



# Manual de Cozinha



Estado Português



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu



PROGRAMA OPERACIONAL EMPREGO,  
FORMAÇÃO E INCLUSÃO SOCIAL  
(POFSEI)

**Título:** Manual de Cozinha



# Índice

1.	Hierarquia do Pessoal de Cozinha	6
2.	Divisão da Cozinha e Equipamentos	18
3.	Conceito de Roda	46
4.	Mise-en-Place	48
5.	Circuito de Mercadorias	52
6.	Distribuição de Alimentos	62
7.	Tratamento de Resíduos Sólidos e Líquidos	68
8.	Matérias-Primas	76
9.	Técnicas de Limpeza e Conservação	140
10.	Cortes Culinários	151
11.	Principais Técnicas de Elaboração	181



Reservados todos os direitos.  
Proibida a reprodução, total ou parcial do texto ou das suas ilustrações sem  
autorização expressa, dos editores/autores.



# Módulo 1

## 1. Hierarquia do Pessoal de Cozinha

A preparação de alimentos em qualquer estabelecimento de restauração é sempre assegurada por um grupo de cozinheiros, denominados de BRIGADA.

A Brigada é dirigida por um chefe de cozinha, que tem sob as suas ordens chefes de partida, cozinheiros, chefes de pastelaria, ajudantes e estagiários. As várias designações variam mediante a importância e qualidade do estabelecimento de restauração.

A Brigada de cozinha, implica obrigatoriamente uma divisão de trabalho em departamentos distintos especializados (carnes, peixes, legumes, sobremesas, etc.), e hierarquizados.

**A tendência actual passa por uma diluição dos vários postos de trabalho numa polivalência de funções.**

### 1.1. A Brigada de Cozinha

A brigada de cozinha é composta por vários profissionais, e divide-se em “partidas”. Cada uma destas partidas tem um chefe directo, o qual é considerado um especialista no tipo de serviço desenvolvido pela sua área.



O número de profissionais em cada uma destas áreas está relacionado com o trabalho a desempenhar, e o próprio volume de vendas da empresa, mais concretamente, a cozinha.

A rotatividade destes profissionais (à excepção do chefe de partida), depende do sistema optado por cada uma das empresas.

### 1.1.1. Chefe de Cozinha

É o responsável directo da área da cozinha:

- Organiza e adequa os pratos às necessidades da empresa.
- Colabora na elaboração das cartas de menu, segundo a época, com autorização do director.
- Dá o visto às mercadorias que entram no economato.
- Realiza o plano semanal de trabalho, incluindo as folgas e férias.
- Informar e orientar profissionalmente, acerca das dúvidas que os chefes de partida possam ter.
- Supervisionar as elaborações de todos os pratos.
- Manter a ordem e disciplina, não autorizando atitudes que possam alterar o trabalho individual ou colectivo.
- Propor à direcção as promoções, prémios ou sanções do pessoal que trabalha consigo.
- Organizar os serviços previstos a clientes, bem como os que correspondam ao pessoal da empresa.
- Controlar as mercadorias existentes.
- Cuidar que a maquinaria e utensílios tenham o trato adequado.
- Informar a direcção dos incidentes que ocorram.



- Designa a pessoa que o substituirá nas suas ausências, descansos ou férias.

### 1.1.2. Chefe de Partida

Para além de ser um cozinheiro:

- Tem a responsabilidade de organizar e distribuir o trabalho incumbido à sua partida.
- Deve informar o chefe de cozinha sobre as carências que se produzem, bem como o número de pessoas que necessita para obter os melhores resultados.
- Dá a informação necessária aos seus colaboradores, e elucida sobre qualquer dúvida que exista.
- Zela pela rapidez e eficiência na preparação dos pratos.
- Mantém a ordem e limpeza a todo o momento.
- Elabora as notas de requisições ao economato, submetendo-as primeiramente ao chefe de cozinha.

De uma forma generalizada, é o responsável máximo por todos os processos de elaboração, na sua partida.

### 1.1.3. Cozinheiro

A definição de cozinheiro é muito ampla, em todo o seu conteúdo, pois este termo é aplicável a todos os membros da brigada, segundo os diferentes esquemas de trabalho, enquanto profissionais de cozinha:

- Colaborar com o chefe de partidas para o êxito dos pratos.
- Preparar, cozinhar e apresentar os pratos.



- Substituir o chefe de partidas com a autorização do chefe de cozinha.
- Servir-se-à do ajudante para elaborações simples, procurando oferecer-lhe a melhor informação para o ajudar na sua formação.

A formação num campo específico, é uma opção do cozinheiro, já que os seus conhecimentos são gerais, e podem ser aplicados em qualquer das partidas, com algumas exceções na pastelaria.

#### 1.1.4. Chefe de Pastelaria

Apesar de a pastelaria poder ser considerada um complemento da cozinha, é na verdade um departamento anexo a esta. A pastelaria, é uma especialidade com varias facetas:

- Padaria
- Pastelaria
- Confeitaria
- Sorveteria

Cada uma delas é uma especialidade, e o domínio de qualquer destas facetas equivale a uma categoria homóloga à do chefe de cozinha, com a diferença que, a produção está orientada para as necessidades do restaurante. No aspecto alimentar, esta produção é dirigida pelo chefe de cozinha.

O termo pastelaria é englobador de um conjunto de especialidades. As categorias são as seguintes:

- Chefe de pastelaria
- Oficial pasteleiro de 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> ou 3<sup>a</sup>
- Ajudante de pasteleiro



Como se pode apreciar, a figura de oficial substitui a de chefe de partida e cozinheiro.

### 1.1.5. Ajudante de Cozinha

Como o nome indica, a missão do ajudante consiste em prestar ajuda na partida designada, uma vez que os seus conhecimentos são limitados:

- Desempenha as funções que, pela sua simplicidade ou rotina, não ofereçam qualquer perigo.
- Está obrigado a empenhar, todo o seu esforço e interesse, em assimilar as explicações que vêm dos seus superiores.
- Prepara a mise-en-place, seguindo ordens dos seus superiores.
- Mantém limpa a zona de partida, bem como os utensílios de trabalho.
- Retira os géneros do economato, mediante os pedidos, e guarda os que não forem utilizados nos locais adequados.
- Prepara os acessórios de cozinha, como os panos, as pegas, etc.

Em alguns países europeus, o tempo mínimo que um ajudante deve prestar antes de passar à categoria seguinte, é de três anos.

## 1.2. Capacidades Profissionais e Evolução Profissional

Este item deve ser analisado em dois aspectos fundamentais: por um lado, o que deriva dos centros e escolas profissionais, e por outro, quando a própria empresa contrata alguém em fase de aprendizagem.

Neste segundo caso, a evolução no conhecimento assimilado aliado à habilidade da prática, servirão de escada para aceder a cargos superiores.



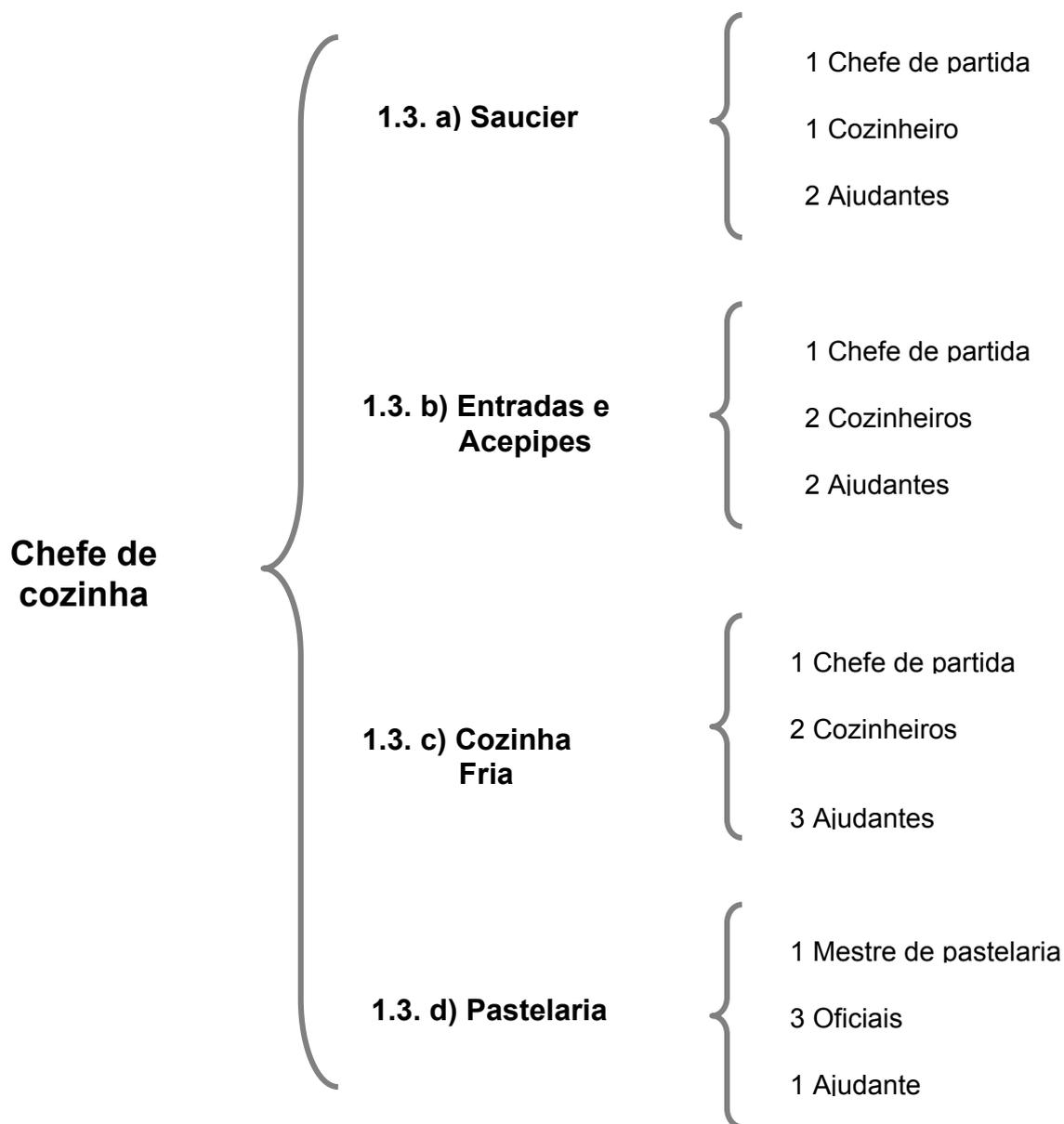
Ambos os processos podem ser compatíveis, e existem mesmo planos formativo-complementares, que se denominam de Práticas em Empresas. Contudo, esta opção só é válida em empresas privadas, ou onde teve início a formação. Torna-se relativamente fácil deduzir, que faltam ainda alguns acordos e programas para regulamentar uma formação evolutiva.

O critério de evolução profissional suscita pontos diversos. Se por um lado entendermos que assimilar conhecimentos gerais é ganhar as bases para mais tarde fazer uma especialização, por outro lado, podemos continuar a avançar em todos os campos afins.

Dito isto, pensamos no ajudante de cozinha que já superou as fases de aprendizagem. O ajudante, apesar de adquirir uma responsabilidade laboral, o seu conhecimento é limitado. O passo seguinte é realizar trabalhos em qualquer das partidas que lhe atribuíam, sempre sob o comando do seu superior imediato. Terá todo o tipo de informações que necessite sobre o trabalho que está a fazer, e deverá tomar muita atenção, pois o seu trabalho será avaliado com uma nota.

O ajudante poderá substituir ocasionalmente o seu superior imediato, caso este último o considere apto para isso, e o chefe de cozinha o autorize. O ajudante pode também pedir ao chefe de cozinha que o coloque numa partida especializada, afim de se familiarizar e aprofundar os seus conhecimentos sobre ela, sem prejuízo para o trabalho que está a efectuar.

### 1.3. Esquema funcional de uma cozinha de tipo médio





### 1.3. a) Saucier

O cometido desta partida é a preparação de todos os pratos de carnes e aves, assados nas suas distintas modalidades, os molhos quentes e os fundos escuros. Em geral, encarregam-se da elaboração de todos os segundos pratos e dos pratos principais.

Nos casos em que este prato principal inclua peixes, e não exista a partida referente, será o chefe de cozinha a determinar qual a partida que ficará responsável por esta elaboração.

### 1.3. b) Entradas e Acepipes

A missão mais concreta desta partida é a elaboração de todos os primeiros pratos quentes, como as sopas, cremes, consomés, caldos, pastas, arroz, ovos, e em alguns casos, as guarnições de algumas partidas.

Elaboram também os segundos pratos quando estes são constituídos por hortaliças em geral. Preparam os fundos escuros e caldos brancos, e podem ocasionalmente elaborar os pratos de peixe, quando não existe partida adequada, e sempre que o peixe seja o prato principal.

### 1.3. c) Cozinha Fria

Trata-se da partida mais completa, e a que deve ser conduzida por chefes de partida com aspirações a responsabilidades mais elevadas. Pode dizer-se que é a fonte do conhecimento básico alimentar.

Esta partida tem sofrido uma melhoria tanto industrial como económica, e são já poucos os estabelecimentos que manufacturam a 100% os seus produtos. As principais funções da cozinha fria são:



- Desmanche, limpeza e fraccionamento de todas as carnes.
- Limpeza de aves inteiras e das que sejam para fraccionar.
- Limpeza e fraccionamento de todas as classes de peixes e mariscos.
- Elaboração de todos os pratos frios: saladas, fiambres, entradas frias, cremes, consomes, molhos, etc.
- Preparar o carro de entradas frias e todos os pratos frios de buffet.

Adicionamos outras elaborações próprias da cozinha fria, que como não se realizam em todos os estabelecimentos, se entendem como opcionais:

- Elaboração dos fumados: fiambres, mortadelas, salames, salsichas, salsichão, etc.
- elaboração de patés.

Realmente, as elaborações da cozinha fria são manifestamente volumosas, e é necessário um conhecimento perfeito de todas as especialidades, e dos alimentos em geral, qualquer que seja a sua origem.

### **1.3. d) Pastelaria**

A função deste departamento é evidente, e consiste na elaboração de sobremesas doces, bolos e padaria, assim como as confecções relacionadas com os doces: tartes, bolachas, pastas secas, cremes de pastelaria, gelataria, etc. É o departamento responsável pelo abastecimento da pastelaria e confeitaria para sobremesas, pequenos-almoços e lanches. Colabora também com a cozinha na preparação de massa de farinha (tartes e pastéis).



Contudo, a pastelaria também confecciona algumas elaborações cujo uso está centrado na cozinha: profiteroles de queijo, ou para guarnição de consomes, vol-au-vent, etc.

## 1.4. Especialidades que complementam a brigada

Dependendo do esquema de organização de uma empresa, e do seu volume de produção, pode ou não originar a necessidade de especialidades.

- **Assador**

A sua missão consiste em assar as carnes, seja em grelha de ferro, chapa, brasa ou forno de qualquer modalidade.

- **Poissonnier**

Deve entender-se como o cozinheiro que elabora todo o tipo de peixes e mariscos.

- **Guarnição**

Como o nome indica, este profissional encarrega-se de todas as guarnições que acompanham os pratos das partidas. Muitos restaurantes dispõem de uma carta com uma variedade de guarnições à escolha.

- **Potagier**

Tem como missão principal a elaboração de todas as sopas, cremes e consomés, que se considerem como prato principal.

- **Buffetier**

É uma figura muito importante nos restaurantes que têm implementado o sistema de serviço de buffet. Este serviço requer uma dedicação e esmero enormes na apresentação de pratos. Daí que, não é de estranhar que este profissional tenha



as qualidades de um experiente cozinheiro, para além de dominar a arte da decoração.

- **Doceiro**

É a pessoa responsável pela elaboração dos doces.

- **Torreiro**

Especialista na arte de fazer: doce de nozes, amêndoas ou pinhões misturados com mel.

- **Chocolateiro ou Bomboneiro**

Este ofício iniciou-se quando se começou a torrar as sementes de cacau e sua posterior utilização na elaboração de bebidas quentes, por meio da dissolução de cacau em água a ferver.

Mais tarde, deram-se formas diversas e acrescentaram-se complementos como: o leite, manteiga, calda de açúcar, etc.

- **Confeiteiro**

Trata-se da arte de conservar frutos e outras coisas com açúcar. Como nem todos os produtos podem ser conservados da mesma forma, é imprescindível ter grandes doses de paciente investigação, para conseguir resultados satisfatórios.

- **Padeiro**

A missão principal é a fabricação de pão: com frutos secos, sementes aromáticas, especiarias, essências, açúcares, etc.

Contudo, esta é uma arte expansiva, e os especialistas aprofundam constantemente o conhecimento e novas elaborações, como é por exemplo: a massa fermentada com diversos sabores e formas, conseguindo assim uma maior suavidade e delicadeza na textura e paladar.

- **Gelataria**

Esta é uma especialidade de “nascimento” recente. Consumir alimentos frescos, principalmente em épocas estivais, é de facto muito apetitoso. Contudo, isto só



era possível “armazenando” a neve que caía no Inverno para aproveitar no Verão.

Até que se descobriu o método artificial de produção de frio, e desta forma nascem os gelados. Hoje em dia, este produto não é produzido nos restaurantes, devido à baixa rentabilidade, salvo em casos que a demanda seja notoriamente alta.

## 1.5. Partidas Auxiliares

- **Partida de Substituição de Turnos**

Substituem as partidas quando estas têm dias de folga.

- **Partida de Serviço**

Trata-se da partida que se mantém a funcionar quando o serviço central está encerrado. Os clientes podem desta forma solicitar certos pratos de cafetaria ou restaurante.

- **Partida Familiar**

É a que elabora as ementas para o pessoal de serviço no estabelecimento.



## Módulo 2

### 2. Divisão da Cozinha e Equipamentos

Actualmente, e fruto do avançado desenvolvimento em termos de equipamentos, a cozinha transformou-se numa das divisões mais complexas de qualquer estabelecimento, seja este de hotelaria, restauração ou pastelaria.

A experiência demonstra que, se quisermos distinguir as diversas funções que se desenrolam numa cozinha, devemos definir e standardizar todos os elementos, com o fim de proporcionar, não só, uma maior e melhor informação sobre as funções que desempenhem e como o espaço é aproveitado, bem como permitir programar, desenvolver e analisar o conteúdo de cada posto de trabalho, e o âmbito de controlo sobre os mesmos.

#### 2.1. Zonas da Cozinha

##### 2.1.1. Zona de Recepção de Mercadorias



Obrigatoriamente, a cozinha deve possuir uma zona para recepcionar mercadorias, que se destina ao reaprovisionamento do estabelecimento. Deve estar situada junto da porta de serviço para facilitar a operação.

É nesta zona que os artigos são pesados, medidos ou contados, antes de serem enviados para os locais de armazenamento ou consumo.

O equipamento é constituído por:

- Balanças de diversos tamanhos e sistemas permanentemente aferidas.
- Carros de transporte para asa mercadorias.
- Tabuleiros de vários tamanhos para o mesmo efeito.

### **2.1.2. O Armazém de Alimentos ou Economato**

Este local é assim designado porque é aqui que se armazenam as mercadorias e todos os artigos necessários para a preparação de refeições e bebidas do estabelecimento.

Deve estar localizado junto da recepção de mercadorias e perto da cozinha, de modo a permitir uma rápida e fácil deslocação destas mercadorias. O local deve ter um bom sistema de ventilação, de duas renovações por hora ou uma temperatura ambiente climatizado nos 15°C. Este ar de renovação deve entrar filtrado e humedecido. A iluminação é artificial para não expor as matérias-primas à luz solar, e não deverá ultrapassar os 200 lux.

Esta zona pode subdividir-se em recepção, despensa e cave, onde os artigos devem ser arrumados de uma forma racional para permitir o acesso rápido.

### **2.1.3. As Câmaras Frigoríficas**

As instalações frigoríficas são imprescindíveis no funcionamento de qualquer estabelecimento, não só para a conservação dos alimentos, mas



também para garantir um correcto aprovisionamento de mercadorias em épocas de carência de produtos.

Deverão ser quadradas ou rectangulares, para evitar perdas de espaço, e exagerado consumo de energia. A altura interior será de 2.300mm, e as suas estantes estarão dispostas para aproveitar ao máximo o espaço.

As portas fecham-se com dispositivos herméticos, por dentro ou por fora.

A conservação dos alimentos nas câmaras frigoríficas deve ser muito cuidadosa, mediante as diferentes câmaras frigoríficas.

É também muito importante a manutenção e limpeza das instalações e equipamentos frigoríficos, para assegurar as condições de higiene. Todos os acessórios interiores são desmontáveis, e a sua limpeza deverá ser feita uma vez por semana e segundo estreitas normas de higiene e segurança.

As câmaras frias ou frigoríficas, encontram-se subdivididas por departamentos para carnes, aves, pescados, produtos lácteos, legumes e frutas, com o propósito de evitar a contaminação por absorção de odores. Estas superfícies repartem-se da seguinte forma:

- Antecâmara 21%
- Câmara de carnes 22%
- Câmara de Pescados 9%
- Verduras 31%
- Carnes congeladas 8,5 %
- Pescados congelados 8,5%

A sua iluminação deve estar devidamente isolada e protegida contra a humidade, e o nível de iluminação não deve ultrapassar os 300 lux.

## 2.2. A Cozinha

O local onde se situa a cozinha deve dar acesso aos veículos industriais, e ao transporte de cargas. A cozinha deve estar situada no mesmo piso do



restaurante, para que as distâncias sejam as menores possíveis na hora da distribuição de pratos, e a superfície da mesma deverá abarcar todos os espaços requeridos por cada um dos diferentes processos de trabalho, realizados na mesma.

Deve contar com percursos diferentes: um para os carros com saída de alimentos, e outro para os carros com os restos desses alimentos. Estes percursos, não devem ter qualquer tipo de ligação com dependências que possam originar sujidade.

Na sua construção ou reparação, só devem ser empregues materiais idóneos, que não possam produzir intoxicação ou contaminação.

- **Sistema de Segurança**

A cozinha, devido às situações de perigo que lhe são inerentes deverá estar devidamente regulamentada, para que esse perigo seja minimizado ao máximo. Tanto as instalações como os equipamentos devem obedecer a indispensáveis regras de segurança. A utilização desta, não deve servir quaisquer outros propósitos (habitação, arrumação, etc.), que não o de preparar alimentos.

- **Altura**

Deve ser igual ou superior a 2,50 m em locais novos, e igual a 2,20 m em locais antigos, desde que as condições de ventilação sejam suficientes.

- **Temperatura**

Será compatível com a conservação dos alimentos e produtos. Uma cozinha fria mantém-se entre os 12°C e os 15°C.

- **Portas**

Devem ser em material de PVC, pois são mais fáceis de limpar, e mais resistentes ao choque.

- **Paredes, Solos e Tectos**

Devem ser em tons claro, de fácil limpeza e resistentes. As paredes devem ter protecções, para evitar os golpes dos carros. Convêm serem anti-inflamáveis,



lisas e resistentes ao choque ou a agressões químicas por parte de detergentes e desinfetantes.

O solo deve ser anti-derrapante, impermeável, anti-poroso, bastante resistente ao choque mecânico e térmico, e de fácil limpeza.

Os tectos têm que ser construídos de forma que não acumulem gorduras ou vapores, e de fácil limpeza.

#### • **Ventilação**

A cozinha deve ser um local arejado, e bem ventilado, e ter montados sistemas de extracção com processos de filtração para captar e eliminar rapidamente odores, fumos e vapores, em função de:

- Volume total da cozinha
- Aparelhos instalados

As condutas de ventilação e chaminés, devem ser completamente calculadas para assegurar uma tiragem suficiente, e a sua limpeza efectuada periodicamente. Têm que ser instaladas a uma altura entre 0,90 e 1,20m da parte superior da cozinha.

#### • **Iluminação**

As instalações devem ser projectadas e montadas em consonância com as prescrições legais e regulamentares em vigor. A iluminação deve ser independente dos circuitos de saída do estabelecimento, para os casos de emergência em que haja falta de corrente, ou quando deva ser cortada.

O nível e tipo de iluminação (directa, indirecta ou mista) é muito importante, especialmente em áreas destinadas ao manuseamento de alimentos. A medida recomendável é de 500 lux.

#### • **Gás**

A canalização de gás deve ser instalada e mantida de acordo com as regras de segurança aplicáveis a este tipo de instalação. Para prevenir riscos ocasionados por fugas de gás, colocam-se detectores, situados a 15cm do chão e aos



contadores, que actuarão sobre um elemento de corte automático, que só voltará a abrir quando os vestígios de gás tenham desaparecido completamente.

- **Instalações Sanitárias**

Lavabos, vestiários e W.C. não devem ter comunicação para as salas de trabalho. Devem conservar-se sempre impecavelmente limpas e munidas dos materiais necessários (papel, líquido anti-gérmico e outros materiais de higiene).

**A cozinha deve ser provida, em toda a sua área, de unidades de limpeza de mãos (desinfectantes e antibacterianos).**

## **2.3. Instalações**

Qualquer actividade numa cozinha requer instalações básicas, que garantam segurança e higiene, e a possibilidade de organizar as tarefas evitando que, a determinado momento, estas sejam influenciadas negativamente, causando o logro profissional.

Em seguida, exporemos a continuação deste assunto no que respeita a: instalações eléctricas, de água, solos, e instalações para prevenção de acidentes.

### **2.3.1. Instalações Eléctricas**

Qualquer cozinha de restauração deve possuir condutores e quadros que assegurem completamente a segurança de quem lá trabalha. A distribuição por sectores, em função dos diferentes equipamentos, bem como os isolamentos e fios-terra, torna-se fundamental para a segurança.

Na distribuição das luzes, é necessário ter em conta as áreas de preparação e elaboração de alimentos, que devem ser bem iluminadas. Deve-se também ter algum cuidado em relação às zonas foscas, de contraste ou sombras.



### 2.3.2. Instalações de Água

A necessidade e obrigatoriedade deste elemento para o desenvolvimento da actividade culinária, é motivo de especial atenção, não só do ponto de vista higiénico, mas também para a conservação das novas instalações (fornos a vapor, etc.), que necessitam de água descalcificada para o seu bom funcionamento e conservação.

As instalações devem proporcionar água em abundância e com pressão suficiente, fazendo uso, se necessário, de bombas de alimentação. Normalmente, estas instalações são aéreas para facilitar o controlo, bem como a instalação de um contador.

### 2.3.3. Instalações de Solos

As instalações de solos, paredes e tectos de uma cozinha, têm características comuns:

- Material antiporoso para evitar a acumulação de gordura e sujidade.
- Resistente ao desgaste abrasivo dos detergentes.
- Protecção acústica, uma vez que a cozinha provoca contínuos ruídos.
- Devem ser incombustíveis e resistentes à temperatura.
- Antideslizantes, para evitar acidentes fortuitos.

### 2.3.4. Instalações de Prevenção de Acidentes

Apesar de todas as prevenções serem poucas numa cozinha, existem algumas que se destacam:

- Luzes de emergência.
- Sinalização luminosa, e facilmente visível de saída de emergência.
- Dispositivo de alarme sonoro.



- Instalação de extintores.
- Manual de emergência, totalmente ajustado às instalações, com um plano de utilização dos meios técnicos, para reduzir ao máximo as consequências humanas e económicas.

## **2.4. As Áreas de Trabalho**

### **2.4.1. Zona de Preparação de Legumes**

Trata-se de uma área destinada à recolha e preparação de legumes utilizados no serviço de refeições, e junto a esta deve encontrar-se uma câmara frigorífica para conservação daquela mercadoria.

É equipada da seguinte forma: máquinas descascadoras e cortadoras, tanques para lavagem dos legumes, mesas de trabalho e tabuleiros diversos.

### **2.4.2. Zona de Preparação de Carnes e Peixes (Garde-Manger)**

Para além das carnes e peixes, esta zona serve também para preparar os pratos frios, como os acepipes (hors d'oeuvre), carnes frias, sandes, etc.

O equipamento desta zona compreende diferentes tipos de blocos de plásticos para o corte de alimentos, mesas de trabalho, tanques de lavagem de alimentos e material, trituradoras de carne, serras eléctricas, grande variedade de facas, etc.

### **2.4.3. Zona de Preparação de Saladas**



Esta área apenas existe em estabelecimentos de grandes dimensões, caso contrário, é incluída na zona de preparação de legumes ou no Garde-Manger.

O equipamento necessário ao seu funcionamento inclui: instalações frigoríficas, tanques de lavagem, mesas de trabalho, máquinas cortadoras de legumes, máquinas de sumos, máquinas de gelo, entre outras.

#### **2.4.4. Zona de Preparação de Molhos (Saucier)**

Zona onde se preparam todos os fundos e molhos de cozinha.

#### **2.4.5. Zona de Preparação de Pastelaria e Gelados**

Esta área deve estar situada dentro do circuito mais próximo de acesso ao restaurante, e deve reunir boas condições de ventilação, iluminação e condições de trabalho, assim como todas as restantes áreas da cozinha.

Esta zona deve-se fazer equipar de: fornos, batedeiras, misturadoras, câmaras frigoríficas de diversas dimensões, laminador de massa, balanças, mesas de trabalho, tabuleiros, medidas de formas de diferentes tamanhos e feitios, máquinas de fabricar gelados, uma pequena câmara de congelação, balcões conservadores de gelados, forno de preparação de frutas, filtros, tanques, entre outros.

#### **2.4.6. Cozinha Quente (Grand-Cuisine)**

Fizemos já atrás uma pequena apresentação desta área, mas, vamos agora conhece-la mais profundamente.



Trata-se da zona mais importante de todas as instalações da cozinha, onde se procede ao cozimento dos alimentos, como as carnes, os peixes, os legumes, etc. Compreende as seguintes secções:

### **Secção de Assados**

Equipada com fogões e fornos.

### **Secção de Grelhados**

Inclui grelhadores de chapa lisa e chapa canelada.

### **Secção de Fritos**

Onde se preparam todos os alimentos fritos em Azeite, óleo ou gordura. O seu equipamento compreende fritadeiras, frigideiras, fogões, etc.

### **Secção de Sopas**

Inclui marmitas, fogões e banho-maria.

### **Secção de Molhos**

Local onde se preparam todos os fundos e molhos de cozinha.

### **Secção de Legumes**

Local para a cozedura de legumes, que necessita de espaço para a utilização de grandes panelas de pressão, marmitas de vapor, fogões, estufas e outro equipamento complementar.

## **2.5. Equipamentos**

A importância do equipamento de cozinha, para além da questão de custos, centra-se na possibilidade de realizar um trabalho produtivo, em quantidade e qualidade suficiente, em determinado momento, e na influência que pode exercer no desenvolvimento profissional e empresarial de um



estabelecimento. O mobiliário e material e uma cozinha classificam-se da seguinte forma:

- **Geradores de Calor**
- **Geradores de Frio**
- **Mobiliário Auxiliar**
- **Instalações**
- **Bateria de Cozinha**

### **2.5.1. Geradores de Calor**

Tratam-se das instalações que permitem a transformação de alimentos crus em cozinhados, mediante a produção de calor.

Nas últimas décadas, este tipo de máquinas tem sofrido grandes evoluções, de modo a facilitar e economizar meios na elaboração culinária. A tecnologia avançada que se verifica nos nossos dias, impulsionou os profissionais desta área, para a aprendizagem de novas técnicas de preparação dos mesmos pratos, e proporcionou as condições necessárias para a elaboração de novos.

Existem várias formas de preparar os alimentos através da geração de calor:

- 1) Fogões**
- 2) Fornos**
- 3) Salamandras**
- 4) Fritadeiras**
- 5) Assadeiras**
- 6) Microondas**
- 7) Banho-maria**

#### **2.5.1. 1) Os Fogões**



É o elemento central da cozinha quente, e encontra-se colocado no centro da mesma, devendo estar orientado para o melhor ângulo de luz.

Funciona à base de gás ou electricidade. A parte superior oferece uma grande superfície de aquecimento, que permite varias frentes de laboração. As placas de aquecimento devem ser em aço inoxidável, com várias bocas de fogo, queimadores reguláveis e grelhas desmontáveis.

Os fogões são geradores de calor que permitem múltiplas técnicas de preparação de alimentos. Segundo a sua distribuição e acoplamento podem ser:

- **Mural:** Desenhado para encostar à parede, e tem normalmente um forno incorporado na parte inferior.
- **Central:** Em forma rectangular ou quadrada, com fornos incorporados de forma individual, e comandos são independentes. Este tipo de fogão necessita de instalações de tubos de condução aéreos ou subterrâneos.
- **Integral:** É formado por um único corpo que compreende todos os outros (placas, banho-maria, panela de pressão, etc.). Está praticamente em desuso, e quase não se fabrica.
- **Elementos ou Módulos:** Trata-se de um fogão com dois elementos de bocas de fogo, e com fornos incorporados. Também pode ter o banho-maria e panela de pressão. A grande vantagem, é poder-se ampliar facilmente, segundo a necessidade dos estabelecimentos.
- **Transportável:** É um pequeno fogão com autonomia de combustível. O mais comum utiliza o gás butano como gerador de calor.

### 2.5.1. 1) 1. Acessórios dos Fogões

Podemos distinguir os seguintes acessórios, independentemente do tipo de fogão utilizado:



• **Extractor:** é uma estrutura metálica, colocada sobre o fogão (sendo este mural ou central), a certa altura, para não dificultar o trabalho do mesmo, e que servem para absorver os vapores e gases que se produzem durante a elaboração dos alimentos. Para que o seu funcionamento seja eficaz, deve ter forma e dimensões similares (ligeiramente superiores) às do fogão.

Normalmente, são construídos em aço inoxidável, alumínio, ou chapa galvanizada, e consta das seguintes partes:

- A estrutura do extractor propriamente dita.
  - Filtros metálicos ou de carvão granulado ou galvanizado.
  - Chaminé ou orifício de saída.
- **Grelha:** está colocada dentro ou em cima do fogão, e serve para ajudar a pegar ou transportar os alimentos quentes.
- **Outros:** Há uma série de acessórios presentes em alguns fogões, como por exemplo: as hastes para pendurar vários utensílios de cozinha (cortadores de batatas, coadores, etc.).

### 2.5.1. 2) Os Fornos

Os fornos podem ser incorporados no próprio fogão (parte superior ou inferior), ou constituir unidades autónomas, com queimadores e termóstatos independentes.

São geradores de calor que permitem diversas elaborações com ótimos resultados, e classificam-se em:

- **Convencional:** Geralmente funciona a gás ou electricidade. Os alimentos são depositados dentro deste para serem cozinhados ou assados.



- **Indução:** A sua característica principal, é repartir o calor de forma homogénea através de um ventilador que se encontra na parte posterior, e que absorve os odores dos diferentes alimentos que estão a ser preparados.

Dispõe de um relógio, um termóstato e paragem automática, o que facilita imenso a sua utilização. Possui um painel que protege o motor do ventilador das gorduras, e as suas portas abrem-se simultaneamente.

- **Vapor:** Este forno é especializado em elaborações que requeira este método, com resultados surpreendentes, tanto na apresentação final do prato, como pelo tempo dispendido.

Possui acendedor e paragem automáticos, o que garante a textura original do produto. Tem também um ciclo de descongelamento que realiza a operação de forma homogénea, e que se altera, se necessário, para o cozimento a vapor.

- **Misto:** É um forno igual ao de indução, que tem incorporado um humidificador, com o qual se conseguem melhores resultados na diversificação das suas elaborações.

- **Lenha:** De funcionamento um pouco mais lento e trabalhoso, de instalação limitada devido às suas características próprias, mas com resultados inigualáveis na confecção de massa e assados.

### 2.5.1. 3) Salamandra

Também conhecida como gratinadora, é um aparelho utilizado para gratinar, dourar, derreter e aquecer alimentos. Existem salamandras eléctricas e a gás, que podem ser murais ou centrais.

### 2.5.1. 4) Fritadeira

Esta pode ser eléctricas ou a gás, e ainda de muitos tipos, modelos, capacidades e sistemas. O aconselhável é que a resistência eléctrica seja amovível com facilidade da fritadeira, pois ambas devem ser bem limpas. O cuidado a ter, aparte de desliga-la da ficha eléctrica, relaciona-se com o tempo



que a fritadeira demora a arrefecer. Por este motivo o líquido de fritura deve ser transvazado. Existem vários tipos de fritadeiras:

### ❖ Fritadeira Descontinua

É a mais utilizada em hotelaria, restauração e catering.

- **Doméstica:** trata-se da mais simples das fritadeiras. Consta apenas de uma resistência eléctrica e um recipiente com capacidade entre os 3 e os 5l, para a fritura.
- **Com Câmara de Água:** É muito parecida com a doméstica, mas por baixo do nível de azeite tem uma câmara de água. As partículas de resíduos tendem a depositar-se no fundo, e podem retirar-se eficazmente através da válvula de saída de água. O único senão, é o facto de o azeite aquecer demasiado, mas, este efeito é compensado pela eliminação total de partículas. Tem uma capacidade entre os 5 e os 25l.
- **Giratória:** o princípio é o mesmo que na doméstica. Apenas, o cesto de fritura é redondo e está colocado no plano horizontal, e ao girar, o alimento tem períodos de fritura alternados, dentro e fora do líquido de fritura. Utiliza-se para elaborar alimentos com dourados especiais.
- **Em espiral:** A resistência forma uma espiral em redor de do cesto de fritura, o que faz com que o calor seja repartido uniformemente, e menos agressivo.

### ❖ Fritadeira Continua

É mais utilizada em serviços industriais de “snacks”, pré-cozinhados, etc.

- **Aquecimento directo por calor:** seja interno ou externo, é bastante agressivo para o líquido de fritura.



- **Aquecimento indirecto:** não é tão agressivo devido à grande superfície de resistência, mas perde potencia pelo mesmo motivo.
- **Aquecimento por meio de um fluido térmico:** é o mais suave para o líquido de fritura, uma vez que o choque térmico é suportado pelo fluido intermédio, que posteriormente o transmite ao líquido de fritura através de um intercambiador. É necessário ter em conta que, em momento algum estes dois líquidos se devem juntar.

### 2.5.1. 5) Assadeira

É normalmente utilizada para assar carnes, especialmente frango e similares. Pode funcionar através de carvão, gás ou electricidade, e um acessório importante são os espetos giratórios.

### 2.5.1. 6) Microondas

Utiliza as ondas electromagnéticas, produzidas por um ou vários geradores (magnetrones), que transformam a energia eléctrica em energia de alta-frequência, para cozinhar os alimentos. Estas ondas penetram os alimentos até 2 ou 3cm, e o resto por transmissão.

Os materiais neutros electricamente são trespassados por estas ondas, sem que se produza calor sobre eles. Este aparelho apresenta-se no mercado com uma capacidade em litros e potência em vátios. Alguns incorporam grills de resistências blindadas. Os mais modernos estão equipados com comandos digitais programados e sonda de temperatura no interior dos alimentos.

#### ❖ Características:



- É eléctrico.
- Alguns têm grill.
- Tem uma porta frontal pela qual se introduz o alimento sobre um prato giratório.
- tem um temporizador (relógio de tempo).
- Tem um selector, dependendo se queremos cozinhar, descongelar ou aquecer.

### 2.5.1. 7) Banho- Maria

Trata-se de um gerador de calor para aquecer, arrefecer, manter quente, dourar ou cozer alimentos. O recipiente contém água a ferver, que se regula com o termóstato, onde se introduzem os alimentos. A água deve estar sempre em movimento durante o seu funcionamento, para assegurar uma temperatura idêntica em todo o recipiente. Funciona com gás canalizado, propano ou electricidade.

#### ❖ Vantagens:

- Evita a perda de líquidos e a desidratação e ressequimento dos alimentos.
- Respeita ao máximo a estrutura natural dos alimentos (proteínas, colágenos, etc.).
- Potencia e fixa os aromas e sabores dos alimentos e seus condimentos.
- Asseguram-se resultados mais precisos.
- Elaborando uma tabela produto/tempo/temperatura, podem assegurar-se cozinhados exactos, em todas as aplicações.



## 2.5.2. Combustível

Os geradores de calor funcionam graças à acção de diferentes combustíveis:

- **Eléctrico:** Transmite o calor através de resistências eléctricas directamente para as placas. O seu controlo e manejo são fáceis, e possui regulador termostático, o que assegura o êxito na elaboração de quaisquer produtos. Requer o total isolamento da humidade, e é aconselhável desligar-se da rede eléctrica sempre que não está em funcionamento.
- **Gás Propano:** É um produto extraído do petróleo, mais pesado do que o ar, tóxico no seu estado natural (sem arder), e com certas dificuldades em incendiar. Para prevenir acidentes, empregam-se geralmente campos magnéticos por meio de válvulas de segurança.
- **Gás Butano:** Mais fácil de utilizar e de rápida combustão. O inconveniente é, congelar a 0°C.
- **Gás Canalizado:** Este combustível é extraído do carvão mineral, é bastante tóxico e de odor desagradável. É também menos explosivo e pesado do que o propano, mas os cuidados a ter são os mesmos.
- **Gasóleo:** Líquido extraído do petróleo, que gasifica por meio de um motor de compressão. Necessita de um regulador preciso, na saída de combustível e ar.
- **Lenha e Carvão:** Apesar do problema de armazenamento e sujidade, a lenha é um combustível insubstituível para a elaboração de certos assados, em que se pretenda conservar o melhor “bouffe” gastronómico. Já o carvão, não tem a mesma sorte, sendo relegado para segundo plano, ou mesmo esquecido, devido a razões como a sujidade, os resíduos ou armazenamento.



### 2.5.3. Equipamento Complementar

Independentemente do tipo de combustível que se utilize, para contar com uma boa higiene e desenvolvimento profissional, uma cozinha necessita de:

- **Extractor:** Absorve e expulsa os gases, renovando incessantemente o ar viciado que se gera.
- **Desumidificador:** Faz baixar as altas temperaturas que se produzem dentro de uma cozinha.

### 2.5.4. Geradores de Frio

São as instalações criadas para a conservação dos alimentos, que necessitam de baixas temperaturas para se manterem em boas condições, mediante a geração de frio (gelo).

Este frio é gerado através de um líquido armazenado num depósito, que ao ser comprimido e aquecido se gasifica. O motor que comprime o gás deve estar em local arejado e fresco. É automático e funciona segundo a temperatura programada no termóstato das câmaras.

Independentemente da estrutura do gerador de frio, todos requerem material isolante (cortiça, fibra, etc.) e portas com juntas isolantes e fechos perfeitos. Existem três tipos: **A) Câmaras Frigoríficas; B) Armários Frigoríficos; C) Abatedores de Temperatura; D) Mesas Refrigeradoras; E) Outros Equipamentos Frigoríficos.**

#### A) Câmara Frigorífica

Pode ser fixa ou não, e é composta por:

- **Antecâmara:** é uma câmara sem frio próprio, ideal para conservação de frutas, verduras, conservas, etc.



- **Câmara de Refrigeração:** situada depois da antecâmara, é composta por vários módulos. Utiliza-se para conservar os géneros entre os 0° e 4°C. Deve ter luz, estantes em material neutro e ser fácil de limpar.
- **Câmara de Congelação:** É similar à anterior, variando apenas a espessura dos isolamentos e o equipamento de refrigeração. Os alimentos são conservados a temperaturas entre os -18° e os -40°C.

## B) Armário Frigorífico

É um armário destinado à conservação de alimentos a curto prazo, de uso imediato ou constante. Existe em grande variedade de modelos e tamanhos. Tem portas independentes, o exterior é em aço inoxidável, e o interior em alumínio ou plástico especial, isolado com poliuretano. A sua capacidade é medida em litros.

## C) Abatedor de Temperatura

Trata-se de um armário frigorífico que permite a descida rápida de temperatura dos alimentos, imediatamente após terem sido cozinhados, assegurando assim a sua qualidade higiénico-sanitária. Este equipamento permite um rebaixamento da temperatura de 65°C para 3° a 5°C, em menos de duas horas. É feito de aço inoxidável, tanto no interior como no exterior, e o controlo é feito através de sondas termométricas.

## D) Mesa Refrigeradora

É uma mesa de trabalho em aço inoxidável, e na sua parte inferior tem instalado um sistema frigorífico.



## E) Outros Equipamentos Frigoríficos

Existem outros tipos de equipamentos de refrigeração em cozinha que são menos utilizados, mas não menos importantes. Ajustam-se às necessidades que cada cozinha requer e são:

- **Fabricador de Gelo em Escamas:** utilizado para conservar todo o tipo de pescados e mariscos.
- **Arca Congeladora**
- **Geladeiras ou Sorveteiras:** Utilizam-se para fazer os gelados.

### 2.5.5. Mobiliário Auxiliar

Abrange os geradores de calor e frio, de fácil junção e instalação, e de uso comum em restauração. Compreende também o microondas, a fritadeira, a salamandra, gralha assadora, mostradores de conservação, móveis de congelação e conservação, e frigoríficos.

- **Microondas**

Transforma a corrente eléctrica em ondas electromagnéticas de alta-frequência. É normalmente utilizado para aquecer pratos cozinhados, mas serve também para descongelar alimentos e cozinha-los. Como particularidade específica, mencionamos o seu limitado espaço interior, e a impossibilidade de utilizar recipientes metálicos.

