



Café da Manhã e Lanches

Leticia Petryszyn Pereira Vasmon



Missão

“Promover a educação de qualidade nas diferentes áreas do conhecimento, formando profissionais cidadãos que contribuam para o desenvolvimento de uma sociedade justa e solidária”



C397 **CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ.** Núcleo de Educação a Distância; **VASMON**, Letícia Petryszyn Pereira.

Café da Manhã e Lanches. Letícia Petryszyn Pereira Vasmon

(Reimpressão) Maringá-Pr.:

UniCesumar, 2017.

136 p.

“Graduação em Gastronomia - EaD”.

1. Café da Manhã. 2. Lanches. EaD. I. Título.

ISBN 978-85-459-0106-8

CDD - 22ª Ed. 641.3
CIP - NBR 12899 - AACR/2

NEAD - Núcleo de Educação a Distância

Av. Guedner, 1610, Bloco 4 - Jardim Aclimação - Cep 87050-900 Maringá - Paraná | unicesumar.edu.br | **0800 600 6360**

DIREÇÃO UNICESUMAR

Reitor **Wilson de Matos Silva**, Vice-Reitor **Wilson de Matos Silva Filho**, Pró-Reitor de Administração **Wilson de Matos Silva Filho**, Pró-Reitor de EAD **Willian Victor Kendrick de Matos Silva**, Presidente da Mantenedora **Cláudio Ferdinandi**.

NEAD - NÚCLEO DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA

Diretoria Operacional de Ensino **Kátia Coelho**, Diretoria de Planejamento de Ensino **Fabício Lazilha**, Direção de Operações **Chrystiano Mincoff**, Direção de Mercado **Hilton Pereira**, Direção de Polos Próprios **James Prestes**, Direção de Desenvolvimento **Dayane Almeida**, Direção de Relacionamento **Alessandra Baron**, Head de Produção de Conteúdos **Rodolfo Encinas de Encarnação Pinelli**, Gerência de Produção de Conteúdo **Gabriel Araújo**, Supervisão do Núcleo de Produção de Materiais **Nádila de Almeida Toledo**, Supervisão de Projetos Especiais **Daniel F. Hey**, Coordenador de Conteúdo **Alexandre Gimenes da Cruz**, Projeto Gráfico e Editoração **Jaime de Marchi Junior** e **José Jhonny Coelho**, Designer Educacional **Yasminn Zagonel**, Revisão Textual **Nayara Valenciano**, Ilustração **André Luis Onishi**, Fotos Shutterstock e Istockphoto.



Reitor

Wilson de Matos Silva

Viver e trabalhar em uma sociedade global é um grande desafio para todos os cidadãos. A busca por tecnologia, informação, conhecimento de qualidade, novas habilidades para liderança e solução de problemas com eficiência tornou-se uma questão de sobrevivência no mundo do trabalho.

Cada um de nós tem uma grande responsabilidade: as escolhas que fizermos por nós e pelos nossos fará grande diferença no futuro.

Com essa visão, o Centro Universitário Cesumar assume o compromisso de democratizar o conhecimento por meio de alta tecnologia e contribuir para o futuro dos brasileiros.

No cumprimento de sua missão – “promover a educação de qualidade nas diferentes áreas do conhecimento, formando profissionais cidadãos que contribuam para o desenvolvimento de uma sociedade justa e solidária” –, o Centro Universitário Cesumar busca a integração do ensino-pesquisa-extensão com

as demandas institucionais e sociais; a realização de uma prática acadêmica que contribua para o desenvolvimento da consciência social e política e, por fim, a democratização do conhecimento acadêmico com a articulação e a integração com a sociedade.

Diante disso, o Centro Universitário Cesumar almeja ser reconhecida como uma instituição universitária de referência regional e nacional pela qualidade e compromisso do corpo docente; aquisição de competências institucionais para o desenvolvimento de linhas de pesquisa; consolidação da extensão universitária; qualidade da oferta dos ensinoss presenciais e a distância; bem-estar e satisfação da comunidade interna; qualidade da gestão acadêmica e administrativa; compromisso social de inclusão; processos de cooperação e parceria com o mundo do trabalho, como também pelo compromisso e relacionamento permanente com os egressos, incentivando a educação continuada.



Pró-Reitor de EaD

Willian V. K. de Matos Silva

Prezado(a) Acadêmico(a), bem-vindo(a) à Comunidade do Conhecimento.

Essa é a característica principal pela qual a UNICESUMAR tem sido conhecida pelos nossos alunos, professores e pela nossa sociedade. Porém, é importante destacar aqui que não estamos falando mais daquele conhecimento estático, repetitivo, local e elitizado, mas de um conhecimento dinâmico, renovável em minutos, atemporal, global, democratizado, transformado pelas tecnologias digitais e virtuais.

De fato, as tecnologias de informação e comunicação têm nos aproximado cada vez mais de pessoas, lugares, informações, da educação por meio da conectividade via internet, do acesso wireless em diferentes lugares e da mobilidade dos celulares.

As redes sociais, os sites, blogs e os tablets aceleraram a informação e a produção do conhecimento, que não reconhece mais fuso horário e atravessa oceanos em segundos.

A apropriação dessa nova forma de conhecer transformou-se hoje em um dos principais fatores de agregação de valor, de superação das desigualdades, propagação de trabalho qualificado e de bem-estar.

Logo, como agente social, convido você a saber cada vez mais, a conhecer, entender, selecionar e usar a tecnologia que temos e que está disponível.

Da mesma forma que a imprensa de Gutenberg modificou toda uma cultura e forma de conhecer, as tecnologias atuais e suas novas ferramentas, equipamentos e aplicações estão mudando a nossa cultura e transformando a todos nós.

Priorizar o conhecimento hoje, por meio da Educação a Distância (EAD), significa possibilitar o contato com ambientes cativantes, ricos em informações e interatividade. É um processo desafiador, que ao mesmo tempo abrirá as portas para melhores oportunidades. Como já disse Sócrates, “a vida sem desafios não vale a pena ser vivida”. É isso que a EAD da Unicesumar se propõe a fazer.



— Diretoria Operacional de Ensino —
Kátia Solange Coelho



— Diretoria de Planejamento de Ensino —
Fabrício Lazilha

Seja bem-vindo(a), caro(a) acadêmico(a)! Você está iniciando um processo de transformação, pois quando investimos em nossa formação, seja ela pessoal ou profissional, nos transformamos e, consequentemente, transformamos também a sociedade na qual estamos inseridos. De que forma o fazemos? Criando oportunidades e/ou estabelecendo mudanças capazes de alcançar um nível de desenvolvimento compatível com os desafios que surgem no mundo contemporâneo.

O Centro Universitário Cesumar mediante o Núcleo de Educação a Distância, o(a) acompanhará durante todo este processo, pois conforme Freire (1996): “Os homens se educam juntos, na transformação do mundo”.

Os materiais produzidos oferecem linguagem dialógica e encontram-se integrados à proposta pedagógica, contribuindo no processo educacional, complementando sua formação profissional, desenvolvendo competências e habilidades, e aplicando

conceitos teóricos em situação de realidade, de maneira a inseri-lo no mercado de trabalho. Ou seja, estes materiais têm como principal objetivo “provocar uma aproximação entre você e o conteúdo”, desta forma possibilita o desenvolvimento da autonomia em busca dos conhecimentos necessários para a sua formação pessoal e profissional.

Portanto, nossa distância nesse processo de crescimento e construção do conhecimento deve ser apenas geográfica. Utilize os diversos recursos pedagógicos que o Centro Universitário Cesumar lhe possibilita. Ou seja, acesse regularmente o AVA – Ambiente Virtual de Aprendizagem, interaja nos fóruns e enquetes, assista às aulas ao vivo e participe das discussões. Além disso, lembre-se que existe uma equipe de professores e tutores que se encontra disponível para sanar suas dúvidas e auxiliá-lo(a) em seu processo de aprendizagem, possibilitando-lhe trilhar com tranquilidade e segurança sua trajetória acadêmica.



Professora Especialista

Leticia Petryszyn Pereira Vasmon

Olá, aluno(a)! Seja bem-vindo(a) à disciplina de café da manhã e lanches, do curso de gastronomia EaD da UNICESUMAR, sou a professora Leticia Petryszyn Pereira Vasmon, e estarei te acompanhando durante esta disciplina. Sinto-me entusiasmada para começarmos a estudar e para debater sobre o café da manhã e lanches. Durante essa disciplina, iremos conhecer o histórico, a evolução e as características do café da manhã no mundo com foco no Brasil, analisando os tipos de cafés da manhã existentes e mais utilizados, bem como a melhor maneira de executá-los. Aprenderemos, ainda, um pouco mais sobre os principais elementos presentes na mesa do café da manhã no Brasil e, dentre eles, destacaremos o pão, o café e o chá e, ainda, o leite e suas variedades. Para finalizar nossos conhecimentos e enriquecer nossa mesa, analisaremos outros elementos presentes à mesa, como os ovos e suas variações, os bolos, as bolachas, as frutas, as geleias e, por fim, aprender um pouco mais sobre as massas líquidas e como elas estão presentes nessa refeição.

Antes de iniciar nossos estudos, gostaria de me apresentar melhor falando um pouco de minha trajetória no mundo da Gastronomia. Aos 16 anos, comecei minha graduação em Gastronomia. Quando as aulas iniciaram, encantei-me com cada demonstração, cada explicação, tendo a certeza de que era isso que eu queria fazer. Durante os dois anos e meio da faculdade, tive o privilégio de me dedicar exclusivamente aos estudos, me envolvendo com eventos organizados e apoiados pela instituição de ensino. Realizei cursos na área e, dentre eles, o curso de cozinheiro, que teve uma carga horária mais extensa, e alguns outros cursos de curta duração, como degustação de espumantes, gastronomia molecular, *finger foods* etc.

Após os dois anos e meio de faculdade, iniciei minhas atividades em uma cozinha, comecei a trabalhar em um restaurante vegetariano, o mesmo em que realizei meu estágio da faculdade. Comecei como auxiliar, pois ainda não tinha domínio das atividades e,

após algum tempo, tive a oportunidade de evoluir dentro dessa cozinha até me tornar a cozinheira responsável. Nesse período, realizei minha primeira pós-graduação que foi em docência para gastronomia, mas nunca deixei de me envolver com eventos dos mais diversos tipos, cafés da manhã, casamentos, aniversários, festivais gastronômicos da cidade, entre outros.

Com um pouco mais de conhecimento e experiência, fui convidada para trabalhar em um bistrô que estava abrindo na cidade e lá fui subchefe de cozinha.

Tinha realizado minha pós-graduação em docência e, no entanto, tinha muita vontade de repassar os conhecimentos e experiências adquiridas durante minha trajetória na gastronomia. E, então, surgiu a oportunidade de participar de um processo seletivo para trabalhar no SENAC com instrutora no curso de cozinheiro. Finalizado o processo, fui convidada a trabalhar na empresa, porém não no curso de cozinheiro e, sim, no de confeitaria. A primeira reação foi impactante, mas resolvi aceitar o desafio e me propor a aprender novamente, o que foi muito importante, pois pude conhecer e ter domínio de uma área que nunca tinha trabalhado, e, ainda, trabalhar quase que semanalmente com eventos, coquetéis, *coffee breaks*, cafés da manhã, feiras entre outros.

No SENAC tive a oportunidade de realizar minha segunda pós-graduação em Docência para Educação Profissional. Com isso, pude confirmar minha vontade de repassar meu conhecimento e ensinar o que aprendi para as pessoas.

Atualmente, iniciei sociedade em uma empresa de Consultoria Nutricional, Gastronômica e Eventos, onde me foco em eventos e consultorias gastronômicas, mas não deixei de lecionar.

Agora, fui convidada a dividir minha experiência com você sobre café da manhã e lanches.

Na unidade I, analisaremos mais a fundo o café da manhã e sua evolução à mesa, apresentando ainda o café da manhã no mundo com principal foco no Brasil e suas regiões, demonstrando as principais Influências e os produtos mais consumidos nessa refeição em cada estado. E, para finalizar a unidade, apresentaremos as opções de serviço em um café da manhã.

Na unidade II conheceremos os principais componentes de uma mesa de café da manhã no Brasil, que é formada por basicamente três elementos o pão, o café ou o chá e o leite e suas derivações.



Quando observamos uma mesa básica de café da manhã, em todo o país iremos encontrar um pão, normalmente, com manteiga ou requeijão acompanhado de uma xícara de café com leite ou chá. Sendo assim, não poderíamos deixar de estudar um pouco mais a fundo estes elementos. Na unidade II aprenderemos um pouco da história, características e variações destes produtos.

Na unidade III, apresentarei a você alguns outros elementos que podem estar presentes em nossa mesa de café da manhã, dentre eles, um dos mais versáteis produtos encontrados são os ovos, pois com eles, podemos realizar uma infinidade de produções que podem ser um simples acompanhamento como um elemento principal da refeição. Aprenderemos, ainda, um pouco mais sobre os bolos e bolachas e frutas. E, para encerrar os nossos estudos, falaremos um pouco sobre as massas líquidas, ressaltando as principais encontradas em uma mesa de café da manhã.

Então, vamos iniciar nossos estudos!

Boa leitura!

SUMÁRIO



UNIDADE 1

Café da Manhã: Cultura e Hábitos

- 15 Histórico, Conceito e Importância do Café da Manhã
- 23 Café da Manhã no Mundo com ênfase no Brasil e suas Regiões
- 45 Os Tipos de Serviço no Café da Manhã e como Servi-los

UNIDADE 2

Bases do Café da Manhã

- 63 Pães e Lanches
- 75 Café e Chá
- 87 Leite e Derivados

UNIDADE 3

Complementando o Café da Manhã

- 103 Ovos
- 115 Bolos / *Petit Fours*
- 121 Outras Influências

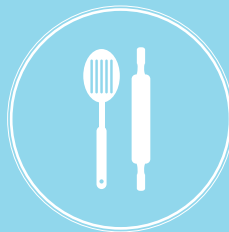
Legendas de Ícones



dica do chef



habilidades



mão na massa



saiba mais



fatos e dados



minicaso



reflita



recapitulando

Dica do Chef: dicas rápidas para complementar um conceito, detalhar procedimentos e proporcionar sugestões. **Habilidades:** elo entre as disciplinas do curso. **Mão na massa:** indicação de atividade prática. **Fatos e Dados:** complementação do conteúdo com informações relevantes ou acontecimentos. **Minicaso:** aplicação prática do conteúdo. **Reflita:** informações relevantes que proporcionam a reflexão de determinado conteúdo. **Recapitulando:** síntese de determinado conteúdo, abordando principais conceitos. **Saiba mais:** Informações adicionais ao conteúdo.



1

Café da Manhã: Cultura e Hábitos

LETICIA PETRYSZYN PEREIRA VASMON



Plano de Estudo

A seguir, apresentam-se os tópicos que você estudará nesta unidade:

- Histórico, Conceito e importância do café da manhã
- Café da manhã no mundo com ênfase no Brasil e suas regiões
- Os Tipos de Serviço no Café da Manhã e como servi-los

Objetivos de Aprendizagem

- Conhecer a definição de café da manhã, seu histórico e importância, a fim de compreendê-lo como uma refeição indispensável no dia a dia.
- Entender as influências culturais e regionais presentes em uma mesa de café da manhã, buscando valorizar e ressaltar essas influências durante a produção de uma mesa de café da manhã.
- Conhecer as características e as bases alimentares do café da manhã no Brasil e no mundo, buscando facilitar a qualidade no serviço prestado em qualquer local.
- Conhecer os tipos de café da manhã existentes e suas características, entendendo como trabalhar com cada serviço de forma eficaz e coerente.

Introdução

Olá, caro(a) aluno(a), durante esta unidade de estudo, falaremos sobre a importância do café da manhã em nosso dia a dia, buscando analisá-lo como uma refeição indispensável, que, muitas vezes, é ofuscada por outras refeições, porém, em muitos países e regiões, essa refeição é primordial, pois é utilizada para nutrir o corpo para uma jornada de trabalho, sendo o café da manhã indispensável e tão importante quanto o almoço e o jantar.

Sendo assim, apresentaremos o café da manhã de forma íntegra, buscando explicar sobre seu conceito, sua importância, tanto para o bom funcionamento do organismo como sua importância cultural e social e seu histórico, relacionando-o com a evolução alimentar e algumas curiosidades.

Na unidade I, vamos conhecer os tipos de cafés da manhã existentes e as formas de servi-lo adequadamente em cada ambiente e situação proposta. E, ainda, valorizar cada ingrediente conforme sua regionalidade e importância.

Podemos considerar o café da manhã como uma refeição com várias possibilidades que vão além das variações de receitas. Dentro das diversas possibilidades de trabalho no universo da gastronomia, um campo pouco explorado, porém, com grandes possibilidades de atuação, é a área de café da manhã.

Um profissional gastrônomo possui competências para trabalhar com produções de café da manhã, atendendo as necessidades de cada setor desse mercado. Hoje, os grandes empregadores nesta área são os hotéis, que oferecem diversas variedades de café da manhã.

Para isso, no entanto, é importante que o aluno/profissional tenha domínio não apenas do conhecimento produtivo, mas, também, saiba trabalhar com todo o conceito de café da manhã, valorizando, assim, a refeição.

Para isso, vamos iniciar e aprimorar nosso conhecimento no assunto.

Boa leitura!





Histórico, Conceito e Importância **do Café da Manhã**

Olá, aluno(a)! Seja bem-vindo(a) à nossa primeira unidade da disciplina de Café da Manhã e Lanches, aqui, iremos falar um pouco sobre o café da manhã, sua origem, importância e curiosidades. Para dar início ao conteúdo, vamos analisar essa refeição considerada indispensável no dia a dia.

O café da manhã é também chamado de desjejum, que vem do latim *disjejunare* (quebra do jejum), que significa sair de um período sem se alimentar (período do sono).



Essa é considerada uma das principais refeições que devem ser realizadas durante o dia, sendo assim, deve ser levada a sério, pois essa refeição é primordial para um bom funcionamento do organismo. Segundo Trancoso e Cavalli (2010), cabe destacar que

[...] a omissão do café da manhã não é vista como uma atitude saudável, sendo possível relacioná-la com consequências prejudiciais à saúde. O não consumo de café da manhã apresenta relação com aumento do consumo de lanches calóricos (ricos em carboidratos e gorduras), inviabilização da elevação da glicemia aos níveis necessários às atividades matinais e favorecimento de uma possível deficiência de cálcio.

Para que possamos aproveitar adequadamente essa refeição, visando ao bom funcionamento do organismo, é indicado o consumo de produtos com diferentes composições nutricionais, isso significa adicionar diferentes tipos de alimentos à refeição.

Para um café da manhã equilibrado, são necessários alguns cuidados básicos, como utilizar ingredientes presentes nos grupos alimentares¹ nas quantidades indicadas.



As recomendações científicas são de que o café da manhã deve ser uma refeição com alimentos ricos em nutrientes, fontes de fibras, cálcio e energia. Que, para a realidade brasileira, atenda um consumo médio de 500 kcal, o que representa 25% do Valor Energético Total (VET), que é de 2 mil Kcal, conforme sugere o Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde para adultos eutróficos.

Fonte: Trancoso (2010, p.859-869).

¹ Grupos que formam a pirâmide alimentar: Cereais, Hortaliças, Frutas, Leguminosas, Leites, Carnes e Ovos, Açúcares e Óleos.

Como o café da manhã é a primeira refeição do dia, devemos utilizar primordialmente três grupos alimentares, que são:

- Carboidratos: presentes nos pães, bolachas, biscoitos, bolos, tortas, entre outros.
- Vegetais e fibras: presentes nas frutas, verduras e legumes (mais utilizados em lanches e outras preparações), no pão integral, cereais e granola.
- Proteínas: presente no leite e derivados, frios, embutidos, ovos.

Cada um desses elementos terá uma ação no organismo que, somados, proporcionam o bom funcionamento do mesmo, tornando, assim, o dia mais produtivo e cheio de energia.

Um dos principais componentes do café da manhã são os carboidratos, que são a principal base alimentar nessa refeição, isso porque sua importância funcional na reposição de energias perdidas durante a noite é fundamental.

Os outros componentes também possuem grande importância, porém as quantidades necessárias são menores que as de carboidratos.

Sendo considerada uma refeição tão importante, vamos conhecer um pouco do histórico e da evolução dessa refeição, que, como toda refeição, também surge da necessidade de alimentar-se.

Se analisarmos a história da evolução alimentar, podemos constatar que, inicialmente, os homens se alimentavam do que a natureza lhes oferecia, sendo assim, a base alimentar eram as plantas, frutas e a caça. Com o passar do tempo, os homens deixam de ser nômades², dando início ao processo de plantio. Nesse momento, a alimentação passa a ter características marcantes, pois passa a basear-se nos alimentos cultivados na região (alimentação regionalista). Após esse período, muitas mudanças ocorreram, como a invenção de técnicas de cocção, inovação em receitas; depois, com as expedições, a descoberta de novos ingredientes, e a grande mudança, que foi o início da indústria de alimentos e equipamentos elétricos para cozinha. Esse pode ser considerado o grande marco na história da alimentação, pois, a partir desse

² Pessoas ou grupos que não possuem moradias fixas, sendo assim, vivem em transição.



momento, a evolução alimentar foi acelerada.

Se analisarmos a evolução alimentar da humanidade, podemos concluir que o café da manhã se iniciou juntamente com a necessidade de alimentar-se, logo, pode-se concluir que as primeiras civilizações buscavam algo para nutri-las após sua noite de descanso, buscando novas energias para iniciar as atividades diárias.

Provavelmente, a primeira forma de alimentação no período da manhã, logo após o descanso, baseava-se em frutas e hortaliças adquiridas através do extrativismo, além do reaproveitamento dos alimentos que sobravam da noite anterior. Com o início cultivo de cereais, surgiu a produção dos primeiros pães, que eram feitos com os cereais pilados³ e água, e eram assados em pedras.

[...] supõe-se que tinha formato oval e achatado, como uma panqueca, e era feito de grãos triturados rústicamente, como aveia, cevada, trigo e outras sementes, como gergelim por exemplo. Os cereais eram misturados com água e deixados sobre pedras, onde levedavam grosseiramente e então eram assados, envoltos ou cobertos de brasas. Esses pães de formato estendido ou achatados, denominados em inglês, *flatbreads*, foram os únicos conhecidos pelas civilizações durante milênios, (...) (CAELLA-RAWLS, 2006, p.28-29).

O pão, assim como outras produções da época, evoluiu gradativamente. Com o tempo, houve a descoberta da fermentação, depois a seleção do grão, retirando a casca, para obter a farinha mais pura e o acréscimo de outros ingredientes a fim de aprimorar a receita.

Com as expedições, alguns novos ingredientes passaram a se tornar presentes à mesa, como o café, o chá, o chocolate, entre outros.

A grande revolução então aconteceu, o início da indústria teve grande importância na mudança dos hábitos alimentares. Com o desenvolvimento de novos equipamentos e a facilidade de reproduzir as receitas, tornou-se cada vez mais fácil alimentar-se, pois o processo de compra e venda tornou-se mais frequente.

³ Socados em pilões (feitos normalmente com pedra)

Esse período também é marcado pela migração das famílias do campo para a cidade, que também teve influência direta na alimentação, pois as famílias não tinham mais o cultivo de muitos produtos. Neste momento, os armazéns e mercearias começam a ser os principais fornecedores de insumos.

Outra grande mudança na mesa foi a saída das mulheres das casas para trabalhar. Assim, a figura que realizava muitas das preparações consumidas no dia a dia não tinha mais tanto tempo para executá-las. Isso fez que indústria de alimentos desenvolvesse alimentos, e estes começaram a fazer parte do cotidiano alimentar nas casas. A manteiga não é mais produzida em casa, e, sim, comprada; depois, o café, que passa a ser comprado já torrado e moído. Esse ciclo se estende para todos os outros produtos em nossa mesa.

