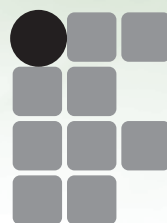




e-Tec<sup>·rede</sup>  
Brasil

# Introdução à gastronomia

*Vanessa Prestes Miessa*



**INSTITUTO FEDERAL  
PARANÁ**  
Educação a Distância

**Curitiba-PR  
2013**

Presidência da República Federativa do Brasil  
Ministério da Educação  
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica

© INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ - EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA  
Este Caderno foi elaborado pelo Instituto Federal do Paraná para a rede  
e-Tec Brasil.

Prof. Irineu Mario Colombo  
**Reitor**

Prof. Joelson Juk  
**Chefe de Gabinete**

Prof. Ezequiel Westphal  
**Pró-Reitoria de Ensino - PROENS**

Gilmar José Ferreira dos Santos  
**Pró-Reitoria de Administração - PROAD**

Prof. Silvestre Labiak  
**Pró-Reitoria de Extensão, Pesquisa e  
Inovação - PROEPI**

Neide Alves  
**Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas e  
Assuntos Estudantis - PROGEPE**

Bruno Pereira Faraco  
**Pró-Reitoria de Planejamento e  
Desenvolvimento Institucional - PROPLAN**

Prof. Marcelo Camilo Pedra  
**Diretor Geral do Câmpus EaD**

Prof. Célio Alves Tibes Jr.  
**Diretor Executivo do Câmpus EaD**

Luana Cristina Medeiros de Lara  
**Diretora de Planejamento e Administração  
do Câmpus EaD**

Prof.<sup>a</sup> Patrícia de Souza Machado  
**Coordenadora de Ensino Médio e Técnico  
do Câmpus EaD**

Prof.<sup>a</sup> Marlene de Oliveira  
**Coordenadora do Curso**

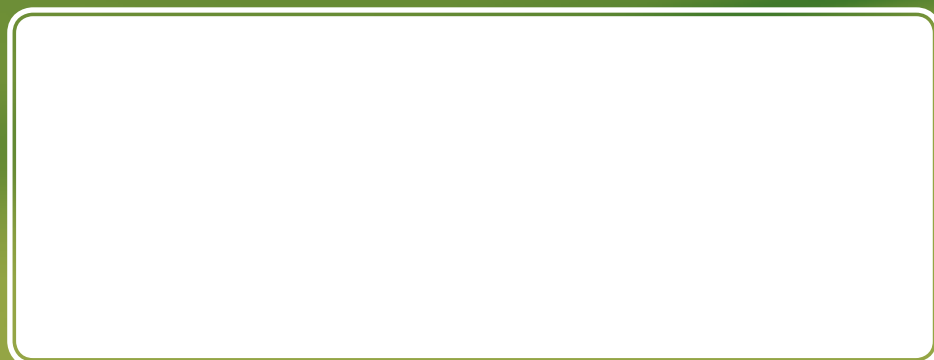
Adriana Valore de Sousa Bello  
Jéssica Brisola Stori  
Rafaela Aline Varella  
**Assistência Pedagógica**

Prof.<sup>a</sup> Ester dos Santos Oliveira  
Prof.<sup>a</sup> Sheila Cristina Mocellin  
Sílvia Kasprzak  
Prof.<sup>a</sup> Maria Angela Motta  
**Revisão Editorial**

Goretti Carlos  
**Diagramação**

e-Tec/MEC  
**Projeto Gráfico**

Catálogo na fonte pela Biblioteca do Instituto Federal de Educação,  
Ciência e Tecnologia - Paraná



# Apresentação e-Tec Brasil

Prezado estudante,

Bem-vindo à Rede e-Tec Brasil!

Você faz parte de uma rede nacional de ensino, que por sua vez constitui uma das ações do Pronatec - Programa Nacional de Acesso ao Ensino Técnico e Emprego. O Pronatec, instituído pela Lei nº 12.513/2011, tem como objetivo principal expandir, interiorizar e democratizar a oferta de cursos de Educação Profissional e Tecnológica (EPT) para a população brasileira propiciando caminho de o acesso mais rápido ao emprego.