- **Fritadeira**



È um gerador de calor, que aplica exclusivamente a gordura como método de cozinhar. A sua instalação é autónoma, e trata-se de um equipamento de fácil utilização. A gordura utilizada para cozinhar depende do tipo de alimento (panados, batatas, congelados), mas não se deve misturar

- **Salamandra**

Também conhecida por gratinadora, a sua função consiste em dourar as superfícies de certos alimentos ou preparações culinárias de rápida elaboração. Funciona à base de electricidade, com uma resistência serpenteante colocada na parte superior interna do aparelho.

- **Grelha Assadora**

Emprega-se normalmente para assar aves, carnes e peixes. Conhecem-se vários modelos, mas basicamente é composta por uma grelha metálica onde se colocam os alimentos, e por baixo desta ficam o carvão e as brasas.

Algumas podem incorporar espetos giratórios, que se dispõem a diferentes alturas, conforme os alimentos a cozinhar.

Existem grelhas que funcionam a gás (butano ou propano), e são especificamente desenhadas para serem transportadas.

- **Armário de Conservação**

Especialmente desenhado para grandes eventos e serviços afastados da cozinha, é feito de material leve e possui múltiplos suportes laterais para a colocação de grelhas. Emprega-se na conservação e regeneração de pratos frios e quentes.

Funciona com resistências blindadas situadas na sua parte inferior, ou através de circulação de ar, forçada por um ventilador e dispõe de um temporizador automático.

- **Móvel Congelador-Conservador**

Trata-se de um equipamento com diferentes tamanhos e com isolamento térmico de fibra, e tem duas funções principais: manter em bom estado os alimentos de uso imediato (empadinhas, croquetes, etc.), e conservar congelados (gelados,



tartes, etc.) os alimentos que são confeccionados pelo próprio estabelecimento. A sua disposição depende da utilização que lhe é dada.

- **Refrigerador**

É um equipamento direccionado para a planificação e desenvolvimento das cozinhas, com múltiplas aplicações nas tradicionais, no que respeita ao tratamento de refrigeração rápida de elaborações de fácil fermentação. Designado normalmente por “refrigeração de choque”, minimiza as temperaturas nas zonas consideradas de perigo (-10 a -50°C), evitando o crescimento bacteriano e assegurando uma melhor qualidade e conservação dos produtos.

## 2.5. Bateria de Cozinha

Refere-se a todo o utensílio móvel de cozinha, que serve para preparar, cozinhar ou conservar alimentos. A bateria de cozinha compreende três grupos atendendo à sua utilização:

- **Materiais ou utensílios para cozinha, como panelas, tachos, frigideiras.**
- **Materiais ou utensílios de preparação e conservação, como travessas, recipientes de arrumação.**
- **Pequenos materiais ou acessórios, como espumadeiras, chinês, etc.**

Cada utensílio de cozinha tem uma missão específica, e deve ser usado apenas dessa forma para prevenir a sua deterioração.

### 2.6.1. Componentes da Bateria de Cozinha



- **Panela**

A panela é um utensílio de grande dimensão utilizada para confeccionar sopas, guisados em grande quantidade, fundos e cozidos. Normalmente são fabricadas em alumínio, cobre ou aço inoxidável. A sua limpeza é bastante fácil.

- **Frigideira**

É um utensílio para saltear pequenas quantidades de alimentos, fritar ou ferver líquidos. Emprega-se muito em pastelaria, em todo o tipo de receitas que contenham leite ou natas a ferver. A diferença entre as frigideiras, as sertãs e os russos está nos bordos.

- **Tacho**

Pela sua forma redonda, ampla e baixa, usa-se especialmente para cozer produtos que não seja aconselhável amontoar como: arroz, ovos, hortaliça, escalfar, escaldar tomates, etc.

- **Assadeira**

Serve para assar carnes, peixes ou outros alimentos, e pode ou não ter uma tampa.

- **Terrina**

Recipiente para fazer molhos ou bater massas, como por exemplo, para biscoitos ou bolachas.

- **Tabuleiro de Metal**

É um recipiente para guardar hortaliças ou para repousar massa panificadoras.

- **Peixeira**

Bandeja funda com tampa que para além de servir para elaborar de robalo e besugo, também se usa para cozer e escalfar pescados de características similares (redondos), no forno ou em banho-maria.

- **Escorredor**



Utensílio apropriado para escorrer alimentos dos líquidos em excesso, particularmente legumes.

- **Grelha**

Elemento de arame estanhado utilizado para grelhar ou dourar certos alimentos, como pasteis, croquetes, bifes, etc.

- **Coadores Diversos**

Os coadores são utensílios de cozinha com tela metálica ou lâminas perfuradas, usados para escorrer alimentos ou para separar sólidos de líquidos, como é o caso das infusões. Aconselha-se que os coadores sejam de aço inoxidável pois os de chapa ou fibra de ferro, oxidam rapidamente.

- ❖ **Tipos de Coadores**

- Coador chinês
- Coador de massa
- Coador de Molas
- Coador de Verduras
- Coador Lombriga
- Coador de chá
- Coador de meia roda

- **Passador**

Utensílio utilizado para ralar batatas, sopas ou molhos. Se as lamina forem de ferro, a oxidação a curto prazo é inevitável. Recomenda-se então que, após a sua utilização e limpeza, se separem as peças e estas sejam imersas em azeite.

- **Moedor**

Utiliza-se para esmagar alho, frutos secos e ervas, ou para reduzir a pasta ou puré determinados ingredientes.

- **Ralador Manual**



Serve para ralar alimentos como, pão, queijo, cenouras, etc. Geralmente são fabricados em aço inoxidável ou em folha-de-flandres.

- **Caçarola**

Usa-se para cozinhar pequenas quantidades de alimentos e para a elaboração de calda de açúcar ou molhos. Existem em vários tamanhos e materiais, como é o caso do barro refractário.

- **Paelha**

Este utensílio utiliza-se tipicamente na confecção de paelhas. Não obstante, e na maioria dos casos, a paelha fabrica-se em chapa de ferro e quando utilizada deve ser limpa em profundidade e bem seca para não oxidar. É aconselhável utilizar as de aço com base reforçada, pois este material não transmite odores residuais.

- **Caçarola de Barro**

Como o nome indica, é fabricada em barro e utilizada para elaborar variadíssimos pratos, geralmente com molhos e que requerem algum tempo de preparação, como por exemplo, os pescados com molhos, verduras ou carnes com molhos.

- **Cesta de Arame**

Como o nome indica, é uma cesta de arame com asas, e utiliza-se para introduzir alimentos numa fritadeira, e poder escorrer-los imediatamente após serem retirados. Em alguns casos, pode também ser utilizado para cozer ovos.

## 2.6.2. Medidas de Capacidade

Tratam-se de recipientes normalmente utilizados para medir quantidades de líquidos. Empregam-se geralmente recipientes de um litro, meio litro, um quarto de litro, e de um decilitro.



As medidas mais habituais na cozinha são fabricadas em folha-de-flandres, aço inoxidável ou plástico.

### 2.6.3. Propriedades dos Materiais

Com o fim de manter o máximo de higiene e conservação dos alimentos, é importante conhecer todos estes utensílios, de forma a não permitir a transmissão de odores, cores ou sabores por contacto, ou através da preparação.

Estes utensílios devem ser produzidos a partir de materiais que não apresentem perigo de intoxicação. Devem ser bons condutores de calor, sem riscos de se deformarem, resistentes ao choque, aos maus-tratos e à utilização sucessiva, bem como de fácil arrumação.

- **O Cobre**

Trata-se de um material muito utilizado na cozinha tradicional, e adapta-se perfeitamente a todo o tipo de cozinhados. Tem uma boa resistência e é um excelente condutor de calor.

A sua limpeza deve efectuar-se com um produto especial, e verificar-se periodicamente o estanho. É um material para cozinhar e não para conservar.

- **O Aço Inoxidável**

O aço inoxidável é recomendável para cozinhados em liquido (fritos). É resistente, indeformável, muito fácil de arrumar, e comporta-se muito bem nas lavagens automáticas.

Por não ser bom condutor de calor, coloca-se na sua base um fundo difusor, composto por lâminas de cobre e alumínio.

- **O Alumínio**



É um material leve, barato, e bom condutor de calor, de fácil limpeza e arrumação. Devido à sua fraca resistência ao choque, não deve ser usado para bater coisas. Por ser um material alterável, não se utiliza para conservar alimentos, o que poderia fazer com que o contacto com certos nutrientes (gorduras ou ácidos), pudessem causar a decomposição da cor e sabor dos mesmos.

- **Aço Negro**

É menos utilizado porque é um material oxidável, e por isso, é utilizado apenas para a fabricação de frigideiras, formas ou latas. Depois de lavado é imprescindível secar muito bem, para evitar a oxidação.

- **Aço Estanhado**

Utiliza-se para pequenos acessórios como espumadeiras ou cestos de arame.

- **Ferro Fundido**

Pode ser esmaltado ou não. É muito bom condutor de calor, mas também se torna muito dispendioso e frágil. A limpeza de alguns utensílios, como a frigideira, deve basear-se apenas em aquece-los com água e sal, nunca esfrega-los.

- **Plástico de Uso Alimentar**

Tem como missão conservar alimentos. Os materiais mais utilizados são o policarbonato, e em menor escala o polietileno.



## Módulo 3

### 3. Conceito de Roda

O termo advém de um tipo de serviço efectuado em tempos recuados, que consistia em fazer subir ou descer, com a ajuda de uma roda ou roldana, um monta-pratos manual, usado para o transporte das refeições entre diferentes pisos. Ao profissional encarregado deste serviço era dado o nome de "Roda".

Actualmente, é este o vocábulo por que é conhecido vulgarmente o controle de saída dos alimentos da cozinha para a sala de jantar do restaurante. É a zona que separa a cozinha do restaurante, onde os pratos são dispostos e “decorados”, e sofrem, se necessárias, todas as alterações.

Deve ser composta por uma zona fria e uma zona quente, pois é por aqui que saem todas as iguarias, que tanto pode ser pratos quentes ou frios.

Normalmente, a parte quente é aproveitada como estufa para manter os alimentos a uma temperatura ideal para consumo, enquanto aguardam serem servidos ao cliente.



### 3.1. Importância da Roda como Meio de Controlo

Este serviço, apesar de “discreto”, representa um dos pontos mais importantes no desenrolar do serviço de cozinha, devendo por isso, ser dirigido pelo chefe de cozinha ou pelo subchefe.

Aqui, são feitos os pedidos à cozinha (através de tickets ou comprovantes), que o chefe transmitirá aos diferentes chefes de partida. É daqui que saem os pratos correspondentes aos pedidos do restaurante.

É nesta troca (tickets/pratos), que deverá incidir a maior atenção por parte do chefe de cozinha, pois poderá controlá-la nos seguintes aspectos:

- **Correcção da entrega** (quando o cliente pede alguma alteração ao prato inicialmente pedido).
- **Composição do prato** (os vários alimentos que constituem cada um dos pratos do menu).
- **Guarnições** (os vários alimentos que acompanham o prato principal).
- **Quantidade** (determinar a quantidade de cada um dos alimentos que constituem cada um dos pratos).
- **Decoração** (toda a parte ornamental dos alimentos, tal como vai ser apresentado ao cliente).

É também aqui, que se recebem os retornos e onde, mais uma vez, o chefe decide o aproveitamento a dar.



## Módulo 4

### 4. Mise-en-Place

Trata-se de um conjunto de operações preparatórias para o serviço de restaurante, que facilita a execução do trabalho.

A noção de “Mise-en-Place”, é muito importante para o serviço de restauração, e para a cozinha em particular. É a “Mise-en-Place” que nos permite efectuar um serviço correcto, sem precipitações e sem imprevistos. Tudo obedece a regras, as quais descrevem pormenorizadamente os vários passos deste tipo de serviço.

#### 4.1. Em que consiste?

Se traduzirmos literalmente o termo francês, obtemos qualquer coisa como “colocar no lugar”. Se analisarmos de uma forma mais abrangente, “Mise-en-Place” consiste na preparação do local de trabalho antes da confecção dos alimentos.

Referimo-nos, não só à preparação dos equipamentos e utensílios, mas também à preparação das matérias-primas:



- **Todos os legumes devem estar lavados e cortados.**
- **Todos os peixes devem estar limpos e arranjados.**
- **Toda a carne deve estar limpa e se possível cortada.**
- **Todos os molhos base devem estar preparados.**

#### **4.1.1. Mise-en-Place da Sala**

Consiste num conjunto de acções de preparação, tais como:

- Limpar e ventilar a sala.
- Verificar o sistema de iluminação e som.
- Verificar a limpeza dos sanitários.
- Cuidar dos arranjos de flores da decoração do salão.
- Polir e separar o material de mesa.
- Revistar os “ménages” e abastecer se necessário.
- Arrumar as mesas.

#### **4.1.2. Mise-en-Place de base**

É a colocação dos utensílios que serão utilizados em cada tipo específico de serviço à mesa.

#### **4.1.3. Mise-en-Place de Aparador**

Trata-se da colocação dos utensílios necessários sobre o móvel aparador, para uma rápida e eficaz reposição das mesas. Dependendo do tamanho do restaurante, aconselha-se a utilização de “aparadores de praça”.



#### 4.1.4. Mise-en-Place de Carrinho

Consiste na preparação de:

- Bebidas: drinks ou licores antes e após as refeições.
- Sobremesa (são mais facilmente vendidas ao cliente).

## 4.2. Regras Fundamentais

Existem regras que fundamentam o serviço de mise-en-place, com a qualidade merecida, e que o tornam num dos mais importantes serviços de restauração:

- A disposição dos talheres é feita de acordo com a sequência do menu:
  - Facas de mesa à direita com o fio para dentro
  - Garfos à esquerda
  - Talheres de sobremesa diante do prato principal
- Não colocar talheres para mais de quatro serviços.
- Não colocar talheres do mesmo tamanho e forma para um mesmo serviço.
- Copos colocados à direita do prato principal, do menor ao maior, de maneira que não atrapalhe o serviço de bebidas, e não seja incomodo para o cliente (no máximo 4 copos).
- Copos e pratos com logótipo voltado para o cliente.
- O bordo do prato deve coincidir com o bordo da mesa, ou um pouco mais acima desta.
- Guardanapo colocado sobre o prato, com o cuidado de não cobrir o logótipo.
- Segurar os talheres envolvidos num guardanapo, a fim de manter a higiene.
- Prato de pão à esquerda do prato principal, com faca para manteiga sobre este.
- Dispor a ménage e o arranjo de flores ao centro da mesa.

Caso seja necessário fazer ou refazer a mise-en-place com o cliente já sentado à mesa:



- Colocar o garfo pelo lado esquerdo.
- Colocar a faca pelo lado direito.
- Deixar um espaço entre o garfo e a faca, que permita dispor o prato pelo lado direito.

Este processo, se bem efectuado, revela uma boa organização da cozinha e por consequência, uma mais valia no serviço ao cliente, que não terá de esperar mais tempo do que o estritamente necessário, para saborear o prato escolhido.



## Módulo 5

### 5. Circuito de Mercadorias

#### 5.1. Generalidades

O economato (Despensa e Cave) tem como função, o aprovisionamento dos víveres, bebidas e produtos de manutenção, material de escritório, etc.

Principalmente no que respeita aos serviços de alimentação, deve estar perfeitamente organizado. O elevado valor das mercadorias que transitam através do economato, a sua grande variedade, e a natureza facilmente deteriorável de certos artigos, justificam que sejam dispensados cuidados especiais ao controlo do economato. Este controlo terá incidência em quatro fases do circuito de mercadorias:

- A) Aprovisionamento**
- B) Recepção**
- C) Armazenamento**
- D) Distribuição**



## A) Aprovisionamento

Entende-se por **Notas de Encomenda** (Requisições Externas), as encomendas feitas aos fornecedores dos géneros e artigos de consumo corrente, cuja existência esteja a atingir o mínimo fixado (**Ponto de Encomenda**).

Estas notas deverão ser feitas em triplicado, que depois de visadas pela Direcção, serão transmitidas ao:

- **Controlo**
- **Fornecedor**
- **Economato**

Nestes documentos, devem ser inscritos:

- 1 – Nome do fornecedor
- 2 – Mercadoria encomendada (quantidade, pesos e qualidade exigida)
- 3 – O preço combinado (preço por unidade, descontos e taxas eventuais)
- 4 – Condições de pagamento
- 5 – Prazo de entrega (data e hora)
- 6 – Local de entrega

Para os vendedores, que não têm capacidade de emitir recibos (agricultores) deve-se recolher um papel comprovativo da compra (**Requisição Externa**), com o nome do fornecedor, número de contribuinte e mercadoria comprada, com o peso / quantidade e respectivo preço.

A informação contida nestes comprovativos, será depois passada para um documento chamado “**Rol da Praça**”, que vai sofrer o mesmo tratamento que



uma factura. O pagamento destes produtos, é efectuado pelo Fundo de Caixa do economato.

<b>Rol da Praça</b>			
			Data ____ / ____ / ____
<b>Designação</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Valor Unitário</b>	<b>Total</b>
Hortalças:			
Legumes secos:			
Fruta:			
Pão:			
Diversos:			
<b>Total:</b>			
<b>São:</b>			
O Ecónomo,	O Caixa,	O Director,	



--

<b>REQUISIÇÃO EXTERNA</b>				
				Nº _____
Fornecedor _____		Data/Hora entrega ____/____/____		
Nº Contribuinte _____				
Quantidade	Ref.	Designação	Preço Unitário	Observações
Data da Encomenda ____/____/____  O Ecónomo,  _____			Conferido,  _____	

### A) a. Política de compras



Nas grandes empresas, os chefes de produção, raramente encomendam eles próprios os artigos que necessitam, por isso o comprador deve reunir conhecimentos específicos como sejam:

- Determinar as necessidades do estabelecimento
- Conhecer a capacidade de armazenagem
- Receber os fornecedores e visitar os mercados
- Estabelecer contratos de compra
- Manter boas relações com os outros departamentos da empresa
- Avaliar o valor de um produto (relação preço / qualidade)
- Testar todos os produtos com os chefes de produção
- Estudar a rotação dos produtos (turn-over)

O interesse do comprador, será portanto, obter o produto na qualidade certa, ao preço certo e de fonte certa. Para tal, pode utilizar a “**Especificação do Produto**”, documento que caracteriza em detalhe os elementos de cada produto.

O problema da aquisição pressupõe, dois intervenientes (comprador e vendedor), pelo que convém ter presentes algumas prioridades selectivas na procura de quem vende.

**1º** Directamente ao produtor ou grossista, onde pode ser estabelecido um contrato de compras com preços mais interessantes e melhores condições de pagamento.

**2º** Aos fornecedores locais ou nos mercados abastecedores, quando o comprador necessita de pequenas quantidades.

O volume, a fixação do valor, a composição, e a frequência das compras, dependem de variados factores:

- A velocidade de rotação da mercadoria



- Uma margem de segurança
- As variações sazonais
- A duração e conservação dos produtos
- A raridade do produto
- Os prazos de entrega
- O nível e tendência dos preços do mercado
- A situação da tesouraria

O problema da gestão de stocks, consiste em determinar quanto e /ou quando comprar.

O “**ponto de encomenda**”, é o momento ou a data em que se devem fazer as encomendas de reaprovisionamento, tendo em conta as exigências de manutenção do stock de segurança.

A solução deste problema, não é sempre a mesma para todas as matérias e artigos de consumo, depende da essencialidade, da importância e do perecimento do produto.

## **B) A recepção**

Baseando-se nas indicações da Nota de Encomenda (**Requisição Externa**), o fornecedor deverá fazer a entrega, nos dias e horas combinados.

Deve estar previsto um local destinado à recepção de mercadorias, junto do economato, provido de balanças e acessível tanto aos meios de transporte externos, como aos internos. Aqui, os responsáveis dos serviços interessados (ecónomo, cozinheiro e controlador), devem apreciar a mercadoria, antes desta dar entrada em armazém, ou ser encaminhada directamente para os locais de confecção.

A mercadoria recebida é confrontada com a factura. Quando não corresponde à encomenda efectuada, tem lugar a devolução (**Nota de devolução**), e a consequente emissão de uma **nota de crédito**, por parte do fornecedor.



A nota de devolução é feita em triplicado:

**Original** (fornecedor)

**Duplicado** (controlo)

**Triplicado** (contabilidade)

A recepção da mercadoria é concretizada, colocando-se na factura um “visto de entrada”, onde se leiam:

- Data e hora de entrada
- Rubrica de quem a recebeu
- Número sequencial

### C) Armazenamento

O porquê do armazenamento das mercadorias?

- 1º Para evitar a rotura de stocks
- 2º Aproveitar a compra por grosso, a preço de custo menos elevado
- 3º Aproveitar a compra de certas mercadorias, na sua época
- 4º Aproveitar as vantagens momentâneas de compra
- 5º Em certos casos, deixar envelhecer ou repousar as mercadorias.

A conservação das mercadorias armazenadas, impõe a adopção de medidas susceptíveis de garantir a sua melhor utilização, e aproveitamento.

Os alimentos estão sujeitos a alterações, de origem física ou química ou ainda derivadas do desenvolvimento microbiano, de fungos, bolores ou leveduras causadas pela acção do ar, da luz, do calor, da humidade, das poeiras, dos insectos, etc.



Dados os factos, há a necessidade de dispensar todos os cuidados possíveis às condições de armazenamento e conservação das mercadorias. Assim a implantação do economato deve ser em local seco e arejado, com temperaturas convenientes, assim como deve possuir revestimentos adequados a uma fácil limpeza.

O economato deve estar dividido em departamentos isolados, consoante as diferentes classes de mercadorias a armazenar (mercearia, drogas, material eléctrico, vasilhame, etc.), com destaque para as instalações frigoríficas de capacidade adequada às exigências da unidade. Por outro lado, o seu equipamento interior deve ser concebido de forma normalizada, para facilitar as operações de armazenagem, de controlo e de distribuição dos artigos.

Todos os produtos entrados, deverão ser inscritos em documentos próprios, antes de dispostos ou arrumados, conforme a sua natureza, em prateleiras, gavetas, etc.

A localização dos produtos é facilitada pela utilização de um classificador de economato, que se fundamenta no critério de agrupamento dos produtos armazenados em classes e espécies afins.

A inventariação física é facilitada pela adaptação de uma pequena **Ficha de Existência** (ficha individual de stock permanente), continuamente actualizada, pendurada na divisória respectiva e pela identificação dos produtos por meio de números de ordem correspondentes à sua localização na zona de armazenagem.

Ficha de Existência			
Artigo _____			
Classificação _____			
Data	Entradas	Saídas	SalDOS



<b>Transporte:</b>			

Resumidamente, a escrita do economato, deve ser montada de forma a possibilitar o conhecimento rápido e exacto das existências, a qualquer momento.

#### D) Distribuição

A exemplo das entradas, as saídas são comprovadas por documentos (**Requisições Internas**), emitidas pelos diferentes serviços da unidade, para reposição dos respectivos stocks (determinados pela capacidade de armazenagem, e do movimento de vendas).

Estes impressos, deverão ser emitidos em três exemplares:

**Secção que requisita**

**Economato (arquivo)**

**Controlo**

<b>Requisição Interna</b>		Nº _____		
Secção _____ em ___/___/___				
Requisita ao Economato o seguinte:				
Quantidade	Descrição	Custos		Observações
		Unitário	Total	



Requisitado por: <hr/>	Entregue por: <hr/>	Recebido por: <hr/>	
---------------------------	------------------------	------------------------	--

A secção que requisita apenas preenche as quantidades e a descrição da mercadoria, para posterior validação nos serviços de controlo.

As saídas do economato, só devem ser efectivadas através de requisições, por pessoas autorizadas e dentro do horário estabelecido.

Com processamento semelhante às Entradas, são movimentadas as Fichas de stock.

Paralelamente a este esquema, pode acontecer que algumas secções tenham necessidade imediata de recorrer a outras secções, para satisfazer carências de produtos que normalmente requisitam ao economato. Nestes casos utilizam uma “**Transferência Inter-Secções**”, emitida em triplicado:

**Original** (Controlo)

**Duplicado** (Secção fornecedora)

**Triplicado** (Secção que requisita)

Este documento, além de servir de justificativo do movimento efectuado, é utilizado pelos serviços de Controlo para debitar e creditar as respectivas secções.



## Módulo 6

### 6. Distribuição de Alimentos

A linha de distribuição de alimentos é o fio condutor, que vai desde que, o alimento entra no armazém geral de alimentos (economato) de um estabelecimento, até ao momento em que é apresentado ao consumidor (cliente).

Todo o desenrolar deste processo está dividido em três sectores, denominados: **Linha Fria, Linha Quente e Linha de Distribuição**. Em cada uma delas, os alimentos sofrem alterações, para que o produto final apresentado ao cliente seja portador da máxima qualidade, tanto ao nível da elaboração, como da apresentação.

#### 6.1. Linha Fria

Abarca o armazém geral de alimentos (economato), onde todos os géneros alimentícios estão acondicionados.



Esta linha subdivide-se em dois tipos: os vegetais, e as carnes e peixes.

Na primeira divisão, os alimentos, após terem passado pela câmara frigorífica de verduras, onde se encontravam a uma temperatura entre os 1º e os 5ºC, são transportados para um anexo onde são lavados e fraccionados, a uma temperatura de 11ºC. Daqui, direccionam-se para a câmara frigorífica de manutenção (5º e 7ºC), a aguardar o momento de serem preparados e servidos, ou então, seguem para o serviço de empratado (serviço directo ao cliente), ou seja, para a linha de distribuição.

Na segunda divisão, as carnes e peixes são recebidos a cerca de -18ºC. Aqui, são distribuídos para o armazém geral de alimentos (economato) para conservação (-25ºC), ou para descongelação em câmara frigorífica (2º a 5ºC).

Prepara-se nesta altura o desmanche, limpeza e corte ou fraccionamento, a uma temperatura de 11ºC. Passam em seguida para a linha quente.

## 6.2. Linha Quente

É aqui que todas as transformações aos alimentos têm lugar. Encontra-se dividida em duas ramificações: a das hortaliças e verduras, e das carnes e peixes.

A primeira ramificação, após a passagem pela linha fria (limpeza, corte e fraccionamento), segue para a cozinha quente, para ser elaborada. Nesta altura, os alimentos estão prontos para entrarem na linha de empratado, e conseqüentemente, no serviço directo ao cliente.

Alguns destes alimentos passam directamente para a fase da linha de empratado, por não serem alimentos próprios de elaboração em cozinha quente.

Na segunda ramificação, as carnes e peixes entram na cozinha quente para um processo de pré-elaboração a um temperatura de 30ºC. Seguidamente,



são elaborados a temperaturas nunca inferiores a 80°C, e finalizadas, para entrarem finalmente no serviço directo ao cliente, ou seja, na linha de distribuição.

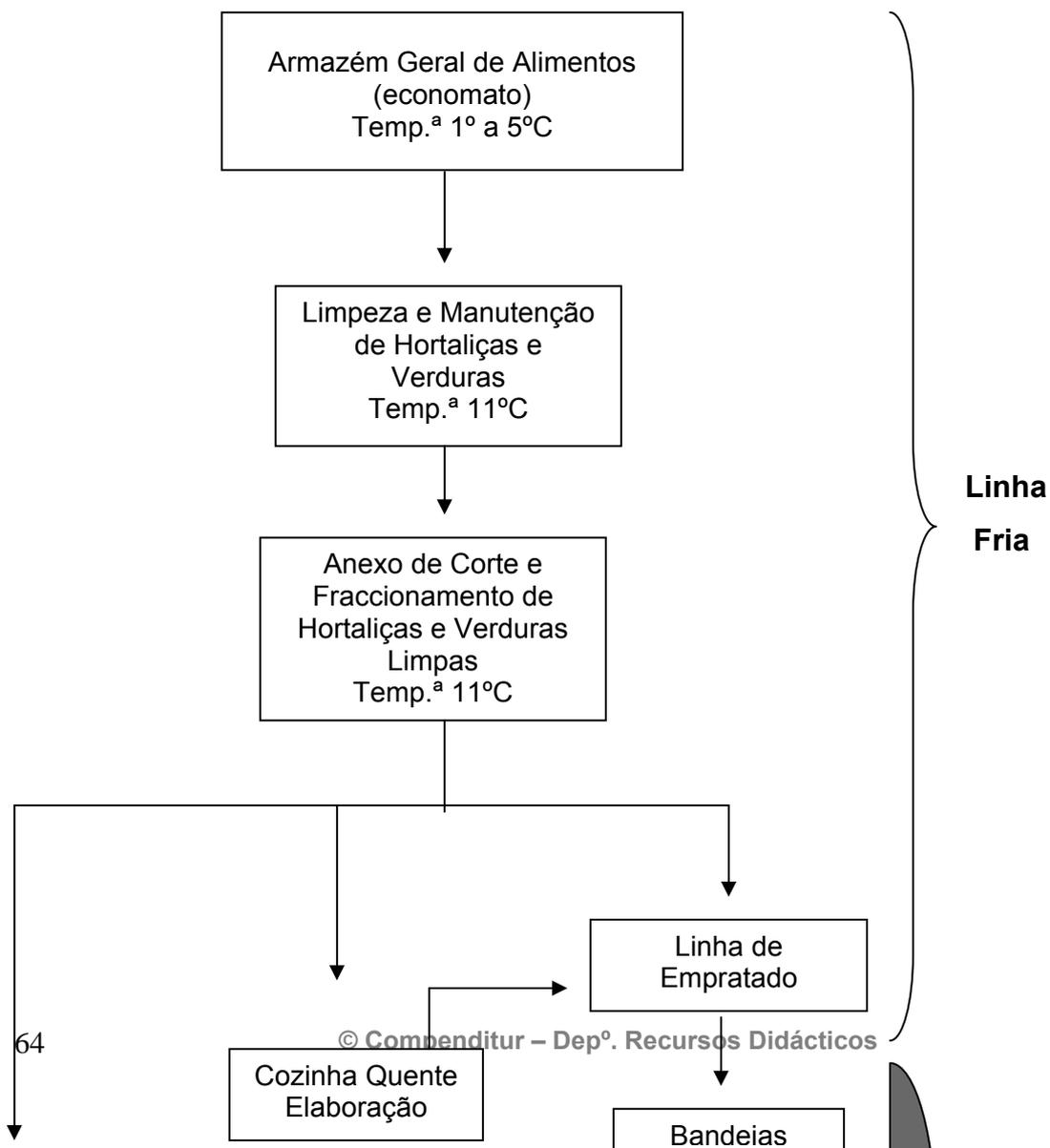
### **6.3. Linha de Distribuição**

Esta é a recta final entre a elaboração dos alimentos e o cliente.

Os alimentos já elaborados, são direccionados para a linha de empratado. Esta linha de empratado, não é mais do que a passagem dos alimentos cozinhados para a roda. Dispostos em bandejas, os alimentos têm aqui o teste final, sob o controlo do chefe de cozinha. Os aspectos mais importantes, como a composição do prato, a guarnição, a quantidade ou a decoração, são avaliados, e implementadas as ordens do chefe.

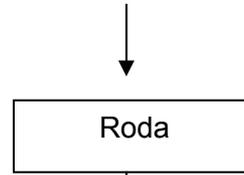
Só após esta observação minuciosa, os pratos elaborados estão prontos para serem apresentadas no serviço directo ao cliente, mediante os respectivos pedidos.

## Esquema de Distribuição de Hortaliças e Verduras





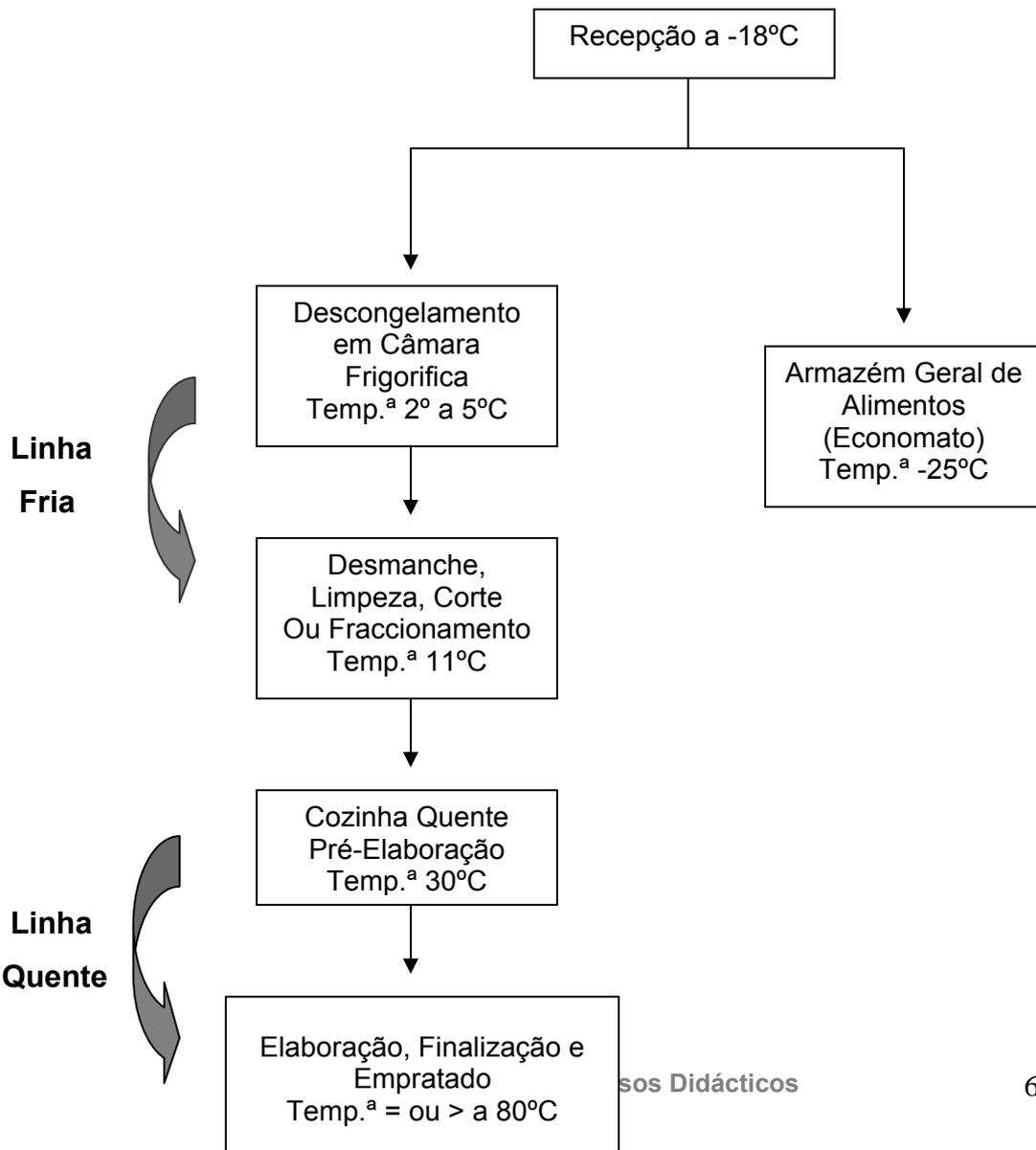
**Linha Quente**

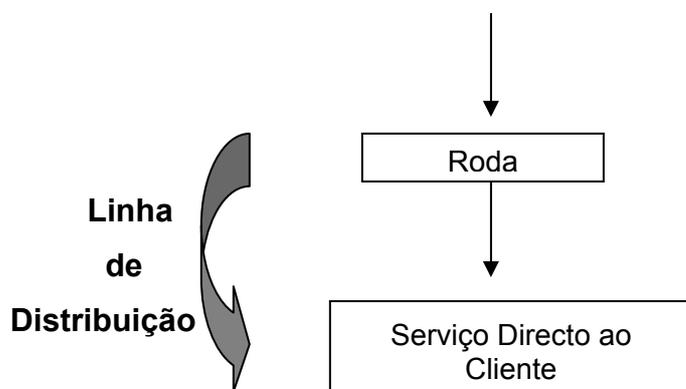


**Linha de Distribuição**



**Esquema de Distribuição de Carnes e Peixes**





As carnes e peixes frescos incorrem no mesmo esquema de distribuição que os congelados, sendo a única alteração registada no momento da recepção, uma vez que, os alimentos frescos não chegam a sofrer a congelação, em momento algum.



## Módulo 7

### 7. Tratamento de Resíduos Sólidos e Líquidos

Segundo uma explicação científica, o resíduo é qualquer substância sólida ou líquida, que fica depois de determinada matéria-prima ter sido utilizada, e o seu dono se desfazer, ou tenha intenção ou a obrigação de se desfazer dela.

Mediante esta explicação podemos observar três tipos de resíduos: os sólidos, os líquidos e os tóxicos.

#### 7.1. Resíduos Sólidos

Resíduos sólidos são a denominação genérica para determinados tipos de lixo produzido pelo homem. São representados por materiais descartados por certas actividades humanas. Os Resíduos sólidos podem ser divididos em grupos, como:



- a) **Lixo Doméstico**
- b) **Lixo Comercial e Industrial**
- c) **Lixo Público**
- d) **Lixo de Fontes Especiais**

### **7.1. a) Lixo Doméstico**

É aquele produzido nos domicílios residenciais. Compreende papel, jornais velhos, embalagens de plástico e papelão, vidros, latas e resíduos orgânicos, como restos de alimentos, trapos, folhas de plantas ornamentais e outros.

Os resíduos de cozinha (restauração), estão inseridos neste grupo.

### **7.1. b) Lixo Comercial e Industrial**

É aquele produzido em estabelecimentos comerciais e industriais, variando de acordo com a natureza da actividade.

Restaurantes e hotéis produzem, principalmente, restos de comida, enquanto supermercados e lojas produzem embalagens.

Os escritórios produzem, sobretudo, grandes quantidades de papel, enquanto que o lixo das indústrias apresenta uma fracção que é praticamente comum aos demais. Compreende aparas de fabricação, rejeições, resíduos de processamentos e outros que variam para cada tipo de indústria.

Há ainda os resíduos industriais especiais, como explosivos, inflamáveis e outros que são tóxicos e perigosos à saúde, mas estes constituem uma categoria à parte.



### **7.1. c) Lixo Público**

São os resíduos varridos provenientes dos logradouros públicos (ruas e praças), bem como móveis velhos, galhos grandes, aparelhos de cerâmica, entulhos de obras e outros materiais inúteis, deixados pela população, indevidamente, nas ruas ou retirados das residências através de serviço de remoção especial.

### **7.1. d) Lixo de Fontes Especiais**

É aquele que, em função de determinadas características peculiares que apresenta, passa a merecer cuidados especiais no seu acondicionamento, manipulação e disposição final, como é o caso de alguns resíduos industriais tóxicos, do lixo hospitalar e do radioactivo.

O aterro sanitário é um processo de eliminação de resíduos sólidos bastante utilizado. Consiste na deposição controlada de resíduos sólidos no solo e sua posterior cobertura diária.

Uma vez depositados, os resíduos sólidos degradam-se naturalmente por via biológica, até à mineralização da matéria biodegradável, em condições fundamentalmente anaeróbias.

A grande solução para os resíduos sólidos passa pela máxima redução da quantidade de resíduos na fonte geradora.

Quando os resíduos não podem ser evitados, deverão ser reciclados por reutilização ou recuperação, de tal modo que seja o mínimo possível o que tenha como destino final os aterros sanitários.

## **7.2. Resíduos Líquidos**



Os resíduos líquidos, também chamados lixiviados, variam de local para local e dependem de:

- ✓ Teor de água nos resíduos
- ✓ Isolamento dos sistemas de drenagem
- ✓ Clima (temperatura, pluviosidade e evaporação)
- ✓ Permeabilidade do substrato geológico
- ✓ Grau de compactação dos resíduos
- ✓ Idade dos resíduos

Os lixiviados têm elevada concentração de matéria orgânica, de azoto e de materiais tóxicos, pelo que deve ser feita a sua recolha e tratamento, de modo a impedir a sua infiltração no solo.

Devido à grande distância a que normalmente os aterros sanitários se encontram, torna-se muitas vezes inviável o acesso a esse tipo de destino final. A prática mais generalizada é o enterramento de resíduos em terrenos adjacentes, muitas vezes sem preparação, em solos inadequados e perto de espécies de fauna e flora de elevada fragilidade, o que dá origem a focos de poluição e de contaminação localizados.

Uma forma de minimizar esses efeitos é a selecção cuidadosa do local (tipo de solo, cobertura vegetal, regime hidrológico), sua impermeabilização e seu recobrimento sistemático com terra.

### **7.3. Resíduos Tóxicos**

De uma forma genérica consideram-se resíduos tóxicos os subprodutos, substâncias ou misturas sob forma líquida, semi-líquida ou sólida, não recuperáveis ou reutilizáveis e, portanto, sujeitos à eliminação final, cujo teor em componentes tóxicos, corrosibilidade, inflamabilidade ou reactividade com outras



substâncias, como a água, os tornem nocivos ou fatais para o homem e para o meio ambiente.

O grande problema ambiental que este tipo de resíduos representa, é o facto de a maior parte serem "eliminados" sem qualquer tipo de tratamento prévio, por descarga no solo ou subsolo, o que implica riscos de contaminação dos solos e das águas subterrâneas, colocando em perigo o homem, a fauna e a flora.

Actualmente dispomos de elementos sobre os efeitos tóxicos de muitas substâncias, nomeadamente DIOXINAS, FURANOS e METAIS PESADOS (como o chumbo e o mercúrio), entre outros.

**Dioxinas** - Dentro dos diversos produtos, são as que têm sido objecto de muitos estudos, sendo consideradas como "os produtos mais tóxicos".

**Furanos**- Têm sido associados com efeitos neurológicos, oculares e dermatológicos na espécie humana.

**Metais Pesados** - São conhecidos desde longa data os seus efeitos na saúde humana. No caso do chumbo, as fontes de poluição são variadas e os efeitos biológicos repercutem-se a nível dos sistemas hematológico e nervoso além de lesões renais, abortos e defeitos congénitos, sendo as lesões neurológicas uma das manifestações mais graves.

#### 7.4. A Reciclagem



A reciclagem é um processo industrial que converte o lixo descartado (matéria-prima secundária) em produto semelhante ao inicial ou outro. Reciclar é economizar energia, poupar recursos naturais e trazer de volta ao ciclo produtivo o que é deitado fora.

A palavra reciclagem foi introduzida ao vocabulário internacional no final da década de 80, quando foi constatado que as fontes de petróleo e outras matérias-primas não renováveis, e estavam (e estão), a esgotar-se. Reciclar significa = Re (repetir) + Cycle (ciclo).

Para compreendermos a reciclagem, é importante "reciclarmos" o conceito que temos de lixo, deixando de o ver como uma coisa suja e inútil na sua totalidade. O primeiro passo é perceber que o lixo é fonte de riqueza, e que para ser reciclado deve ser separado. Pode ser separado de diversas maneiras, sendo a mais simples separar o lixo orgânico do inorgânico (lixo molhado/ lixo seco).

#### 7.4.1. A Decomposição

Na natureza nada se perde, tudo se transforma. Seres vivos chamados decompositores alimentam-se de material sem vida ou em decomposição. Eles dividem a matéria para que ela possa ser reciclada e usada de novo. Esse é o chamado material biodegradável.

A decomposição aeróbia é mais completa que a anaeróbia por gerar gás carbónico, vapor de água e os sais minerais, substâncias indispensáveis ao crescimento de todos os vegetais, o qual gera o **húmus**, ótimo adubo para o solo.

No processo anaeróbio, são gerados os gases (metano e sulfídrico), que causam um odor desagradável; a decomposição anaeróbia produz um líquido escuro denominado **chorume** (líquido com grande quantidade de poluentes) encontrado normalmente no fundo das latas de lixo. Este chorume é o principal causador da contaminação dos rios e do lençol freático.



#### 7.4.2. Benefícios da Reciclagem

- ✓ Contribui para diminuir a poluição do solo, água e ar.
- ✓ Melhora a limpeza da cidade e a qualidade de vida da população.
- ✓ Prolonga a vida útil de aterros sanitários.
- ✓ Melhora a produção de compostos orgânicos.
- ✓ Gera empregos para a população não qualificada.
- ✓ Gera receita com a comercialização dos recicláveis.
- ✓ Estimula a concorrência, uma vez que produtos gerados a partir dos reciclados são comercializados em paralelo àqueles gerados a partir de matérias-primas virgens.
- ✓ Contribui para a valorização da limpeza pública e para formar uma consciência ecológica.

A reciclagem surgiu como uma maneira de reintroduzir no sistema uma parte da matéria (e da energia), que se tornaria lixo. Assim, desviados os resíduos, a matéria é colectada, separada e processada para ser usada como matéria-prima na manufactura de bens, os quais eram feitos anteriormente com matéria-prima virgem. Desta forma, os recursos naturais ficam menos comprometidos.

#### 7.4.3. Classificação dos Resíduos

Para discriminar com clareza o tratamento que cada tipo de resíduo deve receber, estes classificam-se, de acordo com o **Catálogo Europeu de Resíduos** (CER), nas seguintes categorias:

**Q1** – Resíduos de produção ou de consumo não especificados a seguir.

**Q2** – Produtos que não respondam às normas.



**Q3** – Produtos fora da validade.

**Q4** – Matérias que tenham vazado acidentalmente, que se tenham perdido ou que tenham sofrido qualquer outro tipo de acidente, incluindo o material, o equipamento, etc., que tenha sido contaminado devido ao acidente em questão.