Vamos analisar, em sua mesa de café da manhã: quais são os produtos consumidos que você produz? Existe 1 ou 2 produtos? Se sim, parabéns, pois atualmente, na maioria das casas, é muito difícil isso acontecer, pela facilidade que temos de comprar todos os componentes de nosso café da manhã.

Algumas pessoas nem tomam seu café da manhã em casa. As rotinas corridas e exaustivas tiveram influência direta em nossas refeições, dentre elas, a que mais sofreu com a evolução alimentar foi o café da manhã, pois no almoço e no jantar ainda temos alguns produtos que foram produzidos em casa (não cultivados, e, sim, coccionados ou transformados).

Essa mudança trouxe alguns benefícios, pois se tornou muito mais rápido e prático comer pela manhã, mas, em contrapartida, a qualidade dessa refeição foi reduzida, principalmente pelo fato de, muitas vezes, pularmos essa refeição e consumirmos “qualquer coisa”, pois já estamos atrasados para trabalhar.

Sendo assim, podemos considerar alguns pontos positivos e outros negativos que essa revolução proporcionou.



Efeitos positivos

- Fácil acesso aos produtos.
- Facilidade de introduzir novas opções de cardápio de regiões diferentes do país e do mundo devido ao fácil acesso a informações e aos ingredientes.
- Maior facilidade na aquisição de produtos para manter um café da manhã equilibrado.
- Comodidade.

Efeitos negativos

- Perda cultural e dos hábitos.
- Falta de hábito e de tempo para realizar a refeição.
- Escolha inadequada de ingredientes e preparações que irão compor a mesa de café da manhã.
- Utilização em grande escala de produtos industrializados, perdendo, assim, a qualidade nutricional da refeição.

Analisando a importância nutricional dessa refeição, devemos, então, repensar nossos hábitos alimentares durante essa refeição tão importante, que, como já foi mencionada, serve de combustível para o nosso dia. Atualmente, o hábito de reduzir as refeições e a ingestão de calorias nessa refeição iniciou-se por conta das dietas em busca do corpo perfeito, porém, é importante que busquemos consumir os alimentos adequados para esse período, e sem “pular” essa refeição tão importante.

Quanto aos profissionais da área de A&B (Alimentos e Bebidas) e futuros gastrônomos, é de suma importância conhecer essa necessidade e buscar, por meio desses conhecimentos, atender, de forma eficiente, esse segmento do mercado de alimentos, que é tão escasso, porém rico em possibilidades.







Café da Manhã no Mundo com ênfase **no Brasil e suas Regiões**

Como já vimos, o café da manhã teve sua origem e evolução paralelas à evolução alimentar, aliada à necessidade de repor as energias perdidas durante a noite. Podemos ressaltar, ainda, que a alimentação passou do extrativismo para o cultivo de cereais, considerando também as particularidades da geografia local, como o clima e o relevo. Com isso, constatamos que cada região possui suas particularidades na produção alimentar.

Os alimentos nativos de uma região podem não se adaptar facilmente em outra, apesar de que, atualmente, temos modificações genéticas nos alimentos, alguns são apenas produzidos em condições específicas.



Pão chinês: típico no café da manhã na Ásia

Como antigamente não existia essa facilidade, eram produzidos somente os alimentos nativos da região, ou seja, aqueles que se adaptavam melhor às condições climáticas. É por esse motivo que temos tantas diferenças à mesa. Ao observarmos as regiões do Brasil, podemos constatar que cada uma tem hábitos alimentares diferentes, e estes são adicionados na formação do indivíduo, formando, assim, seu gosto ou paladar alimentar. É por esse motivo que é muito importante conhecermos as referências alimentares de cada

local, isso facilita a aceitação de seu alimento pelos consumidores.

Então, se analisarmos a refeição café da manhã, esta pode ser muito diferente em vários locais, porém sempre se assemelhará aos hábitos alimentares da região.

No mundo, cada país tem suas referências, no entanto, se formos analisar sobre cada um deles, teremos que produzir um segundo livro, então, vamos destacar as bases alimentares dos continentes e destacar os pratos de café da manhã em alguns países.



O que você consome em seu café da manhã? Quando você viaja ou vai à casa de algum amigo, as opções à mesa são sempre as mesmas ou mudam a cada região, local ou cultura? Como estamos analisando essa refeição tão importante e as influências dos hábitos alimentares locais, se você fosse apresentar uma mesa de café da manhã, quais os cuidados você deve tomar?

Fonte: a autora.

ÁSIA

Como esse continente tem uma grande área de extensão, suas bases alimentares são diversas e podem se modificar de acordo com as regiões, “esta culinária apresenta maior diversidade de ingredientes e técnicas que qualquer outra” (CHEF PROFISSIONAL, 2009, p.75). Isso ocorre porque, além da grande extensão, o continente não sofreu, inicialmente, influências externas, criando, assim, suas próprias técnicas e hábitos. Porém, atualmente, passou a receber influência do resto do mundo, principalmente do ocidente, tendo, assim, a

introdução de novas técnicas e ingredientes, tornando esse um dos continentes de maior referência mundial

Dentro desse vasto continente, algumas semelhanças são observadas. Em geral, podemos destacar que o continente asiático é uma região onde o consumo da carne é baixo, sendo assim, notamos a valorização dos vegetais, frutas, verduras, legumes e cereais. Dentre os cereais, o arroz está na base alimentar, juntamente com o milho e a batata. Esse continente ainda possui um alto índice no consumo de sopas e caldos. A bebida mais popular é o chá.

Existe, ainda, em algumas regiões, o consumo de carnes (proteínas) exóticas, como o cachorro, o grilo, a barata, o rato, as larvas, o escorpião, entre outros. Porém esse consumo não se propaga por todo o continente.

O hábito de comer com as mãos (sem auxílio de talher) é muito presente na cultura alimentar do continente asiático.

Na mesa do café da manhã, as preparações são diferentes em cada região, porém o hábito de tomar uma sopa de arroz com legumes e ovos está presente em grande parte do continente, incluindo, ainda, o consumo do café, do chá, do leite de soja. Existe, ainda, o consumo do pão chinês, do pastel e algumas outras massas produzidas com farinha de trigo.



Café da manhã na China

Na China, o consumo de arroz está muito presente em todas as refeições e não é diferente no café da manhã. É muito comum o consumo de sopa de arroz nessa refeição, que muitas vezes é acompanhado de pãezinhos chineses, que são feitos de massa de farinha de trigo, recheados, normalmente, com carne de porco e cozidos no vapor (em panelas de bambu).

Outra opção é realmente realizar uma refeição, composta de arroz, é claro, e alguma massa, uma proteína e vegetais.

Outro produto muito comum da China, principalmente para quem quer se alimentar, mas não tem muito tempo, ou seja, acaba se alimentando com pressa, é o famoso *youtiao*, um bolinho em forma de palito trançado (como um parafuso) feito com uma massa similar ao pão (sem fermento, nesse caso, utiliza-se o bicarbonato de sódio), que é frito por imersão e, normalmente, servido com leite de soja.

Existem vários outros cardápios apreciados pela manhã, porém uma característica marcante nas primeiras refeições na China é que elas são sempre fartas.

Café da manhã no Japão

No Japão, também é comum realizar uma refeição com diversos componentes, como o arroz, a sopa de soja, o tofu, o peixe (normalmente grelhado), legumes (alguns em conserva), ovos e muitas frutas. Também há quem consuma o

pão, porém ele é um pouco diferente do pão consumido no Brasil e se assemelha com o pão caseiro, porém é maior e mais fofo. A principal bebida é o chá.



Café da manhã na Índia

A Índia é famosa pelos seus temperos e condimentos, sendo assim, os mesmos não podiam faltar no café da manhã. O consumo de legumes e grãos temperados é constante e alguns exemplos são as batatas assadas com alecrim, lentilhas com pimenta, abobrinha com pimenta, entre outras preparações. Também é comum o consumo de iogurte, muitas vezes batido com frutas, que talvez agrade mais o paladar ocidental. As frutas frescas também são grandes astros nessa refeição. A principal bebida também é o chá, que muitas vezes é feito com ervas aromáticas.

Lembrando que, na Índia, nunca vamos comer a carne bovina, pois lá a vaca é sagrada.



Café da manhã na Tailândia

Mais uma vez o arroz está presente no desjejum, agora, acompanhado de muitos sabores e aromas. A comida tailandesa é muito aromática, pois é comum a presença de flores e temperos nas refeições. Para beber, o chá é o campeão de consumo, muitas vezes feito a partir de flores e especiarias. A refeição na Tailândia, como em grande parte de Ásia, é composta de arroz (nesse caso, o arroz conhecido como arroz jasmim), legumes, ovos (o mais comum é uma omelete cortada em tiras) e o peixe. Dentre esses pratos, sempre um terá a textura crocante. Outra marca da

mesa tailandesa é a mistura entre os sabores doce, amargo e picante.

Café da manhã na Turquia

Como a Turquia fica localizada no oriente médio, podemos observar maiores mudanças nos hábitos alimentares. Nessa região, o consumo de produtos sempre frescos, no café da manhã, é indispensável. É muito comum vermos nas mesas de café da manhã pepinos, azeitonas, tomates, o queijo feta, geleias, iogurte e o pão (que, nesse caso, é um pão fino e oco).

Café da manhã no Irã

No Irã, é comum ver à mesa de café da manhã o pão (similar ao pão sírio) acompanhado de geleias e manteiga, ou a famosa mistura de trigo, canela, manteiga, açúcar e carne desfiada, conhecida como *haleem*. A bebida que acompanha o café da manhã no Irã, normalmente, é o chá.



ÁFRICA

A África também é um continente de grande extensão territorial, com isso, os hábitos alimentares são variados, principalmente porque é um país que sofreu várias influências externas dos colonizadores.

Cada região possui um hábito alimentar, e é comum observar influências da Europa e Ásia, continentes mais próximos.

Nas regiões mais antigas, próximas ao Oriente Médio, é possível observar os hábitos alimentares das antigas civilizações, como o consumo de cereais, grãos, frutas secas e pão chatos, normalmente assados em fornos de pedra.

Já, na região Sul, é mais comum observar a presença da cultura das tribos locais, com

o consumo de alimentos típicos da região, feijão, arroz, frutas frescas, inhame, castanhas e seus óleos, coco, milho, temperos. Também é possível observar a presença de técnicas e ingredientes europeus, principalmente, os portugueses.

Café da manhã no Marrocos

No Marrocos, é sempre comum no café da manhã ter pelo menos dois tipos de pães, muitas vezes, um que seja fermentado (mais macio), similar ao nosso pão, e os pães chatos, semelhantes a panquecas ou crepes.

O pão é acompanhado de manteiga, geleia, queijo, e várias opções de azeitonas (verdes, pretas, picantes, com ervas, entre outras). As bebidas mais comuns são o café, o chá e o suco.



Café da manhã no Egito

Um dos pratos mais comuns no café da manhã egípcio é o *full medames*, um cozido de grãos (que podem ser feijões, favas ou grão de bico), comumente é servido em purê, porém, em alguns locais, pode ser encontrado em grãos, que são temperados com muito azeite, limão, alho, sal-sinha e cebola. O *full medames* é acompanhado de ovos cozidos, pão e salada.

Outra opção de café da manhã no Egito é o pão (às vezes mais de uma opção ou variedade), queijos, nata, feijão e ovos (normalmente mexidos) acompanhados de chá preto com leite.

Café da manhã em Gana

Como prato base do café da manhã em Gana, podemos considerar que o maior destaque é o *waakye*, um cozido de arroz e feijão muito bem temperado com pimenta.

OCEANIA

A Oceania é o menor dos continentes, mas nem por isso é o menos rico em ingredientes. A Oceania é um complexo de ilhas onde a principal do país é a Austrália (maior e mais influente país do continente). Como muitos países, esse também sofreu influências de seus exploradores.

Como o continente é cercado pelo mar, o consumo de peixes e frutos do mar é muito presente

na alimentação. Um prato típico e muito famoso é o *fish and chips*, feito à base de peixe e batatas fritas. As batatas também têm destaque na alimentação.

O consumo de carne é alto e, nesse país, existe o consumo das carnes de crocodilo e canguru (animais presentes na fauna nativa da região). O churrasco também é muito famoso por lá.

É comum ainda o consumo de tortas salgadas, principalmente, de carnes. Os vegetais, os queijos e os ovos também fazem parte da dieta na região.

Café da manhã na Austrália

Na Austrália, a primeira refeição pode ser bem variada, no entanto, é comum encontrarmos à mesa o leite acompanhado de cereais, o pão torrado, que, normalmente, é consumido com *Vegemite*, uma espécie de geleia feita a partir do levedo de cerveja, com sabor marcante amargo e salgado. A manteiga, os ovos e os vegetais, como também tomates, as cebolas e os pimentões são incluídos nessa refeição. Suco de frutas, chá e café são fracos (sabor leve) e consumidos com leite.





ANTÁRTIDA

Por ser uma região muito fria, é um lugar habitado apenas por expedicionários. Sendo assim, o cultivo de grande parte dos alimentos é inviável, e os hábitos alimentares são adaptados ao clima. Normalmente, os expedicionários se alimentam de produtos industrializados, enlatados, pois é muito difícil a utilização de produtos locais. Em alguns casos, a carne de pinguim ou de focas é utilizada como complemento na alimentação.

EUROPA

Talvez por ser um continente onde a alimentação é valorizada, ganhando destaque mundial,

ou pela valorização da cultura alimentar e seus produtos, a Europa, apesar de não ter uma grande extensão territorial, como a África e a Ásia, é um dos continentes com maior diversidade cultural e alimentar que conhecemos. Nesse continente, cada região possui hábitos alimentares diferentes, e o principal motivo para que isso aconteça é o regionalismo e a valorização dos produtos locais. Cada país investe em seus produtos e técnicas tentando valorizar sua gastronomia como única.

A Europa é o continente onde a evolução alimentar aconteceu, sendo assim, é a base referencial para a gastronomia mundial até hoje. São os criadores de técnicas de cocção, de desenvolvimento de produtos, das separações de cozinha e brigada de cozinha, da valorização da refeição, enfim, a gastronomia mundial sempre busca referências na Europa.

Como já comentamos, cada país tem seus hábitos, seus alimentos bases e suas técnicas, devido à regionalização. Assim, vamos analisar algumas mesas de café da manhã europeias.

Café da manhã na Inglaterra

Um dos cafés da manhã mais tradicionais e famosos no mundo devido à sua fartura. Na Inglaterra, o café da manhã é uma das principais refeições do dia e, com isso, sua ingestão calórica é bem alta. Em relação às calorias, essa refeição não fica nem um pouco atrás do almoço, nem do jantar.



O café da manhã tradicional na Inglaterra, também conhecido como *full english breakfast*, é um belo prato composto de feijão, salsichas, bacon, cogumelos, ovos, torradas e bolinhos de batata fritos conhecidos como *hash browns*.

Normalmente, a bebida tradicional é o chá, consumido, muitas vezes, com um pouco de leite.

Com a globalização e as migrações para a Inglaterra, é bem comum encontrar o café da manhã composto apenas com pão acompanhado de manteiga ou geleias.

Café da manhã na Polônia

Os poloneses têm como hábito, antes de cada refeição, tomar uma pequena dose de vodka, talvez para esquentar o corpo ou para abrir o apetite e só após isso a refeição se inicia. No café da manhã, é comum a presença do pão acompanhado de fatias de *kielbasa* (linguiça típica da

região), ovos e sopas ou caldos, devido ao frio. Também é comum o consumo do chá com leite.

Café da manhã em Portugal

Mais conhecido como pequeno almoço, o café da manhã português é famoso pelo consumo de torradas com manteiga, acompanhadas de café com leite (não tem como não notar a influência da colonização em nosso café da manhã aqui no Brasil).

Também é comum o consumo de *croissants* recheados e, é claro, os famosos pastéis de nata.

Café da manhã na Itália

Na Itália, o café da manhã mais comum é encontrado em vários cafés pelo país. Os ingredientes que o compõem são: os *cornettos*, tipos de *croissant* italianos que podem ter recheios variados. Normalmente, são acompanhados de um delicioso *cappuccino* tradicional.

Café da manhã na França

Não existe quem vá à França e não queira se deliciar com um delicioso *croissant* logo pela manhã. Os franceses também não abrem mão dessa maravilha. Então, o café da manhã mais comum na França são os folhados, que podem ser recheados de diversos sabores, os mais comuns são os de amêndoas, chocolate e creme, ou então sem recheio, apenas acompanhado de manteiga. Para beber, normalmente, consomem uma xícara de café.



AMÉRICAS

As Américas são uma longa extensão de terra que são divididas em América do Norte e América do Sul. Cada uma possui uma particularidade, sendo assim, vamos dividi-las para que possamos descrever melhor o que cada uma possui de destaque.

América do Norte

O país com maior domínio territorial e maior influência na América do Norte é os Estados Unidos. Se formos analisar os hábitos alimentares

desse país, veremos uma forte influência dos industrializados e das redes de *fast foods*.

Já, nos outros países, como México, Canadá, Alasca e Groelândia, tem-se uma alimentação mais regionalista, com bases em seus produtos típicos, porém com algumas influências dos colonizadores.

Então vamos analisar algumas mesas de café da manhã da América do Norte.

Café da manhã nos Estados Unidos

Não tem como abordarmos o café da manhã nos Estados Unidos da América e não nos lembrarmos das famosas panquecas (um pouco mais

grossa e doce que as nossas), regadas com mel ou xarope de glicose, algumas vezes acompanhadas de mirtilos. Ou, então, os famosos cereais matinais, de diversas cores, formatos e sabores, consumidos com leite.

Ainda temos a famosa combinação de ovos, com bacon e torradas. Quem nunca teve vontade de fazer isso após assistir a um clássico filme americano. Normalmente, tudo isso é acompanhado de suco de laranja ou leite.

Farto, consistente, o café-da-manhã tradicional americano é calcado no *breakfast* inglês. Mas as tradições francesa e germânica também deixaram suas marcas – e comem-se *pancakes* (panquecas espessas), *french toast* (tipo de rabanada) ou *waffles*, regados com xarope de bordo (maple) ou de frutas. As crianças bebem grandes copos de leite frio e, quanto às bebidas quentes, o café é mais consumido do que o chá (LARROUSE, 2005, p. 103).

Café da manhã no México

Os mexicanos também têm uma bela e farta refeição no café da manhã. Consome-se também uma porção de feijão, carne, ovos, queijos e, é claro, os famosos *nachos*. Tudo muito bem temperado e condimentado. Ou por que não um saboroso burrito para os mais apressados!

Segundo Larousse (2005, p. 86), os mexicanos se contentam com um *chocomilke* (leite, ovo, açúcar, cacau e baunilha batidos) ou tomam café e um suco da laranja com pão, ovos e uma fruta.





América do Sul

A América do Sul também é um continente com grande extensão territorial, onde o país com maior extensão é o Brasil.

Quando tentamos abordar um espaço tão grande, como é o caso do Brasil, fica difícil analisar todas as características alimentares, pois, como já comentamos, o regionalismo, as condições geográficas e a cultura influenciam diretamente nos hábitos alimentares de cada região. Sendo assim, cada país e, no caso do Brasil, cada região têm hábitos e características específicas.

Então, vamos tratar de cada país, separadamente, falando dos principais cafés da manhã da América do Sul.



Café da manhã no Peru

Um dos pratos com maior destaque no Peru é o *ceviche*, prato feito a partir de peixes e frutos do mar cozidos na acidez de frutas como limão e maracujá. Normalmente, bem temperados com cebolas roxas, pimenta e coentro.

As frituras também ganham destaque no país, e outro grande conhecido das manhãs peruanas são as empanadas, similares aos mini calzones, que podem ser assadas ou fritas e têm diversas possibilidades de recheios, porém a mais famosa é de carne bovina.

Café da manhã na Argentina

Na Argentina é comum encontrarmos as famosas *medialuna*, massa fermentada feita com farinha de trigo que possui a aparência similar ao *croissant* e pode ter vários recheios. Um que podemos destacar é o famoso doce de leite argentino. Na Argentina, também é comum encontrarmos as empanadas.

Café da manhã no Brasil

Para falarmos um pouco mais a fundo sobre os hábitos alimentares brasileiros, vamos abordar um pouco sobre as influências sofridas para a formação dos mesmos.

A primeira influência nos hábitos alimentares brasileiros está atrelada aos hábitos dos índios que aqui viviam. Estes já tinham sua base alimentar com traços marcantes que estão presentes até hoje na nossa alimentação. Dentre eles, podemos destacar o consumo de produtos que eram nativos do país (é claro), como a mandioca, que era utilizada em inúmeras preparações, tais como: a extração do suco, “o tubérculo pré-cozido e fermentado para obtenção da bebida consumida à época (chamada de

cauim)” (FERNANDES, 2007, p. 11). O consumo da mandioca em farinha (que poderia ser tanto a biju ou a tapioca, obtidas através da decantação do polvilho, ou torrada, formando a farinha), cozida, entre outras inúmeras possibilidades. Segundo Cascudo (2004, p. 91).

A mandioca viva é um dos elementos inarredáveis da alimentação indígena: a farinha e os beijos. O primeiro constituía o conduto essencial e principal, acompanhando todas as coisas comíveis, da carne à fruta. O segundo fornecia bebidas, além de ser a primeira matalotagem de jornada, de guerra, caça, pesca, permuta oferenda aos amigos.

O palmito também era muito consumido, assim como “o milho tinha presença marcante na alimentação indígena não tão presente quanto a mandioca, porém base em muitas refeições” (CASCUDO, 2009, p. 107). Também podemos destacar o consumo dos peixes, das carnes de caça, das frutas e dos vegetais da região e, como destaque entre os temperos, temos as pimentas, de diversos formatos cores e sabores.

Com a chegada dos portugueses, tivemos algumas outras influências, dentre as principais, podemos destacar a mudança nos hábitos, pois o índio comia porque tinha fome e preparava como sabia, então, os portugueses, detentores de conhecimentos sociais, tais como a etiqueta à mesa, o conhecimento das leis, das técnicas de cocção, da manipulação e da conservação

de alimentos etc., introduziram os horários das refeições, as técnicas de cocção e a manipulação dos alimentos, preparo de doces, técnicas de conservação.

Cascudo (2004, p. 239) afirma que:

A mulher portuguesa começou utilizando um elemento que sempre o negro ignorou e o indígena desatendeu: o ovo da galinha. A mão da cozinheira portuguesa deu preço às iguarias humildes, cotidianas, vulgares. Fez o beiju mais fino, mais seco, do polvilho, goma da mandioca, e molhou-o com leite. O mingau de carimã recebeu um leve toque europeu: açúcar ou mel. Sabor de creme. Da carimã vão nascendo os primeiros bolos brasileiros, com leite de vaca e gema de ovo.





E, por fim, tivemos a terceira grande influência dos escravos, que trouxeram sua cultura alimentar rica em temperos e sabores. Como as escravas cozinhavam para os senhores, estas foram responsáveis pela disseminação da cultura africana no Brasil. Elas implantaram o sistema de hortas onde poderiam ser cultivados os alimentos na propriedade, como a alface, a abobrinha, as batatas, os temperos, entre outros.

Apresentaram, ainda, o azeite de dendê, o consumo da carne de galinha e a introdução da galinha d'angola, além de muitos preparos, como o acarajé, o vatapá, o sarapatel, entre outros.

As três principais influências não foram as únicas, pois tivemos várias outras, que vieram trazidas pelos imigrantes de outros países, que acharam no Brasil um novo recomeço. Eles também trouxeram muito do que conhecemos hoje. Dentre eles, podemos destacar os italianos, os alemães, os japoneses, os poloneses, entre outros.

Voltando ao nosso assunto principal, o café da manhã, no Brasil, como no mundo, iniciou-se com a necessidade de alimentar-se após a noite de sono, a fim de repor energias para a rotina de trabalho. Os índios já possuíam esse hábito, que foi reforçado pelos portugueses, que ainda trouxeram hábitos diferentes para essa refeição.