É neste âmbito que as ações da Rede e-Tec Brasil promovem a parceria entre a Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica (SETEC) e as instâncias promotoras de ensino técnico como os Institutos Federais, as Secretarias de Educação dos Estados, as Universidades, as Escolas e Colégios Tecnológicos e o Sistema S.

A Educação a Distância no nosso país, de dimensões continentais e grande diversidade regional e cultural, longe de distanciar, aproxima as pessoas ao garantir acesso à educação de qualidade, e promover o fortalecimento da formação de jovens moradores de regiões distantes, geograficamente ou economicamente, dos grandes centros.

A Rede e-Tec Brasil leva diversos cursos técnicos a todas as regiões do país, incentivando os estudantes a concluir o Ensino Médio e realizar uma formação e atualização contínuas. Os cursos são ofertados pelas instituições de educação profissional e o atendimento ao estudante é realizado tanto nas sedes das instituições quanto em suas unidades remotas, os polos.

Os parceiros da Rede e-Tec Brasil acreditam em uma educação profissional qualificada – integradora do ensino médio e educação técnica, – é capaz de promover o cidadão com capacidades para produzir, mas também com autonomia diante das diferentes dimensões da realidade: cultural, social, familiar, esportiva, política e ética.

Nós acreditamos em você!

Desejamos sucesso na sua formação profissional!

Ministério da Educação  
Novembro de 2011

Nosso contato  
[etecbrasil@mec.gov.br](mailto:etecbrasil@mec.gov.br)



# Indicação de ícones

Os ícones são elementos gráficos utilizados para ampliar as formas de linguagem e facilitar a organização e a leitura hipertextual.



**Atenção:** indica pontos de maior relevância no texto.



**Saiba mais:** oferece novas informações que enriquecem o assunto ou “curiosidades” e notícias recentes relacionadas ao tema estudado.



**Glossário:** indica a definição de um termo, palavra ou expressão utilizada no texto.



**Mídias integradas:** sempre que se desejar que os estudantes desenvolvam atividades empregando diferentes mídias: vídeos, filmes, jornais, ambiente AVEA e outras.



**Atividades de aprendizagem:** apresenta atividades em diferentes níveis de aprendizagem para que o estudante possa realizá-las e conferir o seu domínio do tema estudado.



# Sumário

<b>Palavra da professora-autora</b> .....	<b>11</b>
<b>Aula 1 - A história da gastronomia (I)</b> .....	<b>13</b>
1.1 Introdução.....	13
1.2 Conceituação.....	13
1.3 Pré-história.....	14
1.4 A origem das panelas.....	14
1.5 Origem do comércio.....	15
1.6 Idade antiga.....	15
1.7 Confeitaria Grega.....	16
1.8 Romanos.....	16
<b>Aula 2 - A história da gastronomia (II)</b> .....	<b>19</b>
2.1 Introdução.....	19
2.2 Idade Média.....	19
2.3 O surgimento do vinho.....	21
2.4 O pernil de Natal.....	21
2.5 O Oriente na Idade Média.....	22
<b>Aula 3 - A história da gastronomia (III)</b> .....	<b>25</b>
3.1 Introdução.....	25
3.2 Idade Moderna.....	25
3.3 A influência francesa.....	26
3.4 Chefes franceses.....	27
3.5 Idade Contemporânea.....	28
3.6 Culinária Internacional.....	28
3.7 <i>Fast-food</i> e <i>Self Service</i> .....	28
3.8 Movimentos Gastronômicos.....	28
<b>Aula 4 - A História da Gastronomia no Brasil</b> .....	<b>31</b>
4.1 Introdução.....	31
4.2 Índios.....	31
4.3 Portugueses.....	32
4.4 Negro.....	33
4.5 Outras influências.....	34