**Q5** – Matérias contaminadoras ou sujas por causa de actividades voluntárias (por exemplo: resíduos de operações de limpeza, material de embalagem, contentores, etc.).

**Q6** – Elementos inutilizados (por exemplo: pilhas usadas, catalizadores gastos, etc.).

**Q7** – Substâncias que tenham passado a ser inutilizáveis (põe exemplo: ácidos contaminados, dissolventes contaminados, etc.).

**Q8** – Resíduos de processos industriais (por exemplo: escórias, etc.).

**Q9** – Resíduos de processos anti-contaminação (por exemplo: pó dos filtros de ar, filtros gastos, etc.).

**Q10** – Resíduos mecânicos (por exemplo: limalha, etc.).

**Q11** – Resíduos de extracção e preparação de matérias-primas (por exemplo: extracção mineira ou petrolífera, etc.).

**Q12** – Matéria contaminada (por exemplo: óleo contaminado com PCB, etc.).

**Q13** – Toda a matéria, substância ou produtos cuja utilização esteja proibida por lei.

**Q14** – Produtos que não são de utilidade ou que já não tenham utilidade para o seu dono (por exemplo: artigos deitados fora pelas donas de casa, pelos escritórios, pelos armazéns, pelas oficinas, etc.).

**Q15** – Matérias, substâncias ou produtos contaminados procedentes de actividades de regeneração dos solos.

**Q16** – Todas as substâncias, matérias ou produtos que não estejam incluídos nas categorias anteriores.



## Módulo 8

### 8. Matérias-Primas

#### 8.1. Peixes e Mariscos

##### Definição e características gerais dos peixes

Os peixes são animais vertebrados e comestíveis, marinhos ou de água doce, frescos, congelados ou em conserva.

Os peixes são um alimento altamente nutritivo, devido à sua composição rica em minerais e vitaminas A e D.

##### Estrutura dos peixes

A estrutura dos peixes pode ser dividida em três partes fundamentais:



## **Pele**

Tem duas camadas: epiderme e derme. A epiderme não é cornificada na superfície externa, contém muita água e encarrega-se de proporcionar aos peixes o revestimento viscoso característico. Na derme existem células com pigmentos e alguns cristais que conferem ao peixe a sua tonalidade e brilho. É a partir da derme que se formam as escamas dos peixes que as possuem, variando o número, tamanho e classe segundo a espécie. No momento da confecção dos peixes, estas diferenças são muito importantes, pois é necessário saber se o peixe pode ser cozinhado com a pele ou não. A consistência é muito importante para a conservação dos peixes. Logo a seguir à morte do peixe, a flora bacteriana da pele dissemina-se para o interior, produzindo uma decomposição rápida, para além do que, é necessário ter em conta que a pele tem microrganismos que suportam temperaturas baixas.

## **Músculo**

Similar aos dos mamíferos. As fibras musculares estão rodeadas por um tecido conjuntivo que forma umas envolturas chamadas mioseptas, que por acção do calor se liquidificam, o que faz com que ao cozinhar o peixe, este se parta com mais facilidade do que a carne. Existem também diferenças relativamente às proteínas que formam o músculo. As proteínas do peixe são mais sensíveis à dissecação, ao calor e às enzimas. Isto faz com que os peixes sejam mais digestivos do que as carnes, havendo por isso necessidade de um maior cuidado na sua preparação, já que vai ter um tempo de cozimento menor, a uma temperatura mais reduzida e uma manipulação mais cuidada.

## **Esqueleto**

É a parte que sustenta o músculo e, geralmente, só se utilizam as espinhas dos peixes magros que possuem um elevado teor de gelatina, para a confecção de fumets, e sua posterior aplicação em diversas receitas.



## Características organolépticas dos peixes

Os peixes possuem um tipo de carne branda, pouco compacta, não suportam altas temperaturas durante muito tempo e são, em geral, mais delicadas quanto à manipulação e tratamento culinário, em comparação com os animais terrestres. A pele também varia segundo a espécie, podendo ser escamosa, áspera ou viscosa e dura. A cor da carne pode variar, enquanto fresca, de branco, a um tom mais escuro, passando por um tom mais rosado. Dependendo da espécie, a alimentação e a quantidade de gordura que possuem, a carne sofre menos variações na cozedura do que a dos animais terrestres. Tem um odor penetrante e característico quando é fresca e muito desagradável quando se encontra em más condições. Quando cozinhada, a carne do peixe larga um odor agradável, dependendo o seu aroma da quantidade de gordura e do método de confecção. Passado o tempo óptimo de conservação, os aromas anteriormente agradáveis vão desaparecendo e começam a desprender-se outros aromas característicos da decomposição.

## Composição do peixe

A proporção de água nos peixes varia consoante a espécie. Regra geral, os peixes magros possuem cerca de 80% de água e os peixes gordos cerca de 60% de água. Quanto mais água possuírem, pior se conservam, e mais rapidamente se deterioram, uma vez que a água propícia a propagação e cultivo das bactérias.

A proporção de proteínas é semelhante à do resto das carnes e varia entre os 18% e os 20%.



A quantidade de gordura depende da espécie, do ciclo sexual do animal, do tipo de alimentação, etc., podendo variar entre 1% e 16%. A gordura acumula-se no músculo de alguns peixes ou no fígado e outras vísceras, consoante a espécie.

### **Relativamente à quantidade de gordura, os peixes dividem-se em:**

- 1) Magros: possuem menos de 5% de gordura (pescada, linguado).
- 2) Meio-gordos: possuem entre 5% a 10% de gordura (salmonete, dourada).
- 3) Gordos: possuem mais de 10% de gordura (enguia, salmão).

Os peixes não possuem quantidades significativas de hidratos de carbono e têm grandes quantidades de minerais, dependendo do facto de serem peixes de água doce ou de água salgada. No que respeita às vitaminas, os peixes gordos e o fígado de certos peixes possuem um alto teor de vitaminas A e D, podendo também encontrar-se as vitaminas “E” e “K”. As vitaminas hidrossolúveis, que se encontram em maior quantidade são a niacina e as vitaminas B1 e B6, sendo quase inexistente a presença das restantes. O peixe é pobre nalguns nutrientes, sendo compensados pela forma como o peixe é cozinhado. Os peixes panados acrescentam alguns hidratos de carbono e ao juntar o sumo de limão, acrescenta-se a vitamina C, aumentando assim o valor nutritivo do peixe.

## **Classificação dos peixes**

Os peixes podem ser classificados quanto à sua forma, em função do meio em que vivem e em função da quantidade de gordura que possuem.

### **Pela forma**



## Redondos

São aqueles que têm uma forma cilíndrica ou ovalada como o bacalhau e a pescada.

## Chatos

São aqueles que têm uma forma plana e, geralmente, têm ambos os olhos do mesmo lado como o linguado ou rodovalho.

## Pelo meio em que vivem

### Água doce

São aqueles que vivem em água-doce a maior parte da sua vida. Alguns peixes de água doce têm um sabor menos intenso e a sua carne é mais tenra, como é o caso do lúcio ou da carpa, ao contrário, a truta comum tem a carne compacta.

### Água salgada

São aqueles que vivem em águas salgadas como é o caso do bacalhau ou da pescada.

## Classificação em função da gordura

### Magros

Os peixes magros têm uma carne branca e brilhante, devido à pouca quantidade de gordura que possuem, entre 2% e 4%. Esta cor, ainda que menos intensa, mantém-se, uma vez cozinhado o peixe. O sabor destes peixes é pouco acentuado, o que se deve aos seus compostos nitrogenados solúveis, à qualidade da gordura que possuem, que ao ser pouca, fá-los mais digestos, e às suas proteínas que são também mais digestas.



Estes peixes produzem no organismo uma menor sensação de saciedade, como por exemplo: a pescada e o linguado.

### **Gordos**

Esta denominação fundamenta-se na quantidade de gordura que possuem, muito superior nalguns casos à dos peixes magros e pelas vitaminas lipossolúveis A e D que se podem encontrar principalmente nos músculos vermelhos. Este tipo de peixes tende a acumular uma grande quantidade de gordura, pois muitas destas espécies são migratórias e necessitam de dispor nas suas deslocações de reservas de energia que lhes permitam sobreviver, já que em muitos casos não lhes é possível obter qualquer tipo de alimento. Para além disso, devido ao movimento que realizam, ao queimar a gordura necessitam de quantidades maiores de oxigénio e sangue, pelo que possuem mais músculo vermelho, responsável pelo movimento normal de natação. Como peixes gordos podem apresentar-se as sardinhas, os carapaus, entre outros.

Esta classificação pode variar de acordo com a época do ano, podendo acontecer que algumas espécies de peixes variem a proporção de gordura que possuem em função da alimentação e da sua época de reprodução. Além disso, existe uma certa controvérsia na definição de alguns peixes como gordos ou magros, uma vez que a sua quantidade de gordura oscila entre 3% e 6% ou mesmo supera estes valores.

## **Comercialização dos peixes**

### **Frescos**

Inteiros, esventrados ou não e armazenados em caixas para o seu transporte, com gelo para proporcionar a sua conservação, evitando desta forma, uma possível dissecação dos peixes.



A acção do gelo em cima do peixe evita a proliferação da flora bacteriana graças a que, à medida que o gelo vai derretendo, lava a superfície do produto, conservando-o adequadamente e evitando que o peixe desidrate.

### **Refrigerados**

Inteiros ou cortados em porções, esventrados ou não e em alguns casos embalados com etiquetas para a identificação da espécie e com o tempo de conservação recomendado.

### **Congelados**

Inteiros ou cortados em porções, geralmente esventrados, foram submetidos à acção do frio até alcançar, no interior dos mesmos, num período de tempo não superior a duas horas, uma temperatura que passe de 0 a -5 °C, sendo a temperatura posterior de conservação não inferior a -18 °C e com uma humidade próxima dos 90%, sempre com etiquetas que os identifiquem.

À vista desarmada, não devem observar-se queimaduras produzidas pela congelação nem enraizamento dos lípidos e, depois de descongelados não devem ter nem um aspecto, nem cheiro desagradáveis.

### **Ultra congelados**

Geralmente inteiros ou cortados em porções, esventrados e tendo sido submetidos a uma congelação rápida que permita arrefecer o interior da carne a uma temperatura perto dos -30 °C, que neutraliza completamente a proliferação bacteriana.

Devem estar correctamente etiquetados para a sua identificação quanto ao produto e tempo de conservação recomendado.

### **Secos**



São os peixes esventrados, inteiros ou cortados em porções, aos quais, por supressão de grande quantidade de água, unida à acção do sal, se produz à diminuição das reacções químicas e bacterianas. Este tipo de peixes comercializam-se esventrados e embalados com a identificação do produto que contém. é conveniente que se conservem num lugar fresco e seco, evitando-se a sua exposição à humidade e aumentando a vida destes produtos em boas condições.

### **Fumados**

São os peixes esventrados, inteiros ou cortados em porções, aos quais é retirada quase toda a água que possuem e que sofrem uma fumagem a frio ou a quente, tendo em vista a sua conservação graças à ausência de humidade e à acção de algumas substâncias que se libertam com o fumo.

Este tipo de produto é apresentado em filetes, com ou sem adição de gordura e com uma temperatura de refrigeração de cerca de 2 °C. A sua deterioração processa-se de igual modo à dos peixes frescos e é diminuída pela acção do frio.

### **Enlatados**

Utilizam-se vários métodos, entre eles, a esterilização. Incluem na etiqueta da lata a sua denominação, peso e ingredientes complementares.

As semi-conservas devem consumir-se rapidamente e devem ser mantidas a uma temperatura de refrigeração.

Este tipo de produto pode apresentar-se inteiro, em filetes lisos ou em filetes enrolados.

## **Principais peixes de mar magros**



## Bacalhau

Pertence à família dos Gadídeos. Este peixe vive essencialmente nos mares frios e temperados do Norte, a cerca de 300 metros de profundidade, realizando muitas migrações. A grande maioria destes peixes vive próxima do fundo do mar.

O bacalhau comum tem três barbatanas dorsais, dois ânus e uma cauda não bifurcada. Estes peixes podem atingir o metro e meio de comprimento e de cerca 3 quilogramas de peso.

A cor do bacalhau varia desde o cinza esverdeado até ao castanho-escuro e possuiu na cabeça, no dorso e nas costas, manchas desenhadas. A sua alimentação é feita à base de outros peixes como o arenque e a enguia. Os bacalhaus juntam-se em cardume durante o Inverno para a reprodução, chegando as fêmeas a depositar entre 4 a 7 milhões de ovos. O bacalhau é muito apreciado, sendo o prato tradicional da grande maioria das casas portuguesas na ceia de Natal. Pode consumir-se fresco e fumado, embora seja mais apreciado salgado.

## Besugo

Pertence à família dos Esparídeos e é muito comum nas costas europeias, desde a zona tropical do oceano Atlântico até à Noruega, dando-se bem também nas costas do mar Mediterrâneo. O besugo mede cerca de 65 cm de comprimento e pode pesar até 5 quilogramas. É cinzento com tons vermelhos e tem uma mancha negra sobre as barbatanas peitorais. Os olhos são muito grandes. Habita no fundo do mar e é uma espécie carnívora, alimentando-se sobretudo de outros peixes. Tal como os outros peixes esparídeos, o besugo é hermafrodita.

## Congro

Nome comum de várias espécies comestíveis de enguia marinha, sobretudo das espécies do oceano Atlântico, que pertencem à família dos Congrídeos. O congro



tem um corpo largo e não possui escamas. Tem barbatanas contínuas no dorso, na cauda e no ânus, tal como as outras enguias.

Mede normalmente entre os 90 cm e os 1,80 metros. Os congros habitam em cavidades nas rochas, a 30 metros de profundidade, reproduzindo-se em águas temperadas a uma profundidade entre os 1.800 e os 2700 metros. Na confecção de pratos só é aproveitada a parte aberta, uma vez que a parte fechada tem muitas espinhas, sendo apenas aproveitada para fazer fumet.

### **Dourada**

Pertence à família dos Esparídeos. Tem uma cabeça grande e mandíbulas muito fortes, o corpo é ovalado, alto e comprimido. A dourada é cinzenta e tem o ventre branco. No meio dos olhos possui uma mancha dourada e uma mancha preta junto às guelras. A dourada alimenta-se principalmente de moluscos, dado os seus dentes serem muito fortes. Vive nos fundos arenosos ou entre as rochas, em águas pouco profundas, no Mediterrâneo e no Atlântico. Pode comer-se assada, salgada ou grelhada.

### **Linguado**

Peixe chato pertencente à família dos Pleuronectídeos. Costuma estar deitado sobre o seu lado esquerdo, coberto de areia e lodo. O olho esquerdo passa para o lado direito à medida que o linguado se desenvolve, situando-se os dois olhos do mesmo lado.

A pele do linguado é branca dum lado e escura e não comestível do outro lado. Este peixe alimenta-se sobretudo de crustáceos e outros invertebrados. Pode atingir os 50 cm de comprimento. Pode confeccionar-se inteiro a la plancha, ou em filetes à moleira.



## Robalo

Pertence à família dos Serranídeos, sendo muito apreciado devido à sua forma elegante e a ter poucas espinhas. Pode ser encontrado no oceano Atlântico e no mar Mediterrâneo. O corpo do robalo é largo e pode medir de 10 a 90 cm de comprimento, sendo que, actualmente, se comercializam mais os robalinhos. O robalo tem o dorso cinzento-escuro e o ventre branco. A época da desova ocorre de Janeiro a Março, sendo que a fêmea realiza várias desovas durante esse período. O robalo come bastante e alimenta-se de crustáceos, peixes, ouriços-do-mar e outros animais marinhos. Os robalos podem ser confeccionados inteiros ou em porções, salgados ou assados.

## Pescada

Nome comum de vários peixes marinhos aparentados, com barbatanas raiadas. A pescada é carnívora e pertence à família dos Gadídeos. Algumas pescadas habitam em ambos os lados do oceano Atlântico e caracterizam-se pelas barbatanas pélvicas filamentosas, que saem da garganta e se arrastam pela água.

A pescada europeia comum é esbelta e chega a alcançar 1,2 metros de comprimento, tem a cabeça comprida e pontiaguda e a carne é muito apreciada. Uma das espécies de grande importância económica é a pescada chilena, muito consumida em Portugal (congelada). Em Portugal é comum confeccionar-se a pescada inteira ou em filetes, frita, cozida ou à moleira.

## Raia

Pertence à família dos Raídeos. É um peixe de corpo chato e vive no fundo do mar. A raia captura as suas presas cobrindo-as com o seu próprio corpo e apertando-as contra o fundo do mar. A cauda possui órgãos eléctricos utilizados para fornecer corrente eléctrica. A carne da raia europeia ou raia cinzenta pode alcançar os 40 quilogramas e é muito apreciada na zona norte litoral de Portugal.



## Rodvalho

Pertence à família dos Pleuronectídeos, é um peixe chato. O rodvalho europeu habita a noroeste do oceano Atlântico, é quase circular, tem os olhos no lado esquerdo, e repousa sobre o lado direito, no fundo do mar, ocultando-se para capturar alimento. A pele do rodvalho é desprovida de escamas e tem vários raios pontiagudos salientes. É de cor cinzento pardo, e muda de cor consoante o ambiente em que repousa. O rodvalho pode chegar a medir um metro, tem a carne branca e consistente e uma espinha dura. Pode ser confeccionado inteiro, assado no forno ou em filetes de parrilhada.

## Salmonete

Pertence à família dos Mulídeos. Esta nomenclatura aplica-se a duas espécies de peixes marinhos que vivem no oceano Atlântico e no mar Mediterrâneo, o salmonete de rochas e o salmonete de lodo. Os salmonetes têm a mandíbula superior partida e possuem umas barbas na mandíbula inferior que funcionam como órgão tátil e gustativo, capaz de detectar os alimentos. O salmonete de lodo habita no fundo do mar, nas zonas lodosas, o salmonete de rocha habita nas zonas rochosas e é mais apreciado. Geralmente confeccionam-se esventrados e fritos.

## Sargo

Pertence à família dos Esparídeos. O sargo é um peixe marinho que habita no mar Mediterrâneo e no Golfo da Biscaia, perto da costa, entre as algas e as rochas. Alimenta-se de moluscos e crustáceos, o seu corpo é ovalado, medindo cerca de 40 cm de comprimento. O sargo é cinzento prateado, possui o ventre branco e apresenta nas costas cerca de 10 a 12 bandas verticais negras. O sargo é mais apreciado na região sul de Portugal e pode confeccionar-se assado no forno.



## Tamboril

Pertence à família dos Teleósteos. O tamboril possui apêndices semelhantes às canas de pesca, com os quais atrai as suas presas. A pele é lisa e sem escamas e possui apenas uma espinha central. O tamboril comum habita ao largo das costas europeias e da América do Norte, e pode chegar a ter mais de 1,5 metros de comprimento.

Habita no fundo do mar e arrasta-se para apanhar alimento. A boca do tamboril é bastante grande e o seu estômago é extensível, podendo engolir um peixe do mesmo tamanho que o seu. O macho é dez vezes mais pequeno do que a fêmea. A sua carne é muita branca, chegando a ser comparada com a carne da lagosta. É um peixe muito apreciado em Portugal, sendo geralmente confeccionado com arroz.

## Principais peixes de mar gordos

### Atum

Pertence à família dos Escombrídeos. O atum tem um corpo arredondado, esbelto e possui uma extensa camada de gordura entre a pele e o músculo para manter a temperatura corporal acima da temperatura da água. É um peixe voraz que pode atingir os 3 metros de comprimento e os 300 quilogramas de peso. O dorso é de cor azul-escuro, os flancos e o ventre são cinzentos, com manchas prateadas.

Durante os meses de Agosto e Setembro, aproximam-se da zona costeira para a desova, regressando a alto mar no início do Inverno. Percorrem grandes distâncias para alcançar as zonas de desova e de alimentação. O atum vive nos oceanos Atlântico e Pacífico e no mar Mediterrâneo.

Em Portugal, o mais usual é comer atum em conserva de óleo vegetal ou em escabeche. No estado fresco, prepara-se "à Moleira" ou grelhado.



## Bonito

Pertence à família dos Escombrídeos. O bonito, vive em águas temperadas e pesca-se na costa do Pacífico, na zona tropical do Atlântico, na região mediterrânea e na costa Australiana. Este peixe é muito semelhante ao atum, embora mais pequeno. O seu corpo tem a forma adequada para um peixe migratório, é azul prateado com escamas e duas barbatanas dorsais. A barbatana dorsal traseira e a barbatana anal, são complementadas por barbatanas mais pequenas. Pode pesar cerca de 5 quilos e ter um metro de comprimento. Os bonitos movem-se em cardumes. Estes peixes são normalmente confeccionados em escabeche ou com molhos.

## Cavala

Pertence à família dos Escombrídeos. É um peixe que possui uma cabeça pontiaguda, uma boca grande e um corpo grosso e estreito. A cavala tem o dorso azul manchado e o ventre prateado, podendo alcançar um comprimento de cerca de 50 cm e um peso de cerca de 1,4 quilogramas. Tem o dorso coberto de pequenas linhas transversais. Estes peixes possuem pequenas barbatanas atrás das barbatanas dorsal e anal. Não têm escamas na cabeça e o resto do corpo é preenchido por escamas muito pequenas. As cavalas movem-se em cardumes perto da superfície da água, alimentando-se de peixes e pequenos crustáceos. A desova processa-se em alto mar, no final da Primavera e início do Verão. Pode confeccionar-se assada, ou em escabeche.

## Xaputa

Pertence à família dos Bramídeos. O corpo da xaputa é lateralmente comprimido, pode medir até 70 cm e pesar cerca de 6 quilos. A mandíbula inferior é proeminente e a mandíbula superior é curta. A barbatana da cauda é muito aberta. As crias são muito diferentes dos adultos, principalmente no que diz respeito às barbatanas. A xaputa é carnívora e alimenta-se de peixes e outros animais marinhos. Pode confeccionar-se em filetes fritos ou panados, e pode também ser fumada.



## Sardinha

Pertence à família dos Clupeídeos. A sardinha habita perto das costas e move-se em cardumes ao longo da costa europeia ocidental e no mar Mediterrâneo. Pode atingir um comprimento de 15 cm, o dorso é de cor azul esverdeado e o ventre é branco. As escamas são grandes e abundantes. Utiliza-se em grande parte para conserva em azeite.

É um bom alimento por ser altamente nutritivo e rico em calorias. A sua carne é bastante gorda, e como tal, de digestão difícil. Pode ser consumida frita ou assada, sendo um prato muito apreciado pelos portugueses, especialmente nos santos populares, acompanhada de salada de tomate e pimentos.

## Principais peixes de rio

### Enguia

Pertence à família dos Anguilulídeos. Trata-se de um peixe em forma de serpente, da família dos vertebrados, possui pequenas escamas, as suas barbatanas dorsal e anal começam perto da cabeça e unem-se na cauda. São capazes de sobreviver durante períodos longos fora da água graças à sua estrutura, já que podem respirar tanto fora como dentro de água. A enguia é um peixe migrador, as correntes marinhas transportam-nas em estado de larva, desde o mar dos Sargaços até às costas da Europa, onde se transformam em pequenas enguias, que remontam os cursos de água doce, onde vivem até à idade adulta (7 a 15 anos). Nessa altura, as enguias voltam ao mar para a desova. É um peixe muito apreciado devido ao sabor da sua carne. Podem confeccionar-se estufadas.

### Lampreia



Pertence à família dos Lamprídídeos. Habitam em água doce ou salgada e desovam nos rios. As lampreias são peixes sem mandíbulas, parecidos com as enguias, têm a boca circular, com um lábio carnudo, que lhes permite sugar, e várias ordens de dentes, uns simples e outros dobrados.

O seu comprimento chega a atingir mais de um metro. A sua carne é muito apreciada no norte de Portugal e pode confeccionar-se estufada ou acompanhada com molhos.

### **Salmão**

Pertence à família dos Salmonídeos. O salmão vive em água doce ou salgada, nas regiões mais frias do hemisfério norte.

Voltam aos rios para desovar e as crias emigram dos rios para os mares quando atingem a maturação, voltando a desovar no mesmo local onde a geração anterior tinha desovado. Alimentam-se de peixes, crustáceos e insectos. A sua carne é de cor rosada e possui grandes quantidades de gordura.

Tem o corpo arredondado e comprido, podendo atingir 150 cm e pesar até 20 quilogramas. A cabeça é relativamente pequena e pontiaguda, o dorso azul esverdeado, os flancos são da cor da prata e o ventre é branco.

As peças mais apreciadas no mercado são as de 5 a 10 quilogramas de peso.

O salmão fresco prepara-se cozido ou grelhado. é também muito comum o salmão fumado.

### **Truta**

Pertence à família dos Salmonídeos. A truta vive nos rios de toda a Europa e gosta particularmente das águas frias, claras e oxigenadas pelas quedas de



água. Alimentam-se de peixes pequenos e principalmente de insectos. Desovam na Primavera e por vezes, também no Outono.

A truta europeia de rio é sedentária, passando toda a sua vida nas águas correntes. Pode atingir 40 cm de comprimento e um peso de 3 quilogramas. A cor adapta-se ao seu habitat. A pele está coberta de pintas verde azeitona e pretas sobre o dorso. As suas escamas são muito finas. As trutas dos rios da montanha têm uma carne branca, delicada e muito digestiva. As que habitam em águas baixas, possuem uma carne tenra e de cor ligeiramente rosada, acompanhada de um cheiro característico, devido à sua alimentação.

## **Crustáceos**

Os crustáceos são artrópodes que se caracterizam pela presença de apêndices articulados e dispostos aos pares. A carapaça que recobre o corpo destes animais é formada por quitina, geralmente impregnada de grandes quantidades de sais calcários, sendo rígida ou mesmo dura.

Distinguem-se no corpo dos crustáceos duas regiões distintas, o cefalotórax e o abdómen.

### **O cefalotórax**

Forma uma carapaça rígida, que contém os cinco pares de patas ambulatórias, os olhos, dois pares de antenas e a boca, provida de peças bucais utilizadas para a mastigação.

### **Abdómen**

É constituído por seis segmentos articulados que possuem cada um, um par de patas abdominais. Os cinco primeiros pares servem, frequentemente, na fêmea, de suporte para os ovos. As patas abdominais fixadas no último segmento têm a



forma de uma paleta, com a exceção dos caranguejos onde o abdómen é aí reduzido e dobrado sob a carapaça.

## Meios onde vivem os crustáceos

No mar, sobre os fundos rochosos e arenosos, sempre próximo da costa: lavagante, lagosta, lagostins, santolas, caranguejos, camarão, sapateira.

Em água doce, nos rios, ribeiros, nas torrentes: lagostins de água doce.

Sobre a terra, apenas uma variedade de caranguejo que vive nas costas tropicais: o caranguejo de água.

Quase todos os crustáceos têm a particularidade de ficar vermelhos após a cozedura. As carapaças são compostas por dois pigmentos coloridos: um vermelho e outro violeta. O pigmento violeta é destruído pela acção do calor, subsistindo apenas o pigmento vermelho.

## Reprodução

Os crustáceos reproduzem-se através dos ovos: 15 a 20 000 na fêmea do lavagante e 1000 000 na fêmea da lagosta. Os ovos encontram-se na cauda, protegidos dos ataques, durante os meses da incubação. Aquando da eclosão, estes ovos tornam-se larvas, que se transformam muitas vezes antes de atingir a forma de animais adultos. É nesta época que muitas destas crias são transformadas em alimento pelos peixes (7/10).

Um lavagante refaz a sua carapaça cerca de oito a dez vezes antes do primeiro ano de vida, processo que vai diminuindo até completar seis anos. Quando adulto, o lavagante muda de carapaça apenas uma vez por ano. São necessários cinco anos para que um lavagante atinja 12 cm de comprimento e 30 anos para pesar 1 quilograma.



Um lagostim com um mês pesa 10 a 13 gramas, aos três anos atinge as 20 gramas, e ao final de oito anos 40 gramas. O lagostim necessita de cerca de quinze a vinte anos para pesar 80 a 120 gramas.

## Características dos crustáceos frescos

Tal como nos peixes, também nos crustáceos se podem diferenciar as características organolépticas ou sensoriais, para distinguir o grau de frescura destes produtos. Através do olfacto, da visão, do paladar e do tacto, pode apreciar-se o estado físico e as principais características, quer para o reconhecimento do tipo de produto, como para a apreciação do seu grau de frescura.

Ter em atenção, que as peças que se consideram ser de melhor qualidade, serão determinadas pelo peso específico, em relação ao volume que têm.

Evitar as peças que quando agitadas, se sente o seu conteúdo a mover-se, uma vez que provavelmente estão cheias de água e em más condições.

Não comprar crustáceos com as patas ou as pinças quebradas, devido à perda do suco que tal provoca enquanto vivo, e ao facto de que, durante a cozedura, permitir a entrada de água, alterando o sabor da carne.

Os olhos e as antenas devem ser brilhantes e tesos e a cor da carapaça deve ser uniforme e natural, de acordo com a espécie, evitando adquirir os crustáceos enegrecidos à volta da cabeça.

Crustáceos como: a santola, a sapateira, a lagosta e o lavagante devem ser adquiridos vivos.



O cheiro deve ser fresco. Os crustáceos não devem ser adquiridos quando largarem um cheiro desagradável ou amoniacal.

## **Comercialização dos crustáceos e moluscos**

### **Viveiros**

São estabelecimentos preparados de forma natural ou artificial, com uma série de instalações que servem para manter artificialmente o habitat natural do marisco e a eliminação, nos moluscos vivos dos germens que podem prejudicar a saúde humana. Estes locais proporcionam as condições óptimas para a embalagem e posterior distribuição destes produtos.

### **Vivos**

São os bivalves e mariscos que, pelas suas características, podem ou devem ser mantidos vivos até que se proceda à sua confecção.

### **Frescos**

São os crustáceos e moluscos que não sofreram alguma operação de conservação, excepto a refrigeração ou a adição de gelo. Estes produtos devem ter bom aspecto e apresentar um cheiro agradável.

### **Congelados**

Inteiros ou em porções, que tenham sido submetidos à acção do frio até alcançar no centro dos mesmos, num período de tempo não superior a duas horas, uma temperatura que passe de 0 a -5 °C, sendo a temperatura posterior para a sua conservação não inferior a -18 °C e com uma humidade não inferior a 90%, sempre identificados por etiquetas. Não se devem observar queimaduras por congelação nem o produto deve evidenciar gelo. Depois de descongelados, devem ter o aspecto, a consistência e o cheiro dos produtos frescos.



## **Ultracongelados**

Inteiros ou em porções, tendo sido submetidos a uma congelação rápida que permita arrefecer o interior da carne a uma temperatura de cerca de  $-30\text{ }^{\circ}\text{C}$ .

## **Liofilizados**

São os crustáceos ou moluscos, aos quais foi retirado o seu conteúdo de água até 5% no máximo, por acção de métodos autorizados, devendo ser embalados em vácuo, ou com gás inerte.

## **Cozidos**

São os crustáceos ou moluscos submetidos à acção do vapor de água ou da água a ferver, com ou sem a adição de sal ou outros condimentos, coagulando totalmente as proteínas das suas carnes, sendo arrefecidos de seguida.

## **Enlatados**

São utilizados diversos métodos, entre eles a esterilização, inclui na etiqueta da lata a sua denominação, peso e ingredientes complementares. As semi-conservas devem ser consumidas mais rapidamente e devem ser mantidas em refrigeração. Podem ser apresentados inteiros ou em porções.

## **Principais crustáceos**

### **Camarão**

Crustáceo decápodo e macruro, ou seja tem dez patas e abdómen largo, possui antenas laterais finas e mais compridas que o próprio corpo, olhos salientes e globulosos, bastante grossos, patas compridas e finas, sendo os dois primeiros



pares providos de pinças, o segundo par de patas mais compridas e grossas, e as restantes em forma de unha.

O abdómen é mais largo que o cefalotórax, e possui cauda alongada, que termina com duas pontas movíveis. O corpo, sem as antenas, pode atingir 8 cm de comprimento. É de cor amarelada cinzento-escuro, que se torna opaco e cor-de-rosa ou vermelho vivo quando cozido. Habita em cardume, a pouca profundidade em águas tranquilas, entre as algas e as rochas. As fêmeas desovam duas ou três vezes por ano, milhares de ovos que transportam debaixo do abdómen.

### **Caranguejo**

Estes crustáceos vivem nas rochas e têm o corpo comprido e ovalado. O primeiro par de patas está transformado em pinças. São animais activos com padrões complexos de comportamento, têm olhos compostos e uma boa visão, tendo também os sentidos do olfacto e do gosto muito desenvolvidos, o que lhes permite detectar tanto os alimentos, como as armadilhas de pesca. São animais pequenos, não ultrapassam os 5 cm. A carne é rica em proteínas e possui pouca gordura. Devem ser comprados vivos e consumidos frescos. A sua carne, embora grosseira, tem um gosto pronunciado e agradável. Preparam-se sobretudo cozidos e servem de acompanhamento de vários pratos de arroz e de manteigas.

### **Gamba**

Crustáceo de dez patas, semelhante ao lagostim, embora mais pequeno e com um tipo de carne muito apreciada. As gambas possuem um corpo lateralmente achatado, patas torácicas alongadas e finas e um abdómen muito desenvolvido, provido de apêndices nadadores. É de cor vermelho pálido e pode alcançar um comprimento de 8 a 10 cm.



Habita sobre fundos arenosos ou lodosos entre os 200 a 500 metros de profundidade. Comercializam-se refrigeradas e cozidas e podem consumir-se cozidas, salteadas e como acompanhamento de outros pratos.

### **Lagosta**

Crustáceo com longas antenas e carapaça áspera, de cor rosa pálido com manchas amarelas. Pode atingir os 50 cm de comprimento e um peso de 6 quilogramas. A lagosta vive habitualmente sobre fundos rochosos, em profundidades variáveis, até mais de 100 metros. Raramente nadam, movem-se entre as pedras em busca de alimento.

A lagosta torna-se vermelha após a cozedura, sendo a sua carne muito saborosa. Pode preparar-se quente ou fria, não necessitando de grandes acompanhamentos, apenas molhos e um bom vinho.

### **Lagostim**

Crustáceo de dez patas, de aspecto frágil com cerca de 20 cm de comprimento, cor rosácea, com cerca de 40 a 120 gramas de peso. Habita sobre fundos muito lodosos ou cobertos de algas a grande profundidade (mais de 100 metros). O lagostim pode ser encontrado no oceano Atlântico e no mar Mediterrâneo. A sua carne é branca, compacta e muito apreciada. Comercializam-se refrigerados e podem confeccionar-se cozidos ou à grelha e, podem acompanhar pratos de arroz.

### **Lavagante**

Crustáceo de dez patas que habita em zonas rochosas, em profundidade mediana e perto da costa. O lavagante possui duas poderosas pinças e pode atingir 50 cm de comprimento com um peso de 1 ½ quilograma ou mais. A carne do lavagante é delicada e saborosa. Deve comprar-se vivo e protegê-lo do calor,



do frio intenso e de ambientes muito secos. Prepara-se em pratos quentes: cozido, grelhado, à Americana, ou frito.

### **Navalheira**

Crustáceo de tamanho médio, com cerca de 5 cm de comprimento, de cor castanho-escuro, com manchas azuis, coberto de pilosidades. Tem olhos vermelhos e as patas possuem umas bandas pretas muito características. O primeiro par de apêndices tem a forma de pinças.

A navalheira vive sobre os fundos arenosos ou lodosos e entre as rochas e algas, e pode ser encontrada nas costas atlânticas e mediterrâneas. São comercializadas vivas e podem consumir-se cozidas e frias, ou fazer parte de cremes.

### **Perceves**

Crustáceo hermafrodita que possui um pedúnculo carnoso protegido por uma pele forte que, por um dos extremos se agarra às pedras e no outro extremo termina numa concha composta de duas válvulas, formadas por sua vez por várias placas.

O tamanho mínimo é de 4 cm. Utiliza-se cozido e como aperitivo. A cozedura deve ser feita com bastante sal e devem comer-se quentes.

### **Santola**

Crustáceo de grande porte, muito apreciado, com uma carapaça em forma de coração que mede entre os 10 e os 23 cm de diâmetro. A carapaça apresenta pelos e espinhas, sobre as quais crescem algas e esponjas.

As patas são compridas e finas e o primeiro par de apêndices estão modificados em forma de pinças. As santolas habitam sobre fundos rochosos e arenosos ao largo da costa atlântica e no mar Mediterrâneo. Comercializa-se viva ou cozida. Para cozinhar, fervem-se em água com sal cerca de vinte minutos, de acordo com o tamanho, podendo servir-se frias, com recheio ou gratinadas.



## Moluscos

Os moluscos, ao contrário dos crustáceos, são animais não segmentados e desprovidos de apêndices articulados, corpo mole, bilateralmente simétrico e geralmente envolvidos total ou parcialmente, por uma concha calcária. As características da concha permitem distinguir três grupos de moluscos: Bivalves, Cefalópodes e Gastrópodes.

### Bivalves

São moluscos protegidos por duas conchas laterais, que abrem e fecham, através da contracção de um ou dois músculos adutores, que as unem. Quando os músculos se descontraem, as conchas abrem-se, daí que, quando retirados do seu habitat natural, se as conchas não se fecharem, significa que o animal está morto pois os músculos deixaram de funcionar.

Os bivalves não possuem tentáculos, não são raiados, não têm olhos, ainda que algumas espécies possuam órgãos sensitivos. A cavidade paleal é grande e é nela que se encontram as guelras. Movem-se através da abertura e fecho das conchas. O pé é muito desenvolvido e usado para escavar a areia, o lodo e as rochas, como o fazem as ostras, amêijoas, conquilhas, vieiras e mexilhões. São comercializados vivos e devem ser depurados em viveiros.

### Cefalópodes

São moluscos que se caracterizam por um desenvolvimento anormal da cabeça e transformação da pele em tentáculos ou braços dispostos em redor da cabeça. Os tentáculos ou braços possuem na sua parte interior, filas de ventosas que os tornam muito aderentes. Estão bem adaptados para nadar e movem-se mediante a expulsão da água pelo funil ou sifão que possuem. Estão dotados de uma glândula intestinal, a bolsa de tinta, que lhes serve para se defenderem dos seus inimigos. Possuem também a capacidade de mudar de cor, através da activação



de células especiais. Exemplos de cefalópodes podem apresentar-se: a lula, o choco e o polvo. Estes animais são comercializados refrigerados e frescos.

## **Gastrópodes**

São moluscos com o corpo assimétrico, protegidos quase sempre por uma concha dorsal que apresenta uma torção espiral característica. Esta torção faz com que a massa visceral se enrole sobre si própria 180 °C à direita. Os sentidos estão localizados quase sempre nos tentáculos. O pé é muito desenvolvido e a pele é rica em glândulas que segregam mucus, que facilita os movimentos no caso dos caracóis terrestres. Quer a cabeça quer o pé podem introduzir-se na concha ante situações ameaçadoras. Os Gastrópodes podem dividir-se em terrestres e marinhos. Os terrestres, para além da terra, habitam também em água doce. Os marinhos vivem em água salgada.

## **Principais moluscos**

### **Amêijoa**

Molusco bivalve comestível que se enterra na areia com a ajuda de um pé musculoso em forma de machado, com cerca de 3 cm de comprimento. As amêijoas alimentam-se através da filtração da água do mar ingerida pelo sifão. Existem várias espécies de amêijoas, todas elas de formas e cores diferentes (amêijoa branca, amêijoa preta, amêijoa de mar e amêijoa de rio).

A sua carne é muito apreciada podendo ser comida cozinhada ou crua. A amêijoa é mais apanhada no mar Mediterrâneo e no oceano Atlântico. Deve ser comprada viva e bem fechada ou congelada e sempre em estado fresco. Podem confeccionar-se cozidas com sumo de limão e louro, ou acompanhadas de molhos (amêijoa à Bulhão Pato).

### **Berbigão**

Molusco bivalve comestível, que possui forma de coração. Habita em águas tranquilas e salubres das rias e das costas oceânicas, em locais arenosos a



pouca profundidade. Podem ser comidos crus, "à grelha" com molho, com arroz, com ovo, em sopa ou em conserva.

### **Caracóis**

Molusco univalve gastrópode, que se alimenta de matéria vegetal. Existem dois tipos fundamentais de caracóis, os de mar e os de terra. O caracol do mar mais comum é o caramujo. Devem ser muito bem limpos de forma a retirar-lhes a baba que soltam. Podem confeccionar-se cozidos com molho ou recheados.

### **Chocos**

Molusco cefalópode e mimético, possui um corpo quase plano e tentáculos, providos de ventosas, que se distribuem aos pares em volta da boca. Os chocos têm oito braços curtos e dois tentáculos mais compridos que utilizam para capturar as presas. Podem alcançar uma longitude total de cerca de 65 cm e habitam em locais arenosos.

Podem ser encontrados à superfície, e em águas profundas, em todo o mar Mediterrâneo. Este molusco alimenta-se de crustáceos e de outros peixes mais pequenos. Antes de confeccionado, deve ser limpo cuidadosamente. Pode ser confeccionado "à grelha" com alho e salsa, de caldeirada, guisado, ou como guarnição de outros pratos.

### **Conquilha**

Molusco bivalve marinho que habita em locais arenosos e pouco profundos, no mar Mediterrâneo. A sua concha mede cerca de 2 cm de comprimento e 4 cm de largura. Possui uma superfície lisa e brilhante, amarela com riscas mais escuras e raiadas. Alimenta-se de plâncton marinho que suga através das guelras. Pode consumir-se cozida ou salteada e deve ser comercializada viva.



## Lula

Molusco cefalópode carnívoro, pertencente à mesma classe do choco e do polvo. É formado por um saco, que contém a parte carnuda do corpo e por uma cabeça grande, com olhos salientes e uma série de pequenos tentáculos com ventosas. Habitam em alto mar em toda a costa portuguesa.

Têm uma carne muito saborosa e delicada. As lulas podem preparar-se, depois de bem limpas, guisadas, grelhadas, recheadas, fritas, e em caldeirada.

## Mexilhão

Molusco bivalve comestível que se encontra em todos os mares, sobretudo os frios, agarrados às rochas. Distinguem-se duas espécies de mexilhões: o mexilhão apanhado nos rochedos e o mexilhão de viveiro. Como todos os moluscos, devem comprar-se fechados, abrindo-se unicamente pelo efeito da cozedura.

Antes de preparados, devem ser limpos, retirando-lhes toda a areia. O mexilhão pode ser servido frio, marinado e quente, como especialidade ou como guarnição de outros pratos, em sopas especiais, etc.

## Ostra

Molusco bivalve marinho que habita sobretudo nas costas europeias. Encontram-se em grande quantidade, aderidas às rochas, pedras e outros objectos numa profundidade superior a 30 metros.

As conchas das ostras possuem uma forma ovalada irregular.

Têm duas conchas unidas entre si, graças a um ligamento elástico que faz de dobradiça. A concha esquerda, sobre a qual está depositada a ostra é mais fina e côncava. Apanham-se nos meses compreendidos entre Setembro e Abril e quanto maiores forem, melhor é o seu sabor.



Devem comprar-se bem fechadas e podem consumir-se cruas, cozidas, em sopas e como guarnição de outros pratos.

### **Polvo**

Cefalópode de corpo mole, com um cérebro muito desenvolvido e oito braços, todos providos com duas filas de ventosas. O polvo pode medir até cerca de um metro, incluindo os braços e pode pesar até 10 quilogramas. Habita em locais rochosos, arenosos e em alto mar, desde a superfície até aos 100 metros de profundidade.

Para os tornar mais tenros, devem ser batidos com muita força antes de serem preparados. Pode confeccionar-se frito, cozido, grelhado, em arroz. Pode ainda consumir-se seco.

### **Vieiras**

Molusco marinho hermafrodita, cujas conchas são diferentes. Habita em águas profundas, na maior parte dos mares, sobre locais arenosos. A concha é ondulada e mede cerca de 8 cm de comprimento.

A concha inferior costuma ser maior que a superior. Logo a seguir à sua abertura, a carne deve ser limpa. Comercializam-se vivas ou congeladas e confeccionam-se gratinadas com outros

## **8.2. Definição e características gerais da carne**

A carne é a parte comestível dos músculos dos animais de açougue (bovinos, suínos, ovinos e caprinos), saudáveis e abatidos em boas condições higiénicas.



Pode também considerar-se a carne dos animais de penas e pêlos, provenientes da caça.

Na composição da carne, a proporção de proteínas é constante. O seu valor energético está determinado pela presença de aminoácidos essenciais que o Homem não pode sintetizar, mas que lhe são imprescindíveis. A carne é uma fonte importante de minerais como, o fósforo e o ferro, embora, pobre em cálcio e rica em vitaminas hidrossolúveis do grupo B e lipossolúveis A e D.

### **Estrutura da carne**

A estrutura da carne está dividida em três partes:

#### **Fibras musculares**

São alongadas e estreitas e estão dispostas ordenadamente, formando veios paralelos. As fibras musculares são as estruturas responsáveis pela contracção dos músculos.