Inicialmente, por volta do século XIX, como não existia a indústria, o café da manhã facilitado como encontramos hoje era inviável. Nessa época, o café da manhã eram preparações já utilizadas no dia a dia, inicialmente com o

beiju ou a tapioca, depois, com a vinda dos portugueses, a introdução de novas preparações.

Em grande parte dos locais, os alimentos consumidos eram os preparados na noite anterior ou, ainda, feitos com antecedência.

Dentre eles, podemos destacar o feijão que virava virado e, algumas vezes, era acompanhado de carne-de-porco; a polenta, que podia até ser preparada na hora frita ou “grelhada” no fogão a lenha. O milho flocado também era comum na produção do cuscuz de panela (feito em banho-maria, muito comum no norte e nordeste) e em alguns outros produtos, como os bolos, os sequilhos, as bolachas, leite e seus derivados, entre outros.

Como bebida principal, podemos destacar o café, que se tornou ainda mais consumido após o ciclo do café no país. O consumo de leite também era presente, e algumas infusões também apareciam à mesa, mas não com tanta frequência.

As principais bases alimentares da época eram: o milho, a mandioca e o leite, que possibilitavam inúmeras preparações. Vejamos algumas delas:

- **Derivados de milho:** polenta, broa, cuscuz, farofa, canjiquinha, bolo, pão de milho, espiga cozida assada ou cozida, pamonha, canjica.
- **Derivados de mandioca:** pão de queijo (muito presente até hoje em Minas Gerais), tapioca (é popular em todo país

por suas características nutricionais, porém teve muita influência no norte e nordeste), sequilhos (biscoito feito à base de polvilho), mandioca cozida, farofa com farinha à base de mandioca (utilizada também no virado e na paçoca⁴, prato muito utilizado entre os tropeiros).

- **Derivados do leite:** leite servido com açúcar, mel ou especiarias, doce de leite, queijo, iogurte, coalhada, nata, manteiga, requeijão, ricota.

Com o tempo, alguns produtos foram introduzidos à mesa. Uma grande mudança que ganhou destaque e apreciação foi a inserção do pão, que inicialmente era feito de misturas de farinha (pois a farinha branca era escassa), onde o fermento utilizado era artesanal, muitas vezes era utilizado o famoso fermento de garrafa, ou de batata. O pão evoluiu com o tempo até chegar ao modelo que conhecemos atualmente.

Se analisarmos as mesas de café da manhã de antigamente, notaremos uma fartura de produtos, muitas vezes extremamente calóricos, isso porque era necessário consumir uma quantidade extra de energia para conseguir aguentar a rotina de trabalho.

Com o êxodo rural⁵, nota-se o início das

mudanças nos hábitos alimentares da época, juntamente com o início da industrialização e o aumento de produtos oferecidos nas vendas e mercearias, a diminuição das terras para produção de alimentos e as rotinas mais apressadas.

Nesse momento, as mesas de café da manhã passam a ganhar mais produtos industrializados ou comprados em vendas ou padarias, além da diminuição da ingestão calórica da refeição (pois, agora, o trabalho passa a ser cada vez menos braçal), essas mudanças vão ganhando proporções cada vez maiores, até chegarmos à nossa mesa de café da manhã atual (se é que ela ainda existe, pois agora não temos mais tempo para parar e comer).

Cada região do Brasil possui seus hábitos no café da manhã, apesar do fácil acesso a ingredientes e métodos de preparo, cada região possui uma particularidade. Sendo assim, vamos conhecer um pouco melhor cada região.



⁴ Prato muito consumido entre os tropeiros, produzido à base de carne e farinha pilados, que ficava similar a uma paçoca.

⁵ Saída das famílias do campo para a cidade em busca de melhores condições de vida.



Centro-Oeste

(Distrito Federal, Goiás, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul)

Região onde ainda muitos hábitos alimentares foram mantidos, principalmente as refeições reforçadas feitas nas fazendas.

Como essa região possui grande área dedicada à agricultura e à pecuária, grande parte da população ainda trabalha em fazendas, que hoje estão mais bem equipadas. Alguns hábitos, no entanto, se mantiveram como o famoso café da manhã “quebra-torto”, onde é muito evidente a presença dos hábitos antigos de realizar uma grande refeição no desjejum.



Outro produto com influência paraguaia, que podemos encontrar com facilidade em uma mesa de café da manhã, principalmente na região Centro-Oeste, mais especificamente no Mato Grosso do Sul (pois essa região já fez parte do Paraguai antes da guerra da tríplice aliança), é a chipa. A chipa é feita do amido de mandioca (fécula de mandioca ou polvilho, normalmente o doce), ovos, gordura e queijo, muito similar ao nosso pão de queijo, porém tem um sabor característico e o formato de meia-lua. Pode ser encontrada com ou sem recheio.

O “quebra-torto” normalmente é composto de arroz carreteiro, ovos (normalmente fritos), mandioca cozida, bolos (de diferentes ingredientes, no entanto, um ganha destaque, o tradicional bolo Souza-leão) e, por influência do país vizinho, também é possível encontrar a sopa paraguaia (espécie de torta feita de queijo), biscoitos, sucos, café leite e derivados.

Como em todo país, é de uso comum à mesa do dia a dia o pão com manteiga ou geleia acompanhado de café com leite.

Norte

(Acre, Amapá, Amazonas, Pará, Rondônia, Roraima, Tocantins)

Essa região tem uma forte e marcante influência da cultura indígena, africana (escrava), e dos hábitos alimentares do Brasil colônia.

Como foi uma das primeiras regiões habitadas e colonizadas, a cultura já estava enraizada na população e, com isso, muitos hábitos se mantiveram, como o alto consumo da mandioca (sendo alimento base presente em todas as refeições) e seus derivados, além do consumo de frutas e vegetais da região, como o açaí, o cupuaçu, a taperebá e a pupunha. Outro produto da região muito conhecido é a castanha. Existe, ainda, o consumo do milho e seus derivados, e de peixes da região.

O café da manhã nessa região é marcado pelo consumo do beiju, normalmente consumido com manteiga. O cuscuz (cozido em vapor) também está presente em algumas casas, o suco de açaí, a banana-da-terra, bolo de cupuaçu, além do, é claro, pão com manteiga e café com leite.

Nordeste

(Alagoas, Bahia, Ceará, Maranhão, Paraíba, Pernambuco, Piauí, Rio Grande do Norte e Sergipe)

Como a região Norte, o Nordeste tem muitos traços marcantes da colonização e dos hábitos indígenas, que estão presentes até os dias de hoje. Muitos produtos consumidos no Norte e no Nordeste são similares e podem receber outro nome ou pequenas modificações como, por exemplo, a tapioca e o beiju.

A grande diferença é que o nordeste está mais próximo do mar, então, tem bases alimentares provenientes desse meio, assim como tem maiores influências africanas. Já o Norte está ligado em grande parte com a floresta amazônica, por isso tem muitos produtos oriundos da mesma e possui maiores influências indígenas.

Na mesa do café da manhã do Nordeste, é comum encontrarmos o cuscuz nordestino (de milho cozido em banho-maria).

É possível encontrar, em todas as regiões do país, diversas versões do cuscuz. O primeiro cuscuz

conhecido foi o couscous marroquino originário da África, feito com semolina, porém, quando os africanos chegaram ao Brasil, a produção de trigo não era comum, por isso ele foi adaptado com produtos nativos do país, como o milho e o arroz.

Cuscuz é a massa de milho, pilada, temperada com sal, cozida ao vapor d'água e depois umedecida com leite de coco. Com ou sem açúcar. Era, outrora, de feitura caseira e presentemente industrializada, vendido pelo Brasil inteiro, pela manhã e à tarde. Fazem-no também de mandioca, arroz, macaxeira (aipim), inhame, mas o de milho é o mais consumido numa proporção de 95% cotidianamente. Com manteiga, figura no café matinal ou na ceia frugal ao anoitecer (CASCUDO, 2004, p. 186).

Outros produtos em destaque na mesa do café da manhã nordestino são: a tapioca, o bolo de rolo, a paçoca da banana-da-terra com carne de sol, doce de abóbora com leite etc.





Vamos conhecer um pouco mais sobre cada variação de cuscuz encontrado no Brasil:

- Cuscuz nordestino: feito com a farinha de milho triturada mais similar ao fubá, também conhecida como farinha de “milharina”. Esse tipo é produzido em uma panela específica que irá cozinhar a farinha no vapor. À mesa, é temperado com sal e açúcar antes do cozimento. Depois de cozido, pode ser consumido com manteiga comum, manteiga de garrafa, ovos, frango ao molho, carne de sol, queijo.
- Cuscuz paulista: feito com farinha de milho flocada, é feito com ovos, camarão, frango, vegetais, entre outros. Para produção do cuscuz, normalmente, prepara-se um cozido com a base do cuscuz (frango, camarão, vegetais etc.) sempre úmido, muitas vezes é adicionado o leite de coco para dar umidade, após essa etapa, acrescenta-se a farinha de milho até formar uma massa. Depois, é acomodada em assadeiras de pudim. Este pode ser decorado com ovos cozidos, pimentões, tomates.

Temos, ainda, não tão conhecido no país, mas comum no Norte e Nordeste, o cuscuz do maranhão, que tem o processo muito similar ao do cuscuz nordestino, porém é feito com a farinha de arroz.

Sudeste

(Espírito Santo, Minas Gerais,
Rio de Janeiro, São Paulo)

A região Sudeste é uma região de contrastes, pois, ao mesmo tempo em que abrange grandes centros com rotinas agitadas, exaustivas com muito tempo no trânsito, em contrapartida, o interior, que é mais calmo, ainda preserva os hábitos da vida no campo. Se analisarmos as influências, podemos perceber que em Minas e São Paulo têm-se grandes influências da cultura africana. No Rio de Janeiro, temos maiores traços da cultura portuguesa e, em contrapartida, no Espírito Santo, as características predominantes são indígenas.

Ainda temos mais um fator que influenciou na cultura e nos hábitos desses estados. Como nessa região estão localizados os maiores centros econômicos do país e, ainda, estão localizados os principais pontos de chegada de imigrantes, o número de pessoas que migram de vários países e até de outras regiões do Brasil é inevitável.

Sendo assim, para termos melhores parâmetros de análise da região, vamos falar um pouco do café da manhã em cada estado.

Em São Paulo capital, como o ritmo de vida é muito corrido, o hábito de comer fora de casa é muito comum, sendo assim, o café da manhã também sofre influência desse estilo de vida. Comprar um pão francês com manteiga na chapa acompanhado de

um pingado, também conhecido por media (normalmente servido no copo americano), é uma das maiores pedidas, mas também é possível iniciar o dia com um pedaço de pizza ou um *fast food*. Nas casas, é comum o consumo de pão francês com manteiga ou requeijão e frios, sempre acompanhados de café com leite e biscoitos.



Em Minas, o pão de queijo é o campeão de consumo, seja feito em casa ou comprado na padaria não pode faltar à mesa, acompanhado de uma xícara de café. Em alguns locais, ainda, podemos encontrar o consumo de biscoito de polvilho, broa de fubá, ovos, frutas, feijão tropeiro ou polenta, ou seja, um típico café da manhã de fazenda.



No Rio de Janeiro, temos a presença de cafeterias e *delicatesses*, então, comer fora de casa pode ser uma ótima opção, porém, muitas vezes, um pouco cara. Como existem grandes redes de supermercados, além de ótimas padarias, o café da manhã pode ser regado com muitos quitutes, desde um croissant até um pão com manteiga

e frios e café com leite.

No Espírito Santo, assim como nos outros estados, o mais comum é comprar seu café da manhã e comer em casa ou no trabalho. O pão mais consumido é o pão francês com manteiga ou frios, ou pão de queijo, acompanhado de café com leite.

Sul (Paraná, Rio Grande do Sul, Santa Catarina)

A região Sul foi uma das últimas a ser colonizada, sendo assim, não tem muitos hábitos da colonização do país, porém é riquíssima em influências externas obtidas por meio dos imigrantes vindos para o Brasil. Dentre eles, as principais influências são os alemães, os poloneses, os japoneses e os italianos.

O café da manhã colonial é uma tradição do sul do Brasil, principalmente, no Rio Grande do Sul e Santa Catarina. É composto por uma mesa farta com muitas variedades de produtos e tem grande influência da cultura alemã. Na mesa de

um café da manhã colonial, podemos encontrar roscas, cucas, pães, tortas, *apfelstrudel*⁶, nata, queijos, salame, frios, manteiga, geleias, mel, café, leite, chocolate, chá etc.

No dia a dia, é comum comprar um pão francês ou pão caseiro e consumi-lo em casa com manteiga, requeijão, geleia e frios, e pode ser acompanhado tanto de café preto como de café com leite.

⁶ Preparação típica alemã, similar a uma torta rocambole, porém é feita à base de massa filo (massa fininha) e maçãs).







Os Tipos de Serviço no **Café da Manhã e** **como Servi-los**

Para o serviço de café da manhã, temos várias possibilidades de produções, montagem de mesas, opções de ingredientes e preparos, porém devemos escolher o melhor e mais indicado tipo de serviço para opção de café da manhã a ser oferecida.

Alguns cuidados básicos devem ser observados em relação ao serviço de *mise en place*, tais como a disposição de utensílios e a escolha dos pratos a serem servidos. Vamos então falar um pouco sobre as possibilidades de café da manhã e como executá-los com perfeição.



Café da manhã Tradicional ou caseiro

Serviços de café da manhã realizados em casas, pensões, hospedarias e padarias comuns no dia a dia da população, normalmente, não são tão fartos como um café da manhã em hotel, porém é o tipo de café da manhã mais consumido pela população, pois é aquele do dia a dia, que preserva os hábitos e a cultura de cada região.

Os principais ingredientes que compõem a mesa são aqueles consumidos habitualmente, sendo assim, cada região tem seus ingredientes de composição da mesa: no Norte, é comum o

beiju; no Nordeste, a tapioca ou o cuscuz; no Centro-Oeste, o quebra-torto ou o pão; no Sul e no Sudeste, o pão francês ou o pão caseiro com manteiga ou requeijão, geleia e frios, acompanhado de café ou café com leite, e, ainda, é comum encontrar na mesa, em qualquer região do país: frutas, iogurte e cereais.

Normalmente, para essa refeição, a montagem da mesa não requer muitas formalidades, a não ser que esteja recebendo alguma visita. O comum é o uso de toalha (geralmente as habituais de uso do dia a dia), xícaras (em alguns casos o pires, porém é pouco comum o uso deste), colheres, facas, espátulas, açucareiras e pratos, quando se fizer necessário.

Nas refeições em casa, os produtos são dispostos sobre a mesa e cada pessoa se serve à vontade, consumindo os produtos de sua preferência.

Atualmente, podemos notar algumas mudanças nos hábitos das mesas tradicionais de café da manhã. Com o aumento dos cuidados com a saúde e as preferências alimentares ou restrições alimentares, muitas mesas estão ganhando mais produtos, como a granola, a linhaça, os iogurtes, os queijos, os produtos sem lactose ou sem glúten, as bolachas (com recheio ou sem) etc.



Para valorizar sua mesa de café da manhã e torná-la mais atrativa aos olhos dos consumidores (seja em casa ou no trabalho), utilize uma toalha bonita, coloque à mesa, as xícaras acompanhadas dos pires, acomode os pães em uma cesta, o bolo em uma boleira ou em um prato bonito, monte um prato com frios e frutas, acrescente um artigo de decoração, que pode ser um vasinho de flores, uma leiteira retrô ou uma jogo de xícaras diferente. Você vai valorizar sua mesa sem gastar nada com isso. Utilize sua imaginação e criatividade, inspire-se em fotos lembranças etc.

Fonte: a autora.

Café da manhã Colonial

Café da manhã muito famoso na região Sul, principalmente no Rio Grande do Sul e Santa Catarina. Essa opção de café da manhã tem muita influência dos imigrantes alemães, é mais tradicional da Serra Gaúcha, porém com muitos apreciadores se espalhou pela região.

É mais comum nas cidades menores, principalmente onde o turismo é influente. É servido em pousadas e nas estradas (em locais próprios para o atendimento do café da manhã colonial ou em restaurante e padaria).

As principais produções oferecidas são pães (de diversos estilos, modelos, cores e recheios, além dos pães doces), broas, biscoitos (de nata, sequilhos etc.), bolos, cucas, doces, geleias, compotas, frios, queijos, mel, além de muitas preparações alemãs, como o *strudel*, *grostoli* (massa similar ao pão frito passada na canela e açúcar, também conhecida como cueca virada), *morcillas* (tipo de salsicha alemã, similar ao salame).

A montagem da mesa de um café da manhã colonial é rústica, porém “é de encher os olhos”, pois são utilizadas mesas grandes, em consequência da grande quantidade de produtos, essas, normalmente, são cobertas com toalhas claras, xadrez, floridas ou vermelhas. Caso a mesa utilizada seja feita de madeira, é possível dispor as preparações sem toalha.



Os produtos são dispostos já cortados para facilitar o acesso aos consumidores (principalmente porque muitos locais que oferecem esse serviço recebem muitos apreciadores), esses produtos, normalmente, são acomodados em pratos, bandejas ou aparadores. Já as geleias e compotas são comumente dispostas em tigelas fundas. As bebidas quentes são armazenadas em garrafas térmicas, já os sucos são servidos em jarras. Cada prato ou aparador deve conter um talher

adequado para a retirada de cada produto, por exemplo, nas tigelas das geleias, o ideal é colocar uma espátula ou colher; nos pães e bolos, pegadores e assim sucessivamente.

Nesse tipo de serviço utilizado, normalmente os pratos e talheres estarão dispostos ao lado da mesa de comida (porém algumas vezes vão se encontrar à mesa), e o convidado ou cliente irá se servir escolhendo os alimentos de sua preferência.

Café da manhã em hotéis: continental e *buffet*

O empreendimento onde o café da manhã cria maiores expectativas são os hotéis. É necessário antes conhecer qual o tipo de café da manhã que o hotel oferece.

Atualmente, temos basicamente dois tipos de atendimento de café da manhã em hotéis, os continentais e os *buffets* de café da manhã. Em alguns hotéis, a refeição já está inclusa na diária, porém, em alguns hotéis, ele é cobrado adicionalmente, dando ao hospede a opção de escolher se quer ou não realizar a refeição no local.

No café da manhã continental, o serviço é mais simples e básico, normalmente oferecido por hotéis empresariais. Consiste em uma mesa com café, leite e chá, pão (duas ou três variedades), manteiga, geleia, bolachas. Em alguns casos, encontram-se iogurte e cereais.

Habitualmente esse tipo de café da manhã é servido no restaurante do hotel, onde existe uma mesa principal para a acomodação das comidas e bebidas. As xícaras, os talheres, os copos e os pratos, normalmente, ficam à mesa



principal e o cliente se serve. As mesas devem estar arrumadas de maneira simples.

Já, no estilo de café da manhã em hotéis, com o serviço de *buffet*, é possível encontrar uma grande variedade de produtos como pães variados, pão de queijo, frios, queijos, manteiga, geleia, requeijão, variedade de frutas, iogurte, variedade de cereais, tortas doces e salgadas, ovos (omeletes, ovos fritos e, em alguns hotéis mais sofisticados, ovos *poché*), molho de salsicha; dependendo da região, a tapioca, os bolos, os *muffins*, as bolachas, o café, o leite, o chá, os sucos, água.

O serviço, nesse caso, é realizado no restaurante do hotel, onde se encontra uma mesa central onde ficam dispostas as comidas e

bebidas ou são utilizadas bancadas pistas quentes e frias. Tudo irá depender do hotel, mas é comum as mesas estarem arrumadas com toalhas e as xícaras e, em alguns hotéis, você terá o *mise en place* completo à mesa, com xícara, prato, talher, guardanapo, açucareiro e adoçante. E o cliente retira seus utensílios da mesa e se serve no *buffet*, porém, em alguns casos, os talheres ficam dispostos ao lado do buffet, nesse caso, o cliente se serve e depois vai até à mesa, que já deve conter açúcar, adoçante e guardanapo.

Para esse tipo de serviço, é necessário a presença de garçom e/ou *commis* para montar as mesas e o *buffet*, e limpar e organizar durante o período de atendimento.

Coffee break

O *coffee break*, como a tradução já diz, é uma parada para o café. Essa parada é feita em reuniões, palestras, simpósios, seminários, congressos etc. e pode ser servida em qualquer período do dia. Normalmente, é realizada no intervalo entre duas palestras e/ou ao final do evento.

Essa parada para o café tem como principal objetivo realizar a interação entre os participantes, oferecendo um momento de descontração e descanso. Muitas empresas utilizam essa “pausa” como uma válvula de escape, principalmente em reuniões mais importantes ou com temas mais complexos.





É habitual encontrar em uma mesa de *coffee break*: pães, salgadinhos (fritos ou assados), folhados, crepes, *finger foods*, pão de queijo, sanduíches variados, *Petit fours*, mini bolos, mini *cupcakes*, tortinhas (de sabores variados), mini *éclair* etc.

As bebidas normalmente serão o café, o leite, o chá, refrigerantes, sucos e água.

Para o serviço, podem ser montadas várias mesas no salão, ou uma mesa central, tudo vai depender da quantidade de convidados presentes (caso o número de convidados seja grande, é ideal a montagem de várias mesas dispostas em pontos estratégicos, porém, em caso de eventos com poucos convidados, pode ser montada uma mesa única). As bebidas e os doces também podem ser encontrados na mesa dos salgados, mas o mais comum é ter mesas específicas para bebidas e doces. Em alguns eventos, é montada uma mesa com café e *Petit four* que fica à disposição durante todo o evento.

As mesas também devem ser montadas adequadamente, tendo uma disposição harmoniosa dos alimentos, que, normalmente, serão servidos em louças. Devem ser tomados alguns cuidados com o serviço como:

- Toalhas de mesa devem estar em harmonia com o ambiente e bem colocadas.
- Talheres (quando se fizer necessário).
- Guardanapos sempre devem estar à disposição dos convidados.
- Copos devem estar próximos das bebidas

(estes podem ser tanto de plástico, acrílico ou vidro).

Em serviços de *coffee break*, podem ser utilizados copos descartáveis pela praticidade, porém tudo depende do tipo de público ou de evento que está sendo ofertado.

Ao lado do café, sempre deve estar disposto um açucareiro, o adoçante e as colheres.

Outro cuidado muito importante é dispor lixeiras pelo ambiente, pois terão muitos descartáveis e, com isso, evita-se o acúmulo de lixo na mesa de comidas.

Não é necessário que algum profissional fique servindo os convidados, porém é necessário um profissional para repor as bebidas e comidas e verificar se as lixeiras estão cheias.

Brunch

O *brunch* é um serviço de origem britânica onde o café da manhã é misturado com almoço. Sendo assim, o *brunch* é indicado para festas, cerimoniais, eventos, congressos, palestras ou reuniões que acontecerão no período entre manhã e tarde.

Nesse tipo de refeição, são servidos itens do café da manhã aliados aos do almoço, para que não haja apenas uma parada rápida para o café, como em um *coffee break* ou um *breakfast*,

mas que não seja tão longa quanto uma parada para o almoço.

Habitualmente essa é uma opção de parada para interação. Pode ou não ser formal, mas depende da ocasião ou do tipo de evento a ser atendido, normalmente segue em eventos mais informais.

As principais preparações oferecidas são, em grande parte, opções de café da manhã, como os pães, as geleias, os queijos, os frios, as frutas, os bolos, as bolachas, porém a mesa é incrementada com *finger foods* ou opções mais completas, como mini sanduíches, *cupcakes* salgados, folhados, mini porções de escondidinho, polentas elaboradas (com creme de cogumelos ou creme de queijo etc.) crepes, suflês, risotos, canapês.

