhados no momento da encomenda, ao contrário da ementa em que as preparações culinárias ficam prontas antes de começar o serviço.

É composta por:

- Acepipes ou sopas;
- Ovos;
- Massas;
- Peixes;
- Carnes;
- Legumes;
- Saladas;
- Sobremesas;
- Especialidades.

No serviço à carta, o cliente tem uma grande variedade de pratos para cada iguaria (isto é, de peixe, carne, ovos, massas, etc.), para escolher a sua refeição.

Este tipo de serviço é mais demorado, já que nenhum prato está confeccionado, existindo apenas a "mise-en-place" dos mesmos. Só depois de o cliente fazer a escolha é que a iguaria começa a ser confeccionada.

Existem cartas mais ou menos compostas, isto é, com mais ou menos pratos, sendo as compostas com menos pratos, as que aparecem nos estabelecimentos de menor categoria, sendo vulgarmente chamadas "pobres" ou cartas reduzidas.

Damos em seguida o exemplo de uma carta reduzida:

Sopa de legumes
 Caldo verde
 Creme de marisco
 *
 Peixe espada grelhado
 Polvo com vinagrete
 Pescada à moleira
 Amêijoas à Bulhão Pato
 *
 Carne assada
 Tripas à moda do Porto
 Coelho guisado
 Bife à nossa moda
 *
 Torta de nozes
 Fruta da época

Como vemos, é uma carta "pobre" ou "reduzida" pois tem pouca possibilidade de escolha. Estas cartas aparecem geralmente nos restaurantes de 2ª ou 3ª.

Damos em seguida a composição de uma carta destinada a estabelecimentos de maior categoria. Além da quantidade dos pratos ser maior, os mesmos são mais ricos. Vemos também que a disposição dos pratos, obedece a uma regra que terá que ser sempre observada, regra essa que, será a disposta nesta carta.

Acepipes

Caviar Molossol
Cocktail de Lavagante
Patê en Croûte
Espargos frios com vinagrete
Presunto com ananás
Mousse de fiambre

Sopas

Consommé Germiny
Bisque de camarão
Sopa de cebola gratinada
Vichyssoise quente ou fria
Consommé celestina
Crème argenteuil

Ovos

Omelete Arquiduque
Omelete Joinville
Ovos fritos à quinteira
Ovos mexidos Marivaux
Ovos en Cocotte à zíngara
Ovos estrelados à cigana

Peixes

Amêijoas na cataplana
Lagosta ou lavagante Americana
Linguado Almirante
Medalhões de cherne Barão de brisse
Pregado cozido com molho Mousseline
Trutas à Cleópatra

Massas

Cannellonis à Parmelitana
Esparguete à Bolonhesa
Macarrão à Portuguesa
Nouilles verdes gratinados
Pizza à Napolitana
Lasanha à Italiana

Carnes

Medalhões de vitela à Helder
"kebab" de borrego à oriental
Bife stroganoff
Chateaubriand com molho Bearnês
Costeletas de vitela à Zíngara
Bifinhos com molho Perigordino

Saladas

Salada bagatela
Salada japonesa
Salada mimosa
Salada aida
Salada mista
Salada waldorff

Sobremesas

Tábua de queijos
Crepes Suzette
Pera Bela Helena

Omelete surpresa
Pêssago Melba
Soufflé Rotschild
Corbeille de fruta

18.1.3 – Ementas especiais

São consideradas ementas especiais as.:

- Ementas de banquetes.

Estão enquadradas neste grupo as ementas de casamento, baptizados e outros eventos especiais.

- Ementas de regime:

Adaptam-se aos seguintes regimes:

- Para clientes que frequentam os restaurantes de época nos centros de cura;
- Nos grandes centros de repouso, convalescença e cura.

A sua composição é geralmente estabelecida por um dietista, para cada caso específico.