<b>Aula 5 - A gastronomia regional</b> .....	<b>35</b>
5.1 Região Norte: Amazônia.....	35
5.2 Região Nordeste.....	36
5.3 Região Sudeste.....	38
5.4 Região Sul.....	40
<b>Aula 6 - Gastronomia em Eventos</b> .....	<b>43</b>
6.1 Introdução.....	43
6.2 Tipos de eventos Gastronômicos.....	44
6.3 Classificação dos Eventos.....	44
6.4 Gastronomia em eventos.....	45
6.5 Tendências.....	46
<b>Aula 7 - Montando Cardápios (I)</b> .....	<b>49</b>
7.1 Introdução.....	49
7.2 Eventos empresariais.....	49
<b>Aula 8 - Montando Cardápios (II)</b> .....	<b>55</b>
8.1 Casamentos.....	55
8.2 Festas de aniversário e festas infantis.....	59
<b>Aula 9 - Montando Cardápios (III)</b> .....	<b>61</b>
9.1 Introdução.....	61
9.2 Festas temáticas infantis.....	61
<b>Aula 10 - Normas de Segurança alimentar</b> .....	<b>67</b>
10.1 Introdução.....	67
10.2 Regras de higiene.....	68
<b>Aula 11 - Conservação de Alimentos e Bebidas</b> .....	<b>73</b>
11.1 Introdução.....	73
11.2 Conservação pelo Calor.....	74
11.3 Conservação pelo Frio.....	75
<b>Aula 12 - Harmonização de Alimentos e Bebidas (I)</b> .....	<b>79</b>
12.1 Introdução.....	79
12.3 Etapas da harmonização.....	81
<b>Aula 13 - Harmonização de Alimentos e Bebidas (II)</b> .....	<b>83</b>
13.1 Introdução.....	83
13.2 Tipos de cervejas.....	84



<b>Aula 14 - Técnicas e Regras Culinárias</b> .....	<b>87</b>
14.1 Introdução.....	87
14.2 Princípios do sistema HACCP.....	88
14.3 HACCP na prática.....	90
<b>Aula 15 - Decoração</b> .....	<b>93</b>
15.2 Decoração de doces e sobremesas.....	95
<b>Aula 16 - Nutrição</b> .....	<b>97</b>
16.1 Introdução.....	97
16.2 Os Alimentos e as Cores.....	98
16.3 Como escolher os alimentos.....	100
<b>Aula 17 - Utensílios de Cozinha</b> .....	<b>103</b>
17.1 Facas.....	103
17.2 Panelas.....	105
17.3 Pratos.....	106
17.4 Talheres.....	106
17.5 Copos.....	107
<b>Aula 18 - Planejamento</b> .....	<b>109</b>
18.1 Introdução.....	109
18.2 Planejando o evento.....	110
18.3 Compras.....	111
18.4 Preparo.....	111
18.5 Dicas importantes.....	112
18.6 Transporte.....	112
18.7 Finalizando e Servindo.....	112
<b>Aula 19 - Serviço de mesa</b> .....	<b>113</b>
19.1 Introdução.....	113
<b>Aula 20 - Finalizando um evento</b> .....	<b>115</b>
20.1 Introdução.....	115
20.3 Lembrancinhas.....	117
<b>Referências</b> .....	<b>119</b>
<b>Atividades autoinstrutivas</b> .....	<b>125</b>
<b>Currículo da professora-autora</b> .....	<b>145</b>



# Palavra da professora-autora

Querido aluno,

Quero convidá-lo para iniciar uma aventura de conhecimento pelo mundo da gastronomia.

Tenho como objetivo, mostrar de forma resumida, o universo da gastronomia, voltada para o profissional de eventos.

Vou apresentar a história da gastronomia, que tem sua origem com o homem pré-histórico, e que vem evoluindo e passando por transformações até hoje. Transformações estas que ocorrem por influências de colonizações e movimentos gastronômicos. Vamos ver um pouco da parte histórica gastronômica mundial e do Brasil e suas regiões.

Vamos ver qual a importância da gastronomia para o profissional de eventos, e como este profissional deve usá-la, buscando o sucesso e o diferencial para cada tipo de evento.

Pretendo mostrar a você, aluno, a importância também do cuidado na preparação dos alimentos, as normas de higiene e boas práticas alimentares, a legislação sanitária e exigências da saúde para os manipuladores de alimentos.