As bebidas podem variar desde uma soda italiana a um champanhe, porém o mais comum

é encontrarmos sucos, águas, águas aromatizadas e o café, o chá e o leite.

Para o atendimento desse tipo de evento, a montagem de mesa deve ser harmoniosa, delicada ou rústica, conforme evento. No entanto, sempre teremos mesas bem elaboradas, muitas vezes, com artigos de decoração com produções dispostas em louças ou aparadores.

Para o serviço, em alguns casos, é indicada a presença de mesas para que os convidados se sentem para comer (normalmente decoradas conforme o evento) e uma mesa principal com as preparações. Existem muitos casos de *brunch* em que os convidados ficam em pé. Os talheres, as xícaras, os copos e os pratos devem estar próximos da mesa principal para facilitar o serviço. Cada convidado se serve à vontade.





O serviço de café da manhã rural normalmente é servido em mesas grandes onde os acentos são bancos grandes que vão de uma ponta a outra da mesa, e os convidados sentam-se um ao lado do outro. Sobre a mesa são colocadas toalhas que podem ser lisas ou estampadas, de plástico ou de pano. O café é servido em canecas (esmaltadas) e acompanhado de leite. Na mesa, tudo fica disposto lado a lado preenchendo-a do começo ao fim. Normalmente, o café é servido no bule e o leite em leiteiras.

Nesse tipo de café da manhã, tudo é muito simples, porém muito saboroso, principalmente porque os produtos, normalmente, são todos frescos.

Cafés rurais

Café da manhã característico nas zonas rurais, baseado em ingredientes regionais, normalmente produzidos na propriedade. Esse tipo de mesa é muito encontrado em hotéis fazenda, sítios e chácaras de hospedagem, ou, ainda, é servido pela manhã aos convidados (para quem tem algum parente ou acesso).

Normalmente, os produtos encontrados são: bolos, geleias, pães, virado, polenta, doces caseiros, queijos frescos, normalmente acompanhados de um delicioso café quentinho coado na hora em coadores de pano. E tudo feito no fogão a lenha.



Utilize os conhecimentos adquiridos nesta unidade, agregando os estudos da disciplina de Etiqueta e Serviço de Sala sobre *mise-en-place* da mesa, escolha um tipo de café da manhã e de serviço e coloque tudo em prática!

Caro(a) aluno(a), para encerrar esta unidade de estudo, vamos às nossas considerações finais. Vimos, então, que o café da manhã é uma refeição primordial na alimentação humana e que sofreu grandes mudanças ao longo da evolução alimentar. Sendo tão importante para a formação de paladar e, é claro, para a saúde, deve ser valorizado, respeitado e estudado, pois é uma rica fonte de cultura, desenvolvimento e interação social, porém as pesquisas relacionadas a essa refeição ainda são escassas.

Por meio do conhecimento adquirido e após a unidade I, podemos concluir que, em uma mesa de café da manhã, é possível encontrar a história, não só dos alimentos, mas, também, do país e da região e, ainda, destacar essa refeição como um elemento cultural de socialização, pois em casa, no cafezinho do escritório, nas redes de *fast foods*, no bar ou na padaria, quando você toma café, bebe cultura. Há ainda o fator interação, seja na hora de comprar o pãozinho, ou na pausa do trabalho, em casa com a família ou amigos.

Apesar de fundamental, podemos notar que, atualmente, o café da manhã ficou prático e, muitas vezes, até banal. É por esse motivo que, quando queremos agradar uma pessoa, mandamos uma cesta de café da manhã ou um café da manhã na cama, ou, melhor, ficamos maravilhados com o café da manhã em um hotel ou pousada. Sendo assim, é papel do profissional da gastronomia conhecer a importância dessa refeição e valorizá-la.

E dentro desta unidade pudemos conhecer muito sobre o café da manhã, sua evolução histórica, importância, as influências que podemos encontrar em cada região do país e do mundo, além do conhecimento das várias possibilidades de opções para o café da manhã e como servi-lo, podendo então aplicar esses conhecimentos de forma eficiente no mercado de trabalho, valorizando essa refeição tão importante.



1. Após analisar o texto, podemos considerar corretas quais afirmações:
 - I. Analisando a refeição café da manhã, podemos considerar que é necessário um consumo de alimentos de diferentes grupos alimentares para torná-la uma refeição apropriada, tendo como principal função a reposição de energias.
 - II. A industrialização trouxe somente boas influências para a mesa de café da manhã, não alterando em nada os hábitos alimentares nem a qualidade nutricional da refeição.
 - III. O Brasil é um país em que os hábitos alimentares são unificados, sendo assim, em todo o país, são consumidos os mesmos alimentos com a mesma frequência.
 - IV. O café da manhã colonial é típico do Sul do país, principalmente da Serra Gaúcha, e tem como característica a apresentação de uma mesa farta com variedades de doces salgados e bebidas, tendo como grande influência a culinária alemã.
 - V. Em uma mesa de café da manhã rural, é comum todos os convidados se sentarem em torno da mesa para apreciar os deliciosos quitutes feitos pela anfitriã, como *croissants*, panquecas com frutas e mel e *finger foods*.
 - a. Todas as alternativas estão corretas.
 - b. As alternativas II, III e V estão corretas.
 - c. As alternativas I e IV estão corretas.
 - d. As alternativas II e V estão corretas.
 - e. Todas as alternativas estão incorretas.
2. O café da manhã sempre foi uma refeição prática como o conhecemos ou sofreu mudanças de acordo com as transformações ocorridas na sociedade?
3. Para qual ocasião é recomendado o serviço de *coffee break* e como devemos executá-lo?



indicação de leitura

Arte e Ciência do Serviço

Heinz Beck, Umberto Girando, Simone Pinoli, Marco Reitano

Editora: Anhembi Morumbi

Se você busca montar uma mesa de café da manhã, seguindo todas as exigências necessárias de um bom serviço, o livro *Arte e Ciência do Serviço* é um guia completo onde podemos encontrar dicas, conceitos de serviço e montagens de mesas.

Sinopse: Esta obra trata da área da hospitalidade em seu conceito mais amplo. Aborda, de um lado, as questões operacionais e administrativa e, de outro, as relações humanas entre quem oferece e quem recebe o serviço. Uma viagem ao mundo dos sentidos, onde ver, ouvir, tocar, sentir odores e sabores faz parte desta fantástica experiência gastronômica. De entrada, o paradoxo da hospitalidade, o qual envolve o chef na cozinha e o garçom na sala, onde a satisfação do cliente é resultado da harmonia entre todos estes elementos. Passando para a descrição do quadro de pessoal e dos aspectos de moda, estilo, exotismo e fascínio. Em seguida, um mergulho pelos aspectos históricos desta atividade, de Escoffier às peripécias da gastronomia molecular em tempos de Ferran Adrià, não se esquecendo de mencionar os diferentes tipos de serviço à mesa e a importância do *mise-en-place*. Ainda é servida uma minuciosa análise da organização e coordenação da equipe responsável pela prestação de serviço ao cliente, desde a sua reserva no restaurante e recepção às inevitáveis reclamações, com uma breve pincelada sobre a psicologia dos diferentes tipos de clientes. Entre um prato e outro, presta-se uma pequena homenagem a Baco, com descrição de vinhos, serviço, instrumentos e acessórios, passando pelas águas minerais, destilados e bebidas quentes como o café, o chá e o chocolate, além de algumas notas sobre o ritual de servir charutos. Por fim, um brinde à importância da elaboração de um bom cardápio, formação de preços e criação de promoções para atrair clientes. E, para adoçar ainda mais o paladar, uma explanação sobre a visão estética do ambiente, sua decoração, iluminação, cores, cheiros, temperatura e, ainda, outros fatores que compõem a atmosfera do restaurante.





Como vimos, um dos empreendimentos da área de A & B que tem maiores índices de produtividade e atendimento em café da manhã são os hotéis, além de terem os cafés da manhã específicos do dia a dia, podem ainda atender *coffee breaks*, *brunches*. No entanto, temos como grande destaque os famosos *buffets* de café da manhã, que são o grande destaque em um hotel.

Como a produção para essa refeição é muito complexa, muitas vezes são necessários checklists de apoio para a organização da produção, dos pedidos, e a divisão de funções. O checklist é uma ferramenta simples, porém muito eficiente dentro de uma cozinha, e pode ser produzida em qualquer tipo de café da manhã.

Um *checklist* consiste em uma lista com as preparações que serão servidas que tem como principal função orientar os cozinheiros e garçons sobre o que servir e como servir.

A seguir, veremos um exemplo de checklist para um café da manhã em hotel.

Modelo de Checklist para o café da manhã de um hotel

Sucos e frutas

- Sucos de laranja, caju, uva etc.
- Frutas secas
- Salada de frutas

Bebidas

- Leite
- Café
- Jarras de leite e chocolate frio
- Água mineral

Cereais

- Em seus devidos recipientes

Ovos, carnes e outros itens quentes

- Devem estar preparados e colocados no *réchaud*.

1. Ovos mexidos ou *pochés*
2. Batata americana
3. Banana assada
4. Carne-seca
5. Salsicha com ketchup
6. Salsicha com cebola
7. Canjica
8. Waffles
9. Outros itens

Outros frios

- Tábua de presunto
- Tábua de queijos diversos
- Tábua de salame

Pães

- Pão francês
- Brioches
- Croissants
- Torradas
- Croissants recheados
- Folheado doce
- Outros itens

Condimentos

- Mel
- Geleias sortidas
- Manteiga
- Iogurte



2

Bases do Café da Manhã

LETICIA PETRYSZYN PEREIRA VASMON



Plano de Estudo

A seguir, apresentam-se os tópicos que você estudará nesta unidade:

- Pães e Lanches
- Café e Chá
- Leite e derivados

Objetivos de Aprendizagem

- Conhecer as principais bases de café da manhã no Brasil, a fim de entendê-las e utilizá-las adequadamente.
- Conhecer as variedades de pães e lanches, para trabalhar com a diversidade deles em mesas de café da manhã.
- Conhecer o histórico e a evolução do café e do chá, analisando suas influências no país.
- Compreender o alimento leite, em sua essência, para que, por meio dele, possamos trabalhar com variedades de derivações.

Introdução

Olá, caro(a) aluno(a), seja bem-vindo(a) a mais uma unidade de estudo onde abordaremos sobre os principais produtos encontrados na mesa do café na manhã. Como vimos, na unidade anterior, em todo o país, o consumo de pães, café, chá e leite é indispensável em uma boa mesa de café da manhã ou apenas na mesa do dia a dia. Apesar de em algumas regiões existir o consumo de alguns produtos típicos regionais, esses elementos estão sempre são introduzidos à mesa. Sendo assim, vamos analisar mais especificamente cada um destes elementos buscando ressaltar sua importância, características, derivações e formas de utilização.

Na refeição café da manhã, podemos encontrar inúmeros produtos, no entanto, temos algumas bases que estão presentes em grande parte das mesas pelo Brasil e pelo mundo, são estas: o pão, o café, o chá e o leite e seus derivados. Os pães, como sabemos, acompanham o homem em sua evolução como alimento base e indispensável, porém o mesmo sofreu várias influências e alterações em cada local ou região por onde passou, adaptando-se aos ingredientes e hábitos alimentares locais. Atualmente, o acesso a vários tipos de pães é possível por meio de inovação tecnológica e a globalização, tornando fácil o acesso aos ingredientes necessários para a produção sua produção.

Podemos, ainda, transformá-lo em uma refeição completa produzindo um lanche. A partir disso, vamos analisá-lo e tentar entender os princípios básicos para a elaboração dos pães.

O café ganha lugar de destaque na mesa do café da manhã, pois é a bebida mais consumida no país, principalmente por influência do ciclo do café. Nesta unidade, vamos conhecer um pouco mais sobre esse grão, um pouco da história, destacando sua caminhada até chegar ao Brasil, os tipos de grãos, e as variações de preparações.

Já o chá pode ser considerado uma bebida coadjuvante à mesa, mas muito presente. Sendo assim, esta bebida também será analisada, destacando suas características, influências, alterações e variações.

O leite também está presente no café da manhã e deve ganhar um lugar de destaque em nossos estudos, pois, por meio deste produto, podemos produzir uma gama de outros produtos, sendo assim vamos conhecê-lo melhor.

Então, vamos continuar nossos estudos... Boa leitura!





Pães e Lanches

Os pães são considerados produtos base na alimentação em vários países, no Brasil não é diferente, apesar de seu consumo estar mais presente nas mesas de café da manhã, também podemos encontrá-lo substituindo uma refeição, em forma de lanches. Sendo um produto tão versátil, vamos estudá-lo mais a fundo, destacando sua evolução histórica, os tipos de pães encontrados e mais consumidos e, por fim, vamos conhecer um pouco melhor suas possíveis derivações em sanduíches.



Pães história e evolução

O pão é quase que indispensável em uma mesa de café da manhã, seja em qualquer um de seus formatos ou variações. O principal motivo para isso é sua importante ação no organismo, servindo como fonte de energia para iniciar as atividades diárias e, além disso, é claro, não tem nada melhor que um pãozinho com manteiga para acompanhar uma xícara de café logo pela manhã. Esse hábito se dá por conta de nossa formação alimentar.

Sendo uma fonte tão preciosa, vamos analisá-lo um pouco mais a fundo, conhecendo suas influências e alterações.

Como já vimos, o pão surgiu na antiguidade junto ao uso de cereais. Nesse início, o pão tinha como característica predominante sua forma chata e sua textura seca, pois a massa não possuía fermento, e ainda era assado em pedras. A primeira grande evolução desse produto foi a fermentação, que o tornou um produto ainda mais saboroso e palatável.

Após essa grande descoberta, as receitas foram aprimoradas e, a cada novo ingrediente descoberto, havia uma nova possibilidade de mudança. Sendo adicionado, inicialmente, mel, frutas secas e, depois, evoluindo ao que conhecemos atualmente.

Com a evolução industrial, houve uma evolução maior na produção e elaboração dos pães. A praticidade de comprar o pão pronto começou a ganhar destaque, principalmente com a vinda das famílias do campo para a cidade.

Cada local tem suas preferências, mas, em geral, todos consomem algum tipo de massa fermentada com características de pão (às vezes sem fermentação) com recheio ou sem, por exemplo: o brioche, o pão árabe pita, a tapioca.

Tipos de pães

Atualmente, podemos ter o fácil acesso a inúmeros tipos de pães que variam de farinha, método de fermentação, modelos, texturas, enfim, temos um leque de possibilidades quando o assunto é o pão. Como cada país e região tem um hábito alimentar e um clima específico, é difícil padronizar o tipo de pão consumido, porém temos alguns que se destacam na frequência à mesa. Vamos conhecê-los um pouco mais?

Tipos mais consumidos no Brasil:

Francês

O pão francês também pode ser conhecido como pão de sal, pão de água, “cacetinho”, porém o

nome mais comum em todo país é o francês. Entretanto esse pão não foi desenvolvido na França e, sim, no Brasil. Recebeu esse nome por ser similar à baguette, o pão mais consumido na França.

O nosso pãozinho é menor e mais arredondado, feito em porções individuais. Tem sabor leve, com o miolo macio e a casca crocante. Dentre todos os tipos de pães, esse é indispensável em uma padaria no Brasil.

É muito consumido nos dias de hoje por sua praticidade e individualidade, principalmente, porque as famílias estão cada vez menores, então, não é mais viável produzir uma receita de pão caseiro que irá durar vários dias, o interessante é consumir algo rápido, prático e que vai durar apenas o momento da refeição.

Caseiro

O pão caseiro também é um pão muito popular, principalmente em casas com famílias grandes. Tradicionalmente, era produzido nos sítios e fazendas. É um pão maior, cortado normalmente em fatias. Tem como vantagem sua durabilidade, que é maior que o pão francês. O pão caseiro foi muito importante na época do desenvolvimento do país, pois, como grande parte das famílias morava na zona rural, era difícil consumir o pão francês, mas, ainda hoje, o pão caseiro está presente nas mesas.



Integral

Inicialmente, os integrais eram os tipos de pães mais consumidos, pois não existia a separação do grão do trigo, porém, com o passar do tempo, surgiu o tratamento desse grão, em que a casca do esmo era retirada, proporcionando a farinha branca, o que encarecia o produto, sendo assim, o pão integral tornou-se o pão dos pobres ou pão da plebe.

Com o advento da tecnologia, a farinha branca se popularizou, tornando esse tipo de pão pouco presente na mesa. E, mais recentemente, a preocupação com a saúde e a alimentação fez com que o pão integral ganhasse, novamente, destaque nas mesas.

É um pão produzido com o grão inteiro triturado, tendo maior valor de fibras. Normalmente, é vendido como o pão caseiro, em tamanhos maiores que os cortados em fatias ou o

encontramos em tamanhos menores e formatos variados. É possível fazer qualquer tipo de pão com farinha integral, o francês, a baguete, o caseiro, o pão de hambúrguer. Para isso, basta substituir parte da farinha branca pela integral. Normalmente, não é utilizada 100% da farinha integral, pois o pão fica muito pesado, há, então, a mistura de farinha branca e farinha integral podendo-se ser utilizado até 1/3 de farinha integral.

Pão de forma

É muito popular por conta de sua praticidade, pois é consumido de forma industrializada e tem como vantagem a grande durabilidade. É muito utilizado no preparo de lanches.

Pão de queijo

O pão de queijo também tem grande destaque na mesa, principalmente em Minas Gerais. O pão de queijo é considerado um pão típico do Brasil. É feito à base de polvilho e queijo e tem como característica uma casca crocante e o miolo elástico, pois é rico em goma do amido, que, misturado ao queijo, fica muito saboroso. Normalmente, é encontrado em formato circular e pode conter ou não recheio, no entanto, é tradicionalmente servido sem recheio.

Tapioca e beiju

Temos em destaque o consumo da tapioca e do beiju como o pão do Norte e Nordeste do país. Como nesses locais a grande influência cultural

e alimentar vieram dos índios, o costume de consumir esse produto, derivado da mandioca, tornou-se muito usual na região.

A tapioca é obtida por meio da decantação do polvilho doce, de onde é produzida a massa da tapioca, ou também conhecida como goma de mandioca. Depois da decantação, ela forma um bloco similar a um gesso e é ralada em uma peneira, a fim de formar flocos finos, que são fritos em frigideira aquecida até que coagulem e formem a tapioca. Esta pode ser recheada com inúmeros recheios, desde salgados a doces. No café da manhã, tradicionalmente é consumida com manteiga, porém também é possível encontrar com carne seca, queijo coalho ou coco.

A grande diferença entre o beiju e a tapioca é a espessura da massa, a tapioca é mais grossa e tem maior presença da goma. Já o beiju é mais fininho sendo assim é mais seco e crocante.

Os principais pães encontrados nos mercados e padarias no Brasil são:

- Francês
- Caseiro
- Integral
- Pão de forma
- Pão de queijo
- Pão de hambúrguer
- Pão de cachorro quente
- Baguette
- Ciabatta
- Pão italiano
- Pão australiano
- Pão de batata
- Pão de mandioca
- Pão de milho
- Pão de cenoura
- Pão de alho
- Pão melão



O beiju é da mesma massa da farinha de mandioca. A tapioca é da goma, retirada por decantação, da primeira água da manipueira, na primeira operação com a mandioca ralada.

Fonte: Cascudo (2004, p. 97).

Lanches

No que se refere aos lanches, podemos encontrar vários tipos de preparação que, normalmente, são formados por uma base de pão e recheio, que pode ter inúmeras combinações de carnes a frios e, até mesmo, legumes e verduras. Os lanches podem ser servidos quentes ou frios, como pratos elaborados acompanhados de saladas, batatas etc. ou, simplesmente, servidos em saquinhos. Essas preparações são muito versáteis.

Os sanduíches podem ter uma, duas ou mais camadas de pão, porém para cada um, há



uma nomenclatura diferente. Segundo Chef Profissional (2009, p.991), os sanduíches são classificados como:

- Sanduíches fechados: com duas fatias de pão, uma embaixo e a outra em cima, com o recheio no centro.
- Sanduíches abertos: têm apenas uma camada de pão e o recheio fica sobre a fatia de pão.
- Club *sandwich*: é constituído por três camadas de pão, nas quais temos uma base, um recheio, outra fatia de pão e outra camada de recheio e, por fim, uma última camada de pão.



Para que o sanduíche não desmonte na hora que o convidado for se servir, é indicada a inserção de um palito no centro do sanduíche ou da fatia, isso fará com que todos os ingredientes fiquem presos, evitando maiores transtornos no momento do serviço. É possível encontrar palitos decorativos, mas, quando não for possível o uso deles, podem ser adicionados sobre o pão espetados nos palitos: azeitonas, tomates cereja, folhas de manjerição, cerejas, entre outros, buscando sempre a harmonia entre o sabor do sanduíche e a decoração.

Fonte: a autora.

Para apresentar um sanduíche em um evento ou em uma mesa de café da manhã, é interessante trabalhar com pães pequenos ou então cortar os sanduíches em pequenas fatias, que podem ser cortadas com auxílio de cortadores ou com a faca, na transversal para dar mais elegância à mesa. Normalmente, as fatias de sanduíches são enfileiradas harmoniosamente sobre uma louça para serem levadas à mesa ou dispostos em aparadores.

Orientações para a produção de sanduíches

Organize cuidadosamente a praça, seja separando o *mise en place* ou montando os sanduíches para o serviço. Todo ingrediente necessário deve estar ao alcance da mão. Maximize o fluxo de trabalho procurando maneiras de eliminar movimentos desnecessários:

- Organize o trabalho de modo que funcione em linha direta.
- Prepare as pastas para passar no pão antes do serviço, com consistência adequada. Use uma espátula para cobrir toda a superfície do pão.
- Antes do serviço, fatie os pães e os pãezinhos, para obter maior volume de produção. Sempre que possível, toste e grelhe os pães quando estiverem prontos para montar o sanduíche. Se o pão tiver de ser tostado com antecedência, mantenha-o em uma área aquecida, coberto.
- Prepare com antecedência os recheios, separando-os em porções, e as guarnições e mantenha-os na temperatura correta. Limpe e seque a alface ou as verduras verdes antecipadamente.

Os sanduíches grelhados, como o *Reuben* ou *Croque Monsieur* podem ser montados inteiramente antes do serviço, e depois grelhados ou aquecidos no momento de servir (CHEF PROFISSIONAL 2009, p. 991).

No caso dos sanduíches maiores, que serão servidos em pratos, as orientações de preparo são as mesmas, porém a decoração pode ser alterada, o lanche pode ser servido inteiro e sozinho no prato ou com algum acompanhamento, nesse caso, pode ser servido em cestinhas ou podem ser empratados, cortados ao meio e suas metades sobrepostas para dar volume e harmonia ao prato.

São acompanhados de molhos, como a maionese, a maionese de leite simples ou saborizada, o catchup, a mostarda, o molho barbecue, entre outros.

Lanches Tradicionais

São os lanches consumidos com maior frequência no dia a dia dos brasileiros, muitos podem ser produzidos em casa ou consumidos em padarias, cafés e lanchonetes, porém são aqueles de maior saída.

Misto quente

Como o nome sugere, é um misto de presunto e queijo servido quente, feito de pão francês ou de pão de forma, prensado em algum tipo de chapa, seja em sanduicheiras, grill, chapas ou panelas, o importante é que esteja quente ao ponto do queijo derreter. Em alguns locais, você pode optar pelo tipo de pão de sua preferência. O misto quente, em certos lugares, vem, ainda, acompanhado de tomate, porém é mais tradicional quando feito apenas com presunto e queijo.



Pão na chapa

O pão na chapa é muito comum nas lanchonetes, cafeterias e bares, principalmente em São Paulo, por ser rápido de preparar, saboroso e, principalmente, ter baixo custo. O pão na chapa é feito com pão e manteiga fritos na chapa. Tradicionalmente, é consumido acompanhado de um copo de pingado.

