

MATÉRIAS PRIMAS

A Origem das Matérias Primas Alimentares são:

VEGETAL (azeite, margarina)
ANIMAL (banha, carnes, natas, peixe)
MINERAL (água, sal)

OS OBJECTIVOS:

- Identificar os géneros alimentícios de origem animal e vegetal.
- Reconhecer a importância da utilização adequada e diversificada das diferentes matérias-primas na alimentação.
- Identificar os principais métodos de recolha, preparação, utilização e conservação das matérias-primas.
 - Reconhecer os factores influentes na qualidade e identificar os riscos associados.
 - Verificar e controlar a qualidade dos géneros alimentícios.
 - Aplicar os métodos de conservação e armazenamento dos géneros alimentícios.
 - Cumprir as normas de higiene e segurança.

OS LEGUMES

No início deste módulo, abordamos o que são os legumes e as suas categorias. Sendo um legume a parte comestível dos vegetais, nesta categoria existem:

- os LEGUMES SECOS (Leguminosa), consumidos quando as sementes são colhidas na maturidade (feijão, ervilha, soja, etc);
- os LEGUMES VERDES, que se distinguem de acordo com o órgão da planta em que são colhidos:



- **raiz** (beterraba, cenoura, aipo-nabo)
- **frutos** (beringela, pepino, Tomate)
- **folhas** (chicória, couve Branca, agrião)
- **haste/caule** (alcachofras, espargos)
- **bolbos** (alhos, cebolas, funcho)
- **tubérculos** (batata, inhame)
- **flor** (brócolos, grelos, alcaparras)
- **leguminosas** (feijão, favas, ervilhas)
- **fungos** (cogumelos, trufas)

Quanto à cor dos legumes, temos;

- **as verdes** (devido à clorofila):
- **as amarelas/laranja** (devido aos carotenoides);
- **as de cor vermelha/azul** (devido às antocianinas).

Quanto à conservação dos legumes podem ser armazenados em seco e no frio, prevenindo-se que os mesmos estejam protegidos da luz (batata, cebola e alho), em vinagre (pickles), por secagem, como o tomate, em conservas, em armazenamento frigorífico ou por congelação.



Por fim, falámos dos Cortes de Legumes e Métodos de Confecção. Nos cortes, temos:

- juliana
- jardineira
- brunesa
- camponesa ou paisana
- macedónia
- mire-poix



[illegible]

- escaldar - glacear - assar - fritar
- vapor - gratinar - estufar - saltear



VEGETARIANISMO

Foi abordado o tema, os seus tipos, como ter uma boa dieta vegetariana, as melhores combinações e principais carências e meios de as remediar. Foram referidos alguns tipos de temperos como o Shoyu, Miso, Tamari, Vinagre Balsâmico e Sal Marinho. Relativamente aos tipos de vegetarianismo temos:

- Vegan
- lacto-vegetarianos
- ovo-vegetarianos
- semivegetarianos
- pseudovegetarianos
- frugívoros.



Outro dos temas de grande relevância nas preparações culinárias, são os **CONDIMENTOS** e **AROMÁTICOS**



Os **CONDIMENTOS** classificam-se por:

- **simples** (que se utilizam directamente)
 - ácidos, aromáticos, gordos, açucarados e azedos
- **compostos** (que sofrem alterações ou misturas)
 - caril em pó, molho inglês, conservas em vinagre e ketchup

OS PEIXES



O PEIXE é um alimento necessário para uma alimentação saudável e equilibrada. É rico em vitaminas, proteínas, minerais, ácidos gordos essenciais e pobres em gorduras saturadas. Os PEIXES dividem-se em dois grandes grupos: os de Água Salgada e Água Doce. Estes dois grupos subdividem-se em:

- **peixes magros** (pescada, robalo)

- características: podem ser redondos ou achatados, carecem de nutrientes essenciais (ferro e cálcio), pouca ou nenhuma vitamina C, sendo necessário combinar com outros alimentos que forneçam estes nutrientes, com exemplo, laticínios, brócolos e tomate, e espinafres

- **peixes semi gordos** (carapau, sável)

- características: têm forte aproximação aos peixes gordos, mas contêm menos 30% de lípidos (gordura)

- **peixes gordos** (sardinha, truta)

- características: vive em cardumes perto da superfície do mar, são ricos em gorduras mono e poliinsaturadas, em minerais (iodo, fósforo, selénio e cálcio). Para beneficiar das vantagens nutricionais destes peixes aconselha-se o consumo destes quando prontos para a desova, uma vez que o seu teor de gordura é maior.