#### **Tecido conjuntivo**

Rodeia os veios das fibras musculares, possui vasos sanguíneos e nervos que asseguram a conexão com outros órgãos e tecidos. É composto basicamente por colagénio e elastina. O colagénio quando atinge determinada temperatura, dependendo da espécie, dissolve-se e converte-se em gelatina que torna a carne mais tenra. A elastina não se dissolve, embora também sofra alterações com o calor, inchando e esticando-se.

#### **Tecido adiposo**



A gordura pode ser encontrada na carne infiltrada entre as fibras musculares, no tecido conjuntivo que as rodeia ou debaixo da pele do animal. A medula dos ossos grandes é também rica em gordura.

## **Características organolépticas**

A carne de açougue crua tem uma textura compacta, elástica e um pouco granulosa. A quantidade de gordura dependerá sempre da peça, da espécie e da alimentação do animal. O cheiro da carne crua é quase inócuo, característica que se altera quando cozinhada.

Relativamente à cor da carne, divide-se em dois grupos fundamentais: carne branca (vitela, borrego e porco) e carne vermelha (vaca, carneiro e cavalo).

## **Transformação post-mortem da carne**

A carne do animal recém abatido não é própria para consumo, uma vez que é muito dura e não tem bom sabor. É necessário esperar algum tempo para que a carne sofra alterações que lhe conferem as suas características essenciais.

**Este processo de alterações químicas compreende duas etapas:**

### **Rigidez cadavérica**

Quando o animal é abatido a circulação sanguínea é interrompida e por isso, os músculos deixam de ser oxigenados. Nestas condições produz-se o ácido láctico que provoca uma diminuição do pH e degradam-se os fosfatos. A velocidade de diminuição do pH, bem como o valor final alcançado são preponderantes na capacidade de retenção de água na carne e por tal, na qualidade da mesma. Um



arrefecimento brusco contribui para uma descida rápida do pH, causando a deterioração da carne. Por outro lado, nunca se deve congelar a carne antes desta ter completado o período de rigidez cadavérica, pois ao descongelar ela seria demasiado dura e perder-se-ia grande quantidade de sumos.

O músculo do animal recém abatido é tenro. No entanto, depois do “rigor mortis” obtém-se um músculo contraído e uma carne seca. A intensidade dos processos de “rigor mortis” depende do estado de nutrição do animal, do seu cansaço antes do abate e da temperatura de armazenamento da carne (entre 2 e 4 graus). Deste modo, um animal mal nutrido e submetido a stress produz uma carne mais dura e seca.

A duração do “rigor mortis” varia segundo a espécie. No músculo do gado bovino, termina entre as 10 e as 24 horas, nos suínos num intervalo de 4 a 18 horas e nas aves dura de 2 a 4 horas.

### **Maturação da carne**

Passados dois ou três dias do abate, a rigidez cadavérica decai e produz-se, mediante uma série de reacções químicas, a maturação da carne. Nesta etapa, quebram-se as proteínas e libertam-se substâncias químicas que formam o seu cheiro característico. No final deste processo, a carne torna-se mais tenra e suculenta, melhorando também o seu sabor. No entanto, é necessário não deixar que o processo de maturação da carne se prolongue excessivamente, pois entra em putrefacção, perdendo todas as suas qualidades, e deixando de estar apta para consumo. O tempo de maturação depende em larga escala da espécie e da idade do animal.

### **Transformações da carne por acção do calor**



A carne quando cozinhada torna-se de fácil digestão, mais tenra e aromática, melhorando o seu sabor. A carne pode ser cozinhada por diferentes processos:

Cozida (a 100° em água)

Assada (200 a 300° ao ar)

Frita (a 200° em óleo)

Com a aplicação destes processos, produzem-se modificações que afectam vários aspectos: componentes, cor, sabor, consistência, volume, e nutrientes.

Com efeito, em função do tipo de processo de acção do calor e da temperatura, a carne perde alguns nutrientes e vitaminas, mas torna-se mais tenra e de fácil digestão.

## **Carnes de Agouço e Caça**

### **Classificação das carnes**

Existem diferentes critérios de classificação das carnes, dos quais se destacam a cor e o tipo de animal, do qual procede a carne.

#### **Quanto à cor pode classificar-se a carne da seguinte forma:**

Carnes brancas: vitela, borrego, porco, galinha, cabrito.

Carnes vermelhas: vaca, cavalo, carneiro.

Carnes pretas: caça.

#### **Em função do tipo de animal pode encontrar-se:**

Carne de bovinos: vitela, boi, vaca, novilho.



Carne de suínos: leitão, porco, varrão.

Carne de ovinos: cordeiro, borrego, carneiro, anho.

Carne de caprinos: cabrito, cabra.

Carne de aves: galinha, galo, frango, pato, ganso, peru.

Carne de caça: caça de pêlo e caça de penas.

## **Bovinos**

### **Vitela**

Animal, geralmente macho entre os dois e os seis meses, de carne branca, que se alimentou apenas de leite, e de carne rosada quando já iniciou a alimentação em pasto. A carne de vitela é tenra, gelatinosa e pouco gorda. O peso da vitela de leite oscila à volta dos 180 quilos, enquanto que o peso da vitela é aproximadamente, de 350 quilos.

### **Novilho**

Macho com dois anos, com uma carne mais saborosa e amarelada que a da vitela. Por vezes, também é castrado e pesa cerca de 800 quilogramas.

### **Vaca**

Fêmea de dois a quatro anos, que se dedica à reprodução, sendo a sua carne mais dura. Tem um peso aproximado de 700 quilogramas.

### **Boi**

Macho bovino castrado. A carne de boi é muito apreciada e tem uma cor vermelha intensa, muito saborosa e com uma gordura amarelada.



A carne de bovinos é uma das carnes mais consumidas e presta-se a muitas confecções. O tipo de confecção utilizado, depende da idade do animal e das peças a preparar.

## **Suínos**

A carne de porco é altamente rica em nutrientes, dos quais se destaca a gordura intramuscular que lhe confere uma textura característica e uma boa parte do seu sabor, ainda que seja um pouco indigesta. A matança do porco é uma tradição ainda em voga em muitas regiões de Portugal e permite conservar certas peças do animal durante todo o ano. Esta tradição popular fez com que a indústria da charcutaria florescesse. Em Portugal, a criação de porcos faz-se um pouco por todas as regiões, destacando-se as varas alentejanas.

Em função da raça e da idade do animal podem distinguir-se as seguintes variedades de gado suíno:

### **Leitão**

Cria do porco com três semanas de vida, com cerca de quatro quilogramas e que apenas foi alimentada com leite. Pode preparar-se assado, recheado ou grelhado na brasa.

### **Varrão**

Animal destinado à reprodução que, por vezes, é também castrado para se aproveitar a sua carne.

### **Porco**



Animal adulto que se abate antes de fazer um ano e que pesa cerca de 120 quilogramas. Não é aconselhável que o animal ultrapasse em muito os 120 quilogramas, uma vez que aumenta a quantidade de gordura que é já muito elevada.

## Caprinos e Ovinos

As carnes de carneiro e de cabrito podem ser englobadas no mesmo grupo, uma vez que apresentam características e composição química semelhantes. A carne dos caprinos adultos é mais dura. Durante a confecção, a carne perde água com a coagulação das proteínas e parte da gordura, tendo que se ter em atenção a temperatura e a duração da cozedura, para evitar que a carne fique demasiado seca. A peça de carne deve repousar para a sua maturação, principalmente se o animal é já adulto. A textura e o sabor da carne melhorarão durante o processo de repouso, tal como a carne de vaca, devido à ruptura das fibras musculares pela actuação das enzimas. O leite destas espécies de animais é indicado para a fabricação de queijos, devido à quantidade de gordura que possuem. A cria do carneiro é muito apreciada em Portugal e tem um consumo excepcional na época da Páscoa.

## Carne de ovinos e caprinos

### Cordeiro de leite

Animal com cerca de quarenta e cinco dias de vida e que, apenas se alimentou com leite. Pesa cerca de cinco quilogramas. A carne do cordeiro de leite é branca rosada, muito tenra e gelatinosa. Pode preparar-se assado ou em costeletas grelhadas.



### **Borrego ou Cordeiro**

Animal de idade inferior a quatro meses, que se alimentou apenas de leite e pasto. Tem as carnes rosadas e um sabor muito acentuado. Pesa cerca de 10 quilogramas.

#### **Carneiro**

Macho com mais de um ano de idade, castrado. A carne de carneiro é dura e não é comestível, quando o animal atinge muita idade, pois tem um sabor desagradável.

### **Cabrito**

Animal novo, que tal como o cordeiro de leite apenas se alimentou com leite e não tem mais de quarenta e cinco dias de vida. A carne do cabrito é tenra e gelatinosa, esbranquiçada e com pouca gordura. O seu sabor é delicado e agradável e proporciona-se aos assados.

### **Bode**

Animal de carne escura, com um sabor acentuado. Apenas se consome quando não é demasiado adulto, uma vez que a sua carne torna-se muito dura e com um aroma desagradável.

### **Cabra**

Animal com uma carne de sabor muito pronunciado, porém dura. O leite de cabra utiliza-se para a fabricação de vários queijos.

### **Aves**



Embora a classe das aves seja muito extensa, apenas se referirão as galináceas: aves de capoeira com bico pequeno, de voo curto e limitado. Os galináceos são de tamanho médio ou grande, aspecto maciço, patas robustas adequadas para andar e correr e com unhas bem desenvolvidas para escavar. As asas são pequenas e largas, o bico é forte e ligeiramente curvado, com um opérculo que tapa parcialmente os orifícios nasais, enquanto escavam. Possuem crista e barbela e a sua plumagem é muito colorida, especialmente a dos machos. Alimentam-se preferencialmente de grão.

As aves são comercializadas frescas, refrigeradas ou congeladas, consoante o seu estado. Hoje em dia, as aves mais consumidas são as de aviário, sendo a sua carne branca e tenra, mas pouco saborosa e com ossos frágeis. As aves de aviário possuem uma plumagem menos colorida e brilhante e as terminações das suas penas estão mais deterioradas do que as das aves de capoeira. A pele das aves de aviário é mais suave e mais fina do que a das aves de capoeira, que é grossa e muito amarela, além do que estas aves possuem uma carne mais compacta e mais amarela e os seus ossos são mais duros do que os das aves de aviário, dada a sua alimentação mais completa e variada.

A diferença de sabor entre as aves de aviário e as aves de capoeira é determinada pela alimentação e pela liberdade de movimentos que faz com que as aves de capoeira façam mais exercício físico, contribuindo assim para que a sua carne seja mais saborosa e aromática, ainda que o valor nutritivo não difira significativamente. A quantidade de gordura das aves é escassa e são animais de fácil digestão, em relação aos animais mamíferos.

### **Galo**

Macho dedicado à reprodução, com a carne dura e escura e de sabor intenso. Dada a consistência da carne do galo, é ideal para se preparar cozido, na brasa ou com molhos.

### **Galinha**



Fêmea poedeira de ovos, para consumo directo ou para a reprodução. Possui carne dura e mais gordura do que o galo. Presta-se à elaboração de fundos e consommés.

## **Frango**

Animal de engorda, com um peso entre 1 quilograma e 1,5 quilograma. A carne do frango é branca rosácea, tenra e de sabor agradável. Pode cozinhar-se inteiro, ou em porções e presta-se a uma série de elaborações culinárias.

## **Capão**

Frango castrado à nascença para evitar o instinto reprodutor. Animal de engorda, com uma alimentação especial à base de cereais e fechado para evitar que se mova durante cerca de seis meses. A sua carne é muito fina e apreciada, chegando o capão a atingir mais de quatro quilogramas de peso. Presta-se a assados, grelhados e estufados.

## **Caça**

Por caça entende-se o conjunto de animais de carne comestível, que vive em estado selvagem, e que o homem mata para a sua alimentação. Trata-se de uma carne mais dura e de mais difícil digestão, pouco rica em gorduras e pouco nutritiva, mas de paladar delicado e reconhecidamente superior ao dos animais domésticos.

## **Espécies de caça**



<b>Espécie</b>	<b>Classificação</b>	<b>Características</b>
Lebre	Pêlo / Pequena	Muito parecida com o coelho. Deve ser consumida preferencialmente com seis meses de idade.
Coelho		Roedor, a sua carne depende da raça, alimentação, idade e estado de engorda.
Veado		Carne de eleição, mas bastante rara.
	Pêlo/ Grossa	
Cervo		Carne de eleição, mas bastante rara.
Javali		Carne selvagem de excelente cotação, bastante parecida com o porco.
Faisão	Penas	É uma das aves mais bonitas. A sua carne muito apreciada e indicada para assar.
Perdiz		Trata-se de uma carne muito apreciada, principalmente se provier de um animal jovem. Muito procurado por caçadores. Tem uma carne seca, mas saborosa.
Pato bravo		Ave de arribação, cuja carne é muito apreciada. As carnes mais velhas devem ser estufadas.
Pombo		Trata-se de uma ave muito apreciada pelo seu valor gastronómico, de pequenas dimensões. Pode ser servida assada.
Galinhola		É uma ave pequena, que não tendo muito consumo gastronómico tem bastante sabor.



Rola	Ave de carne muito saborosa.
Codorniz	Ave pequena de carne muito tenra.

### 8.3. Legumes, Hortaliças, Ervas e Especiarias

#### Tipos de batatas

**Tipo A:** batata com polpa fina, densa, não se desfaz com a cozedura. É farinácea e contém pouca fécula. Ideal para uso em saladas.

**Tipo B:** batata densa, desfaz-se um pouco com a cozedura. É pouco farinácea, embora a polpa seja granulosa. Presta-se a qualquer forma de confecção.

**Tipo C:** farinácea, desfaz-se na cozedura. Possui a polpa seca e um alto teor em fécula. Ideal para purés.

**Tipo D:** batata extremamente farinácea, destinada à alimentação do gado.

#### Conservação da batata

A batata deve ser armazenada em locais com pouca luz, secos, bem ventilados e a uma temperatura fresca, nunca superior a 4º C, dado que a transformação da fécula em açúcar começa a processar-se a partir dos 3º C.



A batata para fritar ou corar não deve ser conservada a uma temperatura inferior a 8° C, uma vez que este método de confecção torna-a mais escura, devido à transformação da fécula em açúcar.

Antes de se proceder à compra e armazenamento da batata, deve-se primeiro conhecê-las e experimentá-las.

## Leguminosas

As leguminosas são plantas secas provenientes de vagens aptas para a alimentação humana. Todas as leguminosas possuem características próprias que determinam a sua qualidade, classe, preparação e confecção.

Estes legumes têm um elevado valor nutritivo, contando com grandes quantidades de proteínas, cerca de 20%. São de digestão difícil devido à quantidade de celulose que contêm.

### Ervilha

Planta pouco exigente, que se cultiva em climas temperados e húmidos, exposta ao ar e à luz e resistente às baixas temperaturas. É uma leguminosa papilionada, de caule sub-rolço, folhas pinuladas, gravinhas e com estípulas grandes.

Existem muitas variedades de ervilhas, estas prestam-se como ingrediente principal na elaboração de estufados e guisados.

### Fava



Leguminosa rica em proteínas e hidratos de carbono, presta-se a inúmeras aplicações culinárias, em cozidos, guisados, estufados e em purés. A fava pode também ser utilizada para a fabricação de farinha.

## **Feijão**

Planta com caule comprido e em trepadeira que necessita de um suporte para se manter erguida e crescer. Existem em Portugal várias qualidades de feijão:

- . feijão amarelo
- . feijão branco
- . feijão catarino
- . feijão frade
- . feijão de manteiga
- . feijão raiado
- . feijão vermelho

O feijão deve ser cozinhado lentamente e presta-se a inúmeras aplicações culinárias tais como, sopas, feijoadas e cremes.

## **Grão-de-bico**

Grão redondo ou enrugado, amarelado, ocluso numa vagem produzida por uma planta herbácea de cerca de 50 cm de altura, de folhas compostas e flores brancas.

Cultiva-se na Primavera e no Verão e é uma planta que suporta bem a seca e grandes alterações climáticas. Comercializa-se seco e para ser cozinhado necessita de ser demolido, em água temperada com sal.

O grão-de-bico presta-se essencialmente a complemento de cozidos e estufados.



## Hortaliças

As hortaliças são plantas herbáceas, hortícolas e maduras, que se podem consumir cruas ou cozinhadas, dependendo da sua espécie. O termo verduras aplica-se ainda ao subgrupo das hortaliças onde a parte comestível são os órgãos verdes da planta (caules, folhas ou flores), devido à clorofila, e o termo legumes frescos refere-se aos frutos e sementes não amadurecidos das hortaliças leguminosas. A cor depende da variedade, sendo as mais comuns o verde, a violeta, a vermelha e a branca.

As hortaliças são ricas em água, sais minerais, vitaminas e fibras, tendo por conseguinte um valor energético diminuto. Possuem grandes quantidades de vitamina C, carotenos, vitaminas do grupo B e sais minerais como o sódio, o cálcio e o magnésio. Providenciam ainda uma elevada quantidade de fibras ao organismo. Em termos culinários, as hortaliças prestam-se a inúmeras utilizações: como elemento de guarnição, como prato principal ou como complemento de outros pratos.

## Classificação das hortaliças

### Bolbo

Possuem componentes que lhe conferem um cheiro característico e que podem ser lacrimogéneos. Exemplos de bolbos podem citar-se: o alho, a cebola, o alho francês ou o alho-porro.

### Frutos

Tomate, pimento, milho e beringela.



## **Raízes**

Nabos, rabanetes, cenouras.

## **Folhas**

Couve, repolho, alface, coentros.

## **Flores**

Couve-flor, alcachofras

## **Principais hortaliças**

### **Beringela**

Fruto alongado ou arredondado, com pele consistente e brilhante, de cor violeta, com interior branco amarelado. A beringela é originária da Índia e possui um sabor muito peculiar, amargo, que deve ser retirado com leite, água ou sal. As beringelas prestam-se como guarnição, cortadas em rodela, panadas ou recheadas.

### **Pimento**

Fruto de forma oval ou arredondado, com pele consistente e brilhante, de cor verde ou vermelha, é utilizado principalmente como condimento, cru ou assado, em saladas ou molhos.

### **Tomate**

Fruto com forma redonda, de pele pouco consistente e brilhante, de cor vermelha, amarela ou verde.



O tomate é originário da América do Sul e presta-se a inúmeras confeções culinárias como molhos e saladas.

### **Couve-flor**

Planta originária do oriente, coberta de folhas grossas que se devem retirar na preparação. A parte comestível da couve-flor é os ramalhetes brancos que se encontram no meio. Esta planta destaca-se das outras hortaliças pelas suas qualidades dietéticas, oferecendo uma quantidade apreciável de vitamina C.

### **Brócolos**

Planta originária do sul de Itália, semelhante à couve-flor, com folhas mais curtas e simples ao redor da flor. O ramallete deve ser verde, desprovido de flor e não amarelecido. Podem ser servidos crus com molho de vinagrete, como guarnição ou em sopas verdes.

### **Couve lombarda**

Couve arredondada, de cor violeta, com nervos brancos, cada vez mais claros à medida que se aproximam do tronco. Do ponto de vista energético, é mais pobre que as outras couves e só possui vitamina C em estado cru. Pode consumir-se crua, em saladas temperadas com molho vinagrete.

É também muito utilizada na época natalícia e como acompanhamento de pratos de caça.

### **Repolho**

Planta esférica, formada por folhas brancas esverdeadas, firmes e comprimidas umas contra as outras, estaladiças e com nervos grossos. Pode consumir-se cozido, cru, como guarnição, e em sopas.



### **Nabo**

Raiz originária da Europa, de cor branca, com forma redonda e alongada. As folhas do nabo, quando novas chamam-se nabiças e servem para confeccionar sopas. O nabo presta-se fundamentalmente para a elaboração de sopas, caldos ou como guarnição.

### **Rabanete**

Raiz originária da China, comestível, com sabor ligeiramente picante e muito sumarenta, com forma, tamanho e cor variável (violeta, vermelho ou rosa). A pele é muito consistente e brilhante e por vezes, a parte interior é branca. Podem consumir-se crus, como aperitivo, ou em saladas.

### **Beterraba**

Raiz carnosa, de forma arredondada, quase esférica, com pele vermelho vivo e interior formado por círculos concêntricos de cor branco ou avermelhado, que contém uma polpa carmesim brilhante. Pode consumir-se crua, principalmente ralada, em saladas, ou cozida.

### **Cenoura**

Raiz comestível, originária do Oriente. Tem forma cilíndrica, e grossura uniforme ou em forma de pirulito, é cor de laranja, devido ao caroteno que possui e que constitui a provitamina A. Comercializam-se frescas ou em conserva e as cenouras novas são mais tenras e podem utilizar-se cruas, em saladas, ou cozidas, em cremes, ou em guarnições.

### **Courgette**



Hortaliça de origem americana que se colhe quando ainda não está madura. Tem a pele exterior verde e não é necessário retirá-la para consumo. O interior é branco que amarelece à medida que vai envelhecendo. Presta-se à realização de sopas, cremes ou guarnições de outros pratos.

### **Abóbora**

Fruto de várias cores e de tamanhos e formas variados. Geralmente é redonda e larga, com uma pele muito dura não comestível. Em Portugal, utilizam-se as verdes e as amarelas para a realização de cremes, sopas e guarnições.

### **Pepino**

Planta originária da Índia, tem forma esférica e alongada, ainda que existam várias espécies. É verde-escuro e possui umas pequenas protuberâncias características. Utilizam-se fundamentalmente crus em saladas ou como guarnição de carnes e peixes.

### **Alcachofra**

Planta originária do Norte de África, com caule ramificado e flor. Possui uma cabeça esférica achatada. A parte comestível é o coração que pode ser comido cru, em saladas. O talo da cabeça pode também consumir-se pelado para acompanhar sopas e estufados.

### **Espargos**

Planta com inúmeras variedades, proveniente do Oriente. Os espargos mais comuns são os brancos, os verdes e os trigueiros, também verdes. Comercializam-se frescos, enlatados ou congelados. Podem consumir-se cozidos frios, em saladas ou quentes, como prato.



## **Acelga**

Planta de talo firme, branco na base e de folhas verdes. As folhas devem ser brilhantes e os talos sem marcas. Quer os talos, quer as folhas, podem ser cozinhados, utilizando-se essencialmente em saladas e sopas.

## **Chicória**

Planta proveniente da Itália, com inúmeras variedades, com folhas em vários tons de verde, apertadas e estaladiças, com um sabor entre o amargo e o picante. Os talos duros não são comestíveis e as folhas são usadas em saladas ou cozidas para servir de guarnição.

## **Endívia**

Hortaliça proveniente da Bélgica, com forma de coração e com as folhas claras, sobrepostas, apertadas e estaladiças, e amarelas nas pontas, cultivada ao abrigo da luz para que não adquira cor.

Possuem um sabor ligeiramente amargo que é pronunciado quando lavada em demasia. Pode consumir-se crua, em saladas com molho vinagrete ou maionese.

## **Espinafres**

Hortaliça de origem persa, com um sabor ácido e com vitaminas A e C. Quando frescos podem consumir-se crus, em saladas, ou em sopas e cremes.

## **Alface**

Hortaliça originária do Mediterrâneo. Tem as folhas sobrepostas, de cor verde forte e talos brancos. Existem vários tipos de alfaces tais como a alface americana, a alface romana, a alface frisada, a alface lisa entre outros. Consume-se essencialmente crua, em saladas.



## Feijão verde

Hortalças oriundas da América Central. São vagens verdes ou amarelas, que se consomem sem retirar as sementes. Existem numerosas variedades de feijão verde, trepadeiras ou não, largas ou finas.

Devem ser estaladiças e para cozinhar retiram-se-lhe os fios.

Confeccionam-se cozidas, servindo-se frias ou quentes, em saladas, como guarnição ou acompanhamento de outros pratos.

## Formas de comercialização das hortaliças

Embora sendo ideal que as hortaliças se comam em estado fresco, podem encontrar-se no mercado de diferentes formas, congeladas, enlatadas, etc. Nem todas as hortaliças se podem submeter aos mesmos processos de conservação, já que alguns deles provocam a deterioração de algumas qualidades. Para além dos métodos de conservação, existe ainda a cultura de estufa que proporciona a compra das hortaliças durante todo o ano.

**As hortaliças podem ser encontradas no mercado, nas seguintes condições:**

### Frescas



São aquelas que não foram manipuladas nem transformadas e que se comercializam no seu estado natural, devendo ser recém colhidas ou em perfeito estado de conservação, sem lesões ou manchas que afectem o seu aspecto.

### **Dissecadas**

São aquelas, às quais foi retirada grande parte da água que possuem, mediante a exposição do produto ao ar e à acção da radiação solar.

### **Desidratadas**

São aquelas que foram dissecadas mediante a aplicação de procedimentos tecnológicos.

### **Ultra-congelação**

Submetem-se os produtos a um arrefecimento de cerca de - 40°C num curto espaço de tempo, que paralisa totalmente a evolução bacteriológica provocando no líquido de constituição a formação de microcristais que previnem a ruptura de tecido celular.

### **Em conserva**

Enlatadas ou em frascos, aplicando a esterilização, podendo estar acompanhadas de outros elementos para dar sabor.

## **Épocas de colheita das hortaliças e legumes frescos**

As hortaliças e os legumes, tal como outros produtos, têm épocas no ano em que se podem encontrar no seu melhor estado. Dantes, dependendo da estação do ano, só se podia desfrutar de uma pequena variedade de géneros, procurando tratá-los para que se conservassem o máximo possível. Actualmente, graças ao cultivo em estufas, à melhoria dos meios de transporte e à globalização, pode encontrar-se nos mercados uma grande variedade de produtos fora da sua



época, que satisfazem a procura. No entanto, é sempre preferível consumir os produtos dentro da sua época de colheita, já que a sua qualidade é maior e o preço mais baixo.

## Legumes de época

Primavera

Verão

Inverno

Cenoura

Beringela

Couve-flor

Alcachofra

Milho

Couve lombarda



Espargos	Pimento verde	Repolho
Espinafres	Tomate	Nabo
Alface	Brócolos	Aipo
Ervilhas	Corgette	Chicória
Favas	Pepino	Endívia
	Feijão verde	
	Pimento vermelho	

#### 8.4. Ervas aromáticas e especiarias

As ervas aromáticas e as especiarias já faziam parte da dieta humana ainda antes do Homem ter passado de nómada para sedentário. Nessa altura a agricultura, a criação de gado, a caça e a pesca eram fontes suficientes de recursos, sem necessidade de ter que mover-se de um lugar para outro de forma sistemática.



Foi nesta mudança de hábitos, em que a carne, o peixe, as verduras e as frutas eram a fonte energética do Homem, que descobriram a inclusão de ervas, raízes e bagas, em busca de um melhor sabor dos alimentos.

A generalização das especiarias e ervas aromáticas deu-se com a expansão do Império Romano, que as trouxeram para cultivo na zona mediterrânea. No entanto, foi na época dos descobrimentos que as especiarias atingiram o seu auge, generalizadores o seu uso culinário.

Actualmente, as especiarias e ervas aromáticas são mais controladas e foi reduzida a sua quantidade, sem prejuízo da qualidade culinária do produto. As ervas aromáticas e as especiarias têm um papel fulcral na gastronomia, permitindo manter a multiplicidade gustativa, olfactiva e visual, que faz com que a comida represente um papel muito importante na nossa sociedade.

Quase todas as comidas típicas de todos os países possuem, uma ou mais especiarias ou ervas aromáticas, que constituem uma característica primordial dos seus pratos mais tradicionais e da sua gastronomia em geral.

## **Definição e função das ervas aromáticas e especiarias**

Condimentos, são todos aqueles produtos empregues para dar um sabor característico ou cor especial à elaboração de carnes, peixes, verduras e hortaliças.

A função das ervas aromáticas e especiarias pode classificar-se em:



### **Função visual**

A textura do alimento permite conhecer o estado em que se encontra. Esta função leva a concluir como se apresenta o produto e em algumas ocasiões, considerar a aplicação correcta ou não do condimento.

#### **Função olfactiva**

Cumprir a função de estimular ou excitar o apetite e predispor o desejo de descobrir o sabor do alimento.

### **Função gustativa**

Sentir o sabor, agradável e saboroso, da elaboração de um prato com a possível identificação de uma ou diferentes especiarias aplicadas ao produto.

### **Função digestiva**

Certas especiarias transformam os alimentos em substâncias mais fáceis de digerir, facilitando a assimilação de substâncias nutritivas pelo organismo. Esta é, por isso, a função mais importante.

### **Função de conservação**

Esta função é muito importante, não só porque alguns condimentos conservam os produtos em que são aplicados por mais tempo, mas também porque permite ao profissional controlar aspectos diferentes na maturação do produto, ainda que seja uma função limitada.

## **Formas de comercialização das ervas aromáticas e especiarias**

### **Ervas aromáticas**



## **Frescas**

Forma mais habitual de comercialização. Apresentam-se em molhos que devem ser conservados num ambiente fresco e dentro de um recipiente com água, ou tapadas com um pano húmido. A sua inclusão nos cozinhados depende dos pratos a elaborar, devendo haver cuidado para não fazer um mau uso do produto, evitando ter sabores desagradáveis.

## **Secas**

Nesta forma podem encontrar-se várias apresentações. Algumas são conservadas em molhos, mantendo a forma de estado fresco, outras, são picadas muito finas, ou moídas e conservadas ao abrigo da luz e da possível oxidação do ar.

## **Especiarias**

### **Inteiras**

Na maioria dos casos é conveniente a utilização destes produtos sem que tenham sido moídos previamente, como no caso da fabricação de alguns enchidos, onde são empregues como elemento para dar sabor e para conservar. As especiarias também se incluem inteiras nos cozinhados, quando se pretende que a especiaria deixe o seu sabor, mas que possa ser retirada antes do seu consumo. Em geral, ao adicionar as especiarias inteiras, o sabor é libertado com mais demora do que quando são adicionadas moídas.

### **Moídas**

É sempre conveniente moê-las no momento anterior a usá-las, ainda que nalguns casos, por falta de tempo se aconselha a tê-las previamente moídas. Neste caso, é muito importante a sua conservação; devem ser guardadas num frasco de vidro



e protegidas da luz, para evitar o enraizamento e a perda da maioria das suas características.

## Principais ervas aromáticas

### Endro

Possui um sabor intenso e agradável e uma forma bonita. As folhas usam-se para embelezar molhos e curtidos. As suas sementes possuem um cheiro parecido ao do funcho. Usa-se essencialmente em molhos e como elemento de decoração.

### Angélica

Planta alta, atingindo quase dois metros de altura, com talos ocos, folhas compostas de um verde luminoso e pequenas flores brancas esverdeadas. É cultivada devido às sementes, folhas e talos aromáticos. As sementes utilizam-se como aromatizantes na elaboração de bebidas alcoólicas. As folhas usam-se para preparar infusões e as raízes podem ser cozinhadas e consumir-se como verduras. Podem ser utilizadas em peixes e molhos vinagrete.

### Louro

Árvore de pequeno porte, da qual se utilizam as folhas inteiras ou cortadas em pedaços. Esta árvore está presente em toda a zona mediterrânea, cultivada ou selvagem. As folhas são duras e verdes escuras. Deve ser utilizado com moderação já que tem um grande poder aromático. Ao louro são atribuídas propriedades digestivas.



## **Salsa**

É um dos ingredientes mais utilizados na culinária. Existem distintas variedades de salsa, como a salsa lisa e a salsa frisada, que possuem várias utilizações, quer para a decoração de pratos, inteira ou picada, quer para a condimentação e acompanhamento de inúmeras confecções.

A salsa pode ainda ser utilizada para aromatizar e embelezar saladas, verduras e peixes.

## **Cerefólio**

Planta originária da Europa, atinge cerca de 60 cm de altura e possui folhas pequenas, profundamente recortadas, utilizadas na cozinha para aromatizar e embelezar saladas, verduras e peixes. Tal como a salsa, o cerefólio também tem um sabor anisado. Faz parte das ervas finas e serve como elemento decorativo.

## **Menta**

Possui um sabor agradável e acompanha muito bem o molho vinagrete, saladas e cremes, quer doces, quer salgados, sendo uma boa acompanhante do chocolate e muito utilizada em gelados e infusões.

## **Cidreira**

Originária da Europa, possui talos e folhas verdes que se usam em medicina e, ocasionalmente são utilizadas também como estimulante e tónico suave. Possui um gosto um pouco adstringente, ligeiramente aromática. Utiliza-se para perfumar o leite e sopas introduzindo-se como infusão. Serve também como chá.

## **Orégão**



Utiliza-se as folhas muito aromáticas, frescas ou secas, como condimento. As flores vermelho púrpura ou rosadas, agrupam-se em espigas. O orégão é uma planta vivaz, utiliza-se para muitas sopas e outros cozinhados e é imprescindível nos pratos confeccionados à base de tomate, sendo um ingrediente fundamental da Pizza, acompanhando perfeitamente carnes e peixes de parrilhada.

### **Salva**

Planta parecida com a menta, forma flores tubulares de cor viva e que se cultiva bastante como elemento ornamental. As folhas aromáticas e as essências, que se extraem da salva proporcionam um sabor picante e um aroma agradável. Utilizam--se para temperar aves, molhos, carnes de porco e usam-se também como infusão. É também uma planta com propriedades digestivas.

### **Rosmaninho**

Originário da região mediterrânea e cultiva-se principalmente pelas suas folhas aromáticas, utilizadas como condimentos e como fonte de óleo volátil. O óleo de rosmaninho é usado em medicina como estimulante, anti-espasmódico e como ingrediente de certas loções. Na primavera, o arbusto produz ramalhete de pequenas flores azuis; o néctar que se obtém dessas flores é muito utilizado pelas abelhas, de onde se retira o chamado mel de rosmaninho. O rosmaninho é utilizado, quer fresco, quer seco para aromatizar parrilhadas de cordeiro, ave e caça e sobretudo cozinhados de carnes.

### **Estragão**

Erva muito utilizada em França, possui sabor anisado entre o amargo e o picante. Originária da Sibéria e da região do mar Cáspio, as partes verdes utilizam-se para aromatizar curtidos, vinagres e mostardas e acompanha bem com ovos, mariscos e peixes. Constitui um ingrediente indispensável do molho bearnês.

### **Tomilho**



Esta planta pode alcançar entre 15 e 25 cm de altura, tem folhas brancas, pequenas, quase lineares na parte interior e flores avermelhadas na parte exterior. É originária da zona mediterrânea. O tomilho é muito utilizado na cozinha tradicional, quer fresco, quer seco. Acompanha os ovos, verduras, carnes e peixes assados, temperos e molhos de tomate. Em medicina, esta planta é utilizada como anti-séptico, tónico e diurético.

### **Cebolinho**

Colhido, com ajuda de tesouras, já que cresce continuamente. Deve possuir folhas frescas e verdes. Utiliza-se para temperar, quer pratos quentes, adicionando-se no momento em que for servido, quer em pratos frios e como elemento decorativo, inteiro ou picado. O cebolinho presta-se à realização de molhos com outros produtos.

### **Manjerição**

Erva de fragância utilizada como condimento. É uma planta anual, oriunda de climas quentes, com 30 cm de altura, folhas ovaladas e muito utilizada em Itália, tanto para aromatizar manteiga como para a elaboração de um molho chamado “Pesto”. Acompanha também tomate e saladas.

## **Principais especiarias**

### **Anis**

Possui um sabor muito forte e acentuado. É muito apreciado na China. Costuma apresentar-se inteiro, já que possui uma forma de estrela muito bonita, embora também se encontre moído. Utiliza-se muito com frango, pato e porco.



## **Cominhos**

Muito utilizado na culinária mediterrânea. Possui um cheiro muito intenso, forte e um sabor um pouco amargo. É também muito utilizado nas culinárias árabe e mexicana, devendo ser utilizado com moderação. Nalguns países da Europa do Norte como a Holanda, adiciona-se também aos queijos. É imprescindível nos enchidos, arroz, e noutros cozinhados.

## **Pimenta**

Estimulante, conservante e com um aroma poderoso, a pimenta é uma das especiarias mais utilizada e mais conhecida, já que se pode adicionar à maioria dos alimentos. A pimenta é oriunda de uma planta trepadeira, à qual se deixa secar os frutos. A pimenta verde é a que se obtém do fruto sem que chegue a maduro e é geralmente conservada em salmoura.

Utiliza-se para pratos de carne e peixe, aos quais se pretende dar um sabor suave. A pimenta branca obtém-se eliminando a pele do fruto, tarefa que é facilitada pela boa maturação do fruto e pela utilização de água. Após esta tarefa, deixa-se secar ao sol e utiliza-se para produtos derivados da carne e do peixe, em sopas e cremes, aos quais se pretende evitar o aparecimento de manchas pretas e um sabor menos acentuado. Pode utilizar-se moída ou inteira. No caso da pimenta preta, colhem-se os frutos antes de atingirem a maturação, pondo-se depois a secar, processo que os torna escuros.

Acompanha pratos de carne e estufados, quer inteira quer moída e na elaboração de enchidos, patés e queijos. A pimenta vermelha provém de uma espécie distinta, é uma vagem desidratada que possui um sabor mais delicado.

## **Pimentão**

Pó que se obtém, dissecando os pimentos quando estão maduros e vermelhos, procedendo depois à sua moagem. Quer a sua cor quer o seu sabor poderão ser mais ou menos intensos, dependendo da variedade utilizada e da moagem ou



não dos talos e das partes menos aproveitáveis. O pimentão pode ser doce, picante ou agri-doce. Pode aplicar-se com ovos, mariscos, batatas, verduras e numa infinidade de cozinhados.

### **Baunilha**

Fruto de uma orquídea trepadeira oriunda da América Central. Submetem-se as vagens a um processo de cura especial para que as sementes produzam o aroma característico da baunilha. Pode encontrar-se inteira ou em pó, se bem que, actualmente, se obtenham essências e extractos. Utiliza-se fundamentalmente em sobremesas, para aromatizar cremes, caldas e xaropes.

### **Funcho**

Cultiva-se na Europa e na América. Desta planta utilizam-se as folhas e as sementes. A variedade funcho doce ou de Florença, é cultivada no sul da Europa. Possui um sabor semelhante ao aipo. As sementes são muito utilizadas na Itália, como condimento aromático em pratos de peixe e verduras e pelas suas qualidades medicinais.

### **Alcaparra**

Botão de flor do alcaparro, costuma comercializar-se em forma de vinagre ou salmoura. As mais delicadas são as mais pequenas, devido ao seu aroma suave e intenso. Possui um sabor agri-doce que se adequa a saladas e molhos frios. É um dos ingredientes básicos do bife tártaro, para além do que acompanha bem azeitonas e cebolas.

### **Açafrão**

Corante e aromatizante de cozinha, amarelo intenso, formado pelos estigmas e estilos secos da flor. A espécie é oriunda da Itália e da Ásia Menor. O açafrão é a



especiaria mais cara do mundo devido ao trabalho minucioso que dá elaborá-la. O açafrão é indispensável nas paelhas e combina bem com peixes e aves.

### **Cravinho**

Botão floral seco, de aspecto semelhante a um cravo pequeno. Oriundo das ilhas Molucas, possui um aroma forte, por isso deve ser usado com moderação. Tem um sabor persistente, picante e intensamente aromático. É utilizado em charcutaria, pastelaria e para alguns guisados de arroz e de carne.

### **Gengibre**

Bolbo oriundo de zonas tropicais, muito utilizado no Oriente. A polpa do gengibre é muito aromática e picante. Deve ser pelado para poder ser usado, ainda que também possa ser encontrado em pó. É necessário ter em conta que possui um aroma forte, que não é apreciado igualmente por todas as pessoas, costuma ser utilizado em guisados de carnes, aves ou peixes, sopas e como aromatizante de produtos de pastelaria.

### **Noz-moscada**

Fruto em forma de noz, amarelo, com cerca de 5 cm de diâmetro, que se divide em duas partes e deixa à vista a semente, envolta numa capa carnosa externa. Esta semente é seca para elaborar o condimento com o mesmo nome. Pode aparecer quer inteira, quer moída, e as suas principais aplicações são: molhos, ovos, sopas e carnes.

### **Mostarda**

Planta da qual são extraídos uns grãos, que pondo a marinar com vinagre e depois reduzidos, dão lugar a uma pasta. A mostarda de mesa, elabora-se com as sementes pulverizadas de outras duas especiarias: a mostarda preta e a mostarda branca. A preta é uma planta muito ramificada com cerca de um metro



de altura, com folhas verdes escuras. A mostarda branca é um pouco mais pequena, com folhas semelhantes, flores maiores e cápsulas quebradiças. Outra especiaria importante é a mostarda verde, com folhas grandes recortadas e comestíveis. A mostarda pode ser utilizada com carnes de coelho, porco e frango, para peixes e como complemento de molhos como a maionese e o molho vinagrete.

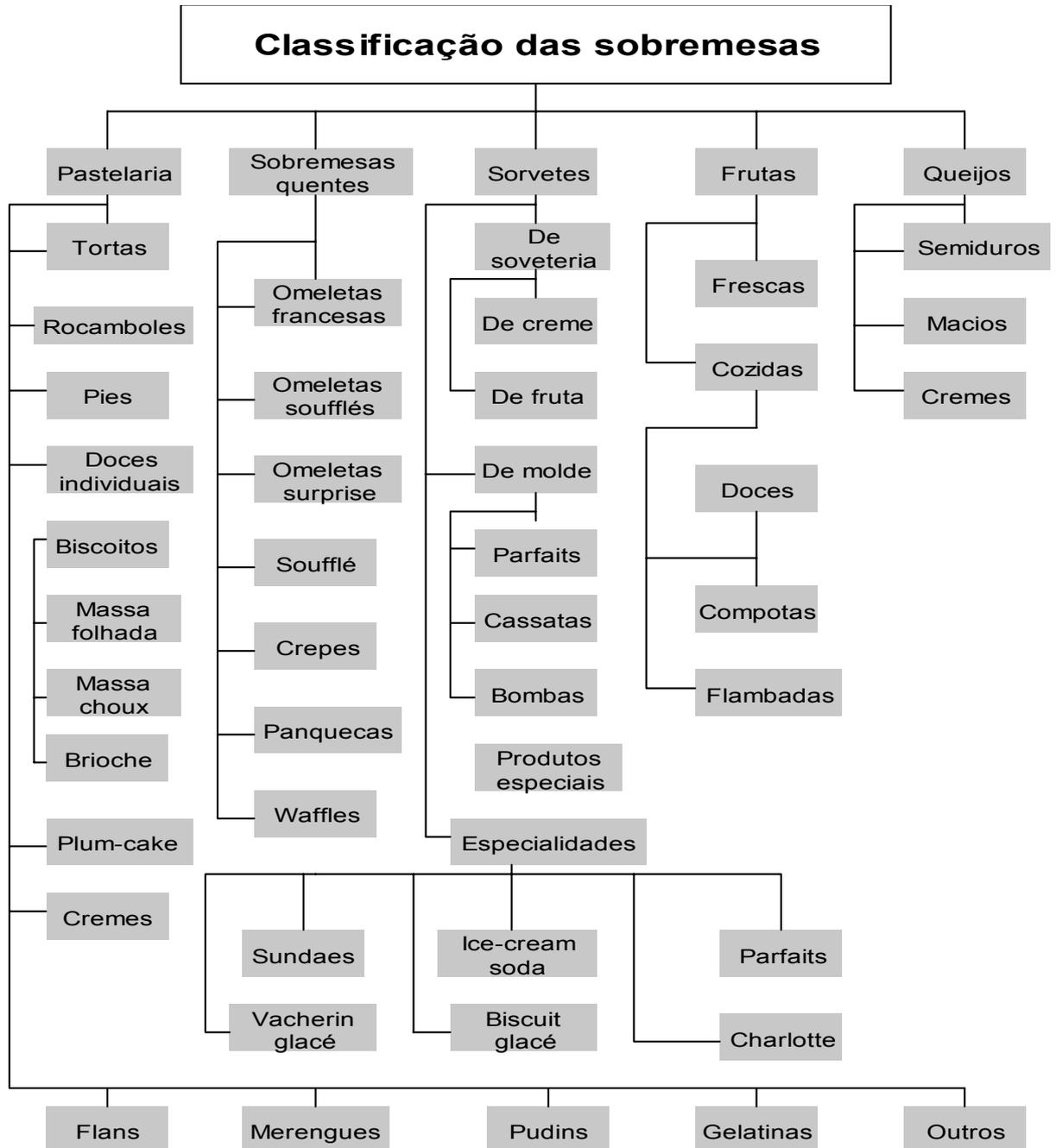
### **Canela**

Obtém-se cortando a casca do canelo. À medida que a casca vai secando formam-se uns rolos que encaixam uns dentro dos outros. Quando ficam totalmente secos, atam-se em feixes. A canela pode também apresentar-se moída. A canela tem uma cor amarela escura, quase castanha e possui um aroma muito característico e doce, embora um pouco picante.

Usa-se como especiaria e também serve para preparar certos medicamentos. Presta-se essencialmente a pastelaria, compotas e aromatização de sobremesas à base de leite. Serve também para condimentar sopas, molhos, verduras e em charcutaria.



## 8.5. Sobremesas





## Módulo 9

### 9. Técnicas de Limpeza e Conservação

#### 9.1. Legumes e Hortaliças; Ervas e Especiarias

##### Cozedura em água

Trata-se de um modo de elaboração simples, mas que em algumas ocasiões, produz uma diminuição importante do sabor e do valor nutritivo do legume.