Bauru

O Bauru é um lanche criado na cidade de Bauru que ganhou destaque nacional. Ele é feito tradicionalmente com pão francês, rosbife, tomate, pickles, muçarela e orégano. O lanche sofreu várias adaptações e, em alguns locais, o chamado Bauru é o pão com presunto, queijo e tomate, em alguns locais é feito com pão de forma, em outros, com pão francês, o tipo de queijo também é alterado e assim por diante. Deve-se, portanto, conhecer e valorizar o tradicional.

Queijo quente

Muito similar ao pão na chapa, porém, nesse caso, o pão é enriquecido pelo queijo, tradicionalmente a muçarela, e também é feito com o pão francês ou o pão de forma.

Pão com ovo

O pão com ovo é muito encontrado nas casas e, também, em hotéis. Normalmente, é feito com pão francês, manteiga e os ovos mexidos. Em alguns casos, pode conter queijo, orégano, tomate ou o que você desejar acrescentar. É um lanche mais substancioso, pesado, mas delicioso.

Pão com mortadela

Não podemos falar de pão com mortadela sem nos referenciarmos ao mais tradicional pão com mortadela do país: o lanche do Mercado Municipal de São Paulo, nele a fartura de mortadela é evidente.

O lanche mais consumido nas casas é o pão francês com maionese e apenas uma fatia de mortadela, em alguns casos, acompanha queijo e pode ser servido quente ou frio.

Lanches clássicos

Quando falamos em lanches clássicos da gastronomia, não podemos deixar de falar destes dois principais lanches que são conhecidos mundialmente:

Croque monsieur

O *croque monsieur* é um lanche tradicional francês, muito saboroso. Para produzi-lo, devemos tostar uma das superfícies do pão de forma (para um lanche, duas fatias), essa etapa é fundamental para que seu lanche não fique mole.

Após tostar um dos lados, montamos o lanche, em uma forma ou refratário, colocando a fatia de pão, com a parte torrada para baixo, passando nele um pouco de molho branco (bechamel), colocando fatias de queijo *gruyère* e fatias de presunto parma. Podemos utilizar, também, para que o lanche fique mais barato, presunto comum ou, para um sabor mais delicado, o peito de peru.

Após colocar o recheio, passamos um pouco mais de molho branco na fatia de pão que está sobrando, deixando o lado tostado para cima, após isso, fechamos o lanche.

Para finalizar, acrescenta-se bastante molho branco sobre o lanche, polvilhando queijo por cima.

Com o lanche montado, leve-o ao forno pré-aquecido a 180°C, deixando por 15 minutos ou até que esteja gratinado. Pronto! É só servir e degustar.

Croque madame

O *croque madame* é o mesmo lanche do *croque monsieur*, mas a única diferença é que no *croque madame* é adicionado ao fim da preparação, sobre o lanche já gratinado, um ovo frito com a gema mole.



Hambúrguer

Podemos encontrar inúmeros formatos de hambúrguer, o mais usual é feito com carne bovina, bacon, maionese, queijo alface e tomate. Atualmente, encontramos até hambúrgueres vegetarianos, com proteína texturizada de soja (PTS) ou com vegetais.

Normalmente, os hambúrgueres são grelhados servidos em pães específicos, muito macios com o formato arredondado e cobertos com gergelim.

Contemporâneos

Atualmente, a demanda por lanches mais leves e saudáveis é muito forte, os cuidados com a saúde estão cada vez mais em voga. Partindo disso, vamos dar alguns exemplos desta linha.



Sanduíches naturais

Podem ser feitos de inúmeras maneiras, porém os mais tradicionais são os pães integrais com requeijão light, peito de peru, ricota ou queijo branco e salada, alface, tomate, cenoura, pepino. Há, também, os lanches com patês, como o de frango e salada, e os lanches vegetarianos com pão integral com queijo branco e salada, pão integral com requeijão e salada. A utilização da tapioca recheada de brotos no lugar do pão também está em alta.

Pão sem glúten, sem lactose

Também é uma grande pedida, como, atualmente, o aumento das intolerâncias está cada vez mais evidente, a presença de produtos dessa procedência é cada dia mais necessária. Outra grande tendência é o vegetarianismo em todas suas formas, sendo assim, devemos sempre ter uma dessas opções em nossas mesas de café da manhã.

Panini

O panini são fatias de pão prensados em grelhas, em que a superfície do lanche terá as marcas da grelha. Existem vários tipos de pães, mas o mais comum de encontrarmos com essa denominação são os feitos com o pão de queijo.

Os pães de queijo recheados em geral já fazem sucesso, o panini, sendo um sanduíche de pão de queijo, em que são adicionados recheios variados, ganha ainda mais apreciadores. Ele é grelhado em sanduicheiras e servido quente. Essa é uma ótima opção para o reaproveitamento do pão de queijo.



No caso de utilização de verduras e hortifrutigranjeiros em geral para a produção de um dos tipos de lanches estudados nesta unidade, vamos sempre colocar em prática os conceitos de higienização correta desses produtos, estudados na disciplina de Higiene e Segurança!







Café e Chá

O café pode ser considerado a principal bebida do café da manhã no Brasil, devido à influência do ciclo do café. No entanto, para se firmar como bebida popular sofreu até mesmo muitas influências, movimentos, motins em uma grande luta por sua ascensão e consumo. Vamos conhecer um pouco dessa história.

O café é originário do Iêmen – Islã, como todos os alimentos, ele também possui uma lenda de descoberta, tal lenda diz que um criador de cabras observou que os animais consumiam o grão de uma árvore e ficavam “animados”. Ao notar isso, ele decidiu consumir também esse grão e descobriu que este tinha um grande potencial energético. O homem levou o grão até um líder religioso e contou sobre as propriedades do grão. O religioso, analisando o grão, resolveu torrâ-lo e submetê-lo a uma infusão em água quente, originando, assim, a bebida.



Por muito tempo, o café foi utilizado nos rituais espirituais, principalmente, nas meditações noturnas, possibilitando aos monges ficarem acordados. Aos poucos, a bebida foi se espalhando e se popularizando, por ter a característica de fornecer disposição, foi considerada uma bebida perigosa que deveria ser abolida. Mas as tentativas de impedir o consumo foram em vão, pois o gosto por ela já estava presente na população.

Com o tempo, ela foi levada até a Europa e também teve grande aceitação, principalmente, por revigorar as energias, ao contrário das bebidas alcoólicas, que eram as mais consumidas na época. Por dar sobriedade e entusiasmo, os homens passaram a utilizá-la para restaurar energias e entusiasmar os debates.

Ao perceberem isso, os políticos e autoridades também tentaram impedir a disseminação do consumo da bebida. Foram várias tentativas frustradas, uma vez que era proibida, logo voltava às ruas com maior força. Também foi relacionada para fins medicinais.

Os grandes disseminadores da bebida foram as cafeterias, locais bonitos, limpos, iluminados, arejados, ao contrário das tabernas, que possibilitavam o debate entre os intelectuais, os estudantes, os políticos, entre outros. O grão era importado da Arábia, precursoras do plantio que, com o aumento desencadeado do consumo do café, percebeu que a importação não estava mais sendo viável, então, começou-se uma tentativa de plantio na Europa. Precedendo isso, os mercadores árabes começaram a criar grãos estéreis, impossibilitando,



assim, o plantiu. Os marinheiros holandeses roubaram uma muda do pé de café e a levaram para Amsterdã onde a planta foi cultivada. Sendo assim, os árabes perderam o controle das vendas, pois apesar do café árabe ser considerado superior, tornou-se impossível competir com o preço da planta europeia.

Depois de observada a facilidade de adaptação da planta, foi a vez dos franceses fazerem o recolhimento não autorizado de mudas da planta e o responsável pelo feito foi Gabriel Mathieu de Clieu.

O único cafeeiro em Paris era um espécime bem guardado numa estufa no jardim das plantas, dado pelos holandeses como um presente a Luis XIV em 1714. Luis, porém parece ter mostrado pouco interesse pelo café. De Clieu não podia simplesmente dar-se ao luxo de cortar essa árvore real e, em vez disso, usou suas conexões. Convenceu uma jovem dama aristocrática a obter um pedaço com o médico do rei, o qual estava autorizado a usar quaisquer plantas que desejasse para preparação de remédios (STANDAGE, 2005, p. 117).

Com a planta em mãos, Gabriel deu início a uma longa e difícil jornada, na tentativa de levar a planta, armazenada em uma caixa de vidro, até Martinica, uma ilha no caribe de domínio francês, a jornada foi difícil e mesmo com todos os empecilhos, chegou ao destino. A planta do café foi plantada e cuidada até o momento de produção. Após isso, as mudas pioneiras foram tiradas e o primeiro plantio iniciado. Gabriel distribuiu mudas para amigos que as levaram aos quatro cantos do mundo.

Quando a planta chegou ao Brasil, teve grande destaque, pois o clima era muito propício para o cultivo. Foi aí que se deu início ao ciclo do café, muito importante para o desenvolvimento do Brasil.

Nesse momento, iniciou-se o domínio brasileiro entre os principais fornecedores de café para o mundo. Dentre os principais produtores mundiais de café, temos o Brasil, a Colômbia, a Indonésia, o Vietnã e o México.

Já os maiores consumidores da bebida, atualmente, são: a Holanda, a Finlândia, a Suécia, a Dinamarca, a Alemanha e a Eslováquia.



Tipos de grãos e características

Na produção de café, encontramos dois tipos diferentes de grãos: o arábica e o robusta.

Arábica

Grão produzido em maior escala, originário da Etiópia, adaptável em regiões altas, é mais delicado, necessitando, assim, de mais atenção e cuidado. Com grandes variações, em geral, suas características são: antes de torrado tem coloração esverdeada e é o grão mais longo.

Tem sabor suave, aromático e equilibrado. Possui níveis reduzidos de cafeína. Pode ser consumido puro ou como blend¹. Possui algumas variações, dentre elas, as de maior produção são: Bourbon, Catuai, Mundo Novo.

Café Bourbon

Esse tipo de grão é um dos grãos considerados de maior qualidade, sendo assim, são muito utilizados na produção de cafés gourmets. Tem sabor terroso, doce, lembra o do chocolate, intenso, porém suave.

Café Catuai

É normalmente cultivado em altas altitudes, o que possibilita ao grão maior absorção de açúcar, sendo assim, temos como característica dese

grão uma bebida suave, levemente adocicada com níveis médios de acidez.

Café Novo Mundo

Tipo de café em que a florada passa por três ciclos o que facilita o plantio e a colheita.



Você sabia que existem dois tipos especiais de café que são produzidos com grãos ingeridos por animais que quando liberados por meio das fezes são tratados e viram os cafés mais caros encontrados no mercado mundial.

Um deles é produzido no Brasil, no estado do Espírito Santo. Conhecido como café jacu ou internacionalmente conhecido como jacu Bird coffee. Nesse caso, uma ave conhecida como jacu ingere os grãos do café e depois os defeca. Eles são procurados e transformados em café.

Outro café muito famoso que tem um processo similar é o kopi luwak considerado o café mais caro do mundo e que tem o mesmo processo do café jacu, porém, nesse caso, o animal que consome o grão do café para depois defecá-lo é um tipo de roedor similar a um gato. Originário da Indonésia tem apreciadores no mundo todo.

¹ Mistura de grãos.

Robusta ou Conillon

Café originário da África e de fácil cultivo, ao contrário do grão arábica que se adapta a baixas altitudes. Tem os níveis de acidez equilibrados, porém contém o dobro de cafeína. Tem coloração, antes de torrado, amarela, com grão mais arredondado e irregular. Pode ser utilizado puro ou como blend.

Métodos de preparo de café

Café tropeiro

Feito pelos tropeiros em suas viagens, como o acesso ao coador nem sempre era presente, pra não ficarem sem o café, os tropeiros ferviam a água, misturavam o pó de café até dissolver e, por último, adicionavam brasas que eram responsáveis pela decantação do pó. Atualmente, só é consumido em cafés, cafeterias temáticas etc.

Café no coador

Feito nas casas, os primeiros cafés de coador eram passados em sacos de pano. Hoje, temos os coadores de papel descartáveis. O método de coar o café no coador de pano confere ao café um gosto característico e natural.

Os cafés feitos dessa forma são mais fracos e aromatizados, mais comuns ao paladar das pessoas. Para extrair a bebida, é necessário que

você siga alguns passos:

- Inicialmente, devemos escolher o pó que vamos utilizar, o mais saboroso é o café moído não hora, mas, atualmente, esse processo é muito complicado. Sendo assim, a indústria de alimentos já produz o café moído.
- Depois do café em mãos, é necessário aquecer a água o ideal é não deixar ferver.
- Enquanto a água, aquece, deve-se arrumar o coador, seja ele o de pano ou o de papel, que deve ser colocado no suporte, deixando um recipiente para que a bebida coada escorra.
- Após a água aquecida, despeje sobre o coador em um fio contínuo. Quando toda a água já estiver sido despejada, deixe terminar de escorrer e adoce seu café a gosto ou, para aqueles que preferem deixar sem adoçar, é só servir. Para mantê-lo aquecido, é só colocar em uma garrafa térmica.





Café em cafeteira italiana ou moka

Nesse equipamento, é muito fácil e prático preparar o café, tomando sempre o cuidado para que o café não ferva e transborde.

Para preparar o café, você deve adicionar água na parte inferior da sua cafeteira até o nível da válvula de segurança. Feito isso, você deve acrescentar o pó, moído grosso, à peça do meio (onde se encontra a peneira), tomando o cuidado para que o pó não fique compactado.

Em seguida, é só montá-la e colocar um pouco de água na parte superior, em média, uma colher de chá, somente para evitar que o café queime, e levar ao fogo com a tampa aberta.

Assim que a água ferver, a bebida pronta irá começar a chegar no recipiente superior, aí é só tirar do fogo e deixar o restante do líquido passar e está pronto!

Café na prensa francesa

O café feito na prensa é um dos métodos em que o sabor do café é mais preservado, pois a alteração de temperatura não acontece, tendo, assim, o aquecimento do pó controlado.

Para fazer o café na prensa, você deve:

- Aquecer a água sem deixar que ela ferva.
- Acrescentar à prensa em média 2 colheres de sopa de pó de café, moído grosso.
- Adicionar a água já aquecida e misturar ao pó.

- Deixar repousar por 4 minutos com a tampa, para que a infusão ganhe sabor encorpado.
- Após os 4 minutos, aperte a prensa lentamente e está pronto! É só dispor em uma xícara e aproveitar.



Alguns cuidados durante o preparo do café:

- Em alguns locais, as pessoas fervem a água com o açúcar, mas essa estratégia não é recomendada, pois o açúcar carameliza e altera o sabor do café.
- Sempre coar o café com água quente e nunca fervente, evitando que o café fique com sabor alterado, isso causa a perda da acidez do grão, pois a temperatura indicada nas literaturas é de 90°C.
- Nunca ferver o café, pois, fazendo isso, ele ficará com gosto amargo
- Após passar o café, consumir imediatamente, pois, quanto mais tempo passa, mais ele perde suas características.

Café em cafeteira

Como as rotinas estão cada vez mais corridas e o tempo para fazer o café mais escasso, as empresas de eletrodomésticos pensaram em desenvolver algo que facilitasse a vida das pessoas e, com isso, ocorreu a invenção da cafeteira. Hoje, grande parte das casas tem uma e aproveita de sua facilidade, muito embora a qualidade do café não seja a mesma, fica muito similar e compensa pela facilidade.

Atualmente, os modelos de cafeteiras encontrados no mercado são os mais variados possíveis, algumas têm até como programar a hora que você quer que seu café fique pronto, outras são mais simples, porém sempre práticas e eficientes.

- Para fazer o café na cafeteira elétrica, basta adicionar a água no compartimento.
- Adicionar o pó no coador, que pode ou não ser acrescentado um coador de papel, pois alguns modelos têm um coador acoplado.
- Você pode ligá-la ou apenas programá-la para o horário desejado e, assim que o café estiver pronto, ela desligará sozinha, evitando que o café ferva.

Café expresso/variações

O café expresso é considerado o método mais apropriado para a produção do café, pois, nesse método, o pó do café é disposto em um compartimento onde a água irá passar com pressão,

em temperatura controlada, extraindo, assim, o máximo de sabor possível. Normalmente, esse tipo de café é consumido em cafeterias ou restaurantes, pelo alto valor das máquinas, mas já podemos encontrar máquinas mais baratas e menores, ideais para quem quer fazer um expressinho em casa.

Com a máquina, podemos fazer inúmeras variações de café, isso porque podemos controlar a quantidade de água e de pó que vai passar na máquina. Esta contém um vaporizador onde é possível ferver rapidamente o leite, tornando-o uma espuma cremosa.

As principais variações possíveis de uma máquina de expresso são variadas, desde um expresso simples até um café *macchiato*, podem ser simples ou elaboradas, tudo irá depender das habilidades do profissional que irá te servir.





Figura 1: Tipos de Bebidas e Variações do Café

Fonte: Martins (2015, online).

Café solúvel

Para facilitar ainda mais a vida das pessoas, a indústria de alimentos inventou o café solúvel, que você apenas mistura à água ou ao leite e, pronto, é só beber, ele se dissolve sem deixar resíduos do grão. Tem um sabor acentuado, que, para algumas pessoas, é saboroso, mas grande parte das pessoas tem dificuldade em apreciar esse preparo.



Para quem gosta de café, temos a possibilidade de nos especializarmos nessa área, o profissional que trabalha com café é conhecido como barista e conhece o produto em sua integridade, não apenas o processo de preparo.

O Chá

O chá é uma das bebidas mais utilizadas nas mesas de café da manhã no mundo, a bebida é obtida por meio da infusão de folhas de uma planta conhecida como *camellia sinensis*, típica

da China, adapta-se a climas frios. Atualmente, com o aumento do consumo, é produzida em vários países ao redor do mundo.

Essa planta possibilita a produção de cinco principais tipos de chás: branco, verde, oolong, preto e aromatizado. Cada um possui uma característica particular.

O chá branco é extraído dos brotos da planta e não é seco, sendo assim, é mais leve ao paladar.

O chá verde, um dos mais populares, é obtido por meio das folhas colhidas verdes da planta que são secas com vapor e, depois, desidratadas, a fim de torná-las mais resistentes ao tempo. O chá obtido normalmente é mais forte, porém não é adstringente ou picante, é um dos tipos de chá mais aceitos ao paladar brasileiro por sua similaridade à erva mate.

O chá oolong é obtido pelas folhas da planta colhidas em meia estação em que não estão nem “frescas” nem “velhas”, após a colheita, as folhas são rapidamente expostas ao sol (por aproximadamente 4 horas), depois, são agitadas, a fim de quebrarem, facilitando, assim, o processo de oxidação. Depois de oxidadas, são desidratadas. Esse processo fornece à planta um aroma frutado e floral, sendo o chá resultante desse método leve e frutado.

O chá preto é muito similar ao oolong e passa por um processo maior de oxidação, em torno de 18 a 24 horas, isso o deixa mais forte (mais oxidado), mudando a cor para vermelho,



após esse processo, ele é torrado. Tem sabor marcante e coloração acentuada. Seu sabor tem nuances torradas.

Os chás aromatizados, como o nome já diz, são aromatizados com algum sabor, seja de frutas, de flores e de especiarias, enfim, o importante é ter o aroma acrescentado ao chá. Para obter esse chá, podem ser utilizadas tanto as folhas de chá verde, oolong ou preto, tudo vai depender do aroma a ser acrescentado. O aroma é adicionado nas folhas já desidratadas (prontas para o consumo) (que pode ser seco ou líquido) ou expostas em um ambiente onde será borrifado o aroma. Depois de aromatizadas, as folhas ficam alguns minutos expostas para secagem e, em seguida, são fechadas em um recipiente, a fim de agregar mais o aroma à folha.

Quando falamos em chá, devemos ter o cuidado de saber que estamos utilizando alguns desses cinco tipos citados anteriormente, pois o verdadeiro chá é obtido apenas por meio deles. Isso porque são produzidos a partir da planta *camellia sinensis*, muitas vezes, existe o equívoco em servir apenas uma infusão e denominá-la chá. Isso ocorre comumente no Brasil. Para diferenciar uma bebida da outra, devemos saber que as infusões são obtidas por meio da cocção de ervas, flores, especiarias, frutos em água quente. E o chá é a utilização do mesmo processo de cocção, feito a partir de um produto específico da planta *camellia sinensis*.

Agora, vamos falar um pouquinho sobre a história e a evolução do chá que teve seu início na China e até hoje conta-se uma lenda sobre sua descoberta. Diz a lenda que o imperador estava descansando sob uma árvore, próximo a um arbusto de *camellia sinensis*, o imperador fervia água, quando, de repente, um vento levou algumas folhas da planta para água. Ao provar a água, o imperador se encantou com o sabor e, aí, começou o incentivo ao consumo do chá.

E a lenda é contada até hoje, mas os estudos mostram que o chá começou a ser consumido em tribos de agricultores, que descobriram as vantagens do consumo da planta, disseminando a bebida em todo o país.

Com a lenda ou sem a lenda, podemos constatar que o consumo inicial de chá se deu na China e logo se espalhou pela região, principalmente, no Japão, no entanto, o transporte das folhas era difícil, pois elas oxidavam e alteravam seu sabor. Pensando nisso, e, é claro, nos lucros, os comerciantes chineses mudaram o método de preparo e conservação da planta.

Como relata Pettigrew (1999, p.6)

No início as folhas verdes eram apanhadas nas árvores nativas, fervidas, resultando quase sempre em uma bebida muito amarga. Ao longo dos séculos, as folhas eram amassadas, colocadas na água e cozidas em fogo lento – empregadas no início como remédio e, depois, como infusão agradável.

Dessa forma, o consumo deveria ser realizado em pouco tempo. Com o tempo, os comerciantes iniciaram os processos de secagem e desidratação das folhas, dando origem aos produtos e à variação que conhecemos atualmente, que aumentaram sua duração, facilitando, assim, o transporte e a comercialização.

Com a facilidade de transporte, o chá chegou à Europa por meio dos portugueses e holandeses, logo depois, chegou à Grã-Bretanha, onde a bebida teve grande aceitação, pois alguns comerciantes passaram a comercializá-la como medicinal. Com isso, o chá foi se popularizando cada vez mais no país, sendo consumido nas casas e jardins em que se cobrava a entrada para se tomar o chá. Com isso, o chá tornou-se indispensável à sociedade britânica. “A primeira casa de chá em Londres foi inaugurada em 1864, quando o gerente da filial *London Bridge* da *Aerated Bread Company* transformou os fundos da padaria em salão de chá” (PETTIGREW, 1999, p.12). As casas de chá tornaram-se muito famosas e atraíam pessoas de todos os estilos que iam apreciar a bebida e, é claro, a música e as companhias.

Com as expedições em busca de novas terras, o chá ganhou o mundo e hoje é consumido com frequência em vários locais. Dentre os consumidores de chá, podemos destacar a Índia, Sri Lanka, Paquistão, Turquia, Rússia, China, Estados Unidos e, é claro, o Reino Unido.







Leite e Derivados

Conhecendo um pouco mais sobre o leite, este é o alimento que sempre esteve presente na mesa, por sua versatilidade e facilidade de adaptação, é, também, considerado um dos alimentos mais nutritivos encontrados, principalmente por sua composição. O leite está muito presente nas mesas de café da manhã, pois oferece energia necessária para o dia. Para confirmar essa importância, vamos ver a definição desse produto feita por Knight e Kotschevar (1999, p. 389).



Leite e seus derivados estão entre nossos alimentos mais nutritivos. São excelentes fontes de cálcio e fósforo, além de fornecerem uma certa quantidade de ferro, e constituírem uma boa fonte de algumas vitaminas do tipo B, em especial riboflavinas. A proteína presente no leite é completa e muito digerível. A gordura do leite é razoavelmente saturada.