Vamos, também, tratar de assuntos como nutrição e decoração de pratos e buffets, pois a comida além de ser apresentável, deve ser nutritiva. O profissional desta área tem que estar em constante busca por qualidade e inovação.

Vamos, também, mostrar um pouco do mundo dos vinhos e das cervejas gourmets e, como podemos harmonizá-los com o cardápio de um evento.

Vou apresentar várias sugestões de montagem de cardápios, tipos de serviços mais adequados, utensílios de cozinha, talheres e até como encerrar o evento.

Convido você, mais uma vez, para iniciar os estudos nesse mundo de cores, aromas e sabores.

Bem-vindo e bons estudos.

Professora Vanessa Prestes Miessa.



# Aula 1 - A história da gastronomia (I)

Nesta aula estudaremos as origens e histórico da gastronomia, quais foram as contribuições do homem pré-histórico, dos gregos e romanos para os nossos hábitos alimentares.



**Figura 1.1: Diversos povos contribuíram para a evolução e o aprimoramento das técnicas de gastronomia**

Fonte: <<http://commons.wikimedia.org>>

## 1.1 Introdução

Começaremos a nossa jornada no mundo da gastronomia.

Você já pensou qual a importância da gastronomia para o profissional de eventos?

A comida é um dos pilares de um bom evento: diga-me em quantas festas de casamento você já foi e saiu comentando a respeito da comida e da bebida? Aposto que em todos, se era boa ou se era ruim. E é por isso que você, futuro profissional do setor, tem que entender e saber como transitar neste universo tão rico.

## 1.2 Conceituação

A palavra **gastronomia** tem sua origem no grego, gastro significa estômago e nomia significa conhecimento/estudo. Sendo assim, podemos dizer que a arte da gastronomia envolve a culinária, os recursos que se usam no preparo dos alimentos, as bebidas e também o lado cultural que caracteriza e diferencia uma região da outra, desde os **primórdios** da humanidade. E nesta aula vamos acompanhar a evolução da gastronomia junto com a evolução do homem.

**A-Z**

**Gastronomia:** Arte de comer e beber bem, isto é, apreciar os prazeres da mesa e saboreá-los com paladar requintado.

**Primórdios:** princípio, início.

De acordo com Franco (2004), o sentido da palavra foi densificado no século XVIII, com atribuições ao bom comer e beber e a arte de preparar os alimentos.

## 1.3 Pré-história



**Figura 1.2: Homem pré-histórico - a pele dos animais caçados servia como vestimenta**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>

E foi graças ao homem pré-histórico que tudo começou. Nossos ancestrais criaram uma série de armas, que incluíam arpões, lanças, rede de pesca, arco e flecha, e então começaram a caçar. Sua alimentação, antes vegetariana, mudou para carnívora e passaram a comer cabra, porco e galinha. Eles viviam em pequenos grupos e permaneciam em uma determinada região enquanto tivessem frutas, legumes, peixe ou caça. O homem também se acostumou ao sal encontrado na carne e passou a depender dele.



### **E o fogo tão fundamental nas nossas vidas hoje, de onde veio?**

O fogo também foi uma descoberta do homem pré-histórico; a caça e a pesca começaram a ser assadas e então descobriram que o calor tornava a carne mais fácil de mastigar.

## 1.4 A origem das panelas



**Figura 1.3: Panelas de barro**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>

Em seguida à descoberta do fogo, surgiu a necessidade de recipientes para o cozimento dos alimentos. Assim foram criados alguns utensílios de pedra e barro, e o homem primitivo pode enfim dar origem à arte culinária, pois assim pôde praticar diferentes tipos de **cocção**, com direito ao uso de condimentos, como ervas e sementes aromáticas.

Imaginem a grande transformação que isto significou na vida do homem pré-histórico, que a partir daí começou a perceber que a caça era um modo de vida **precário** e começou então a desenvolver a agricultura. Passou a montar acampamentos perto das plantações, começou também a domesticar os animais. A abelha foi a primeira a ser cultivada, para utilizar o seu mel. Depois domesticou antílopes, veados, cães, carneiros, vacas, porcos e galinhas.