A cozedura, excepto com os legumes verdes, deve realizar-se em recipientes com tampa para reduzir o tempo e evitar a evaporação das substâncias voláteis. Ao seguir estas instruções poderemos conservar as vitaminas, o valor nutritivo e a cor.

Para os legumes verdes aconselhamos uma cozedura sem tampa, para destruir a clorofila e ajudar a que percam a cor.

Os legumes devem cozer-se em água em ebulição, a fim de neutralizar rapidamente as enzimas que destroem as vitaminas. Uma vez incorporados os legumes, há que manter a intensidade do calor ao máximo a fim que a ebulição comece outra vez o mais rapidamente possível. Depois baixamos o lume. A temperatura será de 100° C.

A incorporação de um ingrediente alcalino tipo bicarbonato de sódio, na cozedura de legumes verdes ajuda a conservar a cor. Quando incorporamos um ingrediente ácido (vinagre, sumo de limão) ajudamos os legumes brancos e vermelhos a conservar a sua cor.



O sal deve ser incorporado no início da cozedura para que possa ajudar à perda da água dos legumes. Não deve ser utilizado em demasia, estando contra indicado em legumes com grande quantidade de água; tomates, cogumelos, etc.

Os tempos de cozedura como já falamos serão breves para conservar o sabor e as vitaminas.

### **Modo de elaboração**

É preferível utilizar pouca água para evitar a perda de sabor e vitaminas. Levamos ao fogo uma panela com água; no momento em que começa a ferver, adicionamos os legumes e procuramos manter o fogo muito forte durante uns minutos (ao deitar os legumes temos que evitar que baixe o calor).

Depois baixamos o calor, a fim de deixar que os legumes acabem de se cozinhar em lume brando.

O tempo de cozedura é curto.

## **Cozedura ao vapor**

### **Modo de elaboração**

É um método de elaboração apropriado para legumes frágeis; brócolos, couve-flor, espargos, etc. Os tempos para a cozedura a vapor são mais longos. Os legumes são introduzidos num recipiente que evita o seu contacto com a água. Serão introduzidos no momento em que a água começa a ferver.



## Cozedura em wok

### Modo de elaboração

É um método de origem chinês, realizado no interior de um recipiente chamado wok, que tal como a cozedura a vapor, permite a conservação dos valores nutritivos dos legumes.

Consiste numa fritura muito rápida que pode realizar-se também a vapor ou com uma combinação dos dois processos.

É um método adequado para brócolos, couve-flor, cenoura, etc. Deitamos no interior do wok um pouco de azeite, podemos adicionar alho ou gengibre, e incorporamos os legumes, procurando que não baixe a temperatura durante a cozedura. Mexemos os legumes de seguida. No momento em que os legumes estão cozidos, molhamos com o azeite e baixamos a intensidade do fogo. Retiramos no momento em que fiquem no seu ponto.

## Fritura

### Modo de elaboração

É um método que consiste na cozedura de legumes num banho de matérias gordas, em temperaturas muito elevadas. Recomendamos o uso de azeite de amendoim ou de soja. A temperatura deve oscilar entre 150 e 180° C, não deve passar de 210-220°C, para evitar que ateie fogo.

Uma vez lavados os legumes, passámo-los por farinha para evitar que em contacto com o azeite, percam a sua água. O tempo de fritura varia em função do legume.



## Conservação de Legumes

### Tubérculos

A batata possui um grande teor de água, vitamina C, embora a quantidade da água dependa do tipo de solo, do clima e da variedade da batata. É também rica em hidratos de carbono, sobretudo em amido (80%), possui 2% de proteínas de elevado valor biológico, vários minerais, com destaque para o potássio e contém pouca gordura.

## Formas de comercialização

### Batatas frescas

Apresentam-se para consumo, embaladas em redes de plástico, com etiquetas que identificam a origem, a categoria e a classificação.

### Batatas congeladas

Podem ser pré-fritas ou cruas, apresentam-se em bolsas de plástico fechadas hermeticamente para evitar a humidade.

### Puré de batata

Obtêm-se através da cozedura e posterior arrefecimento e desidratação das batatas frescas. Apresentam-se numa embalagem de plástico coberto com cartão para evitar a presença de luz. Preparam-se, juntando leite a ferver e manteiga.



## Fécula de batata

Obtém-se por trituração, decantação e dissecação dos grãos de amido. É utilizada fundamentalmente para engrossar molhos e em produtos de pastelaria.

## 9.2. Carnes

### Transformações da carne por acção do calor

A carne quando cozinhada torna-se de fácil digestão, mais tenra e aromática, melhorando o seu sabor. A carne pode ser cozinhada por diferentes processos:

Cozida (a 100° em água)

Assada (200 a 300° ao ar)

Frita (a 200° em óleo)

Com a aplicação destes processos, produzem-se modificações que afectam vários aspectos: componentes, cor, sabor, consistência, volume, e nutrientes.

Com efeito, em função do tipo de processo de acção do calor e da temperatura, a carne perde alguns nutrientes e vitaminas, mas torna-se mais tenra e de fácil digestão.



### 9.3. Peixes e Mariscos

#### Tabela da evolução da frescura dos peixes

##### Cheiro

###### **SIM**

Ligeiro, agradável, fazendo lembrar as algas marinhas, no caso dos peixes de água salgada, ou as ervas aquáticas no caso dos peixes de água doce.

**NÃO** Desagradável, acre, ácido, amoniacal, pútrido.

##### Aspecto Geral

**SIM** Brilhante, tons metálicos e reflexos de várias cores. Cores brilhantes.

**NÃO** Mate, sem brilho e sem reflexos.

##### Rigidez Corporal

**SIM** Corpo rígido e arqueado.

Consistência firme e ao mesmo tempo elástica.

**NÃO** Corpo flácido e mole.

Consistência mole, a pressão dos dedos deixa marcas.

##### Escamas

**SIM** Altamente aderentes, brilhantes.

**NÃO** Levantadas, saem facilmente.



## **Pele**

**SIM** Esticada, boa cor, muito aderente.

**NÃO** Enrugada, descolorada, sai facilmente.

## **Olhos**

**SIM** Claros, vivos, brilhantes, luminosos, convexos, transparentes, ocupam toda a cavidade orbital.

**NÃO** Baços, vidrados, opacos, côncavos, afastados da órbita, pupila cinzenta, córnea leitosa.

## **Exoesqueleto**

**SIM** Aderente, sem manchas.

**NÃO** Ligeiramente elevado, com manchas avermelhadas.

## **Guelras**

**SIM** Húmidas, brilhantes, rosadas ou vermelho sangue.

**NÃO** Secas, acinzentadas, escuras, descoloradas.

## **Abdómen**

**SIM** Forma normal (nem inchado, nem mole, nem dilacerado). Sem manchas.

**NÃO** Flácido, deformado, muitas vezes inchado, convexo, com manchas coloridas (azuladas, esverdeadas ou negras): relaxamento da parede abdominal.



## Ânus

**SIM** Hermeticamente fechado

**NÃO** Aberto, muitas vezes proeminente.

## Vísceras

**SIM** Lisas, brilhantes, nacaradas, peritoneu colado à parede da cavidade visceral.

**NÃO** Curvadas, inchadas. Peritoneu frágil.

## Espinhas e Coluna Vertebral

**SIM** Aderentes e fazem corpo com a parede torácica e os músculos das costas.

**NÃO** Levantadas, fáceis de retirar, sem tirar pedaços de músculo.

## Carne

**SIM** Firme, branca ou rosada, raramente vermelha (atum).

Tem reflexos nacarados na superfície e no corte.

**NÃO** Areada, cor avermelhada, nomeadamente ao longo da coluna vertebral.

## Mucus

**SIM** Transparente.

**NÃO** Viscoso, amarelado e malcheiroso.



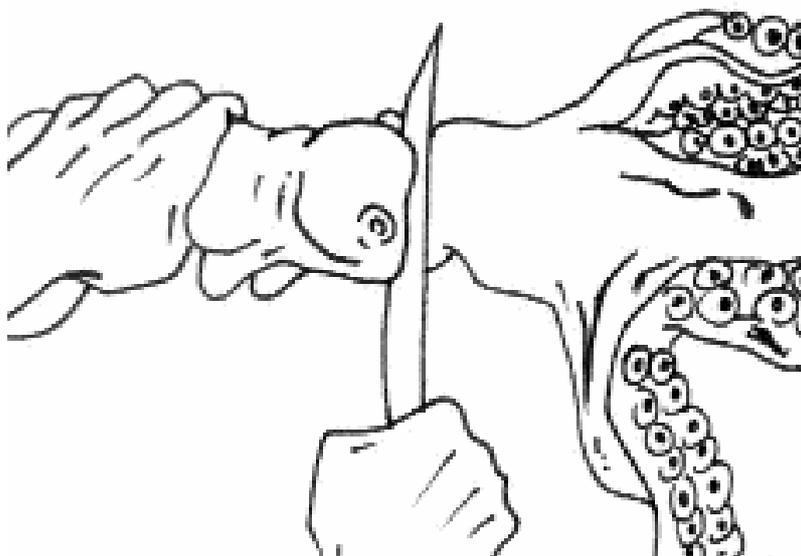
## Peritoneu

**SIM** Colado à carne.

**NÃO** Deteriorado.

## Limpeza de polvo

Corta-se a cabeça com ajuda de uma faca.



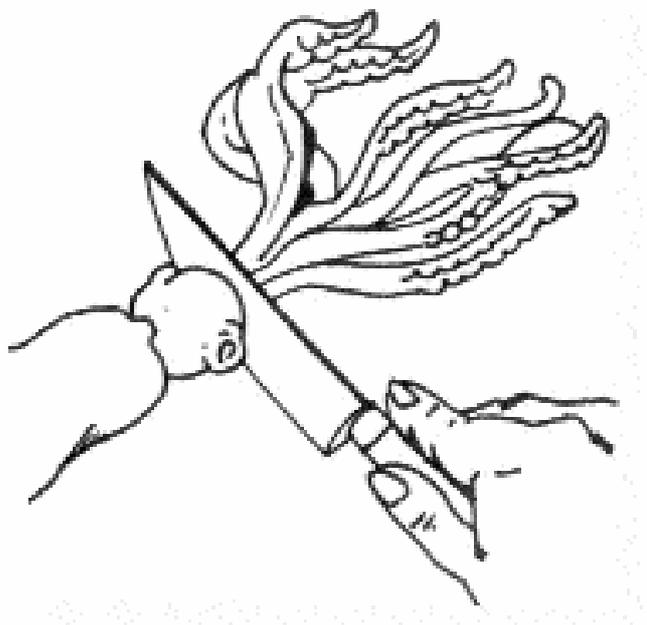
Limparam-se as entranhas do polvo



Em algumas elaborações é preciso retirar a pele das pernas.



## Limpeza e corte de lulas



Depois de limpar o interior do saco da lula, retirando-lhe os intestinos e o esqueleto, cortam-se as pernas, com ajuda de uma faca, que posteriormente, se podem utilizar como recheio quando assadas. Cortamos o saco da lula, corpo, em rodela de 1-1,5 cm de comprimento.



## Módulo 10

### 10. Cortes Culinários

#### 10.1. Batatas e Legumes

##### Corte de batatas

As batatas podem ser cortadas de diferentes formas. Na maior parte dos casos, o corte realiza-se em função da elaboração que se lhes vai dar posteriormente. De seguida, apresentaremos alguns dos cortes mais frequentes.

##### Cortes para frituras e como guarnição de peixes e carnes

###### Batata Palha

Corte transversal obtido da Batata Chip de 1-2 mm de espessura mantendo a sua medida longitudinal.

###### Batata Fósforo

Corte transversal obtido das rodela de batata de 2-4 mm de espessura, por 5-6 cm de comprimento.

###### Batata Mignonnette

Corte transversal obtido das rodela de batata de 7-8 mm de espessura por 4-5 cm de comprimento.



### **Batata Batalha**

Corte transversal obtido das rodelas de batata de 1-1,5 cm de espessura por todo o longo da batata.

### **Batata Ponte Nova**

Corte transversal obtido das rodelas de batata de 2 cm de espessura por todo o comprimento da batata.

### **Batata Cabelo de Anjo**

Corte em juliana, muito fino.

### **Batata Palito**

Cortada em forma de palitos, com 5 mm de grossura e 3 cm de comprimento.

### **Batata Carpinteiro**

Corte em forma de fita, com 2 cm de altura, enrolada em forma de croquete.

## **Cortes utilizados para a elaboração de sopas e guisados**

### **Batata Maxim**

Corte em quadrado de 2 cm por 2 cm obtido da Ponte Nova.

### **Batata Rissolée**

Corte em quadrado de 1-1,5 cm de espessura obtido da batata batalha.



### **Batata Parmentier**

Corte em quadrado de 7-8 mm de espessura obtido da “Mignonnette”.

## **Cortes utilizados para batatas fritas**

### **Batata Padeira**

Corte de batata em rodelas de 1cm de espessura.

### **Batata Chip**

Corte em rodelas de 1-2 mm de espessura.

### **Batata Souflée**

Corte em rodelas de 5 mm de espessura com os cantos quadrados (forma uma figura octogonal).

### **Batata Azeitona**

Torneado de batata com forma e tamanho de azeitona.

### **Batata Natural**

Torneado de batata tipo ovo de galinha.

### **Batata Castelo**

Corte de alto para baixo partindo a batata em duas peças.



### **Batata Fondante**

Torneado de batata do tamanho de um ovo de pato.

## **Cortes decorativos**

### **Batata Chatouillard**

Corte de batata em tiras finas e continuadas de forma que fiquem em espiral.

### **Batata Gauffrette**

Corte de batata na mandolina com dois passes de corte transversais em sentidos contrários.

### **Batata Anna**

Corte de batatas em rodela de 2-3 mm de grossura para colocar em forma de coroa.

### **Batata Avelã**

Corte de batatas com colher francesa, obtendo a forma de pequenas bolas.

### **Batata Parisiense**

Similar à batata avelã, ligeiramente mais grossa.



## Utilizações culinárias da batata

### Batata Chip

Cortam-se as batatas em rodelas bastante finas, lavando-se e escorrendo-se muito bem.

Fritam-se em gordura abundante e temperam-se com sal.

Acompanham normalmente os assados e nos bares são servidas como aperitivos.

### Batata Rendada

Torneiam-se em forma de rolha grande. Cortam-se na "mandolina" com a lâmina estriada, de forma que os sulcos se cruzem, formando assim uma "grelha" na batata. Deixar em água fria durante 10 minutos.

Escorre-se e enxaguam-se. Fritam-se em óleo bem quente. Presta-se às mesmas utilizações da batata Chips.

### Batata Soufflée

Cortam-se as batatas em fatias, com 3 mm de espessura. Lançam-se para dentro da gordura quente, aumentando o grau de calor e mexendo sempre. Quando a batata estiver meia cozida, escorrer e deixar arrefecer um pouco. De seguida, mergulha-se noutra gordura ainda mais quente que a anterior para conseguir que a batata inche. Por fim, escorre-se e polvilha-se com sal. É servida com peixes ou carnes.

### Batata Berny

Cortam-se as batatas em forma de croquete e adicionam--se trufas picadas, para dar forma de alperces. Panam-se com amêndoas picadas e fritam-se.

Acompanham peixes e grelhados.



## **Batata Croquete**

Confecciona-se da mesma forma que a batata Berny, sem trufas e sem amêndoa na panadura. Dá-se-lhes a forma de croquete.

## **Batata Williams**

**Batata croquete com a forma de pêra.**

## **Batata Anna**

Torneiam-se batatas grandes em forma de ovo ou de cilindro e cortam-se em rodela fina. Lavam-se e escorrem-se, temperando-as a seguir com sal e pimenta. Untam-se formas baixas e lisas com manteiga clarificada, calcando-as à medida que se vão dispendo dentro da forma. Em seguida, levam-se ao forno, e depois de cozidas retiram-se do forno e calcam-se. Escorre-se a manteiga e desenformam-se, devendo ficar muito lourinhas.

## **Corte dos legumes**

O corte de legumes tal como o corte de batatas realiza-se em função do uso que se lhe vai dar.

## **Cortes utilizados para sopas e guisados**

Estes cortes são também adequados para legumes crus em saladas:

### **Legumes em Juliana**

Corte transversal de 2-3 mm de espessura por 4-6 cm de largura.



### **Legumes em Bastões**

Corte transversal de 5 mm de espessura por 5-6 cm de longo.

### **Legumes em Vichy**

Corte transversal de cenouras de 2-3 mm de espessura.

### **Legumes em Brunesa**

Corte em quadrado de 2-3 mm de largura por 2-3 mm de comprimento, por 2-3 mm de alto.

### **Legumes em Jardineira**

Corte em quadrado de 5-6 mm de largura por 5-6 cm de comprimento por 5-6 mm de altura.

### **Legumes em Macedónia**

Corte em quadrado de 1 cm de largura, por 1 cm de comprimento por 1 cm de altura.

### **Legumes em Camponesa**

Corte em quadrado de 1,5-2 cm de largura, por 1,5-2 cm de comprimento, por 1,5 cm de alto.



## **Cortes utilizados para a elaboração de fundos de cozinha**

### **Mirepoix**

Corte irregular em quadrado de mais ou menos 3 cm.

### **Matignon**

Corte irregular em quadrado de 1-2 cm.

## **Cortes utilizados para a elaboração de legumes ao vapor**

### **Torneado**

Corte de verduras em forma de ovo pequeno, de aproximadamente 4 cm de tamanho.

## **Bridado de plantas aromáticas para fundos e molhos**

### **Ramo de cheiros ou bouquet garni**

Composto pelo bridado em conjunto dos seguintes legumes: aipo, alho francês, cenoura, repolho, cebola e louro.

Em geral, os legumes e hortaliças são utilizados como condimento, guarnição, prato principal ou complemento de outros pratos. O grande número de hortaliças e legumes obriga-nos a só expor neste módulo umas noções básicas acerca dos seus principais modos de elaboração.



## Tabela de tempos de elaboração

Alimento	Panela Normal	Panela de Pressão
Couve-flor	20 minutos	3 minutos
Batatas	20 minutos	13 minutos
Feijão verde	20-25 minutos	18-20 minutos
Feijão vermelho	40-60 minutos	20-25 minutos

## Técnicas de corte e limpeza de Legumes

### Espinafres

Dobramos cada uma das folhas pela metade, de maneira que as superfícies brilhantes fiquem em contacto. Colhemos a haste e estirámo-la até o extremo da folha, e deitámo-la fora. Lavamos bem as folhas em água fria, retirámo-las da água com as mãos abertas e mexemo-las para que percam a água.

### Endívias

O coração cónico formado pelas folhas centrais é muito amargo e deve ser retirado. Inserimos a ponta da faca na base a uma profundidade de uns 2,5 cm e cortamo-lo circularmente.



## Couve

Antes de cortar a couve em tiras há que retirar o coração duro ou parte interna da haste, a fim de que a cozedura das folhas se faça duma maneira uniforme.

## Brócolos

Devemos começar a trabalhar cada uma das hastes desde a base. Uma vez cortado 1 cm, seguramos firmemente a haste entre a faca e o polegar e tiramos a pele em direcção à cabeça, para que se desprenda. Damos a volta à haste e repetimos a operação, até que não fiquem restos de membrana.

## Cenouras

Lavamos e pelamos as cenouras. Cortamos pela metade ao comprido as mais velhas para deixar a descoberto o coração fibroso e a sua superfície mais pálida. Inserimos a faca debaixo do extremo mais grosso do coração e desprendemo-lo em sentido longitudinal.

## Milho Verde

Para limpar uma espiga inteira, estiramos as folhas e fios para o extremo da haste e puxamo-los para os arrancar. Para retirar os grãos, arrancamos só as folhas, segurando com força a haste e, com uma faca afiada, cortamos os grãos na base, junto à parte dura da espiga.

## Feijão Verde

Para a sua limpeza temos que retirar os fios das vagens, cortamos um extremo da vagem e sem separá-lo, tiramos-lhe o fio em sentido longitudinal. Repetimos a operação do outro lado.



## **Pimentos**

Cortamos o pimento em sentido longitudinal e tiramos o coração branco e as sementes. Retiramos também a membrana de cor branca.

## **Tomates**

Realizamos um corte em forma de cone ao redor da haste do tomate, desprendemos a pequena quantidade de carne que rodeia o coração e sacámo-la.

Fazemos uma cruz na base do tomate e introduzimo-lo na água a ferver durante uns 10 segundos.

A partir da incisão realizada na base do tomate, seguramos a pele entre o polegar e a faca e vamos retirando-a por partes.

## **Alcachofra**

Dobramos a haste da alcachofra até a desprender da base. Arrancamos folha por folha, para abaixo, para separar a parte superior, dura, da base carnosa. Continuamos até chegar às folhas do interior que são mais tenras e distinguem-se por uma cor amarelo esverdeado. Cortamos um ou dois terços da alcachofra. Para que não perca cor, utilizamos faca de inox e esfregamos com limão as partes cortadas.

Para retirar a carne interior que parece palha, esvaziamos a alcachofra com uma colher e esfregamos o fundo com sumo de limão.

## **Espargos**

Utilizando uma pequena faca retiramos a pele dura dos espargos. A profundidade do corte deve ser controlada, descascando em direcção de um próprio. Uma vez retirada a pele, a haste coze-se com uniformidade.



## **Aipo**

Cortamos as hastes superiores e as folhas até que fiquem só as folhas de aipo, partindo do interior e deixando as fibras sem cortar, unidas na parte exterior. Desprendemo-las tirando o fragmento semi-cortado em direcção à raiz.

## **Acelga**

Separámos a folha da haste colocando o lado côncavo desta para cima. Cortamos a ponta da haste, deixando um fragmento unido à membrana que cobre a sua parte exterior. Tirámos-lhe a raiz e repetimos a operação com o interior da haste.

## **Alho**

Colocamos o dente de alho debaixo da folha de uma faca comprida. Golpeamos ligeiramente a folha com o punho para romper a película que envolve o alho.

## **Alho Francês**

Cortamos as raízes na base e os extremos fibrosos das folhas. Com uma faca atravessamos a união da parte branca com a verde e cortamos para cima, com a intenção de abrir as folhas. Realizamos um segundo corte perpendicular ao primeiro e lavamos bem em água fria.

## **Chalotas**

Cortamos os extremos da chalota e retiramos a primeira capa de carne, junto com a pele.



## **Cebolinhas**

Cortamos os extremos das cebolas e mergulhámo-las durante 1 minuto em água a ferver, a fim de despegar a pele. Uma vez frias, descascámo-las, retirando a fina membrana que está debaixo da pele.

## **Trufas**

Esfregamos com força cada trufa debaixo de água da torneira, antes de descascá-la finamente com um descascador ou faca. Uma vez peladas devem ser usadas o quanto antes.

## **Pelar**

Há três maneiras de descascar, a primeira podemos defini-la como pelar finamente, este processo realiza-se com um descascador e utiliza-se em legumes de pele fina e lisa; cenouras, batatas, feijão verde, etc.

Pelar mais grosso Com uma faca pequena e bem afiada cortamos o extremo da batata ou nabo, continuamos a descascar o resto em tiras de 6 mm de grossura, aproximadamente.

## **E por último, Pelar um Aipo Nabo**

Usamos uma faca de folha média para descascar em grossas tiras a rugosa pele do aipo nabo, deve-se ter cuidado em esvaziar bem os espaços entre as rugosidades.



## Elaborações básicas de legumes e hortaliças

Quase todos os legumes podem ser consumidos em cru. É importante não esquecer este facto, já que de esta forma, os seus elementos nutritivos não são alterados pela cozedura.

As suas possibilidades de utilização são ilimitadas, podem servir de entradas, de pratos, acompanhamento, etc., até se pode elaborar vinho com alguns deles.

## Técnicas de elaboração de algumas guarnições com legumes

### Elaboração de um estrugido

#### Modo de elaboração

Cortamos a cebola pela metade, de cima a baixo, e dividimos cada parte em rodela paralelas à superfície, cortada até 1 cm da raiz. Repetimos a operação em sentido perpendicular e depois em sentido horizontal.

Picamos agora os tomates, depois de tirar-lhes a pele e as sementes. Fazemos-lhe um corte transversal, a fim de obter uns pedaços de tamanho irregular.

Cozemos em lume brando numa frigideira com o azeite e a cebola, cuidando para que não fiquem dourados, e adicionamos os tomates. Polvilhamos com um pouco de sal e cozemos de 15 a 20 minutos, até que a mistura se tenha convertido num puré espesso.



## Mirepoix, uma base aromática

### Modo de elaboração

Lavamos e limpamos as cenouras, tirando-lhes o coração fibroso, cortámo-las em rodelas longitudinais.

Cortamos depois essas rodelas ao comprido para obter bastões magros. Juntamos os bastões e fazemos com eles pequenos dados.

Numa frigideira, deitamos um pouco de manteiga e adicionamos a cebola muito picada e os dados de cenoura. Temperamos com salsa, tomilho, uma folha de louro e um pouco de sal.

Cozemos em lume brando durante 30 minutos, até que os ingredientes

## 10.2 Carnes

### Principais cortes culinários para a preparação de carnes

#### Partes da vaca

As partes de uma vaca destinadas a assar são: rabadilha, pojadouro, lombo, acém redondo, acém comprido, vazia, aba da costeleta, folha de alcatra, ganso.

Para estufar e assar ao lume, as partes mais aconselhadas são: agulha, pá, perna, chambão, pojadouro, aba, maçã do peito, cachaço, ganso e pescoço.

Para grelhar, fritar ou assar no churrasco aconselham-se os: bifes (ponta do rosbife, filet mignon, acém, alcatra, lombo) e a costeleta magra.



## Partes da vitela

As partes de uma vitela mais apropriadas para assar são: pá, pescoço, lombo, chambão, alcatra, ganso e peito desossado.

Para estufar aconselham-se: aba fina, pescoço, chambão, costeletas, peito, fundo das costelas e pá.

Para grelhar, fritar ou assar no churrasco, aconselham-se: pescoço, costeleta do lombo, medalhões, alcatra e escalopes (não para churrasco).

## Passos para a realização do corte de lombo

Esta peça de carne situa-se sobre o costelar, entre a espadela do quarto dianteiro e a cadeira do traseiro, é uma peça tenra e sumarenta.

Com uma faca afiada separa-se a peça de lombo da vitela e retira-se também a gordura da carne.

Uma vez limpo o lombo, cortam-se as diversas peças até obter três grandes peças, das que se extraem por sua vez: Cabeça, Chateaubriand, Coração, Filete, Tournedó, Ponta, Filete Mignom e Filete Goulache.

## Passos a seguir para a realização do corte de costeletas

A esta peça dá-se também o nome de vão de costeletas ou carré. Está situada entre o lombo e o pescoço, tendo pedaços de carne agarrados aos ossos das costelas.



Cada um dos vãos completos contém seis ou sete costeletas. Para partir o osso da coluna utiliza-se uma pequena serra ou uma faca. Corta-se apenas o osso, deixando a carne por baixo dele intacta.

Para obter uma boa apresentação separa-se a gordura e a carne do extremo inferior das costeletas, deixando 7 cm do osso à vista.

Para raspar os extremos das costeletas deve usar-se uma faca afiada.

## **Partes do borrego ou do carneiro**

As partes para assar são: pá ou perna, mão ou lombo, sela, carré, peito, vão das costelas

Para estufar: cachaço, carré, lombo grosso, peito, pescoço, mão ou pá.

Para grelhar, fritar ou assar no churrasco aconselham-se: mão ou pá (sem osso), filete do pescoço, costeletas, costeletas de lombo, carré.

## **Realização do primeiro corte**

As peças, nas quais se divide o borrego ou o carneiro para as diversas elaborações culinárias são:

Costelar, Perna, Paletilha, Pescoço e Peito

Numa primeira operação cortamos o borrego em duas grandes peças que são:

- 1) Tronco
- 2) Extremidades/Perna



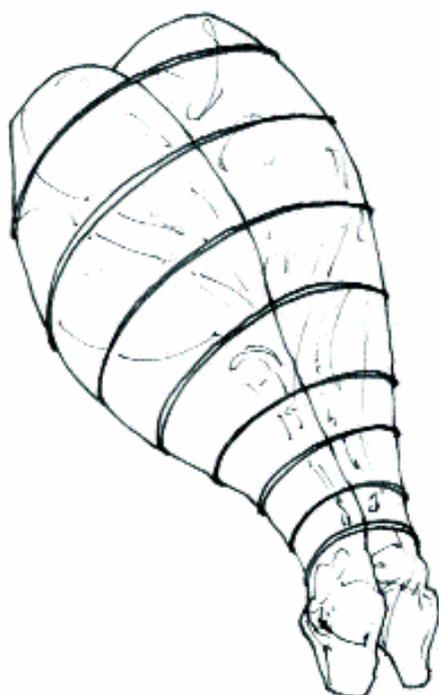
A partir deste corte podem obter-se diversas peças de carne para cozinhar.

## Bridado

### Bridado das pernas

A carne é atada não só para ficar com melhor aspecto, mas também por que isso permite uma cozedura por igual e facilita o acto de trincar.

Pode-se bridar as extremidades do borrego passando o fio de bridar desde o começo das extremidades (pernas) até ao final das mesmas.



Chama-se “barão” quando se assam as duas pernas juntas e parte da zona dos rins.



## **Bridado das costeletas/carré**

Com ajuda de uma faca e dum machete, retiram-se as costeletas da peça cortada do tronco as costeletas e procede-se ao seu bridado com fio.

## **Corte das extremidades**

Realiza-se o corte com a ajuda de uma faca e machete bem afiados.

As extremidades recebem o nome de:

Mão ou Pá:

Quando se trata da extremidade dianteira.

Perna:

Quando se trata da extremidade traseira.

A perna pode ser apresentada nos seguintes cortes:

Perna de borrego, corte para trinchar:

Brida-se e assa-se no forno.

Perna de borrego, desossada e enrolada:

Muito fácil de trinchar, prepara-se bridada.

Perna de borrego, aparada à francesa:

A perna toda, aparada, deixa-se com o osso da tíbia exposto para melhorar o seu aspecto. Ótima para assados.

Costeleta de carneiro ideais para grelhar ou fritar:

A costeleta deve ficar grossa e macia.



Bife de perna de borrego:

Fatias grossas cortadas da perna inteira. Boas para grelhar ou fritar.

## **Corte das costeletas ou carré**

Esta peça, também chamada vão de costeletas ou carré, é tenra e fácil de trincar. A sua apresentação é muito versátil já que dela se podem extrair simples costeletas ou impressionantes coroas.

O carré situa-se entre o lombo e o pescoço. Um vão completo contém seis ou sete costeletas.

Do carré, obtêm-se as seguintes peças:

### **Coroa:**

União longitudinal do carré sem espinhaço. Pode ser recheada e depois assada.

### **Cuna:**

São os dois carrés unidos inteiros e assados.

### **Sela:**

Compreende desde o começo das pernas até as costelas mais próximas. Preparam-se no forno.

Costeletas de agulha:

Obtidas da parte dianteira do carré.



## Para fazer uma coroa

Devem-se escolher 2 vãos que coincidam. Retiram-se os ossos da coluna e limpam-se até deixar uns 3 cm de ossos à vista. Curva-se a peça em redondo com os osso voltados para fora, juntam-se finalmente as extremidades e cosem-se ou atam-se com fio de cozinha.

## Cortes de frango ou aves

Quando escolher uma ave, procure a que tiver a forma mais compacta e arredondada, peito gordo, pele seca, sem marcas e sem patas flexíveis. Devem cheirar a frescos.

Para limpar um frango ou ave introduz-se a mão no interior da cavidade do corpo e extrai-se a gordura. Lava-se com água e seca-se com papel.

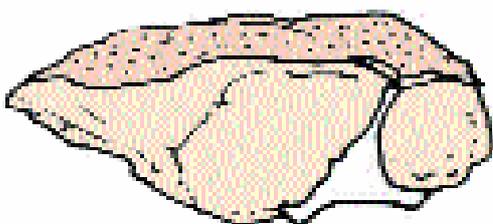
As partes em que se divide uma ave para as diversas elaborações culinárias são:

### **Meio dianteiro:**

Parte que compreende os dois peitos do animal.

### **Meio traseiro:**

Parte que compreende as duas patas unidas do animal.



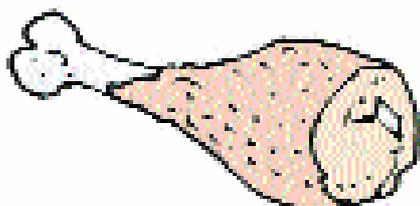


**Peito:**

Parte dianteira da ave, recebe o nome de “suprema ou filete” quando vai sem osso.

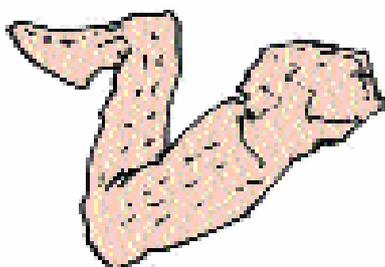
**Coxa:**

Parte sobre a qual caminha a ave.



**Perninha:**

Parte que está pegada à coxa, junto com ela forma a perna.



**Asa:**

Extremidade superior, utilizada na elaboração de caldos.



## Bridado de um frango

O mesmo processo serve para bridar qualquer ave. Normalmente o bridado é utilizado na elaboração de receitas onde o animal é recheado.

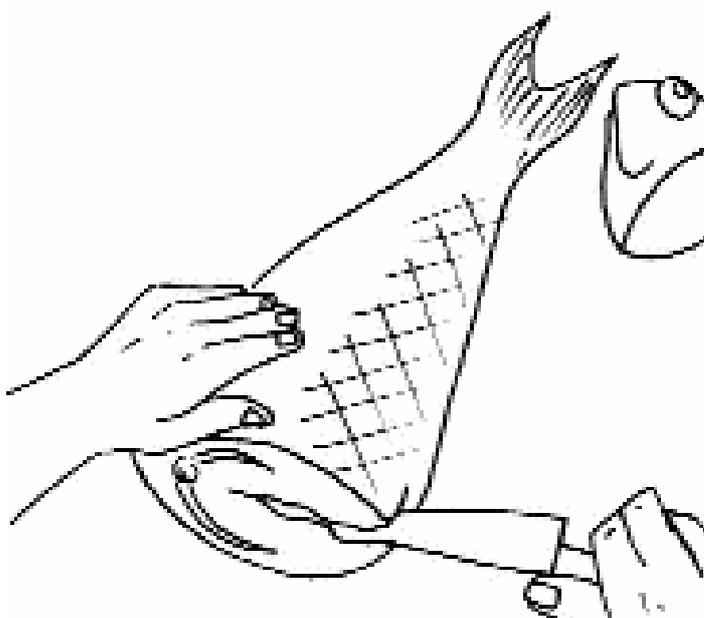
Com um cordel prende-se uma das extremidades e depois a outra. Faz-se passar o cordel por trás, entre a coxa e o corpo, e depois volta-se a ave. Envolve--se uma asa e depois a outra. Faz-se uma nova argola e encostam-se as asas ao corpo.

## 10.3. Peixes e Mariscos

### O Corte dos peixes

#### O corte de um peixe redondo (Salmão)

Os trabalhos para a preparação do peixe iniciam-se com o processo de retirada das escamas e extracção das vísceras, através de um corte realizado na zona ventral ou puxando-as pelas guelras.



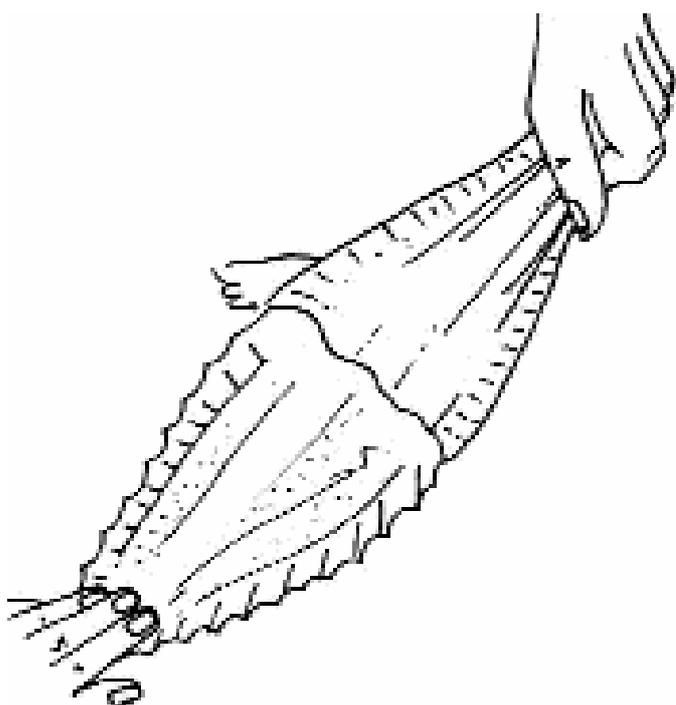


Corta-se de seguida a cabeça, que pode ser usada para a elaboração dum fundo de cozinha ou uma sopa.

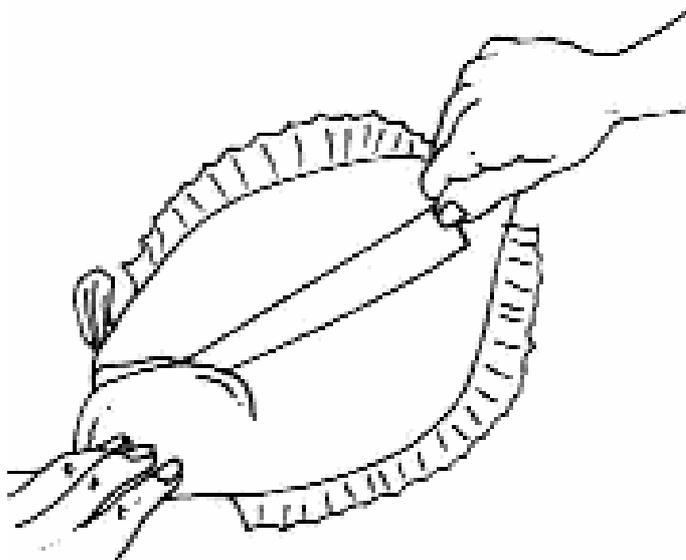
As fatias cortadas a atravessar, recebem o nome de postas.

Uma vez retiradas as escamas e as vísceras e lavado o salmão, corta-se o peixe pela metade e por cima da espinha central. Pouco a pouco, separa-se a carne de um dos dois lados. Começa-se agora a retirada da espinha da outra metade.

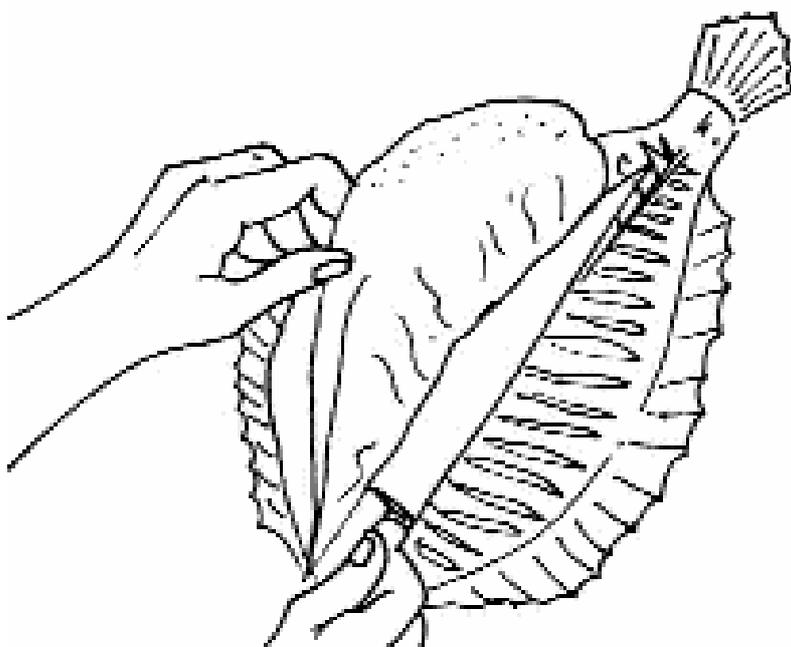
### **A limpeza e o corte de um peixe chato (Linguado)**



Retira-se a pele com ajuda de um pano, depois de ter feito o corte na cauda. O movimento a efectuar deve ser rápido.



Para fazer filetes precisa-se de uma faca adequada. Coloca-se o peixe com a cauda voltada para si e faz-se um corte ao longo da espinha central até a cauda, sempre quanto possível junto da espinha. Começando pela cabeça separa-se a carne das espinhas centrais.





Para peixes recheados é preciso retirar a espinha central, introduzindo a faca pela cabeça, de modo a separar a carne do outro lado. Dobra-se o peixe e parte-se a espinha central que, para ser retirada deve ser cortada com uma tesoura.

Com um pequeno movimento de serra retira-se o primeiro filete. Repete-se a acção do outro lado para extrair o segundo filete. Volta-se o peixe e segue-se o mesmo processo para obter o terceiro e quarto filete.

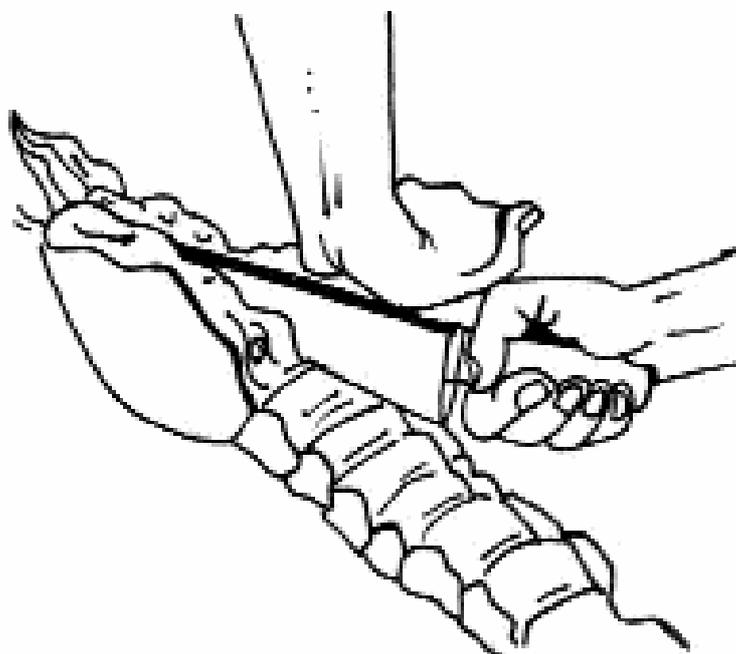
## O corte dos mariscos

### O corte de um crustáceo cozido (Lagosta)

Coze-se a lagosta em água de mar com um pouco de louro. O marisco deve ser cozido ainda vivo.

Arrancam-se as patas e as pinças. Para utilizar na apresentação devem conservar-se as pinças.





Retira-se o saco, na extremidade da cabeça, e a tripa preta que chega até à cauda e limpa-se de pedaços ósseos e de guelras. Corta-se a carne da cauda em rodelas, seguindo as marcas das articulações.

Finalmente, partem-se as pinças para retirar com facilidade a carne quando servida à mesa.

A lagosta pode ter corais, de cor rosa, que são deliciosos, servem-se sozinhos ou em guarnição.

### **O corte de um crustáceo (Lavagante)**

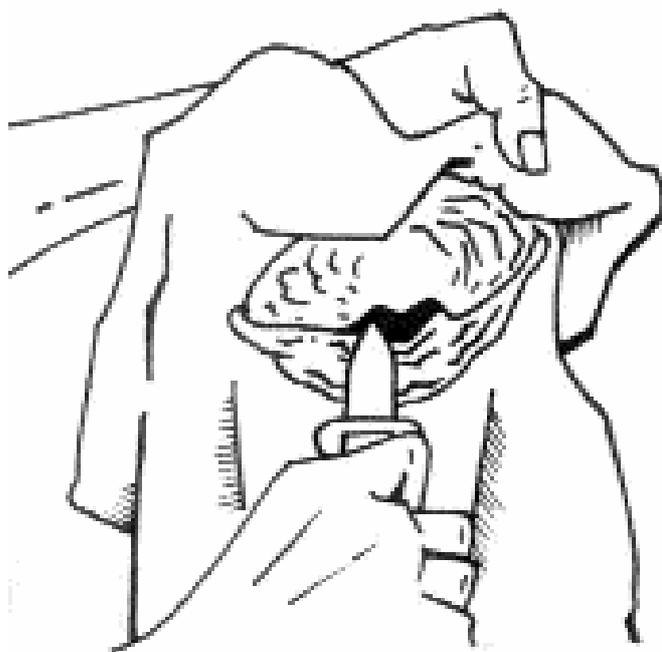
Quando elaboramos receitas com mariscos, devemos sempre comprovar que estamos a trabalhar com animais vivos.



Coloca-se o lavagante com o dorso para baixo, cortam-se as pinças e as patas com uma faca. As patas pequenas, já que não contêm comida, podem ser retiradas.

Faz-se um corte para separar a cabeça do lavagante, carregando com força na faca. Corta-se a cauda em rodelas, por cada uma das articulações.