Com isso, podemos notar que o leite pode oferecer muitas vantagens para nosso organismo. Apesar de termos uma grande quantidade de artigos que dizem que o consumo do leite é inadequado para a saúde, “o leite é um produto natural que contém muitas vitaminas e sais minerais necessários para manter a saúde em dia. Nutricionalmente, ele representa um dos alimentos mais completos existentes” (AFINAL...,online). O consumo, no entanto, deve ser reduzido com o tempo, pois, após o desmame, o leite deve ser apenas um complemento em nossa alimentação.

Antunes (2014, online) defende ainda que:

Para algumas pessoas o consumo de leite e/ou produtos lácteos deve ser parcialmente ou completamente restringido devido a disfunções, tais como, hipersensibilidade às proteínas do leite de vaca, intolerância à lactose, hipersensibilidade às aminas biogênicas e galactosemia.

É considerado um dos poucos alimentos que realmente tem como objetivo alimentar, por

ser destinado, principalmente, como alimento base para vários seres mamíferos, inclusive, o homem.

O leite materno sempre foi consumido, mas o homem, ao observar a natureza, passou a domesticar os animais e extrair deles o leite. Inicialmente, esse processo se deu com a domesticação da vaca, depois, da cabra e, por último, da ovelha. Relatos demonstram que os primeiros povos a realizarem a domesticação estavam localizados no Oriente Médio.

Inicialmente, o consumo era apenas do leite, mas, ao notar que este tinha uma vida útil muito curta (muito sazonal), os homens começaram a desenvolver subprodutos derivados do leite para aproveitar toda a produção.

É muito frequente, hoje, as intolerâncias a bebida, assim, criou-se a necessidade de substituir o leite com outros produtos, tais como o leite da soja, o mais popularizado, o leite de coco, o leite de castanhas, o leite de arroz e, agora, temos, ainda, o leite com baixa lactose, permitindo, assim, que o indivíduo que tem intolerância possa consumi-lo.

Outro cuidado que devemos ter é na hora de comprar o leite. É importante conhecer as características e a forma como esse produto foi extraído, pois tais informações são obrigatórias e precisam constar no rótulo das embalagens. Temos os vários tipos de leite, como A, B e C, os LHT e UHT. Vamos conhecer um pouco mais sobre cada um deles.

- **Tipo A** – considerado superior ao B e ao C, pois nesse método de envasamento do leite o contato com o leite é mínimo. O leite é extraído por meio de ordenhadeiras mecânicas e já é encaminhado para os tonéis onde serão aquecidos a 70°C. Após o aquecimento, já são embalados e só após esse processo saem da propriedade em caminhões refrigerados.
- **Tipo B** – também é ordenhado mecanicamente, porém, nesse caso, o processo de pasteurização e envasamento é feito em laticínios e o leite é colocado refrigerado, para, depois, ser transportado e envasado.
- **Tipo C** – pode ser retirado por meio de ordenha manual ou mecânica e, também, é pasteurizado e envasado nos laticínios, a diferença deste para o tipo B é que, em grande parte das vezes, não é refrigerado para o transporte, fazendo com que corra mais risco de contaminação por microrganismos.
- **Tipo LHT** – nesse tipo de produção, o leite é pasteurizado lentamente, normalmente são colocadas grandes quantidades em tonéis onde o leite será aquecido a 65°C por 30 minutos, isso implica em grande perda de nutrientes durante o processo.
- **Tipo UHT** – é o procedimento mais seguro, pois o leite é aquecido a 140°C

de 3 a 4 segundos, nesse método, além da pasteurização, existe a esterilização do leite que, normalmente, é embalado em caixinhas tetra pak para durarem por mais tempo (MORAES, 2015, online),

Estrutura física-química do leite

Vamos analisar um pouco mais a fundo esse rico produto, para que possamos entender sua versatilidade.

O leite é formado por, basicamente, seis componentes, que lhes conferem as características necessárias. Dentre elas, encontramos a água, a gordura, a lactose, a proteína, os minerais e os ácidos orgânicos. Existem, ainda, alguns outros componentes em sua composição, vamos analisar cada um deles individualmente.

- **A água** - é o principal componente presente no leite, é responsável pelo volume e fluidez do leite. É nela onde todos os outros componentes então misturados ou emulsionados. Analisando essa característica, podemos concluir que, quando queremos um produto concentrado, devemos extrair ao máximo da água presente no leite, é o caso dos queijos, manteigas, e produtos condensados em geral.



- **A gordura** - compõe uma boa parte do produto é importante para a absorção de algumas vitaminas lipossolúveis (solúveis em gordura), como as vitaminas A, D, E e K. Durante a gestação e o desenvolvimento da criança, essas gorduras são importantes, no entanto, na vida adulta, devemos ter o maior cuidado com o consumo de gorduras em geral. Sendo assim, é indicado que o consumo do leite passe a ser com menores percentuais de gordura. Nesse caso, encontramos os leites desnatados e semidesnatados que têm menor índice de gordura (SILVA, 1997, p. 4).

Para algumas preparações, precisamos de alta concentração de gordura, quanto mais alta essa, mais estáveis ficarão as preparações. Para tanto, avaliamos, principalmente, o creme de leite, pois este possui níveis reduzidos de água, facilitando ainda mais a estrutura do produto final. Quando utilizar um creme de leite para bater chantilly, por exemplo, precisa-se de um alto teor de gordura. Outro produto derivado do leite, em que se tem a gordura como principal base, é a manteiga.

- **Lactose** – é o composto chamado de dissacarídeo, em que existe a presença de dois monossacarídeos, que são, nesse caso, a glicose e a galactose. Esses componentes são formados nas glândulas mamárias e acabam se introduzindo na

composição do leite (SILVA, 1997, p. 4).

Muitas pessoas, atualmente, têm intolerância à lactose, isso ocorre porque o organismo dessas pessoas não produz a lactase, enzima responsável por fazer o desmembramento da glicose e da galactose, tornando-a, assim, indigesta e causando vários danos ao organismo. Quando vamos trabalhar com a criação de produtos para pessoas com esse tipo de intolerância, devemos buscar meios alternativos de produção de alimentos, utilizando os leites vegetais (soja, castanhas, coco, arroz) ou o leite de baixa lactose.

- **Proteínas** – o leite é rico em proteínas, estudos demonstram que, a cada 100g de leite, temos em torno de 3 g de proteínas (SILVA, 1997, p. 4). As proteínas são altamente utilizadas por seu potencial de lenta absorção pelo organismo, normalmente é utilizada por atletas, que buscam o aumento de massa muscular. Uma das principais proteínas do leite é a caseína. A caseína tem como característica a baixa aceitação ao ácido do sal, coagulando quando entra em contato com esses produtos (BRASIL, 2013).

Nas preparações, muitas vezes, buscamos a presença dessas proteínas para tornar o alimento com o maior valor nutricional, além de ajudarem na estrutura de coagulação. Dentre os produtos, o que

tem maior índice de presença de proteínas são os queijos.

Apesar de muito importante para a produção de alimentos, devemos tomar cuidado com a proteína do leite, pois ela é causadora de alergia em um grande número de pessoas.

- Vitaminas – as principais vitaminas presentes no leite são as vitaminas A, D, E e K, que são consideradas vitaminas lipossolúveis, pois ficam, normalmente, presentes na parte mais aquosa do leite. As vitaminas dependem da presença de gordura para serem absorvidas. Em alguns leites, existe a possibilidade do acréscimo de vitaminas para melhor desenvolvimento nutricional (SILVA, 1997, p.4).
- Minerais - Dentre as substâncias minerais presentes no leite, podemos destacar o fósforo, o potássio, o sódio, o cálcio e, também, a presença de ferro, zinco e magnésio (SILVA, 1997, p.4).

Agora, conhecendo a estrutura do leite, podemos trabalhar com ele de forma a obter produtos de maior qualidade, uma vez que já sabemos onde encontrar as gorduras, a proteína, conhecendo o seu potencial. Podemos produzir diversos subprodutos derivados do leite. Vamos conhecer um pouco mais sobre esses subprodutos a seguir.

Produtos derivados do leite

Queijo

Para a produção do queijo, precisamos seguir algumas etapas importantes. O primeiro passo é ter a presença do cloreto de cálcio no leite, fazendo com que tenha condições propícias para coagulação. O leite, em sua composição natural, já possui essa substância e, quando passa pelo processo de pasteurização, acaba perdendo esse componente, reduzindo a uma quantidade insuficiente para a coagulação. Sendo assim, em muitos casos, adiciona-se o cloreto de cálcio.

A segunda etapa é a fermentação, pois, inicialmente, os queijos fermentavam naturalmente. Hoje, para um maior controle de qualidade, o agente de fermentação é adicionado ao leite, para que se obtenha a acidez necessária.

A próxima etapa é a adição do coalho, substância coaguladora que reage diretamente com a glutamina. Após a adição do coalho, é necessário um descanso de 40 minutos para que o queijo coagule e forme uma massa de consistência firme, possível de corte.

A última etapa é realizar a dessoragem, a fim de obter a massa mais pura possível, e, para isso, em muitos casos, a massa do queijo é agitada ou prensada.

Quando o soro for removido, é só realizar a salga e a modelagem do produto. O tempo de repouso varia conforme cada queijo específico.



O queijo pode, ainda, ter sua massa cozida ou pré-cozida, após a dessoragem, mas tudo dependerá do tipo de queijo que está sendo produzido.

Os queijos frescos não sofrem cocção, os queijos meia cura ou meio concentrados sofrem a pré-cocção e os queijos curados, por serem mais firmes, sofrem cocção e, logo em seguida, a dessoragem.

Existem inúmeros tipos de queijos e todos com processo produtivo similar, o que pode se alterar é a adição de fungos, bolores e fermentos diferentes.

Manteiga

A manteiga é um produto em que a substância de maior concentração é a gordura do leite. Para sua produção, é necessária a extração do creme de leite ou da nata, que podem ser obtidos de duas diferentes maneiras, a caseira, em que o leite deve repousar por, aproximadamente, 24 horas e o conteúdo que fica aglomerado na parte superior é coado, obtendo, assim, a nata. Na indústria, o procedimento é similar, porém mais rápido, pois tudo é feito por meio de máquinas específicas para essa função.

Após a obtenção da nata, deve-se agitar até que as moléculas de gordura e proteína se desprendam do líquido, também conhecido como “leitelho” ou soro do leite.

Após essa separação, o conteúdo deve ser levado para a peneira sobre água corrente, a fim de retirar quaisquer resíduos do leitelho.

Depois, é só adicionar o sal e está pronta para o consumo e, também, pode ser aromatizada com ervas, temperos, especiarias etc.

Creme de leite

O creme de leite, também conhecido como nata, é um subproduto do leite onde a maior parte da gordura é encontrada. O creme de leite tem como característica um creme de cor amarelado e pode ser dividido em duas categorias:

Creme de leite fresco ou nata – possui maior concentração de gordura, em média 30 a 35 %. Isso resulta em um produto mais estável quando gelado e, a partir desse produto, é possível a produção de chantilly, pois tem alta concentração de gordura, sendo favorável para a emulsão dos ingredientes. Esse produto é apenas pasteurizado e, por esse motivo, deve ser mantido refrigerado.

Creme de leite (UHT) – o famoso creme de leite de caixinha possui uma quantidade inferior de gordura, aproximadamente 20%. Sendo assim, não possui a quantidade necessária de gordura para produzir uma emulsão, então, não se transforma em chantilly. Ele é esterilizado em altas temperaturas para que tenha sua vida útil prolongada, normalmente, para produção do creme de leite (UHT) é adicionado algum tipo de espessante, para que tenha uma consistência melhor (mais cremoso). Pelas suas características, não pode ser fervido e nem adicionado em preparações muito ácidas, correndo o risco de talhar.



Na disciplina de Garde Manger, nós aprendemos sobre a emulsão em molhos. Para bater chantilly, o procedimento é muito similar, pois todos os ingredientes já estão presentes no próprio creme de leite, sendo necessária somente a adição de açúcar, sendo assim, podemos descrever o chantilly como uma emulsão resultante da agitação das moléculas de água com a gordura presente no leite. Já em uma maionese, você adicionará a gordura, a fim de dar a emulsão necessária à preparação.

Doce de leite

É um dos doces mais comum no interior do país. É obtido por meio da cocção de leite e açúcar, normalmente metade de açúcar para a quantidade de leite. Essa mistura deve ser cozida em fogo baixo por longas horas, até que ganhe consistência cremosa e cor marrom.

O ideal para esse preparo de doces, em geral, é produzi-los em panelas de cobre, melhor ainda se for feito no fogão a lenha.

Pode ser feito em consistência de creme para ser passado no pão, no bolo ou em torradas e, ainda, no queijo, ou pode ser feito mais firme ao ponto de corte.

Coalhada / Iogurte

O iogurte e a coalhada são alimentos similares, pois são obtidos por meio da fermentação de leite. A fermentação ocorre pela ação de lactobacilos e, com isso, tem sabor mais ácido.

O iogurte é feito com a ação de microrganismos que deixam o leite com textura cremosa, por conta da coagulação de proteínas, mais especificamente a transformação da lactose em ácido láctico. Em grande parte, é consumido acompanhado de frutas, mel e/ou granola.

A coalhada baseia-se na mesma transformação do iogurte e, também, pode ser encontrada em diversos tipos. As coalhadas sírias são muito similares ao processo do iogurte, em que o leite é aquecido e, após isso, adicionam-se as leveduras de fermentação, deixando em temperatura ambiente até a coagulação. A coalhada seca fica pronta quando todo o soro do leite é retirado, deixando o iogurte em um saco de pano escorrendo em média 3 dias, dessa forma, tem-se a coalhada seca, em forma de pasta.

Encontramos a coalhada em “flocos” onde o leite coagula por uma ação maior de acidez, é característica a formação de pequenos flocos (coágulos) de leite.

Requeijão

O requeijão é um produto tipicamente brasileiro, obtido por meio da coagulação do leite que, depois, é processado com sal e creme de leite e cozido até ficar cremoso.



O requeijão surgiu do aproveitamento de leite desnatado, como a indústria utilizava a nata para produção de manteiga, o leite que sobrava era descartado. Dessa perda surgiu o requeijão.

O requeijão pode ser feito cremoso ou de corte. A diferença está no tempo de cocção, o cremoso fica por menos tempo em fogo, já o de

corte necessita de um tempo maior de cocção.

É nacionalmente muito consumido, pois a indústria fornece diferentes tipos de requeijão, os forneáveis, o tradicional, light, entre outros. Existe a possibilidade de produzir o requeijão em casa, mas como as rotinas de hoje são muito corridas, o maior consumo é dos produtos industrializados.



Nesta unidade, pudemos compreender que as bases do café da manhã no Brasil são simples. Essa refeição é basicamente formada pelo consumo de pão, café ou chá e leite. Como vimos, cada um desses produtos tem suas características e influências, histórico e evolução. Sendo assim, ao montar uma mesa de café da manhã, por mais básica e simples que ela seja, será rica em possibilidades e informações.

A partir desses conhecimentos, podemos produzir, com os ingredientes básicos do café da manhã, uma mesa repleta de produtos, como os lanches, diferentes opções de pães, diferentes tipos de cafés e chás, sem contar, ainda, com a presença do leite e sua rica gama de derivados e variedades.

Com os pães, por exemplo, podemos optar por suas variedades, tanto podemos utilizá-los para serem consumidos com acompanhamentos básicos, como podemos utilizá-lo na elaboração de diferentes tipos de lanches, que vão desde os tradicionais aos contemporâneos.

Já os cafés têm mais opções, pois podemos variar tanto o grão que será utilizado, como o método de preparo e, ainda, dentre os métodos, temos as opções de preparos de cafés como expressos, cappuccino, pingado, mocca etc., sem contar sua gama de variedades. Há a opção de levarmos as informações do café aos clientes, como a influência no desenvolvimento econômico do país, sua história e lendas.

Com o chá também podemos trabalhar com seu histórico e alterar os tipos de chá utilizados, sempre nos conscientizando da diferença entre o chá e a infusão.

O leite pode nos fornecer uma mesa repleta de produtos, tais como a manteiga, o requeijão, o doce de leite, o iogurte, a coalhada, entre outros, também, seu consumo como bebida acrescido de açúcar, achocolatado, café. O mais importante nesse produto é conhecê-lo para, assim, transformá-lo.



1. Quais os tipos de pães mais consumidos no café da manhã no Brasil e quais suas características?
2. Leia as afirmativas e, a seguir, responda:
 - I. O café é uma bebida originária do Brasil.
 - II. Existem dois tipos diferentes de grão de café: o arábica e o robusta.
 - III. O café é a principal bebida no café da manhã no Brasil, por influência do ciclo do café, que disseminou seu consumo e produção em todo país.
 - IV. O café tropeiro é o tipo de preparo do café mais utilizado no país atualmente.
 - V. Para o preparo do café na prensa francesa, deve-se utilizar somente água gelada.
 - VI. O chá é uma bebida obtida por meio da infusão de uma planta conhecida com *camellia sinensis*, originária da China.
 - VII. Existe apenas um tipo de chá no mundo.

As alternativas corretas são:

- a. I, III, IV e VII.
 - b. II, IV e V.
 - c. II, III e VI.
 - d. Todas as alternativas estão corretas.
3. Descreva o processo de produção do queijo.



indicação de leitura

PÃO - ARTE E CIÊNCIA

Sandra Canella-Rawls

Editora: Senac São Paulo

Sinopse: Todos supõem conhecer bem o pão, esse alimento universal e ao alcance diário do paladar de ricos e pobres, mas serão surpreendidos nesse trabalho pela variedade de informações que o tema fornece. Sua antiguidade, que faz desse alimento um produto tipicamente artesão, contrasta, por exemplo, com sua modernidade, no sentido do que já se criou em panificação e da interminável condição de continuar criando (Gourmand World Cookbook Awards 2005 - Melhor Livro sobre Pão).



material complementar



na web

Para visualizar o passo a passo do processo de preparo de um café na cafeteira italiana ou moka, acesse: <<https://youtu.be/QuSMXS0GUs8>>

Para visualizar o passo a passo do processo de preparo de um café na prensa francesa, acesse: <<http://www.starbucks.com.br/coffee/how-to-brew>>



Dicas de como guardar o seu café

Para armazenar o café, são necessários alguns cuidados básicos, a fim de evitar que ele perca suas características e aromas, tanto para o café em pó quanto para o café em grão os cuidados são os mesmos. O grão, no entanto, conserva os sabores e aromas por mais tempo. A seguir, veja algumas dicas para conservar ainda melhor o seu café!

Prefira embalagens menores

As embalagens menores são mais indicadas para pessoas que não têm o consumo rápido do café, pois ele, após aberto, tem um período de vida útil reduzido, sendo a melhor opção comprar os produtos que vêm embalados em unidades de 250g a no máximo 500g.

Tempo de vida útil do café armazenado em:

- Refrigeração: 30 dias.
- Temperatura ambiente: 15 dias.

Assim, o café mantém todas as suas características intactas e, no caso do armazenamento sob refrigeração, é indicado que, antes do preparo da bebida, o pó esteja em temperatura ambiente.

Manter ao abrigo da luz

O café é um produto sensível a claridade, ideal que seja acomodado em um recipiente escuro, longe da claridade, se possível, optar por potes pretos ou marrons que não sejam transparentes. Outro cuidado importantíssimo é deixá-lo longe de produtos que exalem odor, pois ele absorve sabores e aromas.

Outras curiosidades do armazenamento

“Você já ouviu falar que uma porção de pó de café em um pote dentro da geladeira é capaz de amenizar possíveis odores desagradáveis? A explicação é que o café absorve todos os aromas próximos a ele” (REVISTA CAFÉ DO BRASIL, 2013, online). Sendo assim, sempre procure armazenar corretamente seu precioso pó de café!



3

Complementando o Café da Manhã

LETICIA PETRYSZYN PEREIRA VASMON



Plano de Estudo

A seguir, apresentam-se os tópicos que você estudará nesta unidade:

- Ovos
- Bolos / *Petit fours*
- Outras influências

Objetivos de Aprendizagem

- Conhecer as características principais dos ovos, a fim de dominar as diversas técnicas de preparo desse ingrediente.
- Compreender a diferença entre massas de estrutura aerada e massa de estrutura cremosa, a fim de facilitar a escolha ideal do tipo de massa a ser utilizado em cada ocasião específica.
- Conhecer as características de uma massa quebradiça e como utilizá-la na produção de Petit four e bolachas.
- Conhecer e entender as influências externas em nossa mesa de café da manhã, dando a base formativa para produção de uma mesa de café da manhã em quaisquer países do mundo.

Introdução

Olá, caro(a) aluno(a), seja bem-vindo(a) a mais uma unidade deste livro. Nesta unidade, conheceremos um pouco melhor os coadjuvantes de nossa mesa de café da manhã, que, apesar de não serem os principais produtos, adicionam à mesa mais sabor e a complementam.

Muitos desses coadjuvantes já são habituais em nosso dia a dia, porém alguns deles, apesar de estarem presentes, não são consumidos diariamente. Vamos conhecer esses produtos?

Um dos elementos que normalmente aparecem em nossa mesa são os ovos, estes nos dão inúmeras possibilidades de produção, pois, com eles, podemos fazer ovos quentes, ovos moles, mexidos, fritos, omeletes, enfim, uma enorme gama de possibilidades. O objetivo do estudo relacionado aos ovos é apresentar, além das preparações, uma análise do produto ovo, buscando entendê-lo para facilitar a execução de nossas preparações, focando sempre no seu ponto crítico a temperatura de coagulação.

Temos também outros elementos muito presentes à mesa, os doces. No café da manhã, as principais bases doces são os bolos e as bolachas, sendo assim, é importante conhecer os tipos de técnicas que são utilizadas para preparação desses produtos. Iremos conhecer os tipos de massas de bolo que são divididas em duas principais categorias: as massas de estrutura aerada e as massas de estrutura cremosas e, também, entender como utilizar e preparar cada uma delas. Além dos bolos, vamos aprender um pouco mais sobre as bolachas, o tipo de massa, a classificação e as possíveis técnicas, possibilitando o trabalho com inúmeras variações de bolachas.

Por fim, têm-se alguns outros produtos à mesa, que são as geleias à base de frutas, que podem, também, estar presentes na refeição, acompanhadas de iogurte, granola e mel, ou consumidas in natura. Serão apresentados os embutidos e frios que também são complementos ao alimento base da refeição, o pão. E, por fim, estudaremos as massas líquidas, que, em alguns casos, podem se tornar a base da refeição, como no caso das panquecas americanas, ou podem ser apenas complementos do café da manhã. As panquecas são muito famosas em hotéis internacionais.

Vamos, então, continuar nossos estudos!





Ovos

Conheceremos a estrutura e as características do ovo, considerado um dos alimentos mais versáteis em uma cozinha, pois desse único produto podemos produzir inúmeras preparações e, ainda, quando combinado a outros ingredientes, transforma-se, dando vida às receitas dos mais diversos tipos, desde massas doces e salgadas a pratos principais e uma refeição.

Presente em todas as refeições, não poderíamos deixá-lo de fora do café da manhã, em que está, em muitos casos, como alimento-chave da refeição. Por mais que diariamente não o consumimos em nosso café da manhã, muitas vezes, ele aparece em nossa mesa no recheio de um pão com base de refeição, ou como coadjuvante em uma receita, porém sempre acaba aparecendo na mesa.



Segundo Knight e Kotschevar (2005, p. 394) “as temperaturas de coagulação a seguir devem ser conhecidas: ovos inteiros, 69°C; gemas, 62° a 70°C; claras, 60 a 65°C. quando os ovos são misturados com açúcar ou líquidos, a temperatura aumenta para cerca de 79° a 85°C.” This e Monchicourt (2009, p. 51,52, 53) confirmam esse fato:

“A clara de ovo contém proteína de mais de uma espécie (...) À temperatura de 61°uma primeira espécie de proteína coagula, formando assim um gel muito delicado. (...) A gema? Sua primeira coagulação acontece a 62° (...) visivelmente a gema só coagula a partir de 67° - 68°.