Existem ainda os tipos de peixes HÍBRIDOS (truta-salmonada), os INTERMÉDIOS (vivem no mar e desovam em rios, como o salmão) e os de AQUACULTURA.

É importante ter em conta os seguintes conceitos na compra de peixe fresco:

- o odor - a consistência - a cor - os olhos - as guelras - as escamas - peixe, regra geral, deve ser comprado inteiro

O peixe fresco deve ser consumido no dia da sua compra. No caso de frigorificação temporária ou congelação, deve limpar o peixe e preparar em cortes específicos, a saber:

- postas - tranches - filetes - palitos - supremos - salmis - gorejons

A descongelação deve ser lenta para serem conservados o sabor e textura do peixe.

Outras formas de conservação do peixe, temos os:

- enlatados - fumagem - marinar - secar e salgar

Por fim, alguns processos de confecção para peixes:

- escalfado - cozido - guisado - caldeirada - gratinado - frito - panado - grelhado
- suado - assado - estufado.

OS MARISCOS



Pobres em gorduras mas ricos em colesterol alimentar, fornecem diversos minerais essenciais para o organismo, como zinco, potássio, ferro e iodo. Existem duas grandes categorias de mariscos:

- **Moluscos**, que pertencem a ramo dos invertebrados (pequenos e de corpo mole, cobertos com 2 conchas e com uma ou duas válvulas), subdividem-se em três categorias:

- Univalves, cobertos por uma só concha (lapas, búzios)
- Bivalves, de textura mole e coberto por duas conchas (amêijoas, vieiras, ostras)
- Cefalópodes, sem concha mas com vários tentáculos com ventosas (polvo, lulas)

- **Crustáceos**, caracterizam-se por ter um corpo coberto com uma espécie de carapaça, por cinco pares de pernas, sendo no corpo e na cauda onde está a parte comestível. A sua carne é branca e de sabor delicado (lagosta, sapateira, camarão).

No processo de confecção dos mariscos temos:

- grelado - suado - guisado - cozido - pando - frito

Quanto aos métodos de preparação temos:

- abrir - amanhar - limpar - cortar - lavar - desmontar - rechear

AS CARNES



Produto de alto valor nutritivo, a carne é um alimento rico em proteínas e proporciona uma versatilidade na culinária, quer na preparação como na confecção a partir de uma diversidade de cortes.

CLASSIFICAÇÃO DAS CARNES

Carnes de Açougue e Carnes de Caça

Subdividem-se conforme cores das carnes quando se refere a carnes de Açougue e nas de Caça em relação às espécies animais.

Assim, as carnes de Açougue dividem-se como:

- Carnes Vermelhas: vaca, cavalo, borrego, etc.
- Carnes Brancas: porco, cabrito, vitela (até 3 meses)
- Carnes de Criação, que se divide em:
 - Galináceos: frango, peru
 - Palmípedes: Pato, ganso
 - Roedores: coelho manso

Quanto às carnes de Caça, temos:

- de Pena: pombo, perdiz
- de Pelo: lebre, coelho bravo
- Grossa: javali, veado
- Exótica: crocodilo, avestruz

HIGIENE E CONSERVAÇÃO DA CARNE

Cuidados a ter em conta:

- após a compra da carne, levar, de imediato ao frigorífico (de 0-2°C);
- se pretende conservar é necessária a congelação, a temperaturas entre -45 a -30ª, e manutenção à posterior a -18ª

Conservação momentânea ou preparação para cozinhar

- Retirar as partes que não interessam: peles, gorduras, cartilagens, nervos e ossos.
- Separar as carnes devidamente conforme a sua categoria e destino.
- Condimentar, temperar, marinar.