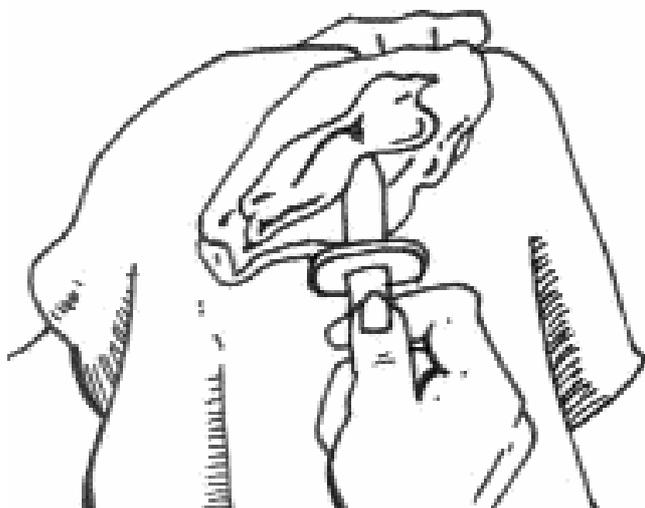
## A abertura das ostras



Para abrir uma ostra deve colocar-se a concha com a parte plana voltada para cima, sendo imprescindível o uso duma faca especial.



Com ajuda dum pano corta-se o músculo e levanta-se a concha, devendo tomar cuidado para não derramar o líquido do interior.



Separa-se com ajuda da faca a ostra da concha inferior, servindo-se na própria concha.



Estado Português



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu



PROGRAMA OPERACIONAL EMPREGO,  
FORMAÇÃO E INCLUSÃO SOCIAL  
(POPEI)

Reservados todos os direitos.  
Proibida a reprodução, total ou parcial do texto ou das suas ilustrações sem  
autorização expressa, dos editores/autores.



# Módulo 11

## 11. Principais Técnicas de Elaboração

### 11.1. Batatas e Legumes

#### Apple Sauce (Puré de maçã)

##### Modo de elaboração

Descasque 4 maçãs reineta e retire-lhes o caroço, cortando-as seguidamente, em oito partes cada. Coloque-as numa caçarola acrescentando-lhes um pouco de água, uma colher de açúcar e uma pitada de sal. Deve cozer cerca de 5 minutos.

Entretanto, deite num sauté uma cebola pequena bem picada, com um pouco de azeite. Deixe fritar até a cebola ficar transparente.

Depois de cozidas as maçãs, coloque-as no sauté junto com a cebola, misturando bem. Retire a mistura e passe-a pelo passador. Sirva bem quente.

#### Bread Sauce (Molho de Pão)

##### Modo de elaboração

Ponha 1 litro de leite a ferver e em seguida, deite-o sobre cerca de 80 grs de miolo de pão macio e deixe cozer cerca de 20 minutos, juntamente com uma cebola média inteira, e com dois ou três cravinhos espetados.

Decorrido esse tempo, retire a cebola, passe o molho no passador e leve de novo ao lume, juntando-lhe 30 gramas de manteiga, repartida por pequenas porções e bata, seguidamente com as varas. Servir quente.



## Maionese Verde

### Modo de elaboração

Elabore uma maionese conforme o processo já referido anteriormente. Em seguida, escorra 100 gramas de espinafres cozidos e corte-os em pequenos troços.

Corte dois alhos em porções muito pequenas. Junte os alhos, os espinafres, um pé de salsa e uma colher de mostarda à maionese já preparada. Bata tudo até obter um molho uniforme e consistente. Leve ao frigorífico durante algum tempo, antes de servir.

## Manteigas Compostas

As manteigas compostas, são preparados culinários à base de manteiga, que integram elementos aromáticos ou corantes em estado cru ou cozinhado, com temperos diversificados.

Destinam-se a acompanhar carnes e peixes grelhados, a dar sabor, cor e brilho a preparações como molhos e potages, como guarnição de canapés e tostas para cocktails, e para decorar preparações frias.

Dividem-se em duas classes: frias e quentes. As frias têm ainda uma subdivisão que referenciamos de seguida: as compostas por elementos crus, e as compostas por elementos cozinhados. No segundo grupo, temos as realizadas a quente e depois arrefecidas.

As manteigas, habitualmente com pratos de carne ou peixe grelhados, são servidas em pasta numa molheira, no caso dos serviços mais elaborados; nos serviços mais simplificados são normalmente apresentadas em tiras enroladas sobre a peça a acompanhar.



## **Manteigas compostas executadas a quente**

### **Manteiga Rouge**

Integra carapaças, ovas e partes cremosas de crustáceos. Pisar, carapaças, partes cremosas e ovas de crustáceos com a manteiga. Em seguida, fazer esta pasta fundir lentamente em banho-maria. Após isso, colocar o recipiente em água gelada, retirar a manteiga coagulada à superfície e deixar refundir, clarificando.

Emprega-se para compor potages e molhos de mariscos, como por exemplo os molhos Nantua, Vitória e Cardeal.

## **Manteigas compostas frias a partir de ingredientes cozinhados**

### **Manteiga Marselhesa**

É um derivado da manteiga Maître D'Hotel à qual se adiciona fondue de tomate reduzido, alho, anis ou rosmaninho.

Emprega-se em peixes grelhados.

### **Manteiga Colbert**

Deriva da manteiga Maître D'Hotel, à qual se acrescenta geleia de carne e estragão.

Utiliza-se com carnes ou aves grelhadas.

### **Manteiga Paprika**

Compõe-se de cebola, vinho branco, paprika, sal, e pimenta em pó. As cebolas são passadas por um pouco de manteiga ao lume, após o que se lhe junta a



paprika derretida em vinho branco e se deixa a reduzir. Misturar com a manteiga e coar.

Usa-se em canapés, costeletas, e no molho húngaro.

### **Manteiga Roquefort**

Tem como ingredientes queijo Roquefort, conhaque e mostarda branca. Reduz-se o queijo junto com uma colher de sopa de conhaque e uma colher de sobremesa de mostarda. Após isto, juntar à manteiga amolecida.

Para uso em canapés, folhados, bouchées, e em legumes crus.

## **Manteigas compostas frias a partir de ingredientes crus**

### **Manteiga Maître D'Hotel**

Integra sumo de limão, salsa picada, sal e pimenta em grão moído, que são adicionados à manteiga em pomada.

Utiliza-se para carnes e peixes grelhados.

### **Manteiga D'Escargots**

Compõe-se de manteiga, salsa picada, chalota picada, alho picado, sal e pimenta em grão moída e um pouco de amêndoa em pó.

Usa-se em recheios, escargots, mexilhões e amêijoas.

### **Manteiga de Anchova**

Leva anchova em filete ou molho de anchova, sal e pimenta em grão moído.

Aplica-se para peixes grelhados, canapés e folhados.



## **Manteiga de Fumados Marinhos**

Junta peixe fumado (salmão, truta, arenque, palmeta, ou esturção), pimenta em grão moído, uma pitada de anis moído e um pouco de nata e manteiga.

Usa-se em canapés, pães e peixes.

## **Molho Aioli**

### **Modo de elaboração**

Num recipiente apropriado esmague 6 dentes de alho com uma pitada de sal. Após isto, acrescente um copo de azeite lentamente e em fio, ao mesmo tempo que vai mexendo bem.

A meio deste processo acrescente uma gema e continue a deitar o azeite da mesma forma, até este acabar. Arrefeça no frigorífico antes de servir.

## **Molho Alemão**

### **Modo de elaboração**

Num sauté coloque 25 gramas de manteiga e leve ao lume até que derreta. Acrescente 25 gramas de farinha e mexa sem parar, até a mistura se tornar clara.

Depois disto, junte pouco a pouco, sem parar de mexer, 1/2 litro de caldo de aves e deixe ferver até reduzir a metade. Junte mais 25 gramas de manteiga, uma gema de ovo, uma pitada de noz moscada, sal e pimenta q.b.. Misture bem e tire de imediato do lume. Deite-lhe duas colheres de nata líquida, batendo consecutivamente para que fique bem homogéneo.



## Molho Barbecue

### Modo de elaboração

Rale uma cebola e por cima desta, pique dois dentes de alho. Num sauté, deite meio copo de azeite e nele coloque a fritar ligeiramente a cebola e os alhos.

De seguida, junte meio copo de vinagre e outro meio de vinho branco, uma colher de mostarda, três de ketchup (molho de tomate), e uma de açúcar, mais uma pitada de estragão, sal e pimenta. Com um garfo, bata fortemente a composição até estar bem misturada.

## Molho Bigarrade

### Modo de elaboração

Numa caçarola ao lume esprema um limão e dissolva-lhe uma colher de açúcar, quando ganhar a consistência de um xarope, acrescente-lhe o sumo de três laranjas e deixe ferver durante cerca de três minutos. Entretanto, dissolva um colher de farinha de ligar (maizena) num caldo de carne, acrescentando-lhe de seguida a mistura de sumo de limão e laranja. Deixe ferver cinco minutos, mexendo sempre.

Depois de ferver incorpore-lhe meio copo de Vinho do Porto, sal e pimenta q.b., uma raspa de canela, um pouco de rosmaninho, e deixe ferver mais um minuto. Como adorno, pode incluir-lhe uma colher de fios de casca de laranja à qual deverá dar uma rápida fervura.

## Molho Boémio

### Modo de elaboração



Deite numa tigela 2dl de molho béchamel frio, as gemas de 4 ovos, uma pitada de sal e outra de pimenta. Bata com as varas para ligar bem estes ingredientes e misture-lhes também ½ litro de azeite e uma colher de vinagre.

Ao terminar acrescente 1 colher de chá de mostarda.

## **Molho Bolonhês**

### **Modo de elaboração**

Lave um pimento, retire-lhe as grainhas e a pele. Em seguida, pique-o em porções muito finas e faça o mesmo a uma cebola e a um alho. Reserve.

Num sauté grande deite um pouco de azeite, e nele salteie 50 gramas de presunto cortado em cubos. Retire com uma escumadeira antes de enrijecer. No mesmo azeite coloque 250 gramas de carne picada já temperada com sal e pimenta q.b., mexendo para se desagregar e até ficar castanha. Coloque esta carne junto com o presunto. No mesmo azeite frite agora as verduras que já preparou: pimento, cebola e alho. Antes de dourarem, junte-lhes 2 chávenas de molho de tomate, um pé de salsa picada, uma pitada de orégãos, uma folha de louro e em seguida, a carne picada e o presunto.

Deixe ferver em lume brando cerca de dez minutos e, se necessário, rectifique o sal e a pimenta no final da cozedura. Sirva bem quente.

## **Molho Cumberland**

### **Modo de elaboração**

Descasque uma laranja e corte-a em juliana muito fina. Numa caçarola com 1.5 lt de água coloque a casca a ferver, cerca de 3 minutos.



Retire-a e escorra-a. Em seguida, noutra recipiente derreta 250 gramas de groselha e sobre esta esprema o sumo da laranja. Adicione-lhe uma pequena porção ( $\frac{1}{4}$  duma colher de chá) de canela e gengibre moídos, uma chalota bem picada e 50 dl de vinho do Porto Rubi.

Deixe ferver tudo cerca de 5 minutos, até a geleia estar derretida e a chalota ficar mole. Escorra bem e junte a juliana de casca de laranja. Mexa um pouco e deixe arrefecer para engrossar.

## **Molho Curry**

### **Molho de elaboração**

Deite num sauté um pouco de azeite e quando este começar a aquecer, acrescente uma colher de farinha rasa. Logo que comece a tostar, retire o recipiente do fogo e misture, mexendo sempre, meio copo de leite e meio copo de caldo de aves. Leve de novo o sauté ao fogo no mínimo, e deixe cozer alguns minutos para engrossar. Depois disso, misture-lhe duas colheres de nata líquida, uma colher pequena de caril em pó e uma pitada de sal q.b.. Deve deixar ferver. No final, acrescente-se umas gotas de vinagre e outras tantas de tabasco, voltando a mexer bem para ter o molho terminado.

## **Molho de Gambas**

### **Modo de elaboração**

Rale sobre um sauté uma cebola pequena e um dente de alho. Junte-lhe 75 gramas de manteiga e 250 gramas de gambas descascadas. Refogue cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando. Após isso, polvilhe com uma colher de farinha e mexa de novo para ligar bem.



Acrescente um copo de vinho branco lentamente sem deixar de mexer, adicione uma pitada de tomilho e outra de salsa picada, uma colher pequena de molho de tomate e outra de cognac. Deixe ferver tudo cerca de 1 minuto e tire do lume.

Tempere com sal e pimenta e passe no passador para obter um creme homogéneo. Caso se pretenda um molho um pouco menos denso, pode adicionar-se-lhe algum caldo de peixe.

## **Molho de Mostarda**

### **Modo de elaboração**

Ponha 50 gramas de manteiga num sauté e leve ao lume até que se funda, altura em que deverá polvilhar sobre ela uma colher de farinha.

Mexa bem até a farinha estar completamente ligada com a manteiga e acrescente, pouco a pouco, um copo de caldo de carne. Deixe ferver para espessar. Bata a gema de um ovo, juntando-lhe duas colheres de mostarda e adicione tudo lentamente à mistura de manteiga, mexendo continuamente. Retire do lume e deite uma colher de vinagre e uma pitada de sal. Sirva bem quente.

## **Molho Emmental**

### **Modo de elaboração**

Rale uma cebola sobre um sauté e deixe-a fritar ligeiramente em azeite, até esta ficar transparente. Acrescente uma colher pequena de farinha, mexa bem e vá deitando um copo pequeno de leite continuando a mexer. De seguida, deite 150 gramas de queijo Emmental cortado em pequenos cubos, sobre a cebola e mexa até estar totalmente fundido. Junte a este preparado uma pitada de ervas aromáticas, uma pitada de sal e pouco a pouco, um copo de nata líquida mexendo continuamente. Retire do lume e sirva quente.



## **Molho Endiabrado (Diabo)**

### **Modo de elaboração**

Pique e coloque numa caçarola 6 dentes de chalota. Adicione-lhes ½ dl de vinagre, 1 dl de vinho branco e 6 grãos de pimenta esmagados.

Deixe cozer até reduzir à terça parte. Acrescente então 2 dl de molho demi-glace e tempere com sal e pimenta de caiena. Permita que ferva durante 10 minutos. Passe pelo passador fino e sirva.

## **Molho Escocês**

### **Modo de elaboração**

Faça uma maionese de leite como habitualmente e coloque-a no recipiente da batedora.

Acrescente-lhe um pequeno copo de licor Bailey's, uma colher pequena de whisky, outra de pimentão em pó e tempere com sal e pimenta. Bata tudo na batedeira até obter uma mistura homogénea. Sirva frio.

## **Molho Escoffier**

### **Modo de elaboração**

Trata-se de uma evolução do molho demi-glace. É perfumado com vinho da Madeira, ao qual se acrescentam trufas picadas e foie-gras natural.

Este deve ser utilizado sem gordura e tem de ser passado por um passador. Deve mexer-se bem, não deixando o molho ferver.



## Molho Gribiche

### Modo de elaboração

Coza dois ovos. Descasque-os e separe a gema da clara. Enquanto quentes passe as gemas no passador e de seguida, coloque-as numa tigela juntamente com 1 colher de chá de mostarda inglesa, sal e pimenta. Ligue-lhe ½ litro de azeite, 1 uma colher de vinagre de estragão, mexendo sempre e deitando estes ingredientes, pouco a pouco.

No fim, adicione 25 gramas de alcaparras inteiras, 25 gramas de pepinos de conserva e as claras de ovo cortadas em tiras muito finas.

## Molho Gruyère

### Modo de elaboração

Dissolva uma colher pequena de farinha (maizena) num caldo de carne (aproximadamente dois copos) e ponha tudo numa caçarola, em lume brando. Logo que começar a ferver junte-lhe 200 gramas de queijo Gruyère e deixe cozinhar até que o queijo esteja completamente fundido. Após isto, tempere com sal e pimenta, deite uma pitada de manjeriço e deixe ferver mais 3 minutos. Misture agora as gemas de dois ovos bem batidas e volte a mexer com vigor. Quando estiver uniforme, retire do lume.



Estado Português

UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social EuropeuPROGRAMA OPERACIONAL REGIONAL DE  
DESENVOLVIMENTO SOCIAL  
(PROTQ)

## Molho Hortelão

### Modo de elaboração

Pique uma cebola e, por cima rale uma cenoura e reserve. Corte o pé a 150 gramas de cogumelos e lamine-os, finamente. Num sauté ao lume com um pouco de azeite, coloque a cebola e a cenoura já preparadas. Junte-lhe os cogumelos, dois dentes de alho e uma colher de salsa picada. Salteie durante 5 minutos. Depois, adicione 100 gramas de presunto cortado em pequenos cubos e deixe saltear de novo por mais dois minutos. Polvilhe uma colher de farinha sobre o preparado e revolva, adicionando então um copo de caldo de carne, meio copo de vinho branco e uma colher pequena de molho de tomate.

Mexa tudo bem e deixe ferver cerca de 20 minutos em lume brando. Rectifique o tempero de sal, se necessário, e sirva quente.

## Molho Italiano

### Modo de elaboração

Refogue em manteiga uma cebola picada, juntando-lhe 100 gramas de cogumelos e 125 gramas de fiambre, tudo picado.

Em seguida, adicione 5 dl de molho demi-glace e 1 dl de molho de tomate. Deixe ferver cerca de 5 minutos e no fim, deite uma pitada de salsa e outra de estragão picado.

## Molho Milanês

### Modo de elaboração

Pique uma cebola e coloque-a num sauté ao lume com um pouco de azeite. Revolva-a e junte-lhe 200 gramas de carne picada, previamente temperada e



mexa de vez em quando. Logo que a carne mude de cor e se desprenda, adicione-lhe uma chávena de molho de tomate, uma pitada de orégãos e outra de rosmaninho.

Deixe ferver. Após isto acrescente quatro colheres pequenas de queijo ralado e deixe voltar a ferver. Retire do fogo e sirva bem quente.

## **Molho Parmesão**

### **Modo de elaboração**

Coloque ao lume uma caçarola com água, adiciona-se-lhe cerca de 25 gramas de macarrão junto com seis dentes de alho, um pé de salsa e uma pitada de estragão. Quando a massa estiver pronta, escorra-a e triture-a junto com meio copo de leite.

Ponha a pasta obtida noutra caçarola e acrescente-lhe 150 gramas de queijo parmesão ralado, deixando cozer em lume brando cerca de 5 minutos até ferver, mexendo sempre. Acrescente-lhe, após isso, uma pitada de orégãos, sal e pimenta. Servir quente.

## **Molho Português**

### **Modo de elaboração**

Pique duas cebolas e dois dentes de alho e leve a refogar em azeite. Refresque com 1 dl de vinho branco. Junte-lhes ½ quilo de tomate cortado em cubos pequenos e sem pele ou sementes, meia colher de farinha, 2 dl de molho de tomate e um pouco de molho demi-glace.

Tempere com sal e pimenta e deixe cozer durante 20 minutos. Sirva quente, polvilhado com salsa picada.



## Molho Ragù

### Modo de elaboração

Rale uma cebola, uma cenoura e a rama de um aipo. Coloque num sauté 50 gramas de manteiga e deixe derreter em lume brando. Depois de fundir, junte-lhe a cebola, a cenoura e o aipo e deixe em lume brando cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando.

Entretanto, pique 125 gramas de presunto e juntamente com 250 gramas de carne igualmente picada, adicione-as ao sauté. Quando a carne começar a ficar cozinhada, acrescente um copo de vinho branco e deixe cozer cerca de 3 minutos. Junte-lhe também um pequeno copo de molho de tomate e retire do lume logo que comece a ferver. Após isto, adicione uma chávena de nata líquida, uma raspa de noz-moscada e tempere com sal e pimenta. Mexa bem para que fique homogéneo. Sirva quente.

## Molho Rainha

### Modo de elaboração

Coloque ao lume uma caçarola com 1 litro de água, um pedaço de galinha com cerca de 200 gramas, um alho francês descascado e sem a parte mais verde, a cenoura e um pouco de sal.

Deixe cozer estes ingredientes até o líquido reduzir a sensivelmente metade. Retire então, a galinha e triture o caldo obtido nesta primeira fase. Desfie a carne da galinha e reserve.

Em seguida, num sauté ao lume deite 40 gramas de manteiga e deixe-a fundir. Logo que derreta, acrescente-lhe duas colheres de farinha e mexa até estar bem misturada. Agora, lentamente, adicione o caldo mexendo sempre. Deixe ferver



até espessar. Retire do lume. Bata a gema de um ovo e junte-o ao molho, mexendo com vigor.

Finalmente, incorpore a carne de galinha desfiada, mexa um pouco mais e sirva bem quente.

## **Molho Roquefort**

### **Modo de elaboração**

Amasse num recipiente apropriado 100 gramas de queijo Roquefort, junto com duas colheres pequenas de sumo de limão, até obter uma pasta homogénea.

Seguidamente, junte-lhe um copo de nata líquida e continue a mexer até que ligue completamente. Leve ao frigorífico antes de servir.

## **Molho Soubise**

### **Modo de elaboração**

Pique 3 cebolas em porções muito finas e ponha-as num sauté ao lume com 50 gramas de manteiga. Deixe fritar até a cebola ficar transparente. Entretanto, faça um molho béchamel.

Coloque outro recipiente em lume brando, deite uma chávena de béchamel, junte-lhe a cebola, acrescente um copo de caldo de peixe e mexa bem para ficar bem homogéneo.

Tempere com sal e pimenta, adicione uma pitada de açafrão e volte a mexer bem. Sirva bem quente.



## Molho Tártaro

### Modo de elaboração

Coza um ovo em água com sal, pelo menos 5 minutos, para este ficar bem cozido. Descasque-o e reserve. Faça uma maionese como anteriormente indicamos.

Terminada esta, acrescente-lhe uma colher pequena de salsa picada, misturada com estragão e outra da mesma medida de mostarda. Deite uma pitada de pimenta e bata até obter uma pasta uniforme. Pique uma cebolinha, um pepino de conserva (pickles), o ovo cozido previamente, e misture-os bem com a pasta já obtida. Arrefeça no frigorífico, antes de servir.

## Molho Verde

### Modo de elaboração

Num sauté, deite um pouco de azeite e uma cebola bem picada, deixando-a fritar até ficar transparente. Polvilhe-a então com uma colher de farinha e mexa. Pouco a pouco, acrescente um copo de água, mexendo sempre. Ao lado, triture dois dentes de alho e misture-os com meio copo de vinho branco e uma colher de salsa picada.

Junte esta mistura ao molho que tem no sauté e adicione uma pitada de sal. Mexa bem mais uma vez e deixe a cozer cerca de 5 minutos. Sirva quente.



## Molho Vinagreta

### Modo de elaboração

Num recipiente com água salgada coza um ovo, durante cerca de 5 minutos para este ficar bem cozido. Descasque-o e separe a gema da clara. Com um garfo sobre um prato, esfarele a gema, juntando-lhe um pouco de azeite para obter uma pasta.

Noutro recipiente, coloque três colheres de vinagre, dissolva-lhe um pouco de sal e, em seguida, adicione este líquido pouco a pouco e mexendo sempre, à pasta de ovo de que já dispõe. Pique meia cebola, e deite uma colher desta, junto com a clara do ovo, igualmente picada e uma colher de salsa picada, na pasta que já tem. Mexa muito bem para ficar uma pasta uniforme. Esfrie no frigorífico antes de servir.

## Molho Vinho Branco

### Modo de elaboração

Esmague 50 gramas de gambas descascadas e dois dentes de alho num recipiente apropriado. Preferencialmente, esmague primeiro os alhos e sobre estes as gambas.

Num sauté com um pouco de azeite, coloque uma colher de farinha, remexendo para que fique bem impregnada. Acrescente em seguida a pasta de gambas e alhos e revolva. Quando obtiver uma pasta bem homogénea, junte a pouco e pouco um copo de vinho branco sem parar de mexer. Após isto, deite uma colher pequena de salsa picada e sal e deixe cozer, mexendo continuamente até ficar espesso. Servir quente.



## Molho Vinho Tinto

### Modo de elaboração

Rale uma cebola sobre um sauté, deite um pouco de azeite e leve ao lume até a cebola ficar transparente. Deite um copo de vinho tinto sobre a cebola e deixe cozer cerca de 5 minutos em lume brando. Tempere com sal e pimenta. Retire do lume e polvilhe com fécula de batata (uma colher pequena). Remexa para que a fécula se dissolva bem e sirva quente.

## Molho Yogurt

### Modo de elaboração

Deite no vaso da batedeira um iogurte natural, uma colher pequena de mostarda, outra de salsa picada, três gotas de tabasco, uma pitada de sal e misture bem.

Verta a mistura para um recipiente pequeno e coloque-o dentro de uma caçarola, em banho-maria a retemperar. Não deixe aquecer demasiado, sirva tépido.

## Molhos especiais

Na secção "Fundos e Molhos de Cozinha" deste Manual, foi feita uma primeira abordagem aos molhos básicos de cozinha, elementos que sustentam diversas preparações. Contudo, há outra área dos molhos, que não a básica, que agora iremos aqui descrever.

Evoluindo dos molhos básicos, com incorporação destes ou perfeitamente independentes, os molhos, não sendo o elemento nuclear de um prato são, sem dúvida alguma, o seu contorno e definição.



Um molho deverá ser sempre considerado com um efeito potenciador do paladar, como efeito de ligação entre os vários ingredientes que compõem um prato e, por vezes também, para lhe dar maior relevo estético.

Assim, um cozinheiro deverá sempre ter em grande atenção os molhos com que fará acompanhar as suas preparações e pratos.

Deveremos mesmo referir que ao nível das grandes unidades de restauração, existe um sector específico que se dedica exclusivamente à produção de fundos e molhos denominado "saucier" e que, em sintonia com o cozinheiro chefe, elabora estes elementos tão específicos e imprescindíveis à boa culinária.

**Genericamente, os molhos especiais dividem-se em:**

**1) Quentes**

**2) Frios**

## **Molhos especiais quentes**

Esta secção dos molhos especiais alberga um vasto grupo de molhos, utilizando diversificados ingredientes e que acompanham pratos de carne, de peixe, legumes e massas. São servidos no estado quente ou morno.

Em seguida, apresenta-se a descrição de alguns deles, que sem querer ser exaustiva ou sequer extensiva, pretende dar uma panorâmica avalizada daqueles que mais frequentemente se empregam.

Uma referência que se impõe, é a que concerne à criteriosa escolha dos ingredientes a utilizar e o rigoroso cumprimento dos processos de execução de tais molhos.



## Molhos especiais frios

Trata-se de molhos servidos em estado frio ou arrefecidos, que acompanham saladas, entradas, mariscos, tostas e canapés.

### 11.2. Carnes

#### Borrego em caçarola de barro

Esta receita está dividida em duas partes: na primeira tempera-se a carne e na segunda prepara-se o prato propriamente dito.

##### **Ingredientes para 6 pessoas:**

2,5 kg de carne de borrego

50 gramas de alhos picados

60 gramas de pimentão

¼ l de azeite

1 dl de vinagre de gema

½ l de vinho branco

Pimenta em grão moída

Ervas aromáticas

200 gramas de banha de porco

300 gramas de cebolas cortadas em tiradas ou picadas grossas

300 gramas de pimentos cortados em tiras grossas

2 kg de tomates concassés

Sal



## Elaboração

Cortar a carne e temperá-la com os ingredientes descritos. Manter a carne nestes temperos durante 6 a 8 horas.

Retira-se a carne do tempero, coloca-se numa caçarola de barro e frita-se com a banha de porco. Quando a carne começar a ficar dourada junta-se as cebolas e os pimentos e continua-se a refogar em lume brando até que se cozam ambos ingredientes. De seguida junta-se os tomates concassés. Ferve-se em lume brando, procurando manter a caçarola de barro tapada. Quando a carne estiver quase cozinhada, adiciona-se parte do tempero reservado bem como algum sal. Deixa-se ferver até que a carne fique tenra. Rectifica-se o sal e a acidez do vinho e do vinagre procedente do tempero. O aspecto final não deve ser do tipo caldo pois o tomate deverá estar reduzido o suficiente para ter a consistência de molho, apreciando-se os sabores das especiarias e ervas aromáticas.

## Borrachinhos com molho de amêndoas

### Ingredientes para 6 pessoas

6 borrachinhos limpos e preparados para assar

100 gramas de banha de porco

2 dentes de alho cortados em rodelas, ou esmagados

Sal

200 gramas de cebolas cortadas às rodelas

1,5 kg de batatas cortadas às rodelas

1 l de caldo de ave

2 folhas de louro

Pimenta em grão

60 gramas de crostões de pão frito

100 gramas de amêndoas peladas e ligeiramente tostadas

4 ervas de açafraão ligeiramente tostado



## Elaboração

Este prato é extremamente simples e muito nutritivo. Começamos por dourar numa caçarola as aves com a banha de porco. Quando estiverem douradas retiram-se da caçarola e reservam-se. De seguida colocamos as rodela de cebola e de batata, formando uma capa. Sobre esta capa colocamos de novo os borrachinhos, molhamos com o caldo, temperamos com sal e aromatizamos com o louro e apimenta em grão. Tapamos a caçarola e pomos ao lume brando para que não ferva muito rápido.

Aparte prepara-se uma mistura com as amêndoas, o açafrão e os crostões de pão frito. Quando as aves estiverem tenras (45 minutos), adiciona-se a mistura preparada. Com esta mistura engrossa-se o caldo e dá-se um toque final no sabor. Rectifica-se de sal e está pronto a servir.

## Perdizes na caçarola

### Ingredientes para 6 pessoas

3 perdizes  
30 gramas de alhos picados  
200 gramas de cebolas picadas  
100 gramas de cenouras às rodela  
3 folhas de louro  
½ dl de vinagre de sidra  
2 dl de vinho branco seco  
grãos de pimenta  
½ dl de óleo  
sal

### Elaboração

Limpam-se as perdizes, flamejam-se, e cortam-se pela metade. Colocam-se na caçarola de barro com todos os ingredientes descritos, tapa-se e leva-se a lume brando, esperando que guisem no sumo dos ingredientes adicionados, sendo que, para tal, espera-se que não haja uma perda grande de vapor. O tempo de cozedura depende da dureza da carne da perdiz, mas regra geral, deixa-se cozer cerca de uma hora e meia, até que a carne se desprenda com facilidade.



## Perdizes com ameixa preta e chocolate

### Ingredientes para 6 pessoas

3 perdizes

200 gramas de banha de porco

4 dentes de alho picados ou às rodelas

100 gramas de pimento vermelhos cortados em tiras grossas

500 gramas de cebolinhas inteiras

200 gramas de ameixas pretas secas, sem caroço

50 gramas de chocolate de cobertura, ralado ou em pó

¼ l de vinho tinto

¼ de fundo branco de ave

Louro

Pimenta em grão

Sal e ervas aromáticas

### Elaboração

Depois de limpas, cortam-se as patas e os pescoços às perdizes e tempera-se o interior com um pouco de sal e ervas aromáticas. De seguida bridam-se. Coloca-se uma caçarola ao lume com a banha de porco e refogam-se as perdizes até que fiquem um pouco douradas. Retiram-se do lume e reservam-se. Na mesma gordura fritam-se os alhos, os pimentos e as cebolinhas e quando estas ficarem cozidas, molham-se com o vinho e o caldo, adicionando-se-lhe também as folhas de louro e pimenta.

Introduz-se de novo as perdizes na caçarola, tapa-se e deixa-se ferver durante cerca de ½ hora. De seguida, comprovar o ponto de cozedura, rectificar o sal e adicionar as ameixas secas e o chocolate dissolvido num pouco de caldo quente. Deixar ferver até que a carne fique tenra.



## Pomba na brasa com couve lombarda

### Ingredientes para 6 pessoas

- 6 pombas
- 100 gramas de banha de porco
- 100 gramas de toucinho cortado em juliana
- 100 gramas de presunto serrano cortado em juliana
- 2 kg de couve lombarda
- 2 dl de vinagre
- 300 gramas de maçãs ácidas, peladas
- 3 cravinhos
- Grãos de pimenta
- 2 folhas de louro
- 1 l de fundo branco de ave
- Sal
- 200 gramas de batatas, peladas

### Elaboração

Começa-se por limpar a couve e cortá-la em juliana, rega-se imediatamente e mistura-se bem com o vinagre e um pouco de sal, deixando-se pelo menos duas horas para que o ácido do vinagre amacie ligeiramente as tiras cortadas. Aparte, e enquanto a couve repousa, limpam-se as pombas e depois de esventradas e bridadas, refogam-se num recipiente ao lume com a banha, o toucinho e o presunto. Quando estiverem douradas retira-se o recipiente e reservam-se.

Passado o tempo previsto de repouso da couve, escorre-se o vinagre e adicionam-se ao recipiente onde estão reservadas as pombas, incluindo-se agora também os cravinhos, a pimenta e o louro. Rala-se a maçã e adiciona-se ao preparado. Molha-se tudo com o caldo, tapa-se e põe-se a ferver em lume brando.

Ao fim de ½ hora comprova-se o processo de cocção e a quantidade de líquido, pois se tiver bastante, pode adicionar-se as batatas directamente sobre o conteúdo do recipiente. Quando as pombas estiverem tenras, rectifica-se o sal.



## Peru assado

### Ingredientes

Um peru jovem com 4 kg (limpo e vazio)

1 dl de brandy

um ramalhete de rosmaninho picado

2 dentes de alho picado

100 gramas de banha de porco

Sal

Algumas lâminas de casca de laranja

300 gramas de cebolas às rodelas

300 gramas de cenouras

Uma rama de aipo

½ l de vinho branco novo

### Elaboração

Introduz-se no peru, previamente limpo e preparado para assar, uma massa composta pelo brandy, 70 gramas de banha de porco, os alhos, o sal, e o rosmaninho, tudo bem misturado e batido até que forme uma espécie de pomada, com a qual se esfrega bem o interior do peru. Pica-se muito bem o contorno do peito do peru com uma agulha e unta-se a pele com a restante banha de porco.

De seguida prepara-se uma mistura com as cascas da laranja, as cebolas, as cenouras e o aipo. Distribui-se esta mistura pela base do recipiente que vai ser utilizado para o assado e coloca-se o peru sobre as verduras. Para evitar que possa dourar ou queimar em demasia, deve-se cobrir o peru com papel parafinado.

Opcionalmente poderá utilizar-se papel de alumínio. Aquecer o forno a 170°. Mal atinja essa temperatura, regar o recipiente com vinho e introduzi-lo no forno.

Durante o tempo que durar o processo de assado deve vigiar-se a temperatura para que seja a mais conveniente a cada momento, e sobretudo para que a mistura não se queime por falta de humidade, apenas fique dourada. O peru deverá ficar com um dourado uniforme. Para tal, vai-se alternando a sua cozedura ora tapado, ora descoberto. O assado dura cerca de 2h ½.



Quando acabar o assado, tira-se o recipiente do forno, retira-se o peru e desfaz-se a mistura com um pouco de fundo branco ou água. Depois de ferver uns minutos, passamos a mistura pelo chinês, obtendo um excelente sumo do peru assado que o acompanhará à mesa.

## Pato na grelha

### Ingredientes para 6 pessoas

Um pato de cerca de 2 kg, limpo e partido  
1 dl de azeite ou o equivalente em banha de porco  
1 cabeça de alho cortada às rodelas  
2 dl de vinho branco  
300 gramas de pimentos cortados em quadrados regulares  
600 gramas de cebolas picadas  
300 gramas de beringelas cortadas em carré  
500 gramas de tomates concassé  
Ervas aromáticas  
Sal  
Pimenta moída

### Elaboração

Numa caçarola com um testo apropriado colocamos a gordura (banha ou azeite) e aquecemos ao lume. Quando estiver bem quente, colocamos o pato e regamo-lo até que fique dourado. De seguida adicionamos os alhos e quando começarem a ganhar cor juntamos o vinho, tapamos a caçarola e deixamos cozer em lume brando, até que o vinho se evapore e apareça de novo a gordura. Depois, vamos adicionando primeiro os pimentos, uns minutos depois as cebolas, após estas ficarem moles, adicionamos as beringelas, e quando estas estiverem também moles, adicionamos os tomates juntamente com as ervas aromáticas, o sal e a pimenta.

Tapamos o recipiente e mantemos em lume brando até que o pato e os restantes ingredientes cozam até ficarem no ponto ideal.



## Pintada recheada, ao sal

### Ingredientes para 6 pessoas

Uma pintada de 1,5 kg já limpa  
200 Gramas de tâmaras sem caroço  
200 Gramas de figos secos fateados  
300 Gramas de carne magra de borrego, picada  
2 Dentes de alho picados  
Algumas folhas de erva-cidreira e de salsa finamente picadas  
60 Gramas de migas de pão molhado, mas bem espremido  
Raspa de meia laranja  
Sal  
Pimenta  
Cominhos

### Elaboração

Começamos por desossar o peito da pintada com cuidado para não cortar a pele. Uma vez retirados os ossos do externo e as costelas, a ave está pronta a ser recheada. Elaboramos um recheio com todos os ingredientes mencionados, procurando que resulte numa massa compacta. Recheamos a pintada com este preparado e cosemos o orifício por onde introduzimos o recheio. Borda-se a ave como se fosse para assar.

Ao lado, na assadeira, preparamos uma base com sal grosso, ligeiramente humedecido para que se possa moldar. Sobre esta base colocamos a pintada e cobrimo-la integralmente com o sal, dando-lhe uma altura de cerca de 1cm. Aquecemos o forno a 180° e introduzimos a assadeira. Deixamos cozer cerca de 1h e ¼ vigiando para que se forme uma crosta dura que não se quebre ao toque com os dedos. É habitual servir a pintada desta forma, partindo-se a crosta de sal na mesa dos comensais.



## Strogonoff

Lombo de vaca costado em tiras compridas e depois em lâminas finas

### Elaboração

Temperar com sal, pimenta e paprika.

Saltear em manteiga clarificada, bem quente ou em óleo.

Juntar cogumelos cortados em lâminas e salteados em manteiga.

Adicionar cornichons cortados em lâminas, natas e sumo de limão, deixando aquecer sem atingir a fervura.

Servir em tombado, polvilhado com salsa picada.

Pode ser guarnecido com arroz “Pilaw”.

## Costeletas de Vitela à Cigana

### Processo de elaboração

Depois de temperadas com sal e pimenta, passar as costeletas por farinha e saltear em óleo.

Fritar tirar de pimentos, tomates e fatias de pão.

Servir as costeletas empratadas em forma de coroa, com rodela de batata frita no meio, dispondo em volta as fatias de pão fritas, com os pimentos e tomate por cima destes.

Servir molho de tomate à parte.



## Goulash à Húngara

### Processo de elaboração

Bocados de carne de vaca, das costeletas descobertas ou da pá, temperados com sal e paprika.

Refogar em banha, com cebola cortada em dados grossos.

Molhar com fundo escuro, juntar tomates concassés e massa de tomate.

Deixar cozer durante 1h ½ mais ou menos.

Retirar os bocados de carne para outra caçarola e juntar batata torneada.

Cobrir com o molho, depois de lhe retirar a gordura.

Deixar acabar de cozer.

## Irish Stew

Pedaços de peito, aba, pescoço e espádua de carneiro.

### Processo de elaboração

Branquear, escorrer e cozer com cebolas, branco de alho-porro, aipo, batatas e couve lombarda, tudo picado.

Adicionar um ramo de cheiros e deixar cozer aproximadamente uma hora.

Separar os pedaços de carne e colocá-los em recipiente, com cebolinhas cruas e batatas torneadas.

Passar os legumes e o caldo da cocção, formando um puré líquido.

Cobrir os pedaços de carne e as cebolinhas com o puré e deixar acabar de cozer.

Polvilhar com salsa picada no momento de servir.

## Iscas à Lisbonense

### Processo de elaboração

Fígado cortado em fatias muito finas, postas a marinar 24 h em vinho branco, sal, pimenta, alho e louro.



Adiciona-se a raspagem do baço.

São fritas em banha e guarnecidas com batata cozida.

## **Rolinhos de Vitela à Portuguesa**

Escalopes de vitela, compridos, espalmados.

### **Processo de elaboração**

Temperados e barrados em recheio.

Enrolados.

Cobertos com uma fatia de toucinho e atados por um fio.

Estufam-se e servem-se em cima de fatias de pão frito e guarnecidos com batata castelo, tomates recheados e regados com molho Português.

## **Frango na Púcara**

### **Processo de elaboração**

Corar o frango e colocar dentro da púcara com manteiga.

Adicionar cebolinhas, alho, dados de toucinho fumado, cogumelos, um ramo de cheiros, sal e pimenta.

Juntar ainda sultana, ervilhas e um pouco de molho espanhol, deixando suar tudo dentro da púcara, recipiente onde é servido.

## **“Coq-Au-Vin”**

### **Processo de elaboração**

Cortar um frango médio em 6 quartos e temperar com sal e pimenta.

Refogar em 45gr de manteiga, 90gr de toucinho magro e algumas cebolinhas.

Juntar os quartos de frango, um dente de alho picado, um ramo de cheiros e cogumelos.

Deixar alourar, cobrir com tampa e deixar cozinhar.

Retirar a gordura, adicionar um cálice de aguardente velha e flamejar.



Juntar ½ l de vinho tinto velho, cobrir e deixar cozer.

Depois de cozido, retirar o frango juntamente com as cebolinhas, os cogumelos e o toucinho, empratando-os.

Ligar o molho resultante da cozedura com manteiga “manié”, passar pelo chinês, e deitar por cima do frango.

## Frango Marenguense

### Processo de elaboração

Cortar o frango e salteá-lo em azeite.

Molhar com vinho branco e juntar tomates concassés, demi-glace atomatado e alho.

Cobrir com molho e guarnecer com crotões, lagostins, ovos fritos e lâminas de trufas.

Polvilhar com salsa picada.

## Pato com Ananás

### Processo de elaboração

Cortar o pato e alourar em óleo bem quente.

Cobrir com água, deixando ferver durante 40 minutos.

Juntar mostarda inglesa, sal, pimenta, 20gr de açúcar, 4 fatias de ananás picadas e ½ cebola.

Deixar cozer durante cerca de 10 minutos, mexendo sempre.

Adicionar uma mistura de 50gr de maizena, molho de soja e 1 dl de sumo de limão.

Deixar engrossar sobre o lume e servir.



## Frango Grelhado à Americana

### Processo de elaboração

Abrir o frango pelo dorso retirando a espinha dorsal.

Bater e temperar com sal e pimenta, untar com óleo e grelhar.

Guarnecer com fatias de toucinho fumadas fritas, tomates grelhados, batata palha e agriões.

Manteiga Mordomo ou Molho Diabo.

## Codornizes no Ninho

### Processo de elaboração

Albardar com tiras de toucinho e assar no forno.

Colocar sobre crotões barrados com pasta de fígado.

Guarnecer com raminhos de agriões, e ninhos de batatas contendo batatas “soufflé” pequenas.

## Técnicas de elaboração de pratos com carne

Neste ponto estudaremos várias formas de elaboração de pratos de carne, dentro dos diferentes métodos de cozedura tais como:

### **Carnes Salteadas**

Carnes submetidas a um calor vivo, transmitido por uma matéria gordurosa, onde são cozinhadas. As carnes salteadas ao minuto, ou seja, no momento, devem ser servidas logo após a cozedura, pois se assim não for, corre-se o risco de a carne, apresentar-se mais dura, mesmo que a espera seja pequena.

O ponto de cozedura de uma carne salteada é controlado pelo toque



## **Carnes Grelhadas**

A cozedura da carne sobre a grelha forma uma crosta que mantém os sucos da carne no seu interior. Por outro lado, a carbonização parcial das carnes, confere-lhe o sabor tão apreciado dos grelhados. As carnes grelhadas, devem ser servidas imediatamente após a sua confecção, tendo em vista impedir a perda de sabor.

## **Carnes Estufadas**

A acção de estufar alimentos realiza-se em duas etapas: inicialmente a peça cozinha em calor seco, na gordura; acaba de cozinhar em calor húmido, transmitido pela evaporação de um líquido colocado no fundo. Este método de cozedura lenta, além de cozinhar o alimento, serve para obter um subproduto, que será o molho para acompanhar a própria carne.

## **Carnes Assadas**

As carnes assadas mudam o sabor e o aspecto. Adquirem uma crosta que envolve a peça, cozinhando a parte interior no seu próprio suco.

## **Tornedó Rossini**

### **Ingredientes**

Carne do lombo

Manteiga

Sal

Pimenta



Vinho da Madeira  
Essência de trufas  
"Demi-gace"

### **Modo de elaboração**

Temperam-se os tornedós com sal e pimenta, untam-se com manteiga derretida e colocam-se directamente na grelha em lume bem vivo, até aparecer à superfície da carne, sangue de cor viva. Desta forma sabe-se que estão em condições de ser servidos.

Apurar com vinho da Madeira, essência de trufas e "Demi-Glace". Sobre o tornedó colocar uma bolinha de pasta de fígado (foie-gras), tendo outra de trufa sobreposta.

Cobrir com o molho.

### **Tornedós Saint-Germain**

Salteiam-se os tornedós e servem-se acompanhados com batatas novas assadas e com tarteletas recheadas com ervilhas, igualmente salteadas. Cada tornedó leva um pouco de molho bearnês.