Partindo desse conhecimento, é possível trabalhar com qualquer preparação de ovo, pois essa sempre será a base de desenvolvimento da receita. Se aumentar o fogo, ficará pronto mais rápido ou, se abaixar o fogo, a preparação irá demorar mais para ficar pronta.



Ovos cozidos, escalfados e suflês

Em geral, alguns cuidados devem ser tomados durante a produção de ovos cozidos, pois cozinhar um ovo perfeitamente envolve muito conhecimento do produto, como seu tempo de coagulação, a escolha do produto, os passos que você seguirá para chegar à característica correta de sua preparação, o recipiente correto a se utilizar, enfim, muitos são os aspectos a serem analisados.

Ovos cozidos

As principais preparações de ovos cozidos são os ovos duros, ovos moles e ovos quentes. Estas são muito utilizadas nos cafés da manhã internacionais.

Como característica para essas preparações, os ovos são cozidos na casca, ao contrário das preparações que veremos a seguir. Sendo assim, devemos tomar muito cuidado para que a casca não quebre durante a cocção, pois isso pode afetar a qualidade do produto.

Então, os passos que devemos seguir para esse tipo de produção são:

- Escolher adequadamente os ovos nos tamanhos e características ideais para a preparação.

- Utilizar um recipiente adequado para a cocção dos ovos, quanto mais ovos forem cozidos, maior deverá ser meu recipiente.
- Colocar água suficiente para submergir os ovos (ficarem totalmente cobertos pela água).
- Colocar a panela no fogão em fogo baixo até iniciar a fervura.
- Adicionar delicadamente os ovos na panela, evitando, assim, que trinquem.
- Mantenha a temperatura do fogo sempre baixa, evitando, assim, que os ovos tenham fricção batendo uns nos outros ou batendo contra a panela.
- Assim que iniciar o processo de fervura (sem ebulição) marcar o tempo específico para a finalização de cada ovo.
- Retirar os ovos com auxílio de uma escumadeira ou colher vasada.
- Passar os ovos em água corrente ou água fria, evitando, assim, que a cocção continue.
- Reservar os ovos para o serviço.

Cada tipo de serviço terá uma apresentação específica. No café da manhã é comum consumir os ovos quentes ou ovos moles servidos em suportes específicos, nos quais o ovo ficará fixo e apenas a parte superior será retirada, para que a gema não vase. Tradicionalmente, são servidos com a casca.

Porém, em alguns casos principalmente no serviço de ovos duros, eles podem ser servidos sem a casca e já cortados.

Vamos ao tempo de cocção de cada tipo de ovo:

- **Ovos quentes** – adiciona sempre a água inicialmente aquecida e marcar o tempo apenas quando iniciar o processo de fervura (sem ebulição), a partir desse momento, marque 3 minutos e retire. Esse ovo deve ter como característica a clara macia, porém coagulada, e a gema quente e totalmente mole.
- **Ovos moles** - adiciona sempre a água inicialmente aquecida e marcar o tempo apenas quando iniciar o processo de fervura (sem ebulição), a partir desse momento, marque 6 minutos e retire. Esse ovo deve ter a clara coagulada e a gema iniciando o processo de coagulação, porém ainda deve ter seu interior amarelo vivo.
- **Ovos duros** – nessa preparação, os ovos podem ser adicionados com a água fria. Assim que iniciar o processo de fervura (sem ebulição), deve-se marcar 10 minutos. Esse ovo deve estar com a clara e a gema totalmente coaguladas, porém ainda cremosas. Como derivação desse tipo de ovo cozido, temos os ovos *à la diable*, os quais são feitos com os ovos cozidos duros. Nessa preparação, a gema é retirada e faz-se um patê utilizando ela e outros ingredientes, como ervas, legumes, e algum tipo de creme. Feito o patê, este é colocado sobre as claras



cozidas, com o auxílio de uma manga de confeitar munida de bico (podendo ser o perle, o pitanga ou o flor), exatamente no espaço em que a gema foi retirada.



Falando na importância de utilizar ovos frescos para as preparações, fique ligado em nossas aulas conceituais sobre os preparos com ovos, em que você aprenderá a identificar detalhadamente as características de um ovo fresco e de qualidade!

Ovos escalfados

Como principal representante dos ovos escalfados, temos os ovos *pochés*, que são muito tradicionais nos cafés da manhã de grandes hotéis. São famosos também pela dificuldade do preparo e acredita-se que a dificuldade em preparar o prato seja um grande fantasma criado para assombrar os cozinheiros. Sabe-se, no entanto, que fantasmas não existem, então, esse prato necessita de muita técnica. Deve-se utilizar ovos novos e outro cuidado muito importante tem relação com a temperatura da água, que deve

estar adequada, para que não haja alteração nas características do produto. E, por último, deve-se adicionar a água, o sal e o ácido que vão agir com as proteínas presentes na clara, evitando que ela se espalhe pela água.

Então, vamos ao passo a passo da produção desse prato:

- Primeiramente, deve-se escolher um ovo de qualidade, essa preparação, necessariamente, vai levar em consideração a qualidade do ovo. Caso o ovo esteja velho, a clara estará muito líquida, espalhando-se facilmente sobre a água, impossibilitando que o ovo fique no formato desejado (gota).
- Após a escolha do ovo, deve-se preparar o líquido no qual o ovo será escalfado, que pode ser um fundo, molho ou creme. O líquido mais utilizado, no entanto, é a água com a adição de vinagre e sal, que vão auxiliar a coagulação. As panelas mais indicadas são panelas altas para que tenhamos uma medida de, aproximadamente, 13 a 15 cm de água. A quantidade de vinagre deve ser de 8 ml por litro de água e 2g de sal (CHEF PROFISSIONAL, 2009).
- O líquido de cocção deve estar a uma temperatura de 85°C.
- Assim que atingir a temperatura ideal, o ovo deve ser adicionado, tomando sempre cuidado ao colocá-lo na panela.

Recomenda-se que, antes de adicionar o ovo na panela, ele deve ser quebrado em uma xícara, evitando, assim, a adição de um ovo com a gema estourada.

- Antes de despejar o ovo, com o auxílio de uma colher, deve-se mexer a água da panela em círculos, a fim de formar um redemoinho, o ovo deve ser colocado no centro do redemoinho, isso dará o formato de gota desejado.
- O ovo, inicialmente, irá para o fundo da panela, mas, após alguns minutos, retornarão à superfície. Depois disso, deve-se marcar de 3 a 4 minutos para a retirada. Cuidado, pois quanto mais ovos forem adicionados, mais fria a água ficará, dificultando a coagulação.

- Após o tempo necessário, retirar o ovo com auxílio de uma escumadeira ou colher. Coloque sobre um prato. Se ficar alguma rebarba de clara, você pode fazer a remoção com auxílio de uma faca de legumes.
- Caso você queira, os ovos escalfados podem ser guardados para uso posterior e, para isso, é necessário que eles fiquem em água gelada até o momento da utilização, e depois sejam reaquecidos. Para esse procedimento, é necessário não deixar os ovos completamente cozidos.

Suflês

Os suflês são pratos leves normalmente adicionados nos *brunches*. Como é um prato mais completo, dificilmente será encontrado em uma mesa de café da manhã. São preparações muito saborosas.

Para a produção dos suflês, usa-se como base o molho bechamel espesso, com algum alimento saborizante, queijo, espinafre, couve-flor, entre outros. Existe, ainda, a possibilidade da produção de um suflê doce, mas, nesse caso, a base seria um molho *pâtisserie*.

Para produzir um suflê:

- Prepare sua base (bechamel ou creme *pâtisserie*).
- Separe seu alimento aromático, queijo, espinafre.



Uma preparação muito famosa feita com ovos poché é o famoso *Eggs Benedict*, um clássico feito com uma base de *muffin* salgado, blinis ou pão, lombo canadense, ovo poché e molho *hollandaise*. São normalmente servidos em hotéis de alto padrão.



- Em um recipiente, misture a base com o alimento aromático e as gemas (reserve).
- Bata as claras em ponto de pico mole.
- Incorpore as claras à mistura reservada.
- Acomode a massa do suflê no recipiente onde ele será assado (o recipiente deve estar untado com manteiga e farinha de rosca).
- Leve ao forno pré-aquecido à 200°C para porções individuais e à 180°C para porções grandes.
- Sirva em seguida para evitar que ele perca seu volume.



Ovos fritos, mexidos e omeletes

Os ovos fritos, os mexidos e as omeletes são preparações mais comuns nas mesas de café da manhã, principalmente, os ovos mexidos. Para essas preparações, também devemos tomar alguns cuidados básicos, como a escolha dos ovos, a quantidade de gordura, o tipo de gordura utilizado e, é claro, a temperatura de cocção.

Um cuidado indispensável nessas preparações está relacionado à frigideira utilizada, deve-se sempre trabalhar com uma frigideira antiaderente, em boas condições.

Então, vamos falar um pouco mais de cada uma das preparações.

Ovos fritos

É o tipo de preparo mais famoso e disseminado dos ovos e pode ser consumido com pão, em lanches, nas refeições. Algumas pessoas gostam da gema dura (cozida), outras, com a gema mole, uns preferem com mais ou com menos gordura ou ainda os ovos estrelados.

Sendo assim, dentro de uma cozinha, é difícil lidar com os gostos específicos de cada pessoa, é por isso que temos um padrão de qualidade que é descrito na literatura, mas isso não impede que você atenda o gosto de seu cliente,

pelo contrário, devemos sempre fazer aquilo que o cliente deseja, o que ele gosta. Por isso, vamos nos aprofundar melhor no conteúdo, pois, conhecendo as características e pontos de coagulação, podemos fazer o ovo do jeito que o cliente pedir, mesmo se cada um pedir um ponto diferente.

Vamos lá, o primeiro cuidado que devemos tomar é com a temperatura de coagulação dos ovos. Como já vimos, as claras coagulam a uma temperatura inferior a das gemas e é por esse motivo que é muito mais fácil fazer um ovo de gema mole que um ovo de gema dura. No entanto, analisando essa informação, a temperatura do fogo vai influenciar diretamente na qualidade final do ovo.

Vejam algumas dicas:

- Para um ovo com gema mole e aspecto liso - devo fazer a cocção do ovo em uma temperatura baixa, com uma quantidade suficiente de óleo, para que o ovo não grude na frigideira. Dessa maneira, é possível controlar a coagulação do ovo até que fique no ponto desejado. Em relação a virar ou não o ovo, para que frite dos dois lados, o recomendado é fazer uma virada rápida, evitando, assim, o risco da clara não coagular corretamente. Quando esse procedimento é feito, tenho que trabalhar rapidamente, evitando que a gema fique opaca. Essa preparação tem como característica um ovo liso, com a

clara branca e a gema amarela viva, com textura similar a de um ovo cozido.

- Para um ovo com gema mole, porém estrelado – deve-se fazer a cocção do ovo em temperatura alta, com uma quantidade maior de óleo, mas imergi-lo. Dessa maneira, o ovo ficará pronto muito mais rápido, sendo assim, é preciso tomar cuidado para que a gema não passe do ponto. Normalmente, o ovo com gema mole não é virado. As características dessa preparação são um ovo com bordas douradas irregular, pois, com a alta temperatura, o ovo aquece e forma bolhas de ar e textura crocante.
- Para um ovo com gema dura e aspecto liso – deve-se fazer a cocção do ovo em uma temperatura baixa, com uma quantidade suficiente de óleo, para que o ovo não grude na frigideira. Dessa maneira, é possível controlar a coagulação do ovo até que fique no ponto desejado. Nesse caso, como se deseja a gema dura, é preciso virar o ovo para que frite dos dois lados. Quando esse procedimento é feito, o ovo provavelmente ficará com a superfície opaca. Essa preparação tem como característica um ovo liso, com a clara branca, a gema opaca e a textura similar a de um ovo cozido.
- Para um ovo com gema dura, porém estrelado – devo fazer a cocção do ovo em



temperatura alta, com uma quantidade maior de óleo, sem imergi-lo. Dessa maneira, o ovo ficará pronto muito mais rápido. Para que a gema fique firme, o ovo pode ser virado ou a panela pode ser tampada, lembrando que, com a panela tampada, a formação de bolhas será muito maior e o ovo ficará cheio de bolinhas (nesse caso, chamamos de ovos estrelados). A característica dessa preparação é um ovo com as bordas douradas e com a característica irregular, pois, com a alta temperatura, o ovo aquece e formam-se bolhas de ar e textura crocante.

Ovos mexidos

São muito tradicionais nas mesas de café da manhã, principalmente em buffets, seja em hotéis, cafés coloniais ou continentais. Em muitos países, eles são consumidos à parte ou com pão, como é mais comum no Brasil.

Para os ovos mexidos, devemos utilizar, especificamente, a manteiga, pois o óleo faz com que os ovos grudem em sua frigideira, tendo, assim, uma perda da qualidade do produto.

Os ovos mexidos podem ser feitos simplesmente com sal e pimenta, como podem ser adicionados outros ingredientes, como os queijos, as ervas, os cremes, as verduras, os embutidos,

os cogumelos, entre outros.

Para produzir um ovo mexido, vamos seguir os seguintes passos:

- Em um recipiente, coloque os ovos juntamente com um pouco de água, para dar umidade e volume, você pode usar também leite ou creme de leite.
- Adicione o sal e a pimenta, bata com auxílio de um garfo ou *fouet* até que as claras e as gemas estejam totalmente misturadas.
- Caso haja algum outro ingrediente a ser acrescentado, esse é o momento para fazê-lo.
- Coloque uma frigideira no fogo (o tamanho deve variar conforme a quantidade de ovos), utilize o fogo baixo e isso deixará os ovos mais cremosos.
- Coloque a manteiga na frigideira (pode ser utilizada direto do pote ou a clarificada).
- Assim que a frigideira estiver aquecida adicione a mistura de ovos. Você pode trabalhar de duas maneiras com os ovos mexidos, uma é mexê-los constantemente para que fiquem mais cremosos e uniformes, outra é deixar dar início à coagulação para, só então mexer. Assim, os ovos ficarão com coágulos maiores.
- É sempre bom deixar os ovos mexidos o mais cremoso possível (principalmente se você for colocá-los em um *rechaud*).



Um ovo mexido ideal deve estar cremoso e aerado e, para obter esse resultado, sempre utilize o fogo baixo, para que a coagulação do ovo aconteça lentamente, nunca deixando de mexê-los.

Omeletes

As omeletes são pratos clássicos franceses e, também, são apreciados no mundo todo, além de serem muito similares aos ovos mexidos. A diferença é que as omeletes não ficarão flocados e, sim, formarão uma massa.

Existem diferentes tipos de omelete, as planas ou *tortillas* (espanha) ou *frittata* (Itália), tudo irá depender do local em que você está produzindo esse produto. Existem ainda as omeletes francesas, que são dobradas (enroladas), e as americanas, que são dobradas apenas ao meio.

Além dos tipos de omeletes citados acima, elas podem receber vários tipos diferentes de recheio, como os queijos, os vegetais, as ervas, os embutidos, entre outros.

Vamos conhecer o procedimento para produção de uma omelete de qualidade:

- Inicialmente, escolha os ovos.
- Quebre-os em um recipiente, adicionando o sal e temperos. Bata com auxílio do garfo ou *fouet* até que a gema e a clara estejam devidamente misturadas.
- Aqueça uma frigideira com manteiga (simples ou clarificada) e nunca utilize o óleo, pois ele fará com que seus ovos grudem na frigideira, tornando, assim, impossível a realização da dobra ou a transferência da omelete para o prato.
- Com a manteiga aquecida, adicione seus ovos batidos na panela ou frigideira e mexa constantemente até o início da coagulação, isso dará à sua omelete aeração (volume) e cremosidade.





- Quando a coagulação tiver quase completa, em torno de 60° C, adicione o recheio. Caso a omelete seja plana, deixe coagular e vire (caso não seja uma omelete grossa ou suflê).
- Se for realizar algum tipo de dobra (caso vá fazer uma omelete francesa ou, então, a omelete clássica apenas dobrada ao meio), esse é o momento exato, pois os ovos ainda não estarão totalmente coagulados, sendo assim, ainda estão maleáveis, pois, quando os ovos coagulam totalmente, eles ficam rígidos, quebrando com o movimento.
- Após finalizada a preparação, transfira para um prato e sirva. No momento de transferir para o prato, deve-se ter muito cuidado para que a omelete não se quebre. Sendo assim, é necessário ter certeza que ela está totalmente desgrudada da frigideira.



Para valorizar seu produto, escolha um prato bonito que dê contraste com sua omelete e o decore com algum molho ou verduras. Tomates cerejas e folhas ajudam a destacar a preparação, pois possuem cores vibrantes que contrastam diretamente com a cor opaca da omelete.









Bolos / Petit Fours

Os bolos e bolachas são sempre os doces mais presentes na mesa de café da manhã, eles conferem a mesa um toque especial. Quem não gosta de um docinho após a refeição? Há, porém, algumas diferenças de massas de bolos e de bolachas ou *petit four*. Nesta unidade, conheceremos um pouco mais sobre cada uma dessas massas.

Massas de estrutura aerada

As massas de estrutura aerada, como o próprio nome já diz, são massas que têm suas estruturas leves e aeradas. Essa aeração, normalmente, é obtida por meio da aeração dos ovos. Como uma das principais características das claras é essa estruturação, na massa, ela é o principal ingrediente desse tipo de produção.

Normalmente, para a produção de um bolo de estrutura aerada, deve ser feita essa aeração, ou estruturação. Algumas vezes, esse processo é feito por meio das claras em neve e, em outras preparações, é feito pela aeração dos ovos inteiros, e, ainda, adicionar produtos que irão estabilizar esse preparo, o produto mais utilizado para essa função é o emulsificante.

Dentre as massas aeradas, as mais comuns são:

- Pão de ló ou *genoise* (tradicional ou com emulsificante).
- Rocambole.
- Bem-casados.
- Bolachas champanhe.

Essas massas não são ricas em sabor, pois, normalmente, são produzidas com uma proporção de 50% ovos, 30% açúcar e 20% farinha. Elas possuem basicamente o gosto dos ovos e do açúcar, por isso, o mais comum é servi-las acompanhadas de recheios e coberturas.

Com essa base de massa podemos montar inúmeros tipos de bolo, como o bolo de morango, o bolo floresta negra, o bolo de bombom, o bolo de coco, entre outros.

Em poucos casos, essas preparações estarão presentes no café da manhã. Os produtos de base aerada mais comuns no dia a dia são os rocamboles (bolo de rolo) e as bolachas champanhe.



Massas de estrutura cremosa

As massas de estrutura cremosa, como o próprio nome já diz, têm como base um creme, que, normalmente, é feito com ovos, margarina e açúcar, porém em, alguns tipos de massa de estrutura cremosa, não utilizamos essa técnica.

Diferente das massas aeradas, as massas cremosas têm muito sabor e, por esse motivo, as massas sempre terão adição de gorduras que podem ser a margarina, a manteiga, o óleo, em raras exceções, a gordura vegetal.

Normalmente, os bolos derivados desse tipo de massa são os que chamamos de bolos simples ou bolos caseiros, pois são aqueles que não são confeitados e possuem apenas uma cobertura simples, como uma calda de chocolate, uma calda de coco, ou limão, ou a cobertura feita com algum tipo de farofa (no caso das cucas). Podem, ainda, não conter nenhuma cobertura, pois, como a própria massa já é saborosa, a cobertura é só um adicional que pode ser dispensado.

Existem inúmeros bolos produzidos com esse tipo de massa, vamos destacar alguns:

- Bolo inglês
- Bolo de cenoura
- Nega maluca / bolo de chocolate
- Bolo de fubá
- Bolo de milho
- Bolo de mandioca
- Bolo formigueiro
- Bolo de farinha ou bolo simples
- Cuque
- Madalenas
- Bolo *red velvet*
- Entre outros.

Para a produção das massas, temos diferentes formas de trabalhar e que são muito similares.

A maneira mais comum é a produção de um creme com a manteiga, os ovos e o açúcar (em alguns casos, como no bolo inglês que possui uma quantidade elevada de ovos, é necessário acrescentar os ovos aos poucos, principalmente

se a massa for pesada, pois, nesse caso, se os ovos forem adicionados todos de uma vez, não terão forças para aerarem). Após a obtenção do creme, este deverá ser transferido para um recipiente maior, no qual será adicionado o líquido e a farinha, sempre intercalados.

Um cuidado que se deve ter é o de sempre peneirar a farinha antes de colocar na massa e no momento de colocar na massa, evitando, assim, a formação de grumos. Nesse tipo de massa, podem ser adicionados, essências, frutas ou chocolate (caso seja a proposta de seu bolo). Com a massa pronta, é só colocar o fermento e distribuir nas assadeiras.

A temperatura mais utilizada para assar esse tipo de massa é a de 180°C em média 40 minutos, isso dependerá do forno que você estará utilizando.

Essa massa também pode ser feita de outras formas, como:

- Aeração dos ovos com o açúcar e, depois, a adição intercalada de líquido e farinha.
- Produção de um creme utilizando as gemas, o açúcar e a gordura, seguidos da adição intercalada de farinha e líquido e, pra finalizar, as claras em neve.
- A adição de todos os ingredientes na batedeira (normalmente para esse tipo de preparo é feita com a presença de um agente estabilizante artificial, normalmente o emulsificante).
- Entre outros.



Massas quebradiças

Também conhecidas como massa podre, tem como característica uma massa arenosa, compacta que derrete na boca, quebradiça ao toque e, por esse motivo, muitas vezes, a massa é chamada de podre (essa nomenclatura não é adequada). Essas características são possíveis por ser uma massa com desenvolvimento mínimo do glúten e, ainda, por ter grande quantidade de gordura.

Cuidados com a massa:

- Escolher o tipo de massa a ser utilizado e o método de produção.
- Os ingredientes utilizados também podem alterar a massa, por exemplo, ao utilizar apenas a manteiga, a massa terá outra textura e, se for utilizada uma mistura de manteiga e gordura vegetal ou banha, a massa terá outra consistência, por fim, se utilizar somente gordura, ela terá outras características.
- Misturar os ingredientes com cuidado, pois, como o objetivo não é ter a presença do glúten na massa, não é recomendável sová-la, mas, sim, misturar os ingredientes utilizando só a ponta dos dedos, para evitar a formação da rede glutinosa e o derretimento da gordura (se a gordura derrete, a tendência é adicionar mais farinha, deixando assim, a massa dura e seca).

Temos três principais classificações de massa quebradiças, que são:

Patê brisée

A massa *patê brisée* é quebradiça com característica arenosa, por utilizar o método de *sablage* proporciona um produto extremamente delicado, sendo assim, é normalmente indicado para tortas salgadas em proporções pequenas, que não tenham que ser cortadas (por serem muito quebradiças). Essa massa tem como base a quantidade igual a 50% de gordura para a quantidade de farinha, ou seja, para 1k de farinha, 500g de gordura.

Patê sucrée

Essa é uma massa mais adocicada, com maior teor de açúcar, sendo ideal para preparações doces, como bolachas, *petit fours* e tortas. Sempre será uma massa mais firme e consistente, por ter o teor de gordura abaixo de 50% de farinha, ou seja, pra 1k de farinha vou utilizar 400g, 300g, 450g de margarina. O método mais indicado para a preparação dessa massa é a *crémage*.

Patê sablée

Essa é uma massa que tem como característica a aeração, é uma massa mais pesada que as outras e tem como base mais de 50% de gordura para a farinha, ou seja, para 1k de farinha, utiliza-se 550g, 600g de gordura.

Essa massa pode conter açúcar, mas não em níveis tão altos como a massa *sucrée*. Para produção da massa *sablée*, podemos tanto utilizar o método da *sablage* quanto o método de *crémage*.