### **Tornedós à Russa**

Picam-se os tornedós numa picadora e, em seguida temperam-se com sal, pimenta, noz-moscada e vinho branco. Adiciona-se-lhes um pouco de cebola picada e enformam-se em redondo, cada um com cerca de 100 a 120 grs. Coram-se com manteiga e regam-se com natas. Deixa-se reduzir um pouco. Servem-se com croquetes de batata, cebolas recheadas e espinafres.



## Tornedós Monte Carlo

### Ingredientes

Tornedós

100 Gramas de cogumelos

50 Gramas de manteiga e 60 gramas de banha

1 Decilitros de vinho Madeira

½ Decilitros de molho de tomate

½ Decilitros de molho demi-glace

3 Rins de vitela

### Modo de elaboração

Salteiam-se os tornedós. Laminam-se os cogumelos e misturam-se no sauté com manteiga a saltear igualmente. Adiciona-se-lhes o vinho e deixe-se a reduzir. Após isto acrescentar os molhos referidos - tomate e demi-glace - e deixar apurar. De seguida, cortar os rins em pequenas porções e salteá-los.

Servir os tornedós cobertos com o rim, regados com o molho preparado e polvilhado com salsa picada. Acompanhar com legumes e batata frita ou assada.

## Rolinhos de Vitela à Sameiro

### Ingredientes

Lombo de Vitela

Vinho branco

Sal

Banha

Cebola

Ramo Cheiros

Fio



## Demi-Glace ou Molho Espanhol

### Modo de elaboração

Fazem-se os rolinhos de acordo com o que se explicou nos (Rolinhos de Vitela à Portuguesa).

Misturam-se pimentos morrones picados e "foie-gras" no recheio de vitela, destinado aos rolinhos, e adiciona-se o vinho.

Servem-se guarnecidos com ervilhas salteadas com manteiga e croquetes de batata.

## Perna de Carneiro à Bretã

### Ingredientes

Perna de Carneiro

Sal

2 Dentes de alho

Pimenta vermelha

Mirepoix de legumes

### Modo de elaboração

Deve limpar-se muito bem a perna de peles, tintas, sebo e "bedun". Esfrega-se com sal grosso e dois dentes de alho esmagados.

Tempera-se com pimenta.

Corar em assadeira com gordura quente. Juntar alguns ossos cortados e um mirepoix.

Cobre-se com manteiga e leva-se a assar.

Serve-se com feijão branco à Bretã.

## Carré de Porco



## **Ingredientes**

Lombo com osso

Sal

Pimenta

Vinho branco

Louro

Alho

Banha

Pão ralado

Batata

Espinafres

## **Modo de elaboração**

Espetam-se alguns cravinhos na carne e barra-se com banha e uma camada de mostarda.

Polvilha-se com pão ralado e leva-se ao forno a assar.

Serve-se guarnecido com batata avelã e espinafres salteados com manteiga.

## **Leitão Assado**

### **Ingredientes**

1 Leitão

Alho

Sal

Vinho Branco

Banha



## Mirepoix de legumes

### Modo de elaboração

Abre-se o leitão em comprimento, espalmado-o bem para facilitar a assadura.

Num almofariz, esmaga-se alho e sal. Com esta massa, esfrega-se muito bem o leitão.

Refrescar com vinho branco e juntar "mirepoix". Cobrir com banha e levar ao forno.

O leitão serve-se inteiro ou partido, com agriões e molho à parte.

## Cabrito Assado à Minhota

### Ingredientes

Cabrito

Vinho Branco

Ramo de cheiros

Manteiga

Toucinho

Pimenta

Batata

### Modo de elaboração

Depois de devidamente preparado o cabrito, esfrega-se com alho e sal. Barra-se com toucinho derretido e pimenta. Rega-se com vinho branco. Junta-se o ramo de cheiros.

Deixa-se repousar cerca de duas horas. Rega-se ligeiramente com azeite. Leva-se a assar em forno forte.

Serve-se numa assadeira, com batatas coradas.



## Rosbife

Este tipo de preparação recorre a uma peça de carne composta por duas partes entremeadas por alguns ossos. Estas partes designam--se lombo e vazia. A segunda - a vazia - é a utilizada para a carne à inglesa ou rosbife.

## Rosbife à Alsaciana

A carne é preparada e confeccionada da forma descrita para o Rosbife básico, levando neste caso um acompanhamento específico composto por batatas cozidas em formato ovóide, e chucrute recheando pequenas tarteletas recobertas com uma pequena fatia de presunto cozido.

## Rosbife Pompadour

Consiste na forma básica de preparação, alterando o acompanhamento que é feito com fundos de alcachofras, tomates recheados com carne picada e batatas em formato azeitona, tudo regado com o molho.

## Rosbife à Inglesa

### Ingredientes

2 Quilogramas de vazia de vitela limpa

40 Gramas de banha ou manteiga

½ De molho estufado ou caldo de carne

2 Decilitros de vinho branco

2 Cenouras, 2 cebolas, 1 dente de alho, 1 pé de aipo



### **Modo de elaboração**

Tempere a vazia com sal e pimenta. Numa assadeira deite a banha ou a manteiga e quando estiver quente, junte-lhe a peça de carne. Mantenha em fogo forte até corar, misturando então as cebolas, o alho, o aipo e as cenouras, cortadas em quartos e leve ao forno para acabar de passar. Deverá assim assar cerca de 20 minutos, e poderá verificar se está pronto (no ponto), quando ao picar a vazia até meia profundidade, do orifício sair líquido claro.

Retira-se então a peça, escorre-se a gordura para a assadeira e adiciona-se-lhe o vinho, fazendo-o reduzir. Em seguida, mistura-se-lhe o caldo de carne e deixa-se ferver lentamente até reduzir a cerca de metade. Este molho será servido com o rosbife.

Como acompanhamento servem-se legumes e batatas fritas ou assadas.

## **Rosbife Wellington**

### **Ingredientes**

750 Gramas de vazia de vitela

250 Gramas de massa folhada

Manteiga

1 Ovo

30 Gramas manteiga

30 Gramas farinha

0,5 Litro caldo de carne

2 Copos de vinho Madeira



### **Modo de elaboração**

Tempere a carne com sal e pimenta. Derreta num tacho um pouco de manteiga e em lume forte aloure rapidamente a carne, deixando-a ganhar cor. Retire-a.

Numa superfície de trabalho polvilhada com farinha, estique a massa folhada e recorte-lhe as pontas para obter uma forma rectangular. Coloque então a carne no meio, envolvendo-a com a massa, como se estivesse a fazer um embrulho.

Feche os topos dobrando-os, mas tendo o cuidado de não deixar a carne demasiado apertada, caso contrário ao cozinhar provavelmente isso vai fazer a massa folhada estalar. Decore o exterior do pacote com tiras de massa folhada a seu gosto e pincele tudo bem com gema de ovo batido.

Prepare o forno a uma temperatura média e quando estiver aquecido coloque nele, sobre um recipiente apropriado, a peça preparada. Deixe assar cerca de 30 minutos, permitindo que a massa folhada fique bem dourada.

O molho de acompanhamento é feito com 30 gramas de manteiga derretida, à qual se adiciona 30 gramas de farinha. Deve-se mexer bem ambos os ingredientes para tostar a farinha. Regue com o vinho Madeira e mexa continuamente para não formar grumos.

Tempere com sal e pimenta e deixe cozer aproximadamente 5 minutos em lume brando, vigiando, dado que este deve ficar fluído.

O acompanhamento é feito com pequenas tarteletas de massa folhada, legumes e com o molho.



## Língua de Vaca

A preparação desta peça pode ser feita com a carne em dois estados distintos: fresca ou afiambrada, resultando esta última do processo de salmoura a que é submetida. Normalmente é apresentada estufada ou cozida. Para a primeira versão é mais apropriada a língua fresca, para a segunda versão, a afiambrada, que é correntemente servida fria. Como acompanhamento sugere-se espinafres ou purés.

## Língua Braisée (Estufada)

### Ingredientes

- 1 Língua
- 10 Grãos de pimenta
- 2 Cebolas
- 1 Ramo salsa
- Tomilho
- Louro
- 2 Cenouras
- 3 Tomates
- 1,5 Decilitros de molho de tomate
- ½ Colher de farinha
- 1 Litro de caldo de carne
- 1 Decilitros de aguardente velha
- 2 Decilitros de vinho branco
- 100 Gramas toucinho em fatias



### **Modo de elaboração**

Cortar a arreigada da língua e escaldá-la em água muito quente - de preferência a ferver - após o que se deve raspá-la. Coloque-a num sauté e deixe-a corar com um pouco de manteiga.

De seguida, coloca-se numa caçarola juntamente com as fatias de toucinho, a cebola e a cenoura em rodela, o ramo de cheiros e a pimenta em grão. Cobre-se o recipiente e leva-se ao lume. Logo que esteja corado de novo, escorre-se a gordura e acrescenta-se-lhe a aguardente lançando-lhe fogo. Quando estiver toda queimada, junta-se-lhe o vinho branco e a farinha. Mexe-se bem e em seguida adiciona-se o tomate, o caldo de carne e tempera-se com sal. Assim que a língua esteja estufada, passa-se o molho e desengordura-se, fazendo com que reduza. Finalmente tira-se-lhe a pele e sirva-se.

### **Língua De Vaca À Santos Dumont**

A língua é estufada como foi descrito atrás, e serve-se acompanhada de puré de castanhas e ervilhas salteadas em manteiga.

### **Língua De Vaca À alemã**

Compõe-se de língua de vaca estufada, guarnecida com batatas cozidas, esparguete ou macarrão à milanesa e chucrute estufada.

### **Língua De Vitela Afiambrada**

Prepara-se a língua em salmoura. Após isso deixa-se em água fria cerca de 8 horas. Passado esse período, leva-se ao lume com um ramo de cheiros e cebola em rodela. Terminada a cozedura, retira-se-lhe a pele e serve-se quente ou fria.



## Costeletas de Vitela

É uma peça de larga utilização culinária, podendo ser preparada assada, estufada, grelhada, salteada ou panada. Para os dois processos que primeiro referimos, normalmente prepara-se a peça inteira. Para as restantes modalidades usam-se de forma individual.

Vulgarmente também se designa o vão de costelas inteiro por carré.

## Carré Roti (Costeletas de Vitela Assadas)

### Ingredientes

- 1 Quilograma de costeletas
- 40 Gramas de banha
- 2 Decilitros de vinho branco
- 1 Pé de aipo, 2 dentes de alho
- 2 Cenouras, 2 cebolas
- ½ Quilo de ossos finos
- 3 Decilitros de caldo de carne
- Caramelo líquido

### Modo de elaboração

Começa-se por retirar os ossos dorsais - também chamados espinha - a um vão de costelas. Limpar as peles e nervos, abrindo as zonas entre as costelas.

A seguir a esta primeira acção devem temperar-se com sal e ser colocadas numa assadeira. Barra-se com manteiga e junta-se-lhes aipo, alho, cenoura e cebolas, e também os ossos finos de que dispomos. Leva-se ao forno a temperatura média.

Enquanto vão cozinhando devem ser voltadas de quando em quando, e regadas frequentemente com o próprio molho. Assim que estiverem assadas retiram-se



do recipiente, levando este de seguida apenas com os ossos finos, ao fogão em lume brando, permitindo que o líquido que aí se encontra, se concentre.

Escorre-se a gordura cuidadosamente obtendo-se o molho a utilizar. Refresca-se a assadeira com o vinho branco e deixa-se reduzir a metade, altura em que se adiciona o caldo de carne e deixa-se reduzir de novo a metade.

Faz-se passá-lo por um passador fino, e rectifica-se de sal, se necessário. No final, adicionam-se algumas gotas de caramelo líquido, para alourar o molho.

Servem-se as costeletas inteiras ou já trinchadas, acompanhadas por legumes como agriões ou esparregado e batatas assadas ou fritas.

## **Carré Braisée (Costeletas de Vitela Estufadas)**

### **Ingredientes**

1,5 Quilogramas de costeletas

½ Quilogramas de ossos

50 Gramas toucinho em fatias

20 Gramas banha

2 Decilitros de vinho branco

2 Cebolinhas

2 Cenouras

4 Tomates

Farinha de maizena

Pimenta em grão

Caldo de carne

1 Ramo de salsa

Tomilho

Louro



### **Modo de elaboração**

Preparam-se as costeletas da forma que já se indicou anteriormente e temperam-se com sal.

Cortam-se as cebolas e as cenouras em quartos e os ossos em pedaços pequenos, e colocam-se dentro de um recipiente apropriado para estufar, juntamente com o carré, mais as fatias de toucinho, a banha, o ramo de cheiros e a pimenta.

Leva-se tudo ao forno e deixa-se corar cerca de 45 minutos. Assim que estejam bem passadas, retiram-se do recipiente e adiciona-se neste o tomate picado e meia colher de farinha desfeita em caldo de carne. Leva-se a ferver, e deixa-se reduzir.

Passa-se pelo passador e, após isto, deixa-se ferver de novo algum tempo, limpando as impurezas que surgem à superfície. Servem-se as costeletas com este molho e com acompanhamento idêntico ao já referido.

## **Côtelettes à Fermière (Costeletas De Vitela Salteadas À Caseira)**

### **Ingredientes**

½ Quilogramas de costeletas

100 Gramas de manteiga

1 Decilitros de natas

2 Cenouras

2 Nabos

2 Alhos-porros



### **Modo de elaboração**

Num sauté levam-se as costeletas ao lume com metade da manteiga indicada e depois de passadas, retiram-se. A seguir, deitam-se as natas no sauté, deixam-se reduzir a metade.

Os legumes cortam-se em meias luas, temperam-se com sal e pimenta e uma pitada de açúcar e põe-se a estufar no resto da manteiga.

As costeletas servem-se com o acompanhamento dos legumes e regadas com o molho obtido.

### **Carré À L'Alsacienne (Costeletas De Vitela Assadas À Alsaciana)**

Compõe-se de costeletas assadas, guarnecidas com batatas em forma de ovos cozidos e tarteletas recheadas com chucrute.

### **Côtelettes À Italiana (Costeletas De Vitela Panadas)**

Panam-se as costeletas e coram-se em manteiga. Como acompanhamento, serve-se esparguete cozido, temperado com manteiga e queijo ralado. As costeletas regam-se com molho de tomate.



## Lombo de Vitela

### Sauté Chasseur (Vitela Guisada à Caçadora)

#### Ingredientes

- 1 Quilograma de vitela
- 1 Decilitro vinho branco
- 1 Decilitro de molho de tomate
- 2 Decilitros de molho à caçadora
- 1 decilitro de caldo de carne
- 30 Gramas de banha
- 1 Cebola
- 1 Dente de alho
- 1 Ramo de cheiros

#### Modo de elaboração

Começa por partir-se a carne em pedaços médios e leva-se a corar com a banha.

Quando concluída esta operação, escorre-se a gordura e junta-se à carne, o ramo de cheiros, a cebola e o alho picados, e refoga-se.

Refresca-se com o vinho branco e deixa-se reduzir um pouco. Mistura-se-lhe então, o molho de tomate e o caldo, até quase cobrir a carne. Tempera--se com sal e pimenta.

Cerca de 15 minutos antes de termos a carne cozinhada, retiramo-la para outro recipiente e passa-se o molho pelo passador. Junta-se este de novo à vitela, adicionando também o molho à caçadora.

Deixa-se assim a acabar de guisar.



## Carneiro

A carne de carneiro, pelas suas excelentes características, coloca-se em lugar de destaque nos elencos culinários. Pelo seu especial sabor, é empregue em variadas preparações, quer sob a forma assada ou guisada, quer como costeletas, perna ou sela, resultando sempre em pratos muito apreciados.

### Gigot Braisé (Perna de Carneiro Estufada)

#### Ingredientes

- 1 Perna de carneiro
- 2 Cebolas, 2 cenouras
- 1 Ramo de cheiros com louro
- Tomilho, 6 grãos de pimenta moída
- 3 Tomates
- 1 Decilitro de molho
- ½ Colher de farinha de maizena
- 150 Gramas de toucinho fatiado
- 2 Decilitros de vinho branco
- Caldo de carne

#### Modo de elaboração

A uma perna de carneiro começa-se por extrair o osso que tem na parte superior, que constitui uma parte da articulação. Limpe--se as zonas de nervo que ligam esta parte à pata.

Cuidadosamente, dá-se um golpe no centro da peça e retira-se uma massa branca em forma de bola, que é designada bedun. Esta operação é muito importante, pois se esta substância não for retirada, transmitirá um sabor muito



desagradável á carne comprometendo a preparação culinária desta. Trabalhada a perna desta forma, damos então início à confecção específica.

Tempere-se a perna com sal e pimenta, e esfrega-se com alho. Coloque--se numa assadeira, juntamente com as fatias de toucinho, as cebolas e cenouras cortadas, a pimenta em grão e o ramo de cheiros.

Cubra-se o recipiente e leve-se durante algum tempo ao lume e, de seguida, meta-se no forno. De quando em vez, deve-se dar-lhe uma volta e regar a peça com o suco que se vai formando.

Quando os ingredientes que a acompanham estiverem corados, escorre-se a gordura e refresca-se o conjunto com o vinho. Adiciona-se então o tomate cortado, recoloca-se no forno, tapado, para acabar de cozinhar. Assim que estiver pronto, tira-se a peça do recipiente e mistura-se no líquido resultante do caldo de carne, levando-se de novo a ferver lentamente, até reduzir.

Passa-se o molho e ferve-se um pouco mais, depurando as substâncias que deste emergem. Acompanhar com legumes e servir.

### **11.3. Peixes e Mariscos**

#### **Tamboril na caçarola**

##### **Ingredientes para 6 pessoas**

500 Gramas de tamboril sem pele e sem espinhas

200 Gramas de gambas

200 Gramas de chocos cortados em tiras

500 Gramas de conquilhas

2 Decilitros de azeite

1 Decilitros de brandy



200 Gramas de cebolas picadas  
4 Dentes de alho picados ou em rodelas  
30 Gramas de farinha  
1 Decilitro de vinho branco  
Uma colher de pimentão  
Sal, pimenta, 2 peças de cravinho e 1 folha de louro

### **Elaboração**

Salteiam-se e flamejam-se o tamboril e os mariscos separadamente. Aparte, numa caçarola, põe-se o azeite com a cebola e ao alhos e leva-se a lume médio, removendo-os quando dourem. Adiciona-se então a farinha e frita-se durante alguns minutos. De seguida verte-se meio litro de água, o vinho, o pimentão e o resto dos condimentos. Quando levantar fervura adicionar os chocos e o tamboril, e dois minutos depois, as gambas peladas e as conquilhas. Adicionar o sumo destilados pelos mariscos. Dar mais uma fervura e rectificar o tempero.

## **Linguado com creme de mostarda**

### **Ingredientes por pessoa**

1 Linguado sem pele e sem cabeça  
2 Colheres de óleo  
1 Colher de cebola picada  
½ Colher de mostarda  
1 Decilitro de natas  
Sal e pimenta branca  
Alcaparras e salsa picadas

### **Elaboração**

Engordurar o linguado com uma colher de óleo e dourá-lo ligeiramente na sertã. Retira-se e reserva-se. Com a outra colher de óleo e na mesma sertã, refoga-se a cebola. Quando estiver mole, adiciona-se a mostarda e mistura-se muito bem, vertendo logo de seguida a nata. Deixamos reduzir um pouco e introduzimos de novo o linguado que



deverá ficar bem empapado no molho, fervendo durante dois minutos em lume brando. Temperar no momento de emplatado o peixe e adicionar então as alcaparras. Como toque final, adiciona-se um pouco de salsa picada.

## Cebolada de tamboril com vinho tinto

### Ingredientes para 6 pessoas

1,800 Gramas de tamboril, limpo e cortado em medalhões grossos

Farinha para enfarinhar os medalhões

1 Litro de óleo

2 Quilogramas de cebolas cortadas em juliana

Ervas aromáticas

½ Litro de Rioja

Sal e pimenta

### Elaboração

Tempera-se o peixe com o sal e a pimenta, passa-se pela farinha e doura-se em óleo a 180°. Não é necessário que o interior fique cozido.

Aparte, frita-se a cebola, deixando que sue. Quando ganhar cor, molha-se com o vinho tinto e adiciona-se ao mesmo tempo as ervas aromáticas e um pouco de sal. Ferve-se durante 3 a 4 minutos para que os sabores se misturem bem. Coloca-se de seguida o peixe em caçarolas individuais e cobre-se com o preparado de cebolas, Termina-se a cocção do peixe a la plancha.



## Dourada ao Sal

Para a elaboração deste prato necessitamos de uma dourada inteira, com pele e cabeça.

### Ingredientes

Uma dourada

Sal grosso em quantidade suficiente para cobrir o peixe

Limões

### Elaboração

Começamos por esventrar o peixe e limpá-lo muito bem.

Aparte, preparamos uma boa quantidade de sal afim de preparar um leito onde vamos colocar o peixe e cobri-lo com sal. Para tornar o sal mais maleável, devemos humedecê-lo com um pouco de água.

Para tapar o buraco deixado pela limpeza das vísceras, podemos utilizar papel parafinado que tenha o mesmo volume e forma compactada das vísceras, para que ao colocarmos o peixe em cima do leito de sal, este fique uniforme. De seguida, introduzimos o peixe no forno a 210°C de temperatura.

Para uma peça de 1 kg, o tempo de cocção é de 20 minutos. Por cada quilograma a mais, acrescentamos 10 minutos ao tempo de cocção.

Terminado o processo de cocção ao sal, o peixe deve ser servido inteiro, e à vista dos comensais, deve romper-se a crosta de sal e de seguida deve ser trinchado. Cada porção acompanha com rodelas de limão.

## Pescada com queijo e presunto

### Ingredientes para 10 pessoas

Uma peça de pescada com cerca de 3 quilos

600 Gramas de presunto serrano cortado em fatias muito finas

300 Gramas de queijo gordo cortados em fatias muito finas

Sumo de limão

Sal

Farinha



4 Ovos batidos

Pão ralado

Óleo

### **Elaboração**

Limpa-se a pescada e corta-se-lhe a cabeça e as barbatanas. Tiram-se-lhe as espinhas abrindo a pescada pela parte dorsal, mantendo unida a parte ventral.

Uma vez sem espinhas e aberta em forma de livro, tempera-se com sumo de limão e tapamo-la com as fatias de presunto e de queijos, em duas camadas alternadas. De seguida, fechamos a pescada, ficando o queijo e o presunto como recheio. Bridamos a pescada ou espetamos uns palitos para que o recheio não saia. Tempera-se o exterior com sal e sumo de limão e pana-se com farinha, ovo batido e pão ralado

Leva-se a fritar numa frigideira adequada, com uma quantidade de óleo suficiente para cobrir a pescada.

Aquece-se o azeite a 170°C, introduzimos a pescada e deixamos fritar durante três minutos. Baixamos de seguida a temperatura para 160°C até que acabe de fritar.

## **Lulas recheadas**

### **Ingredientes para 6 pessoas**

2 Quilogramas de lulas

2 Decilitros de óleo

4 Dentes de alho picados

100 Gramas de pimentos cortados em fatias

100 Beringelas cortadas em carré

300 Gramas de cebolas picadas fininhas

200 Gramas de tomates concassé

Sal, pimenta e ervas aromáticas

Pão ralado

½ Litro de caldo de peixe

1 Decilitro de Vinho branco



## Elaboração

Limpamos as lulas e reservamos separadamente os corpos dos tentáculos.

Aparte, pomos ao lume um recipiente com os alhos. Quando estes estiverem dourados adicionamos os pimentos e as beringelas e de seguida refogamos até se tornarem moles, adicionando de seguida as cebolas e logo após, o tomate. Temperar e aromatizar ligeiramente. Cortar em pedacinhos os tentáculos e as ovas e adicionar ao preparado anterior, deixando ferver tudo em lume brando com o recipiente tapado.

Depois de reduzido, certificamo-nos de que o líquido não esteja muito solto. Caso afirmativo, adicionamos um pouco de pão ralado para engrossar. Com esta mistura, recheia-se pela metade os corpos das lulas. Colocamos as lulas numa assadeira pequena e molhámo-las com o caldo e com o vinho branco. Temperamos de novo e fervemos com o recipiente fechado até que fiquem tenras. Os líquidos da cocção poderão ser ligados no final com roux.

## Lulas com presunto

### Ingredientes para 6 pessoas

6 Lulas com cerca de 300 gramas cada uma

½ Decilitro de óleo

3 Dentes de alho cortados em fatias

100 Gramas de cebola picada

100 Gramas de pimentos cortados em juliana

200 Gramas de presunto serrano cortado em juliana

100 Gramas de chouriço curado, cortado em juliana

100 Gramas de gambas ou lagostins limpos e cortados

30 Gramas de pimentão

1 Decilitro de molho de tomate

Ervas aromáticas

Sal, pimenta e 60 gramas de pão ralado

Farinha

Óleo



## Elaboração

Limpar as lulas e reservar os tentáculos e as ovas, cortados em pequenos troços.

Aparte, preparar numa frigideira os alhos, as cebolas e os pimentos. Quando estiverem moles, junta-se-lhes o presunto e o chouriço. Neste momento, baixamos o lume para pochar. Após alguns minutos, adicionamos as gambas ou os lagostins e os tentáculos e as ovas reservados. Continuamos a refogar durante alguns minutos e adicionamos o pimentão e o molho de tomate. Temperamos. Continuamos em lume brando durante cinco minutos e espessamos o refogado com o pão ralado. De seguida, recheamos as lulas, fechamos os corpos com palitos. Reservam-se até à hora de serem fritas.

## Pescada Susana

### Ingredientes para 8 pessoas

- 1 Pescada com cerca de 2 quilos
- 500 Gramas de gambas
- 300 Gramas de lombo de porco
- 1 Decilitro de óleo
- 1 Decilitro de brandy
- 200 Gramas de migas de pão molhadas em leite
- Sal e pimenta
- ¼ Litro de vinho branco

### Elaboração

Limpar a pescada, reservando a cabeça e as espinhas.

Retirar as espinhas, obtendo duas peças magras.

Aparte, pelar as gambas. Com as cascas, as espinhas e a cabeça, faz-se um fumet, fervendo tudo.

Enquanto o fumet ferve, passamos à preparação do lombo. Cortamos o lombo em tiras de um centímetro, salteamos e flamejamos com um pouco de óleo. Repetimos este processo para as gambas.



## Solha com molho normando

### Ingredientes para 2 pessoas

- 1 Solha grande
- 100 Gramas de manteiga
- Sal e pimenta q.b.
- 30 Centilitros de vinho branco
- 2 a 3 Colheres de farinha
- 30 Mexilhões vivos, rascados
- 10 a 12 Cogumelos
- 2 Colheres de sumo de limão
- 4 Gemas de ovo
- 4 Colheres de leite espesso

### Elaboração

Coloque a solha num recipiente previamente untado com bastante manteiga. Tempere o peixe e regue-o com 10 cl de vinho, e leve ao forno previamente aquecido a 180°. Mantenha o recipiente dentro do forno cerca de 20 minutos.

Coloque 30 gramas de manteiga numa sertã e em lume médio, adicione a farinha, mexendo até obter um roux. Humedeça com o vinho que serviu para cozer a solha, deixando no recipiente a quantidade de líquido necessária para que o peixe não resseque. Reduza o molho a metade.

Numa caçarola, com o resto do vinho, coza em lume forte os mexilhões até que se abram, abanando de vez em quando. Escalfe os cogumelos durante três minutos com o sumo de limão aclarado com um pouco de água, 15 gramas de manteiga e umas pedrinhas de sal. Junte o líquido colado dos mexilhões e as cascas ao molho. Reduza o molho novamente à metade e ligue-o com as gemas misturadas com o creme espesso. Ponha os mexilhões e os cogumelos em volta da solha e verta o molho em cima. Coloque pequenos pedaços de manteiga no recipiente e deixe o peixe no forno durante dois minutos para que a manteiga derreta e de seguida sirva-o.



## Filetes de Linguado “Mirabeau”

### Processo de elaboração

Amanhar o peixe e temperar com sal.

Passar por leite frio e seguidamente por farinha.

Saltear os filetes em manteiga de anchovas.

Decorar com filetes de anchovas e folhas de estragão branqueadas.

## Supremos de Garoupa à Florentina

### Processo de elaboração

Amanhar o peixe.

Cortar em filetes ou em supremos, se necessário.

Temperar com sal, pimenta e sumo de limão.

Colocar em recipiente untado com manteiga e juntar chalota ou cebola picada finamente, umas gostas de vinho branco e acabar de cobrir com caldo de peixe.

Cobrir com papel vegetal untado com manteiga e levar ao forno a acabar de passar.

Colocar sobre uma camada de espinafres estufados com manteiga.

Cobrir com molho Mornay e gratinar.

Guarnecer com florões de massa folhada ao redor.

## Robalinhos à Barão Brise

### Processo de elaboração

Amanhar o peixe

Fazer algumas incisões pouco profundas em sentido oblíquo.

Temperar com sal e passar por azeite.



Grelhar, voltando-o convenientemente e refrescando-o com azeite.

Servir com manteiga Mordomo e batata cozida.

## Peixes Salteados

### Filetes de Pescada à Padeiro

#### Processo de elaboração

Amanhar o peixe e temperar com sal.

Passar por leite frio e seguidamente por farinha.

Polvilhar com uma mistura de amêndoas picadas, pão ralado e cerefólio. Salpicar com manteiga derretida e levar ao forno e acabar de passar.

Servem-se rodeados com batatas à padeiro e regadas com o resto da manteiga “noisette”.

## Peixes Escalfados

### Filetes de Linguado “Dugleré”

#### Processo de elaboração

Amanhar o peixe.

Cortar em filetes ou em supremos, se necessário.

Temperar com sal, pimenta e sumo de limão.

Colocar em recipiente untado com manteiga e juntar chalota ou cebola picada finamente, umas gostas de vinho branco e acabar de cobrir com caldo de peixe.

Cobrir com papel vegetal untado com manteiga e levar ao forno a acabar de passar.

Cobrir com molho feito de vinho branco, manteiga, chalotas, tomate e aromáticos, levantado com um pouco de fundo da cocção reduzido.

Guarnecer com pequenos tomates no forno.



## Peixes Grelhados

### Postas de Cherne S. Germano

#### Processo de elaboração

Amanhar o peixe

Fazer algumas incisões pouco profundas em sentido oblíquo.

Temperar com sal e passar por óleo ou manteiga derretida.

Panar à inglesa.

Grelhar, voltando-o convenientemente e refrescando-o com manteiga ou óleo.

Guarnecer com batatas parisiense.

Servir com molho Bearnês à parte.

### Caldo Curto

Robalo, Bacalhau, Rodovalho, Truta, Carpa, Lúcio, Salmão, Tamboril

Para este tipo de cozedura aconselham-se peixes de sabor muito definido.

#### **Modo de elaboração**

O peixe fervido é provavelmente, um dos mais simples de preparar. Para a sua cozedura utilizaremos o chamado "court-bouillon" ou caldo curto. Este termo indica uma cozedura curta; o líquido deve manter-se sempre a uma temperatura ao limite da fervura. O peixe é mergulhado no líquido tépido.

A água da cozedura deverá ser salgada (15-20 gramas de sal por litro), aromatizada com aipo, cenoura, cebola picada, louro, salsa, e vinho branco ou vinagre. Deverá ferver entre 30 minutos e uma hora, antes de proceder à introdução do peixe, que deverá estar limpo e lavado.

Uma vez introduzido na panela, o peixe deve ficar totalmente coberto pela água.



Os tempos de cozedura para peixes de 1Kg, serão de aproximadamente 25 minutos para os de água doce e 30 minutos para os de mar.

Quando o peso for superior a 1 kg deverá calcular-se 10 minutos para os peixes de água doce e 15 minutos para os de mar por cada 500 gramas.

Visualmente saberemos que o peixe está cozido quando o olho ficar branco e a carne opaca.

Os crustáceos grandes deverão ser cozidos seguindo os mesmos passos que o peixe. Os camarões e lagostins devem permanecer no caldo só até que este comece a ferver de novo, depois de os ter mergulhado. As lulas e outros moluscos cefalópodes cozem-se em água, vinagre ou vinho branco durante 10 minutos.

## O "Pochade"

Pescada, Linguado, Salmão, Pargo, Robalo

Para este tipo de cozedura aconselham-se peixes pequenos e filetes.

### **Modo de elaboração**

Prepara-se um caldo curto de acordo com a receita anteriormente descrita. Põe-se o peixe numa travessa untada com manteiga e resistente ao calor, cobre-se com o caldo curto até que fique mergulhado até à metade e leva-se a cozer em fogo lento ou no forno.

Durante a cozedura o peixe deve ser regado. Com o caldo curto restante prepara-se um molho.

Os tempos de cozedura serão de aproximadamente 25 minutos.



## Ao Vapor

Robalo e outros.

Não é frequente o uso deste método para a preparação de mariscos que não sejam bivalves; mexilhão, amêijoa, navalha.

Para este tipo de cozedura pode utilizar-se qualquer tipo de peixe.

### Modo de elaboração

Em caso de não dispor de um tacho adequado, pode utilizar-se uma panela ovalada.

O peixe deve ficar sobre uma grelha, sem tocar o fundo.

O caldo curto não deve entrar em contacto com o peixe e a sua ebulição deve ser forte para que a emanação do vapor realize o processo de cozedura.

Os tempos de cozedura são mais longos devido às características inerentes a este processo.

## Ao "Azul"

Truta, Lúcio e outros peixes de água doce.

Este processo é mais frequente em peixes cortados em filetes, ou peixes pequenos.

Os tempos de cozedura para os peixes de 1Kg serão de aproximadamente: 25 minutos para os de água doce e 30 minutos para os de mar. Quando o peso for superior a 1 kg, deve calcular-se 10 minutos para os peixes de água doce e 15 minutos para os de mar por cada 500 g.



### **Modo de elaboração**

Este é um sistema de cozedura adequado para peixes de água doce.

Prepara-se um caldo curto aromatizando a água com vinagre de vinho branco; rega-se o peixe com muito vinagre antes de o mergulhar no líquido de cozedura muito quente.

Visualmente saberemos que o peixe está cozido quando o olho ficar branco e a carne opaca.

### **À Moleira**

Linguado (pequeno), Dourada, Salmonete, Pescada em filetes.

Aconselha-se a escolha de peixes de água salgada de tamanho pequeno.

### **Modo de elaboração**

Nome que deriva do processo de cobrir o peixe com farinha antes da sua cozedura.

Lavam-se e limpam-se os peixes de pequeno tamanho ou filetes, adiciona--se sal e pimenta, passam-se por farinha e sacodem-se um pouco para evitar-se o excesso.

Depois fritam-se em manteiga ou em azeite pouco abundante, durante uns minutos de cada um dos lados.



## Ao Forno

Atum, Pargo, Bacalhau, Peixe-espada

O tempo deverá ser de 30-40 minutos de cozedura para peixes de 1 kg.

Aconselha-se o uso de peixes de água salgada.

### Modo de elaboração

Tempera-se o peixe durante umas horas com azeite e ervas aromáticas.

Polvilha-se o peixe com pão ralado, e adiciona-se sal e pimenta à metade da cozedura. Rega-se com sumo de limão ou vinho branco.

Os peixes mais delicados devem ser cobertos, a meio da cozedura, com papel de alumínio untado em manteiga.

A temperatura do forno deve ser de 200° C para peixes de grande tamanho, e 180° C para os mais pequenos.

## Estufado

Atum, Pargo, Tamboril, Bacalhau.

Os tempos de cozedura para peixes de 1Kg serão de aproximadamente 25 minutos para os de água doce e 30 minutos para os de mar.

Quando o peso for superior a 1 kg deve calcular-se 10 minutos para os peixes de água doce e 15 minutos para os de mar por cada 500 gramas. O forno deve estar a uma temperatura de 200° C.

Aconselha-se a escolha de peixes de água salgada.



### **Modo de elaboração**

Deita-se num tacho cebola, cenoura e aipo cortados em rodela, cogumelos laminados, toucinho, louro, salsa e tomilho. Adiciona-se o peixe e cobre-se tudo com vinho branco ou um caldo frio. Por fim adiciona-se sal e pimenta.

No momento em que começa a ferver, introduz-se no forno e assa-se, até que se consuma o líquido.

Com o sumo e os legumes, passados pelo chinês, prepara-se um molho.

### **Fritura**

Todos os peixes que sejam pequenos em tamanho. Lulas, Chocos, Mexilhões.

Aconselha-se a escolha de peixes de água salgada.

### **Modo de elaboração**

Este processo, embora seja dos mais frequentes na preparação do peixe, requer cuidados indispensáveis.

A frigideira a usar deve ser anti-aderente.

Só pode usar-se azeite/óleo, em quantidade suficiente que permita o dourado uniforme do peixe.

Uma vez o peixe limpo e lavado, tempera-se com leite aromatizado com ervas, seca-se e passa-se por farinha. Deve-se sacudir, a fim de evitar o excesso de farinha.



Depois frita-se em azeite/óleo muito quente.

Depois de cozinhado, passa-se pelo papel absorvente para retirar o excesso de gordura.

Outra forma de elaboração, consiste em passar o peixe numa massa preparada com leite e farinha. A temperatura do azeite/óleo deverá ser de 190° C .

Os crustáceos e mariscos deverão cozer-se, seguindo as mesmas instruções que o peixe.

As lulas cortam-se em argolas e os chocos inteiros.

O tempo de cozedura deve ser breve, a fim de conservar o sabor e a tenrura da carne.

Os moluscos bivalves, uma vez retirada a sua concha, temperam-se em azeite, limão e sal. Finalmente, passam-se por uma massa preparada com leite e farinha ou pão ralado e fritam-se em azeite/óleo muito quente.

## **Na Grelha**

Sardinha, Atum, Pargo, Tamboril, Peixe-espada, Lagostins, Camarões

Aconselha-se a escolha de peixes de água salgada.

### **Modo de elaboração**

Limpar e lavar o peixe, os mais pequenos podem deixar-se com escamas. Untam-se em azeite e ervas aromáticas e deixam-se a marinar durante umas horas.



Unta-se a grelha com azeite e polvilha-se o peixe com pão ralado, antes de iniciar a sua cozedura. Para manter a carne tenra, rega-se com azeite, durante a cozedura.

As rodela de peixes como o atum ou peixe-espada, devem ter uma grossura não superior a 2 cm.

Podem-se deixar as escamas, a fim de proteger o peixe da acção forte das brasas.

As brasas não devem arder já que ressecam o peixe.

Não deve utilizar-se este processo em peixes pequenos.

O tempo de cozedura será de 20 minutos por cada 500 gramas de peso.

Cortam-se a meio os crustáceos, em sentido longitudinal e adiciona-se sal e pimenta.

Crustáceos como os camarões e lagostins podem untar-se em azeite, introduzidos em palitos de madeira e assam-se na brasa durante poucos minutos.

## **Em Papillote**

Salmão, Dourada, Tamboril

Aconselha-se a eleição de peixes de água salgada.

Para peixes de 500 gramas, o tempo é de aproximadamente 30 minutos, a uma temperatura de 180° C.

A temperatura do forno deve ser constante.



### **Modo de elaboração**

Unta-se com azeite ou manteiga papel parafinado ou de alumínio.

Coloca-se o peixe com salsa, ervas aromáticas e limão em rodelas e adiciona-se sal e pimenta.

Fecha-se com cuidado o papel sobre o peixe e coloca-se na travessa do forno.

### **Panado**

Pescada, Linguado

Aconselha-se a eleição de peixes de água salgada.

### **Modo de elaboração**

Esta elaboração só se utiliza com peixes cortados aos filetes e rodelas.

Uma vez lavado e limpo o peixe, adiciona-se sal e pimenta e passa-se por farinha e ovo batido, passa-se em pão ralado e fritam-se em azeite muito quente.

A frigideira deve ser anti-aderente ou de ferro. Frita-se, durante 5 minutos, por cada um dos seus lados.

### **Ao Sal**

Robalo, Dourada, Pescada, Pargo, Salmonete



O tempo de cocção será de 40-50 minutos em peixes de 1 kg. Podem-se cozinhar assim peixes de água doce e salgada.

### **Modo de elaboração**

Coloca-se no fundo de um recipiente uma camada de sal grosso de 3 cm de espessura. De seguida, coloca-se o peixe e cobre-se totalmente de sal.

Durante o processo de cozedura, o sal converter-se-á num envoltório compacto que manterá o sabor do peixe. A temperatura do forno deve ser de 200° C para peixes de grande tamanho, e 180° C para os mais pequenos.

## **Com Molho**

Atum, Tamboril, Lulas, Chocos

Aconselha-se a escolha de peixes de água salgada.

### **Modo de elaboração**

Prepara-se um molho à base de tomates, azeite, alho e sal e adiciona-se o peixe cortado em pedaços, cobre-se tudo com vinho branco e leva-se a cozer durante 30 minutos.

No momento de retirá-lo do fogo polvilha-se com salsa.

Mantém-se o guisado ao fogo durante aproximadamente meia hora.

Cortam-se as lulas ou chocos às rodelas e leva-se ao fogo, durante 25 minutos.



## À Americana

Lagosta, lagostins

Os tempos de cocção serão entre 15-20 minutos.

### **Modo de elaboração**

Este modo de cozedura está reservado quase exclusivamente para a lagosta cortada em pedaços e para os lagostins inteiros.

Salteia-se o crustáceo em azeite até que comece a mudar de cor (vermelho), elimina-se o azeite e adiciona-se alho, tomilho e salsa. De seguida, rega-se com brandy ou cognac e flambea-se.

Adicionam-se tomates sem pele e um líquido composto pela metade de caldo de peixe e vinho branco, coze-se durante 15 minutos, rectifica-se o sal e a pimenta, passa-se o molho pelo chinês e deita-se sobre a lagosta ou lagostins.

## À Hortelã

Lulas, Chocos, Mexilhões

### **Modo de elaboração**

É um sistema de cozedura muito usado no Mediterrâneo na elaboração de moluscos e cefalópodes.

Num recipiente de barro deita-se um pouco de azeite. Enquanto quente incorpora-se a cebola, a salsa e o alho picados. Refogam-se umas folhas de espinafres ou chicória durante uns minutos.



Adiciona-se, finalmente, os moluscos inteiros ou cortados em argolas e levam-se ao lume tapados, até que fiquem cozidos.

## Rechear e Grelhar

Vieiras, Mexilhões

### Modo de elaboração

Usaremos este modo de cozedura em moluscos bivalves.

Limpam-se e deixam-se abrir na frigideira em lume forte, eliminando todos aqueles que não se tenham aberto.

Cobre-se com chalotas, salsa, alho, manteiga, sal, pimenta e por último pão ralado.

Pode fazer-se só com ervas aromáticas e pão ralado. Leva-se ao forno até que fique dourado.

Cozinha-se 15 minutos. O forno deve estar a uma temperatura alta.



## Receitas Peixe

### Dourada ao Sal - Peixe ao Forno

#### Ingredientes

4 Douradas

1 Limão

Sal grosso e claras de ovo (facultativos)

2 dl de molho tártaro ou holandês

4 batatas ao vapor

200 gr de verduras cozidas al dente e salteadas

4 rodelas de limão rizado

#### Modo de elaboração

Limpar as douradas e recheá-las com o limão partido em meias luas.

Misturar as claras de ovo com o sal, formando uma base com a forma de um peixe, do tamanho da dourada.

Colocar a dourada sobre esta mistura até que fique totalmente coberta, mantendo o formato do peixe.

Levar ao forno a 250° aproximadamente durante 20 a 25 minutos.

Servir acompanhado da guarnição quente e dos molhos respectivos.

### Peixes de escabeche - Peixes Escabechados

#### Ingredientes

750 gr de peixes variados (cavala, sardinha, atum)

Farinha, sal e azeite para fritar o peixe



## Escabeche à espanhola para o atum

### Ingredientes

- 4 Alhos cortados
- Tomilho e grãos de pimenta
- 1 Decilitro de vinho branco
- 2 Folhas de louro
- Sal, açúcar mascavado e cominhos
- 3 Laranjas
- 1 Decilitro de vinagre
- 2 Decilitros de azeite
- 2 Decilitros de água

## Escabeche à francesa para a sardinha (acrescentar ao anterior)

### Ingredientes

- 200 Gramas de juliana de cenoura, cebola, aipo e alho-porro

## Meio escabeche para a cavala

### Ingredientes

- 200 Gramas de cebola em juliana
- 1 Decilitro de vinagre
- 2 Decilitros de azeite
- Sal, pimenta em grão, tomilho, alhos e louro
- 2,5 Decilitros de fumet
- Xerez e nata líquida



### **Modo de elaboração**

Eviscerar, escamar e cortar todo o peixe.

Enfarinhá-lo e reservá-lo. Fritar de seguida.

Para o escabeche à espanhola: dourar os alhos e as ervas aromáticas em azeite. Adicionar vinagre e vinho branco, deixando reduzir ligeiramente. Incorporar a água, a laranja, sal e açúcar e deixar cozer alguns minutos. Reservar.

Para o escabeche à francesa: repetir o mesmo processo, pochando com os alhos e ervas aromáticas a juliana de verduras. Reservar.