Métodos de produção

Sablage

No método de *sablage*, a farinha deve ser impermeabilizada com a gordura no início da preparação, formando uma areia. Após esse procedimento, os outros ingredientes podem ser adicionados.

Esse método de produção deixa a massa mais quebradiça, pois inibe a penetração dos líquidos na farinha e a presença de glúten será mínima.

Crémage

No método de *crémage*, inicialmente, mistura-se a gordura com os líquidos (no caso da massa *sucrée*, o açúcar também é adicionado nesta etapa) formando um creme. Após essa etapa, a farinha é adicionada, tendo a atenção de sempre misturar com cuidado.

Para a produção de bolacha e *petit four*, basicamente, são utilizadas as massas do tipo *patê sucrée*, pois elas têm maior índice de açúcar. O método de produção utilizado é a *crémage* por fornecer um produto mais firme e resistente ao toque. Segundo Sebess (2009, p.31–35), podemos separar as bolachas em:

- Massas secas de corte – massas firmes que podem ser abertas com o rolo e cortadas com auxílio de faca ou modeladas à mão.
- Massas secas cortadas com cortadores – massas firmes que são abertas com o rolo e cortadas com auxílio de cortadores dando a ela formatos específicos.
- Massas secas de saco de confeitar – com textura mais mole e cremosa, é modelada com auxílio de saco de confeitar.

Podemos fazer vários modelos de bolachas com esse tipo de massa e as mais comuns são:

- *Petit four* liso (que possibilita a produção de diferentes tipos de bolachas, desde as mais básicas, como as recheadas e, ainda, os cookies decorados).
- Amanteigados.
- Cookies.
- Sequilhos.
- Biscoitos de castanha.
- Entre outros.







Outras Influências

Temos inúmeras influências em nossa mesa de café da manhã, como já falamos na unidade I, as principais influências vieram dos índios, dos portugueses e dos escravos africanos. Juntos, eles têm relação direta com a formação de nossos hábitos alimentares, além de outras influências advindas dos imigrantes alemães, japoneses, poloneses, italianos etc. Sendo assim, vamos falar um pouco sobre os alimentos agregados a nossa mesa de café da manhã.



Geleias e frutas

As frutas estão sempre presentes em nossas mesas, isso porque vivemos em um país tropical, com grande fartura de opções e, também, há a opção de fazer a conservação das frutas, produzindo geleias e doces.

O açúcar tem alto poder de conservação e, quando cozido, reduz os níveis de água presentes nas frutas, fazendo com que as frutas durem por muito mais tempo. Essa técnica foi, inicialmente, repassada pelos portugueses e adaptada às nossas frutas. Como em época de colheita temos uma grande produção de um mesmo tipo de fruta, elas acabavam estragando

e, por meio da produção de geleias, o aproveitamento passou a ser muito maior.

Normalmente, podemos encontrar geleias e doces dos mais diversos tipos de frutas em uma mesma mesa de café da manhã e são consumidos com pão, queijos, bolos, como recheio no pão de queijo e, às vezes, até com embutidos.

As principais frutas utilizadas para produção de geleias são:

- Banana
- Goiaba
- Morango
- Abacaxi
- Uva
- Entre outras

Além das geleias, temos as frutas frescas de época, que podem ser consumidas antes, durante ou ao final da refeição. Dentre essas, as mais comuns são:

- Banana
- Mamão
- Melão
- Abacaxi
- Morango

Embutidos e frios

Os embutidos sempre estão presentes na mesa, principalmente nos cafés coloniais, isso porque os maiores influenciadores na introdução desses produtos à mesa foram os alemães, porém temos também a influência dos portugueses.

Os embutidos são uma forma de aproveitamento total do animal, em que os miúdos são temperados e processados e, assim, injetados na própria tripa do animal. Em tempos de crise, tudo deveria ser aproveitado.

Em alguns embutidos, são acrescentados a pele e o sangue do animal (normalmente o porco), o que confere à produção um sabor forte e característico.

Muitos desses produtos eram defumados, a fim de conservar o produto por mais tempo.

Os principais embutidos que encontramos são:

- Linguiça
- Linguiça calabresa
- Chouriço
- Mortadela
- Paio
- Salame

Ainda, temos presente na mesa os frios, que são de carnes curadas, defumadas, pré-cozidas, servidas frias, o que também se caracteriza como uma forma de conservação desses alimentos.

Dentre os frios mais comuns, temos:

- Presunto
- Peito de peru
- Lombo
- Bacon
- Presunto Parma
- Frango defumado
- Salmão defumado





Massas líquidas

As massas líquidas são aquelas que têm a característica fluida (mole), quase líquida. Assadas ou fritas, as características da massa podem alterar conforme o método de preparo e a proposta da receita, por exemplo, quando se vai fazer um crepe ou panqueca, a característica final da massa será uma massa achatada, macia, gelatinosa, maleável. Já, quando se vai fazer uma torta salgada, por exemplo, a massa tem que ter como característica maciez e aerada (como a de um bolo). Normalmente os ingredientes que compõem a massa são:

- Ovos
- Leite
- Farinha de trigo
- Óleo/margarina/manteiga
- Sal/açúcar

Em algumas massas, podemos, ainda, encontrar o fermento, o amido de milho, os queijos, as ervas, entre outros.

Essas massas são sempre práticas, rápidas e de fácil manipulação, grande parte das massas é batida com o auxílio de um *fouet* e/ou liquidificador. Esse processo é utilizado para as massas chatas, em que se espera, como resultado, uma massa maleável (para fazer um crepe, panqueca). Os ingredientes são adicionados todos no liquidificador e a massa será agitada. Nesse processo, haverá a quebra das moléculas de farinha,

liberando, assim, o glúten, responsável pela elasticidade da massa.

Outro método utilizado para esse tipo de massa é fazer, inicialmente, a mistura dos ingredientes líquidos, podendo, a partir disso, utilizar o liquidificador, adicionando a farinha peneirada aos poucos. Ou, ainda, esse processo pode ser feito manualmente, adicionando a farinha peneirada aos poucos, mexendo com a ajuda de um *fouet*, pois isso evitará que o glúten se libere na massa, deixando-a macia e aerada. Após misturar os ingredientes, é feita a adição do fermento, ou seja, o último elemento a ser incorporado à massa. Esse tipo de massa é, normalmente, utilizada para a produção de tortas salgadas.

As principais preparações feitas a partir de massas líquidas utilizadas em uma mesa de café da manhã são:

Crepes

Os crepes são tradicionais franceses e podem ser doces ou salgados. São produzidos na hora, de preferência em frente ao cliente. É servido em hotéis internacionais ou resorts.

Panquecas

As panquecas mais famosas à mesa de café da manhã são as panquecas americanas, pois são mais macias, quase um pãozinho, e, normalmente, são consumidas com xarope de milho e mirtilos. No Brasil, utilizamos mel e morangos, ou bananas.

As panquecas tradicionais brasileiras são mais similares aos crepes, mas com muito recheio e molho, consumidas no almoço ou jantar e não durante o café da manhã.

Waffle

Massa de origem belga e que foi disseminada em vários países. Tem como característica a marca da prensa e, para produzi-la, é necessário um aparelho específico que prensa e assa a massa, deixando-a com as marcas da maquininha (vários quadrados). No Brasil, não é usualmente consumida, mas, ainda, é possível encontrar em hotéis ou cafés específicos.

Torta salgada

Pode ser encontrada de diversos tamanhos, com diversos sabores e camadas. É muito consumida em cafés coloniais, cafés rurais ou, esporadicamente, em hotéis. Com esse tipo de massa, podem ser feitos *cupcakes* salgados.

Blinis

São pequenas panquecas similares às panqueca americanas, normalmente são acompanhados de caviar ou ovas, e podem ser acompanhados de várias preparações, pois sua massa é muito suave.



Aprendemos o preparo do Blinis na disciplina de Garde Manger, está lembrado(a)? Não deixe de recordar as técnicas de preparo desse produto, praticá-las e utilizar a criatividade para desenvolver novas receitas!



Para encerrar nossa unidade de estudos, podemos concluir que uma mesa de café da manhã pode ser simples, composta apenas de ingredientes básicos, ou pode ser rica em opções. Tem-se uma infinidade de possibilidades, assim, o estudo das técnicas e dos ingredientes possibilita a produção de inúmeras receitas.

Nesta unidade, pudemos conhecer o ovo e toda a sua estrutura, destacando a questão da temperatura de coagulação de cada preparação.

Pudemos conhecer as características de uma massa de estrutura aerada e de uma massa de estrutura cremosa, facilitando, assim, a análise de cada uma delas, a fim de conhecer as semelhanças e as diferenças de cada uma, tendo, com isso, a facilidade de escolher a massa mais adequada para a preparação, que comporá a mesa de café da manhã.

Analisamos, ainda, a massa quebradiça e suas alterações, ressaltando o tipo de massa e o método de preparo mais indicado para a preparação das bolachas, muito utilizadas no café da manhã.

Conhecemos, também, algumas outras influências em nossa mesa, como as frutas, que podem ser tanto consumidas frescas ou como geleias. Os embutidos e frios que entram como suporte para o prato principal e, por fim, as massas líquidas, que possibilitam diversas preparações que podem servir como base da refeição.

Podemos, enfim, após analisar os produtos que compõem uma mesa de café da manhã, concluir que as possibilidades e variedades presentes nessa refeição são inúmeras e que cada elemento presente na mesa tem sua história, evolução e características e que, como profissionais da área de alimentação, devemos conhecer os alimentos e dominar suas técnicas de transformação.

1. Qual é a temperatura de coagulação do ovo?
2. O que são massas quebradiças, quais suas características e quais os dois principais métodos de preparo dessa massa?
3. Cite três preparações feitas a partir de uma massa líquida.



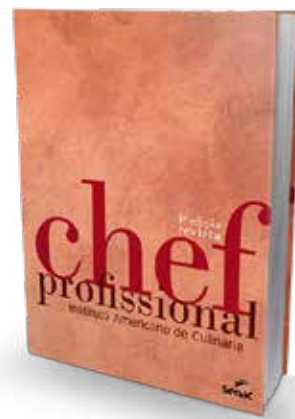
indicação de leitura

Chef profissional

Instituto Americano de Cozinha

Editora: SENAC São Paulo

Sinopse: Chef profissional é essencial para qualquer chef que deseje aprender e aperfeiçoar suas técnicas. Essa bíblia dos chefs reflete, como poucas obras, a forma como as pessoas cozinham e comem e, ainda, procura discutir uma vasta gama de assuntos, que vão de uma análise do trabalho do chef a capítulos específicos sobre molhos, sopas, carnes, vegetais, grãos, café da manhã, bolos, pães etc., de receitas simples a preparações mais sofisticadas. O livro inclui informações essenciais sobre nutrição, segurança alimentar e da cozinha, equipamentos e ingredientes, assim como mais de 640 receitas e suas variações.



na web

Analisamos a massa quebradiça e suas alterações, ressaltando o tipo de massa e o método de preparo mais indicado para a preparação das bolachas, muito utilizadas no café da manhã.

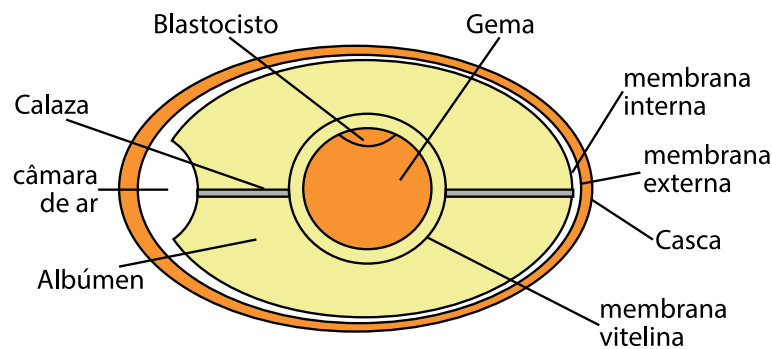
Para que você visualize melhor o processo de preparo e as dobras de uma omelete francesa, assista ao vídeo no link disponível em:

<<http://tvuol.uol.com.br/video/chef-ensina-uma-receita-da-omelete-francesa-classica-0402CC98306CC8912326>>.

Estrutura do Ovo de galinha

O ovo é um recipiente biológico perfeito que contém material orgânico e inorgânico em sua constituição. É composto por 4 partes principais:

gema, clara ou albúmen, membranas da casca, membrana vitelina e casca, na figura a seguir veremos detalhadamente essa estrutura:



A gema constitui 30% do peso do ovo e a membrana vitelina, que separa a clara da gema, é o resultado de um endurecimento da periferia do citoplasma ovular.

Com o envelhecimento do ovo o ar atmosférico penetra pelos poros da casca, devido a saída de CO_2 , aumentando a câmara de ar. De modo simultâneo ocorre liquefação da clara, fazendo com que por osmose a água penetre na gema por meio da membrana vitelina, que aumenta de volume, descentralizando. Isto pode ser visto no ovo cozido quando a gema fica aderida a casca do ovo. Com o tempo a pressão da gema fica maior provocando o seu rompimento e misturando o conteúdo do ovo, clara e gema.

Podemos observar isso quando colocamos o ovo em um copo de água, pois o ovo novo vai ao fundo, enquanto o velho flutua. Também quando quebramos o ovo em uma superfície reta, o novo forma uma pirâmide, enquanto o velho se esparrama, tomando uma superfície muito maior.

Do ponto de vista bioquímico, o pH do ovo recém posto é menos alcalino, fazendo com que, assim, pelo cozimento não forme tanta Lisinoalanina. Portanto, o ovo velho depois de cozido tem menor valor nutritivo, pois ocorre comprometimento de seus aminoácidos, além de estar mais sujeito a contaminação microbológica quando cru.

CONCLUSÃO GERAL

Após a finalização de nossos estudos, podemos concluir que o café da manhã é uma refeição indispensável no dia a dia, pois traz inúmeros benefícios à saúde e ainda possibilita a interação cultural por meio dos produtos à mesa.

Como vimos, essa refeição sempre esteve presente na alimentação e sofreu, ao longo dos anos, várias alterações até chegar aos moldes de hoje. Possivelmente, sofrerá novas mudanças ao longo dos anos, pois, como qualquer refeição, o café da manhã também se encontra diretamente ligado à evolução humana e tecnológica.

Quando analisamos essa refeição como um elemento presente na alimentação não só nacional, mas mundial, podemos confirmar que as influências culturais e regionais estão fortemente presentes, dando a cada local uma refeição diferente e característica.

Temos a presença de alguns elementos na mesa que se fazem presentes não só em uma região específica, mas na grande maioria dos locais, como o pão, que pode ser encontrado em diversos formatos e sabores. O café é uma bebida muito influente nessa refeição, tanto que foi utilizado para designá-la, café da manhã. Temos, também, a presença do chá que, muitas vezes, serve como substituto do café, por questão de gostos e/ou hábitos. E, ainda, temos o leite que, além de ser uma deliciosa bebida, podendo ser acompanhado do café, consumido puro, misturado com achocolatado e batido com frutas, possibilita uma gama de derivações que encontramos nas mesas do café da manhã, como a manteiga, o queijo, o iogurte, o doce de leite, enfim, um grande leque de possibilidades.

Outros produtos fazem parte dessa refeição como complemento à mesa, dentre eles, os ovos, que possibilitam inúmeras preparações, os quais são tradicionalmente consumidas no café da manhã, como os ovos quentes, omeletes, ovos mexidos.

Vimos, também, a presença das principais bases doces que são os bolos, divididos em duas categorias (massas aeradas e cremosas), e as bolachas que, basicamente, são produzidas à base de massas quebradiças e mudam-se apenas

os formatos e sabores agregados, como chocolate, baunilha, coco, nata etc. Pudemos conhecer um pouco mais sobre os embutidos e frios, as frutas e geleias e, por fim, as massas líquidas.

Após toda a análise da refeição, pudemos confirmar sua importância e riqueza na alimentação, tanto em seus preparos quanto em seu histórico e, ainda, a importância e valorização das influências culturais e regionais.

Sendo assim, como profissionais da área de alimentação, devemos conhecer as principais características de cada região e os possíveis tipos de serviços que podemos oferecer, baseando-se sempre na análise do público, da região, e da proposta do evento.

Normalmente, os serviços de café da manhã mais elaborados acontecem em hotéis e padarias/ cafeterias, em que existe a necessidade de um profissional gastrônomo. As empresas de eventos, no entanto, estão cada vez mais se especializando no serviço de cafés e lanches, pois as buscas têm aumentado, principalmente, pela carência dessa refeição nas casas, logo, as pessoas buscam cada dia mais esse serviço.

Sendo assim, podemos finalizar nossos estudos com a certeza de que esta área de atuação (café da manhã) é uma área de grandes oportunidades e que tem se tornado cada vez mais procurada, pois o café da manhã, além de importantíssimo para saúde, é uma refeição de várias possibilidades, com grande apreço social e gastronômico.



AFINAL, leite faz bem ou mal? **Nutrição prática e saudável**. Disponível em: <<http://www.nutricaoopraticaesaudavel.com.br/index.php/beba-leite/afinal-leite-faz-bem-ou-mal/>>. Acesso em: 14 jul. 2015.

ANTUNES, A. E. C. Afinal, leite faz bem ou faz mal. **Nutrição prática e saudável**. Disponível em: <<http://www.nutricaoopraticaesaudavel.com.br/index.php/beba-leite/afinal-leite-faz-bem-ou-mal/>>>. Acesso em: 14 jul. 2015.

BRASIL, R. B. **Estrutura e Estabilidade das Micelas de Caseína do Leite Bovino**. Universidade federal de Goiás. Escola de veterinária e zootecnia. Programa de Pós-graduação em Ciência Animal. Disponível em: https://ppgca.evz.ufg.br/up/67/o/ESTRUTURA_E_ESTABILIDADE_DAS_MICELAS_DE_CASE%C3%8DNA_DO_LEITE_BOVINO.pdf.> Acesso em: em 2015.

CASCUDO, L. C. **História da alimentação no Brasil**. 3º ed. São Paulo: Global, 2004.

CHEF PROFISSIONAL. Instituto americano de culinária. 4º edição revisada. São Paulo: Senac editoras, 2009.

DICAS de como guarda seu café. **Cafeicultura** - A revista do Agronegócio café. Disponível em: <<http://www.revistacafeicultura.com.br/index.php?tipo=ler&mat=48861>>. Acesso em: 23 abr. 2015

FERNANDES, C. **Viagem gastronômica através do brasil**. 8º ed. São Paulo: Editora Senac, 2007.

FREUND, F. T. **Alimentos e bebidas: uma visão gerencial**. Rio de janeiro: Senac nacional, 2005.

LAROUSSE da Cozinha do Mundo: Americas. Tradução Marcos Maffei, Giliane Ingratta, Adriane Barreto Figueiredo. São Paulo: Larousse do Brasil, 2005.

KNIGHT, J. B.; KOTSCHEVAR, L. H. **Gestão, Planejamento e Operação de Restaurantes**. São Paulo: 3º ed. Roca, 2005

MARTINS, G. Tipos de Bebidas e Variações do Café. **Zoom**. Disponível em: <<http://www.zoom.com>.

br/cafeteira-eletrica/deumzoom/tipos-de-bebidas-e-variacaoes-do-cafe>. Acesso em: 16 Mar. 2015.

MORAES, P. L. LEITE. **Alunos Online**. Disponível em: <<http://www.alunosonline.com.br/biologia/leite.html>>. Acesso em: 25 maio 2015.

PETTIGREW, J. **CHÁ**. São Paulo: editora Nobel, coleção vip, 1999.

SEARA, L. T. Ovo de galinha - Estrutura do ovo. **Alimentos e nutrição: processamento e alterações**. Disponível em: <<http://lucitojal.blogspot.com.br/2010/04/ovo-de-galinha.html>>. Acesso em: 24 abr. 2010.

SEBES, M. **Técnicas de confeitaria Profissional**. 2ª ed. Tradução Helena Londres. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2009.

SILVA, H. F. da. Leite: aspectos de composição e propriedades. **Química nova na escola**, n. 6, novembro, 1997. Disponível em: <<http://qnesc.sbq.org.br/online/qnesc06/quimsoc.pdf>>. Acesso em: 21 ago. 2015.

STANDAGE, T. **História do Mundo em 6 copos**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2005.

THIS, H.; MONCHICOURT, M. **Heranças e Bases Culinárias da Gastronomia Molecular**. São Paulo: editora Senac São Paulo, 2009.

TRANCOSO, S. C.; CAVALLI, S. B.; PROENÇA, R. P. da C. Café da manhã: caracterização, consumo e importância para a saúde. **Rev. Nutr.** [online], vol.23, n.5, p. 859-869, 2010. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732010000500016>>. Acesso em: 20 maio. 2015.



UNIDADE I

1. A alternativa C está correta.
2. O café da manhã sofreu muitas alterações no decorrer dos anos e da evolução da sociedade. Inicialmente, ele era apenas realizado pela necessidade de se alimentar. Com a evolução humana e a industrialização, o êxodo rural e a facilidade do acesso aos produtos, tornou-se muito mais prático e fácil.
3. O *coffee break*, como a tradução já diz, é uma parada para o café. Essa parada, normalmente, é utilizada em reuniões, palestras simpósios, seminários, congressos etc. e nos intervalos desses eventos. Essa parada para o café tem como principal objetivo realizar a interação entre os participantes.

Para o serviço, podem ser montadas várias mesas no salão, ou uma mesa central, tudo vai depender da quantidade de convidados. As bebidas e os doces também podem ser encontrados na mesa dos salgados, mas o mais comum é ter mesas específicas tanto para bebidas quanto para doces. Em alguns eventos, ainda é montada uma mesa com café e Petit four que fica a disposição durante todo o evento. As mesas também devem ser montadas adequadamente, tendo uma disposição harmoniosa dos alimentos, que normalmente serão servidos em louças.

UNIDADE II

1. Os principais tipos de pão consumidos no Brasil são: o francês, caseiro, centeio ou integral, o pão de forma, o pão de queijo, a tapioca e o beiju.

As características podem ser encontradas na unidade II, no tópico que explica os diversos tipos de pães.

2. A alternativa C está correta.
3. Para a produção de queijo, precisamos seguir algumas etapas:
 - Verificar a presença do cloreto de cálcio no leite. Se necessário for, adicione-o.
 - Realizar a fermentação.
 - Adicionar o coalho.
 - Realizar a dessoragem.

Quando o soro for removido, é só realizar a salga e modelagem do produto. O tempo de repouso após essa etapa pode variar conforme cada queijo específico. O queijo pode ter sua massa cozida ou pré-cozida após a dessoragem, tudo vai depender do tipo de queijo que estou produzindo. Existem inúmeros tipos de queijos, nem todos com processo produtivo similar, o que pode alterar a adição de fungos, bolores e fermentos diferentes.

UNIDADE III

1. Ovos inteiros, 69°C.

Gemas, 62° a 70°C.

Claras, 60 a 65°C.

Quando os ovos são misturados com açúcar ou líquidos, a temperatura aumenta para cerca de 79° a 85°C.

2. As massas quebradiças têm como característica uma massa arenosa, compacta, que derrete na boca e quebradiça ao toque. Essas características são possíveis por ser uma massa com desenvolvimento mínimo do glúten e, ainda, por ter grande quantidade de gordura.

Para o preparo desse tipo de massa, temos dois métodos específicos de preparo, que são:

- *Sablage*: a farinha deve ser impermeabilizada com a gordura no início da preparação, formando uma areia. Após esse procedimento, os outros ingredientes podem ser adicionados.
- *Crémage*: inicialmente, mistura-se a gordura com os líquidos (no caso da massa *sucrée*, o açúcar também é adicionado nesta etapa), formando um creme. Após essa etapa, a farinha é adicionada, lembrando que é preciso sempre misturar com cuidado.

3. Na resposta para essa questão, podem ser adicionadas quaisquer preparações feitas com a base líquida mencionadas na unidade II no tópico de Massas Líquidas.