Para o meio escabeche: pochar no azeite a cebola e os alhos. Uma vez refogado, juntar as ervas aromáticas. Adicionar vinagre e Xerez. Reduzir. Molhar com o fumet e cozinhar tudo durante cerca de 20 minutos. Triturar, passar pelo chinês, rectificar o tempero e refinar com as natas. Reservar.

Colocar os três tipos de peixe de forma harmoniosa em três recipientes de barro e verter os diferentes escabeches.

Cozer os peixes durante alguns minutos nos escabeches.

Servir frio ou quente, acompanhados de salada.

## **Peixe de São Pedro em Papillote - Peixes ao Forno (vapor)**

### **Ingredientes**

700 Gramas de filetes de São Pedro

Sal, pimenta branca e noz-moscada

200 Gramas de juliana de verduras variadas, funcho, alho-porro, cenoura, cebola e aipo (raiz).

150 Gramas de gambas peladas

Albardado do peixe, folhas de couve, alface, acelga ou espinafres branqueados, laminas finas de bacon, presunto serrano, presunto de pato, etc.



80 Gramas de favas branqueadas e peladas  
1 Decilitros de vinho branco  
1,5 Decilitros de azeite ou manteiga  
Ervas aromáticas

### **Modo de elaboração**

Confeccionar a juliana de verduras, salteando-a previamente no azeite.

Preparar todos os ingredientes que compõem o papillote.

Dispor dois rectângulos de papel de alumínio e parafinado, por esta ordem.

Untar a base do papillote com manteiga ou azeite.

## **Suprema de Pescada - Peixes Pochados no seu Molho**

### **Ingredientes**

600 Gramas Supremas de pescada  
Alho  
200 Gramas Cogumelos em juliana salteadas  
0,5 Decilitros de Brandy  
2 Decilitros Veloutte de peixe  
100 Gramas. Batatas em laminas  
100 Gramas. Ratotuille, courgette, pimento verde, vermelho e amarelo, cebola em camponesa muito fina, alho, rosmaninho.  
Sal, pimenta e azeite



### **Modo de elaboração**

Limpar e partir a pescada. Confeccionar a ratatouille refogando em gordura o alho juntamente com a camponessa, cozendo o conjunto até que se evapore quase toda a humidade. Perfumar com o rosmaninho.

Saltear em azeite o alho e os cogumelos. falambear com brandy incorporando o veloutte, deixando ferver.

Dispor a batata numa grelha em camadas de forma circular ou rectangular.

Cozer a pescada na veloutte até ficar no ponto. Para servir colocar sobre a pescada um ramo de alhos e os cogumelos reservados. Colocar de um lado a torta de batata sobre a qual dispomos a ratatouille de forma adequada. Decorar com as folhas de rosmaninho frescas.

## **Lombos de Tamboril Confitados - Peixes Confitados e Gratinados**

### **Ingredientes**

600 Gramas de lombos de tamboril

0,5 Decilitros de azeite

2 Dentes de alho

150 Gramas de feijões pretos, fundo branco, legume e louro

75 Gramas de brunessa de cenouras, cebola e alho-porro

150 Gramas espinafres

4 Cigalas peladas

Menta fresca, sal e pimenta



### **Modo de elaboração**

Preparar os lombos de tamboril em forma redondo e reservar. Assar os dentes de alho no forno, desfazer em puré e confeccionar um azeite de alho firme. Reservar.

Cozer os feijões pretos com a verdura, o fundo e os aromatizantes. Escorrer e reservar o líquido da cocção. Refogar na gordura a brunessa de verduras, incorporar os feijões e adicionar um pouco do líquido da sua cocção de forma que ligue todo o conjunto, resultando um estofado cremoso. Rectificar o tempero e reservar.

Confitar os lombos de tamboril no azeite, escorrer e cobrir com o azeite de alho, e gratinar na salamandra.

Saltear as cigalas e os espinafres, temperando e aromatizando com a menta picada.

Dispor o salteado e o estofado de forma harmoniosa, decorando a gosto.

## **Besugo no Forno - Peixes ao Forno**

### **Ingredientes**

600 Gramas de filetes de besugo sem espinhas

6 Alhos

1 Malagueta

1,5 Decilitro de azeite

0,5 Decilitro de vinagre

Sal

300 Gramas de guarnição, juliana de pimentos e batata natural



### **Modo de elaboração**

Dourar em azeite o alho laminado e a malagueta e reservar.

Preparar o peixe e passar na grelha. Dispor numa bandeja de forno e pulverizar com o azeite reservado e um pouco de vinagre. Cozinhar no forno.

Confeccionar a guarnição salteando a juliana de pimentos.

Para servir, colocar uma camada de guarnição e dispor sobre esta o peixe. Deitar o molho sobre o peixe e acompanhar com as batatas naturais. Polvilhar com salsa picada.

## **Pescada à Vasca - Peixes Cozidos no Molho**

### **Ingredientes**

600 -700 Gramas de pescada, limpa, em rodela ou suprema

100 Gramas de cebola

75 Gramas de alho-porro

3 Dentes de alho

Sal e salsa picada

4 Espargos

2 Ovos cozidos

75 Gramas de ervilhas

1 Decilitro de vinho branco

12 Amêijoas

12 Gambas

1,5 Litro de fumet

1 Decilitro de azeite

Farinha qb.



## Elaboração

Preparar numa caçarola de barro alho, cebola e alho-porro em brunesa ate ficarem dourados.

Temperar, passar por farinha e fritar a pescada numa frigideira a parte ate que ganhe cor. Incorporar a pescada na caçarola junto com a verdura. Cobrir ligeiramente a pescada com o vinho branco o caldo de espargos e o fumet e deixar levantar fervura. Adicionar as ervilhas, as amêijoas e as gambas. Rectificar o tempero e terminar de cozinhar no forno ou no lume.

Decorar com os quartos de ovo cozido e os espargos partidos. Colocar em caçarolas de barro individuais e polvilhar com salsa.

## Caldeirada de peixe ou bulhabese

Quando falamos de elaboração de peixes em caldeirada, não podemos esquecer a importância da "bulhabese", prato conhecido em todo o mundo.

Todas as variedades de caldeiradas, realizadas em países. Mediterrâneos, apresentam muitas variedades na sua elaboração, mas sempre utilizando peixes e mariscos muitos frescos.

### Modo de elaboração

Preparamos o peixe, limpando e lavando. Separamos as cabeças e as espinhas para as utilizar num fumet.

Realizamos um fumet com os restos de peixe e ervas aromáticas, cozemos em fogo lento, durante 30 minutos.

Passamos o fumet por um chinês.



Refogamos numa sauté com azeite, durante 10 minutos, a parte branca do alho francês, uma cebola em bocados, tomates sem pele, açafreão e um pouco de casca de laranja seca.

Misturamos os legumes e o fumet. Podemos adicionar um pouco de batata, e deitamos o sal e a pimenta.

Levamos a ferver e adicionamos os peixes de carnes mais firmes, lulas, congrio, tamboril, etc. Deixamos ferver, sem a tampa, durante 5 minutos. Adicionamos então os peixes de carne mais fina, cozemos tudo outros 5 minutos.

O tempo de cozedura será entre 10-20 minutos, aproximadamente.

## **Matelote**

### **Modo de elaboração**

Preparamos a enguia. A pele tem que ser retirada com o animal ainda vivo e cortámo-la em peças de 7,5 cm. Limpamos o resto dos peixes que vão ser utilizados e deitamos tudo num tacho com um ramo de cheiros.

Noutro tacho fritamos umas cebolas com manteiga até ficarem douradas, polvilhamos com farinha, adicionamos vinho e sal.

Quando começar a ferver colocamos o conteúdo no tacho onde estamos a cozinhar o peixe. Adicionamos um pouco de fumet de peixe e deixamos ferver em lume brando durante 30 minutos. Nos últimos minutos retiramos um pouco de molho e fazemos com ele uma redução, escumámo-la e deitámo-la por cima do peixe antes de o servir.

Apresentámo-lo com pão frito em dados e salsa.



## Peixe ao forno com molho picante

### Ingredientes

- 1 Peixe (2-2,5 Quilogramas)
- Sal
- 6 Ramas de coriandro fresco
- 15 Dentes de alho picados
- Pimenta
- Azeite
- 125 Gramas de nozes picadas
- 25 Centilitros de sumo de limão
- 8 Colheres de pimenta de caiena

### Modo de elaboração

Esfregamos o exterior e interior do peixe. Misturamos o coriandro com o alho, adicionamos a pimenta e esfregamos com esta pomada o interior do peixe. Colocamos o peixe sobre um papel de alumínio, demolhamos o peixe no azeite e cobrimo-lo com o papel. Levámo-lo ao forno 40 minutos, a uma temperatura de 180°C.

Misturamos as nozes, o sumo de limão e a pimenta, até formar um molho cremoso para acompanhar o peixe que se apresenta numa travessa pré-aquecida.



## Mousse de truta

### Ingredientes

400 Gramas de filetes de truta

30 Centilitros de leite

4 Ovos

2 Gemas de ovo

Sal e pimenta

### Para o molho

1 Trufa fresca ou em conserva

20 Centilitros de fumet de peixe

30 Gramas de manteiga

Pimenta moída

### Modo de elaboração

Trituramos o peixe num almofariz e passámo-lo depois por um passa purés muito fino.

Adicionámos o leite e a gema de um ovo, temperamos com sal e pimenta. Fazemos com tudo uma pomada muito trabalhada e deitamos a mistura num recipiente com as paredes untadas de manteiga, enchemo-lo até às bordas e levamo-lo ao forno em banho-maria no forno a 170<sup>a</sup>C., durante 30 minutos.

Enquanto preparámos o molho, reduzimos o fumet numa caçarola, até obter um xarope. Numa sauté deitamos a manteiga para se derreter, cortamos em rodela a trufa e deixámo-la uns minutos no lume, até que fique quente. Deitamos então as trufas e a manteiga no molho reduzido.

Retiramos do molde a mousse de truta e cobrimo-la com o molho. Polvilhamos por cima com um pouco de pimenta recém moída.



## Robalo à Bela-Vista

### Ingredientes

- 6 Postas de robalo
- 2 Cenouras
- 1 Cebola pequena
- 1 Ramo de salsa
- 1 Limão
- 1 Folha de louro
- ½ Decilitro de azeite
- 6 Grãos de pimenta
- 45 Gramas sal grosso

### Modo de elaboração

Põe-se o robalo a sangrar em água fria, temperada com sal rodela de limão, durante meia hora.

Ao lume, põe-se 3 litros de água, com as cenouras e cebolas cortadas às rodela e, quando ferver, (estimando-se 10 minutos), retira-se do sítio, levando de novo a ferver em lume forte, deitando-lhe dentro o robalo. Escuma-se o caldo e ferve-se o peixe, durante cerca de 10 minutos.

O robalo, depois de cozido, deixa-se arrefecer no próprio caldo, levando de seguida ao frigorífico, para ficar bem rijo.

Limpa-se a pele e espinha dorsal e decora-se a gosto, lustrando com geleia de peixe.

Acompanha com molho maionese ou seus derivados.



## Pregado à Húngara

### Ingredientes

Pregado

Paprika

Batata

Vinho branco

Manteiga

Chalota picada

Limão

### Modo de elaboração

Untar uma frigideira ou tabuleiro com manteiga e salpicar seguidamente, com chalota picada. Colocar por cima o peixe. Deitar por cima do peixe algumas gotas de sumo de limão. Molhar com vinho branco, adicionando-lhe paprika. Cobrir com papel vegetal untado com manteiga. Levar ao forno até romper fervura, mas sem deixar cozer.

Em forno moderado, leva-se a acabar de escalfar.

Serve-se com batatas cozidas.



## Pargo Assado à Portuguesa

### Ingredientes

Pargo  
Vinho branco  
Manteiga  
Pimenta  
Sal  
Cebola  
Louro  
1 Ramo de salsa  
Azeite  
Tomates  
Batatas

### Modo de elaboração

Colocar o pargo num tabuleiro com ligeiros cortes e tempera-se com um pouco de azeite e sal.

Escalda-se os tomates, tira-se-lhes a pele, espremem-se e cortam-se em quadradinhos e pica-se o alho, a cebola e a salsa.

Pega-se no tabuleiro e junta-se os componentes descritos, acrescidos de um pouco de azeite e vinho branco.

Divide-se a manteiga em parcelas pequenas, deita-se por cima do pargo e leva-se ao forno.

Quando estiver cozido, retira-se para uma travessa e reduz-se o molho.

Serve-se regado com o próprio molho, acompanhado da batata cozida, e polvilha-se com salsa picada.



## Linguado Dória

### Ingredientes

Linguado

Pepinos

Farinha

Limão

Manteiga

Sal

Salsa

### Modo de elaboração

Depois de limpar o linguado, tempera-se com sal e sumo de limão. Passa-se o peixe por farinha, sacudindo-o muito bem logo de seguida. Coloca-se numa frigideira bem quente, onde é corado dos dois lados.

Terminada a cozedura, emprata-se na travessa. Salpicar bem com o sumo de limão e salsa picada

No momento de servir, regar com manteiga ligeiramente corada. A manteiga ao cair por cima do peixe (bem quente), e em contacto com o sumo de limão, produz uma espuma que deve ainda estar presente quando se serve ao cliente.

Guarnecer com pepinos, torneados em bolinhas e estufados em manteiga.



## Filetes Linguado Delicia

### Ingredientes

Filetes de Linguado

Pontas espargos

Queijo ralado

Farinha

Limão

Manteiga

Sal

Salsa

### Modo de elaboração

Para se tirarem filetes de linguado, deve ter-se o cuidado de se encomendarem linguados grandes.

A fase depois da aquisição, é a preparação do peixe que como se sabe, consiste em cortar as barbatanas e a ponta do rabo com uma tesoura, raspar a pele na ponta, junto da extremidade da cauda, com uma mão segurar o peixe e com a outra retirar a pele, puxando-a dos dois lados.

Dá-se um corte no centro da cabeça, outro corte da cabeça à cauda e, a seguir, com a faca tiram-se os filetes, para os quais se recorda os seguintes passos: pela incisão feita, corta-se o peixe junto da espinha, do centro para os lados, dando à faca uma ligeira inclinação. Retirados os dois primeiros filetes de um lado, volta-se o peixe, e retiram-se do outro lado.

Para os preparar, segue-se a técnica anterior de cozedura e depois, empratam-se, guarnecem-se com pontas de espargos, polvilha-se com queijo ralado, levando-se ao lume para alourar antes de se apresentarem à mesa.

A quantidade recomendada é normalmente dois por pessoa.



A quantidade, tem a ver com a refeição que vai ser feita e o tamanho dos filetes, pelo que se aconselha a capitação apenas como referência.

## Salmonetes à Setubalense

### Ingredientes

Salmonete com fígados

Batata

Manteiga

Azeite

Pimenta

Sal

Cebola

Vinho branco

Limão

### Modo de elaboração

Depois de arranjados os salmonetes, aproveitando-lhe o fígado ao qual se retira o fel, temperam-se com sal e pimenta, untam--se com manteiga derretida e grelham-se.

Pica-se uma cebola muito miudinha e deita-se dentro de um recipiente com 1 dl de vinho branco seco. Leva-se ao lume e quando estiver reduzido, junta-se-lhes os fígados. Passado cerca de dois a três minutos, pega-se no chinês e espreme-se este preparado (se não tivermos um chinês, pudemos usar um pano muito limpo), após o que lhe juntamos manteiga sem sal.

Espreme-se limão e mexe-se bem. Este molho, deita-se sobre o salmonete.

Serve-se acompanhado de batata cozida.



## Salmão Assado à Moda de Seattle

### Ingredientes

4,5 Quilogramas de salmão em filetes, com a pele

125 Gramas de manteiga derretida

4 Colheres de sumo de limão

Orégão fresco

Sal e pimenta

### Modo de elaboração

Preparamos um molho com a manteiga derretida, o sumo de limão e o orégão. Com ele pintamos o salmão. Sobre os filetes de salmão polvilhamos bastante sal e pimenta e deixámo-los temperar, durante mais de uma hora à temperatura ambiente.

Colocamos uma folha de papel de alumínio, dando-lhe forma de travessa sobre a grelha, e nele deitamos os filetes com a pele para baixo, cobrimos com outra folha de alumínio e levamos ao forno. Cada 5 ou 10 minutos deitamos sobre os filetes um pouco de molho. Quando o peixe se desfizer com o garfo, com mais ou menos 25-30 minutos de cozedura, está pronto para servir.



## Linguado à Creme

### Ingredientes

3 ou 4 Linguados de tamanho médio

Sal

30 a 60 Centilitros de creme de leite espesso

Macis em pó

Pimenta de caiena

2 Colheres de sumo de limão

2 Colheres de raspa de limão

1 Colher de maizena

1 Colher de leite

### Modo de elaboração

Cozemos os linguados em água a ferver em lume brando durante 2 minutos. Retiramo-los do lume e deixamo-los escorrer. Deitamos depois os linguados num tacho, cobertos com o creme de leite, temperados com o macis, o sal e a pimenta. Cozemos em lume brando 5-10 minutos, até que se possam tirar as espinhas com facilidade.

Passamos os linguados para uma travessa e adicionamos o sumo de limão ao molho e deitamos imediatamente esse molho sobre os linguados. Devem ser servidos no momento.



## Lagosta à Americana

### Ingredientes

- 1 Lagosta
- 1 dl azeite
- 1 ½ De caldo de peixe
- 1 Decilitro de aguardente velha
- 2 Decilitros de vinho branco
- 1 ½ Decilitro de molho tomate
- ½ Decilitro de molho "demi-glace"
- 30 Gramas manteiga
- 2 Chalotas
- 1 Dente alho
- ½ Decilitro de vinho da madeira

### Modo de elaboração

Cortam-se as patas da lagosta rentes ao corpo e batem-se seguidamente. Após isto, fazem-se as seguintes operações:

Corta-se o corpo da lagosta transversalmente, em pedaços de 2 cm de espessura.

Pega-se na cabeça e parte-se ao meio, no sentido do comprimento.

Retiram-se os intestinos, o coral e a tripa que tem no centro.

Pega-se numa caçarola e deita-se o azeite e a manteiga e quando estiver quente, deita-se-lhe a lagosta e mexe-se até que a casca fique bem encarnada.

Escorre-se a gordura e deitam-se as chalotas e o alho junto com a lagosta, e deixa-se refogar.

Após isto, deita-se a lagosta e depois põe-se a aguardente chegando-lhe fogo. Depois da aguardente ter apagado, mistura-se o vinho branco, o molho de tomate, o molho "demi-glace" e o caldo.



Tempera-se com sal e pimenta de caiena e leva-se na caçarola tapada, durante 20 minutos ao forno.

Tira-se a lagosta para um prato coberto, junta-se vinho da Madeira ao molho e põe-se de parte. Reduz-se e passa-se pelo passador fino.

Junta-se-lhe os intestinos e o coral da lagosta picados, uma colher de manteiga sem sal, não devendo ferver depois desta operação.

Num prato coberto, coloca-se a lagosta, regada com o molho e polvilhada com salsa picada, pondo-se as patas em volta. Coze-se arroz em água e sal, lava-se, escorre-se e leva-se ao forno a enxugar, devendo ficar bem solto. Este arroz acompanha a lagosta.

## **Santola recheada**

### **Ingredientes**

Santola

Molho maionese

Beterraba

Ovo cozido

### **Modo de elaboração**

Coze-se a santola em água temperada com sal, cebola, salsa, louro, grãos de pimenta, vinagre e vinho branco, entre 20 a 30 minutos. De seguida, escova-se com cuidado, com uma escova áspera, depois, lava-se cuidadosamente em água e deixa-se arrefecer.



Volta-se a santola com a couraça para baixo, abre-se, puxando a ponta da cauda ou as pernas, ficando assim em duas partes: a couraça com um líquido amarelo e a parte carnuda pregada às pernas.

Pega-se no líquido amarelo, molho de maionese, sal, pimenta e brandy preparado com limão em vez de vinagre.

Escolhe-se a carne do corpo, das pernas e pinças, pica-se miudamente e junta-se miolo de pão ensopado em leite ao molho já preparado, conseguindo-se assim um recheio, com o qual se vai rechear a carcaça da santola e leva-se a gelar.

Junta-se ovo cozido previamente picado e salsa.

## **Amêijoas na cataplana**

### **Ingredientes**

Amêijoas

Cebola

Alho

Ramo de cheiro

Colorau doce

Tomate

Pimenta verde

Sal

### **Modo de elaboração**

Trata-se de um dos mariscos, com maior consumo. As amêijoas variam de tipo e de tamanho: como preparação prévia, recomenda-se que se lavem muito bem para lhes retirar a areia que transportam. Podem ser consumidas cruas ou cozidas.



Após devidamente lavadas, metem-se as amêijoas dentro da cataplana e deita-se-lhe cebola cortada à meia-lua, alho picado, ramo de cheiro, um pouco de colorau doce e de tomate pelado, polvilhando as amêijoas com pimenta verde e sal a gosto.

Deita-se um pouco de azeite e manteiga. Flamejar com vinho maduro branco. Após isto, leva-se a ferver em lume brando, durante cerca de cinco minutos, com a cataplana fechada.

## **Guarnições para peixes, mariscos e moluscos**

A importância da guarnição consiste em ser um elemento decorativo, por conseguinte, a sua colocação na travessa ou prato, realiza-se com um critério estético quando se serve à volta da peça de carne ou peixe. Outras vezes, a guarnição apresenta-se na mesa num recipiente à parte.

Uma guarnição pode ser simples ou composta e está sempre relacionada com o elemento de base do prato ou com o molho que acompanha. É importante sublinhar que uma guarnição deve ser um elemento integrador de sabores, ainda que seja pelo contraste. Na cozinha tradicional, pratos e guarnições mantêm uma relação muito estreita.

## **Guarnição Americana**

Prepara-se a lagosta à americana conforme a sua receita e serve-se cortada às rodelas em cima do peixe indicado. Rega-se com o próprio molho da lagosta.



## **Guarnição Banqueiro**

Ovos fritos, cebolinhas estufadas, camarão panado e frito. Molho à Moleira.

## **Guarnição Camões**

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

## **Concalesa**

Ostras cozidas em vinho branco, camarão e lagostins picados, misturados com molho normando.

## **Cardeal**

Cortam-se rodela de lagosta e, em cima destas, dispõem-se rodela de trufas. Colocam-se as rodela em cima do peixe, no momento de ser servido, e cobre-se com molho cardeal.



## Guarnição Chambord

Fazem-se almôndegas de peixe em forma de queijos pequenos, sobre cada uma coloca-se uma rodela de trufa, e espeta-se-lhe um camarão com a cauda descascada.

Rega-se o peixe com molho de vinho branco e, em cima deste, dispõem-se as almôndegas já preparadas. À roda, guarnece-se com triângulos de batata Duquesa pintados com ovo, desenhados com um garfo e corados no forno. Estes triângulos podem substituir-se por massa meio-folhada (florões).

## Guarnição Delfina

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

## Guarnição Dominicana

Gomos de pepino cozidos, salteados com manteiga e batatas à inglesa. Molho à moleira.

## Guarnição Dumont

Rodelas de lagosta e cogumelos inteiros salteados com manteiga. Molho de camarão.



## **Guarnição Florentina**

Folhas de espinafres salteadas com manteiga, formando o soco do peixe a servir (ou dos ovos). Molho mornay polvilhado com queijo e a seguir, gratinado.

## **Guarnição Grão-Duque**

Cabeças de espargos, rodela de trufas e de lagosta, tudo salteado com manteiga e dispostos intercaladamente em volta do peixe. Molho de vinho branco.

## **Guarnição Joinville**

Camarão, trufas e cogumelos envolvidos com molho bechamel e dispostos em volta do peixe. Molho de camarão. Quando se trata de pastelões e pastelinhos, elimina-se o molho béchamel, ligando-se os componentes indicados com o molho de camarão.

## **Guarnição Marialva**

Cebolinhas estufadas, cogumelos salteados com manteiga e crostões de pão, cortados em forma triangular e fritos. Molho bercy.



## **Guarnição Nântua**

Camarão, amêijoas, mexilhão e crostões de massa folhada. Molho nântua.

## **Guarnição Marinheira**

Camarão, amêijoas e ostras (estas cozidas em vinho branco), cujo líquido se reduz e se junta ao molho bercy, com o qual se rega a preparação.

## **Guarnição Nicense**

Tomate salteado com manteiga e alho, formando um montículo em cima do peixe sobre o qual se colocam azeitonas de Elvas, recheadas com puré de anchovas. Molho normando.

## **Guarnição Norrnanda**

Ostras e amêijoas, abertas e limpas; cabeças de cogumelos caneladas, caudas de lagostins; filetes de linguado em "goujons", fritos.

Pão, frito em manteiga. Lâminas de trufas. Coberto com molho vinho branco.



## Guarnição Regência

Almôndegas de peixe feitas em forma de queijinhos e ovas de peixe cortadas de igual modo.

Passam-se as ovas por farinha e fritam-se em manteiga. Dispõem-se as almôndegas moldadas com colher de café, lagostins e ostras, sendo estas cozidas em vinho branco. Molho de camarão.

## Guarnição Waleska

Lagostins, rodela de lagosta, de lavagantes e de trufas cozidas e salteadas com manteiga. Molho proveniente da manteiga e sucos dos mariscos salteados e perfumados com Madeira.



## 11.4. Frutas

### Bagas e uvas

A família das bagas e uvas, inclui as groselhas, as uvas, os morangos, as framboesas e as amoras. Estas frutas devem ser consumidas, no máximo, dois dias depois de compradas. Devem estar espalhadas sobre uma superfície plana, num lugar fresco e arejado.

A maioria destes frutos está associada à primavera, em especial os morangos. Os morangos são bagas de grandes dimensões e de cor vermelho vivo. Possuem uma polpa doce e suculenta e um cheiro muito peculiar.

As framboesas, as amoras e as amoras silvestres são muito semelhantes. Das três, a framboesa é aquela que possui uma fragrância mais marcada e é a mais doce. Podem ser consumidas cruas e o seu sumo, transparente e rosado, pode acompanhar e aromatizar várias sobremesas. As amoras silvestres crescem um pouco por toda a Europa. As variedades maiores são indicadas para a realização de sobremesas. Estas amoras podem comer-se cruas ou cozidas, acompanhando outras frutas em tartes e compotas.

As groselhas vermelhas e brancas possuem um sabor delicado e uma pele translúcida e brilhante. Muitas vezes podem ser glaceadas com clara de ovo e açúcar, ou então podem ser usadas para decorar cremes e gelatinas.

As uvas de mesa podem ser divididas em dois tipos: brancas e pretas. As uvas pretas variam a sua cor desde o vermelho ao preto azulado. As uvas brancas podem ser verdes, douradas ou âmbar. Este fruto, ao contrário das demais bagas, conserva-se bastante bem, especialmente quando refrigeradas.



## Elaborações e usos das frutas

### Fruta           Elaboração e Uso

Abrunhos       Consumem-se frescos, secos, em compota ou em pastéis e tartes.

Alperce         Consome-se fresco, em compota ou em pastéis e tartes.

Ameixa         Consome-se fresca, em compota ou seca.

Amêndoa       Utilizada no bar como acompanhante das bebidas e na elaboração de doces.

Ananás         Em pratos de carne ou como sobremesa. Na sala pode-se preparar flamejado.

Banana         Consome-se fresca, em guarnições e flamejada.

Cereja         Fresca ou em compota. Utiliza-se também na elaboração de muitos doces.

Coco           Fruto tropical muito utilizado em cocktails e em pastelaria.

Figos           Frescos ou secos, como acepipe ou acompanhados de queijo.

Framboesas   Muito apreciada na elaboração de gelados. Consome-se fresca e em compota.

Groselha       Muito apreciada para a elaboração de geleias, gelados e em pastelaria.

Laranja        Consome-se fresca e em sumos. Utilizada na elaboração de carnes.



Limão	Consome-se fresco e em sumos. Ingrediente principal no bar.
Maçã	Crua, assada, cozida, em marmelada e na elaboração de carnes.
Manga	Fruta tropical, consome-se crua. Utiliza-se na elaboração de marmeladas.
Marmelo	Fruto que só se consome elaborado em marmelada e geleia.
Melão	Consome-se como acepipe ou como sobremesa acompanhado de Porto.
Morango	Consome-se cru, acompanhado de natas ou creme, ou em marmelada.
Nêspera	Fruta de época, Primavera/Verão. Consome-se crua.
Pêra	Há uma ampla variedade, podem ser consumidas cruas ou em compota.
Pêssego	Consome-se cru, em compota e tartes.
Tangerina	Consome-se crua. Em pastelaria usa-se para decorar e em tartes.
Uva	Consome-se crua e em sumo.



## Frutas moles

As frutas de carne mole e ricas em grãos e/ou sementes, desde a banana ao dióspiro, prestam-se à elaboração de mousses, gelados, sorvetes e gelatinas. Nalgumas destas frutas, como a papaia, as sementes estão dispostas no centro; noutras, como a goiaba, as sementes estão distribuídas pela carne.

Para que se possam comer cruas, todas as frutas de carnes moles devem ser compradas maduras e devem ser consumidas imediatamente.

A maior das frutas de carne mole é a papaia, semelhante a um melão. A polpa madura rosada ou alaranjada tem um sabor semelhante ao do melão, e pode ser tratada da mesma forma. As papaias verdes podem ser recheadas e levadas ao forno, servindo-se como prato salgado. A polpa também pode ser utilizada em sopas e em pratos com curry. O sumo da papaia dá uma boa marinada, bem como as suas folhas que contêm uma enzima que confere tenrura à carne.

O kiwi possui uma polpa de cor verde vivo e umas pequenas sementes negras comestíveis. É costume comer este fruto com uma colher, a partir da própria pele. Dado o seu aspecto agradável, quando cortado ao meio, o kiwi constitui um elemento de guarnição de sobremesas muito utilizado.

O dióspiro é originário do Japão e só deve ser consumido quando está totalmente amadurecido, caso contrário, tem um gosto azedo e adstringente. Tem uma cor que varia entre o laranja e o vermelho e uma pele muito fina e delicada.

A anona tem forma de coração e uma pele com escamas ou cheia de protuberâncias, sendo que o seu sabor faz lembrar o do ananás. Apesar da aparência elástica, a sua pele é frágil sendo preciso manejá-la com cuidado. A carne da anona é doce e branca, podendo comer-se directamente com uma colher ou peneirá-la a fim de obter um puré natural.



O figo é um dos frutos cultivados mais antigos do mundo. Existem cerca de 700 variedades de figos. De uma forma geral, os figos são brancos ou preto púrpura, podendo também ter a pele verde, dourada vermelha ou parda. Também a polpa varia quer em cor, quer em sabor. Aconselha-se comer os figos crus.

A goiaba é uma fruta muito aromática, com uma polpa mole e granulada, e uma pele lisa ou rugosa, que pode ser branca, amarela, verde, vermelha ou púrpura. A polpa pode comer-se crua, em compota ou em puré. As goiabas também podem partir-se a meio e rechear-se com uma preparação doce ou salgada.

As bananas desenvolvem todo o seu aroma quando na sua pele amarela aparecem algumas manchas castanhas. No entanto, para cozer é melhor utilizar bananas ligeiramente verdes. É frequente adicionar banana a pratos cozidos salgados, mas também são amplamente utilizadas em sobremesas.

## Outros frutos doces e ácidos

Este grupo de frutos não se enquadra em nenhuma outra classificação, devido às suas características muito peculiares.

Começaremos pelos lichias. Estes frutos têm uma semente central, tal como as frutas com caroço, mas a polpa está envolvida numa película semelhante a um papel. Os maracujás e as romãs estão repletas de sementes, mas ao contrário de outras frutas com sementes, cada uma das suas estão rodeadas por uma bolsa de polpa sumarenta. O ananás não é uma fruta, mas sim várias reunidas pela fusão de cerca de 100 flores separadas. O ruibarbo é um caule de uma folha.

A polpa doce do ananás adquire um aroma intenso quando madura. Ao comprar um ananás, deve golpear a base; se ouvir um som surdo e sólido, quer dizer que está maduro. A fruta madura pode ser guardada no frigorífico, cerca de 2 a 3 dias.



O maracujá, quando maduro, possui uma pele de cor pardo púrpura, cheia de pequenas crateras. A sua fragrância realça os sabores de certas bebidas e sobremesas frias. Os lichias estão maduros quando as peles atingem uma cor vermelha escura e parecem ligeiramente enrugados. Podem ser adicionados crus a saladas, ou escalfados em almíbar e servidos frios.

As romãs estão maduras quando a pele se apresenta firme e vermelha viva. As sementes deste fruto são rosadas e translúcidas, servem para decorar pratos doces ou salgados e o seu sumo acrescenta um sabor delicado a sopas e gelatinas.

Os caules do ruibarbo, finos e rosados prestam-se a compotas, ou podem ser panados. O ruibarbo cru, cortado em rodela pode ser adicionado a saladas, dando-lhes um sabor intenso. Este fruto conserva-se até 2 semanas em lugares frescos.

## **Classificação das frutas**

De acordo com as suas características podemos classificá-las em:

Frutas frescas com sementes

Maçãs, peras, melões, maracujás, goiabas, kiwis, romãs, kakis, etc.

Frutas frescas com caroço

Pêssegos, nectarinas, ameixas, cerejas, mangas, lichias, abacates.



### Citrinos

Limões, laranjas, limas, clementinas, toranjas.

### Frutas vermelhas

Morangos, framboesas, groselhas, cassis, amoras.

### Frutas oleaginosas

Amêndoas, nozes, pistácios, azeitonas.

### Frutas farinhentas

Castanhas, bananas.

### Frutas secas

Tâmaras, figos, uvas secas, ameixas, pêsegos.

## **Frutas de carne firme**

Dentro deste tipo de fruta, destaca-se a maçã, existindo actualmente mais de 3000 variedades com nome próprio e de excelente sabor.

As maçãs que mais frequentemente se encontram nos mercados são: a maçã Granny Smith, com pele verde e carne amarelada, a maçã Starking Delicious, de forma alongada, com a pele cheia de veios avermelhados e uma carne amarelada, a maçã Royal Gala, com a pele coberta de pintas vermelhas, ou a maçã Reineta, de cor parda e pele áspera.



A carne da maçã pode ser firme ou farinácea, ácida ou doce. A maioria das maçãs presta-se a utilizações culinárias, tanto em pratos doces como em pratos salgados. As variedades mais duras como a Reineta e a Royal Gala, conservam a sua textura após a cozedura.

Um outro tipo de fruta de carne firme é a nêspera. Este fruto apesar da sua árvore estar disseminada por toda a Europa, não se colhe durante todo o ano. Quer no seu tamanho, quer na sua forma, a nêspera é semelhante a uma maçã pequena. Tem pele amarela parda e um extremo aberto, coroado por cálices. A nêspera só deve ser consumida quando a sua pele começar a ficar enrugada, cerca de 2 a 3 semanas após a sua colheita. A sua polpa é muito sumarenta e ligeiramente ácida.

Os marmelos são uma fruta ácida, não podendo por isso ser comidos crus. São usados essencialmente em geleias e marmeladas devido ao seu elevado teor em pectina. O marmelo está maduro quando a sua pele é dura, com veios, e dourada, podendo ser cozido ou assado. A polpa do marmelo, com a cozedura, passa do amarelo ao rosado e pode ser utilizada, em pequenas quantidades para realçar o sabor de outras frutas cozidas.

A pêra é a fruta rival da maçã, em termos de popularidade. No entanto, a sua época de consumo é substancialmente menor do que a da sua rival, até porque, embora a sua pele seja dura e se conserve assim por muito tempo, a sua carne degrada-se com muita facilidade.

Tal como a maçã, existe uma variedade muito alargada de peras, e as melhores variedades foram descobertas há relativamente pouco tempo, como por exemplo a pêra Doyenné du Comice, fruta larga, ovalada, amarela parda e de polpa amarela. A pêra Conference de forma alongada, pele verde escura, com várias manchas pardas e uma polpa cremosa de cor rosada.



A pêra Williams, provavelmente a mais popular, semelhante à Comice na cor, possui uma espécie de cintura e por fim, a pêra Beurré Hardy de forma redonda, com pele áspera e bronzeada e a polpa rosada.

A pêra pode substituir a maçã em inúmeras preparações culinárias.

## Os melões

Os melões são uma fruta bastante refrescante, uma vez que a sua polpa é constituída por 95% de água. Este tipo de fruta foi cultivado durante milhares de anos no Egito, até que foi introduzido no sul da Europa no séc. XV.

Existem três tipos de melões, o melão, a meloa e a melancia. A melancia caracteriza-se pela sua casca grossa de cor verde, por uma polpa vermelho vivo, cheia de pevides pretas e por uma forma arredondada. O melão tem uma forma ovalada, é geralmente amarelo pálido ou verde e possui uma polpa amarela pálida e sementes beges. A meloa é substancialmente menor do que os outros dois tipos de melões, tem forma arredondada e a sua casca é estriada, de cor esverdeada ou amarela. A sua polpa é normalmente alaranjada ou esverdeada, com sementes amarelo pálido.

## Citrinos

Os frutos ácidos possuem uma vasta gama de sabores que variam desde o ácido e amargo até ao muito doce. Com a exceção dos limões, que se podem conservar cerca de um mês, os frutos ácidos devem ser ingeridos poucos dias após a sua compra.



As laranjas e as tangerinas são originárias da China. A tangerina possui um sabor mais delicado do que a laranja, tendo a casca rija, brilhante e sem manchas. Pode consumir-se crua, em gomos, ou então pode ser usada em saladas de fruta, pastéis, tortas e bolos, ou ainda para fazer geleia. A laranja é muito sumarenta e rica em vitamina C. Pode também ser usada em saladas, com carne, em sobremesas como soufflés, e em geleias. As principais variedades de laranja são: Baía, Sevilha e Valência.

A clementina é uma fruta de pele solta semelhante em aroma e aspecto a uma laranja doce e pequena. As clementinas têm uma casca de cor vermelho vivo alaranjada e uma carne sumarenta.

Os limões e as limas possuem uma grande proporção de ácidos, especialmente o ácido cítrico, que impede que se possam comer crus, não obstante o seu alto valor culinário.

Os limões, por possuírem um sabor mais suave e por estarem mais disponíveis, são mais utilizados do que as limas. O sumo do limão realça muitos molhos e a sua casca funciona como aromatizante e guarnição de várias preparações culinárias. O ácido do sumo do limão ajuda a impedir que certas frutas como a maçã e a pêra fiquem enegrecidas depois de peladas.

Existem muitas variedades de limões, mas a diferença fundamental radica na textura da casca. Os limões de casca fina e pesados são, geralmente, mais sumarentos, do que os de casca grossa e enrugada.

A toranja tem três espécies: de polpa amarela, rosa ou vermelha. É muito apreciada ao pequeno-almoço, cortada ao meio e comida ao natural ou com um pouco de açúcar, e também em cocktails, saladas, geleia, e como sumo. A toranja de polpa amarela pode ir do ácido ao doce, sendo a de polpa rosa a mais doce.



## Frutas com caroço

As frutas com caroço são oriundas de climas temperados e todas têm uma característica comum, uma carne de textura mole e desfiada e uma casca fina. Uma vez que são frutas moles, devem ser manuseadas com cuidado, devendo ser consumidas no dia da compra. Todavia, estas frutas, podem ser conservadas por um período de uma semana num lugar fresco.

Os pêssegos e as nectarinas são em tudo semelhantes, à exceção da casca. Nos pêssegos a casca possui uma camada pequena de pêlo, enquanto que as nectarinas possuem uma casca lisa e geralmente são mais doces. Estas frutas têm uma polpa sumarenta que pode ser branca, amarela, alaranjada ou vermelha. A carne destas frutas pode estar completamente pegada ao caroço central ou então separada.

O alperce, da mesma família que os pêssegos, tem uma carne que oscila entre o branco e o alaranjado e o caroço pode ou não estar colado à carne. Quando maduros possuem uma pele dourada alaranjada e escura. O seu sabor é intenso e agradável e presta-se tanto a pratos doces como a pratos salgados, complementando bem o sabor do cordeiro e do porco.

Outra variedade de frutos com caroço são as cerejas, as quais se podem classificar em três tipos: doces, ácidas e agridoceas. As cerejas agridoceas são híbridas e denominam-se de Duke ou Royale. Podem ter a pele vermelha ou preta. As cerejas doces podem ter a pele vermelha, preta ou pálida e podem ainda ter uma carne dura. As cerejas doces e agridoceas podem ser comidas cruas ou cozinhadas.

A ameixa é também um fruto muito popular entre os frutos de caroço, possuindo imensas variedades. As mais conhecidas são a ameixa amarela, a ameixa vermelha e o abrunho. Estes frutos prestam-se, em termos culinários, essencialmente para a realização de geleias e marmeladas e para a decoração de bolos e tartes, quer inteiros, quer em pedaços, ou em cremes. A ameixa



amarela e a ameixa vermelha são bastante suculentas e tenras, e possuem uma pele consistente e lisa. O abrunho, tem também uma pele consistente e lisa, embora a sua carne não seja tão suculenta, nem tão mole como a das demais ameixas.

As tâmaras têm três variedades: moles, semi-secas e secas. As mais deliciosas são as frescas e moles, carnosas e vermelhas douradas, com uma pele lisa e reluzente. A sua carne é amanteigada e muito nutritiva, combinando bem com outros frutos secos.

Por último, a manga, a maior e mais pesada das frutas com caroço. A manga possui uma forma ovalada, com uma protuberância na parte superior, mas também pode apresentar a forma de um rim. Quando madura, a pele da manga é lisa e pode ser verde, amarela, alaranjada, vermelha ou uma combinação destas cores. Para estar pronta a comer, a carne da manga, de cor alaranjada pálido, deve ser doce e aromática. A manga doce presta-se a saladas de frutas, mousses e gelados, a manga verde, presta-se a cozinhados salgados, como condimento.

## Frutos secos

Os frutos secos são aqueles que possuem uma só semente ou fruto, com uma casca dura que deve ser golpeada para que se possa extrair. No entanto, a família dos frutos secos inclui todas as sementes ou frutos com uma amêndoa, ou grão comestível dentro de uma casca dura ou quebradiça. A maioria dos frutos secos conserva-se por períodos longos, em recipientes hermeticamente fechados.

O coco está protegido por uma cobertura fibrosa. Quando se compra um coco deve verificar-se se a casca está intacta e deve-se também sacudi-lo para comprovar a existência de líquido no interior. A polpa doce do coco utiliza-se



como aromatizante e guarnição, e o seu leite pode ser adicionado a bebidas frescas.

As nozes possuem uma película ligeira e húmida na sua casca quando estão maduras. Este fruto possui um sabor pronunciado e pode comer-se cruas e cozidas. As nozes e as avelãs são também muito utilizadas em pastelaria. A amêndoa é também muito utilizada em pastelaria, quer inteira, quer moída, em cremes ou recheios. As amêndoas amargas podem ser destiladas para se obter essência aromatizante.

Outro fruto seco muito utilizado na culinária é a castanha, tanto em pratos doces como em salgados. A polpa da castanha é farinácea e pode cozer-se e reduzir-se a puré, para elaborar sobremesas e recheios. As castanhas conservam-se por períodos de 2 semanas, em recipientes hermeticamente fechados.

Os frutos secos mais pequenos como os pinhões, os pistácios e os amendoins podem moer-se para servir de base para molhos, podem ser torrados e servidos como aperitivos, ou podem também ser usados como guarnição.

## **Relação de algumas utilizações de frutas na cozinha**

### **Amêndoas**

Inteiras, com ou sem pele, em juliana podem acompanhar pratos salgados; trutas, saladas e doces; manteiga de amêndoa, ou como guarnição de tartes e pastéis.

### **Ananás**

Inteiro ou em pedaços, pode ser utilizado em saladas, em acepipes com presunto, em pratos elaborados com porco, com mariscos (gambas), ou em sobremesas como recheio de tartes ou pastéis.



### **Abacates**

Inteiro ou em peças pode formar parte de saladas ou acepipes. Com ele pode elaborar-se um soufflé ou creme.

### **Bananas**

Cruas ou cozinhadas, inteiras ou em peças, podem guarnecer saladas.

### **Cerejas**

Como condimento em pratos frios, elemento decorativo de tartes, pastéis e cocktails, em saladas, etc.

### **Limões e Laranjas**

O seu sumo pode temperar saladas e molhos. Usa-se também para evitar a oxidação de frutas, legumes e carnes. Em peças pode servir para decorar peixes grelhados e fritos. Em creme, para o recheio de tartes.

### **Kiwis e Mangas**

Em saladas ou para decorar pratos.

### **Melancias e Melões**

Para a elaboração de acepipes; melão acompanhado de presunto.

### **Nozes**

Em saladas, em canapés com queijo Roquefort.



## **Peras e Maçãs**

Cruas ou cozinhadas, inteiras, em peças, podem acompanhar pratos elaborados com carnes, ou fazer parte de saladas.



Estado Português



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu



PROGRAMA OPERACIONAL EMPREGO,  
FORMAÇÃO E INCLUSÃO SOCIAL  
(POPEI)

Reservados todos os direitos.  
Proibida a reprodução, total ou parcial do texto ou das suas ilustrações sem  
autorização expressa, dos editores/autores.

Co-financiado por:



Estado Português



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu



PROGRAMA OPERACIONAL EMPREGO,  
FORMAÇÃO E INCLUSÃO SOCIAL  
(POPEI)