## A-Z

**Cocção:** Ato ou efeito de cozer.

**Precário:** pobre, simples, rudimentar.

**Escambo:** troca de mercadorias ou serviços entre as partes envolvidas sem a utilização do dinheiro.

## 1.5 Origem do comércio

Você sabe qual é o outro importante advento do período pré-histórico?

O comércio precisou ser criado, já que nem todos dispunham de todas as ervas, legumes ou carne. Então o homem passou a fazer **escambo** e começou assim a negociar esses ingredientes nas aldeias.

## 1.6 Idade antiga



**Figura 1.4: Trabalhadores fazendo pão no antigo Egito**

Fonte: <<http://egyptianfood.tripod.com/>>

### 1.6.1 O pão nosso de cada dia

Avançaremos um pouco no tempo e falaremos da Idade Antiga, época em que surgiu o pão, sim o pão nosso de cada dia. Ele foi criado pelos egípcios há mais de 6 mil anos e durante muito tempo foi a base da alimentação em todas as classes sociais ocidentais. No antigo Egito este pão pagava os salários dos camponeses que ganhavam três pães e dois jarros de cerveja por dia de trabalho; este mesmo pão, na Grécia, ganhou um toque mais refinado e

era acrescentado à massa ervas, sementes aromáticas, óleos vegetais e frutas. Os dois povos que mais se destacaram na produção de alimentos nesta época foram os gregos e os romanos. Na Grécia, o principal alimento era o peixe, queijos de leite de cabra e de ovelha eram muito consumidos, não

**Charcuteria:** preparo da carne, especialmente de porco e as suas conservas, como linguiças e salsichas etc.

**Cevada:** planta da família das gramíneas, como espigas de longas barbas, cultivada para alimentação e para fabricação de cerveja.

**Oliveira:** planta da família das oleáceas, árvores de países quentes que fornecem a azeitona. Na antiguidade era considerado símbolo de sabedoria, de paz, de abundância e de glória.

utilizavam manteiga, e o leite era alimento apenas para os bebês. Gostavam de porco e **charcuteria**, cultivavam a **cevada**, a uva, o trigo e a **oliveira**. Alguns destes produtos, assim como os produtos dos artesãos, as cerâmicas, esculturas e joias, eram negociadas pelos mercadores gregos em todo o mediterrâneo, que em troca traziam para a Grécia cereais, queijo, carne de porco, vidros, perfumes e marfim.

## 1.7 Confeitaria Grega

A confeitaria grega baseava-se no uso do trigo, mel, azeite e diversos aromatizantes, tais como: pinhões, nozes, tâmaras, sementes de papoula e amêndoas e, podemos dizer que a confeitaria da Grécia Antiga era muito parecida com o que se encontra hoje no norte da África e no Oriente. Outro fato interessante é que na Grécia, naquela época, não existia a figura do cozinheiro, portanto no dia a dia quem cozinhava eram os escravos, e em ocasiões especiais quem colocava a mão na massa e preparava as refeições era o próprio anfitrião, com a ajuda de amigos, da mesma maneira que a maioria de nós faz atualmente. Com o passar do tempo surgiram os padeiros, que foram ganhando destaque e aos poucos acabaram virando também cozinheiros. Os utensílios de cozinha, que antes eram primitivos, passaram a ser aperfeiçoados.

## 1.8 Romanos

Os romanos, entretanto, ultrapassaram os gregos e criaram uma cozinha variada e refinada. Normalmente os jantares eram divididos em duas partes: na primeira parte, a refeição propriamente dita, tudo era colocado sobre a mesa para cada um escolher o que quisesse; na segunda parte trocavam-se as mesas e todos bebiam vinho e comiam frutas secas, nozes e azeitonas. À medida que os romanos enriqueciam também aumentavam os excessos à mesa. Foi a partir daí que começaram a surgir os famosos banquetes. Os cozinheiros destes banquetes eram figuras conhecidas e prestigiadas como artistas e recebiam grandes salários. Também podemos destacar o surgimento da figura do chefe de cozinha. Mas com o passar do tempo, sob o pretexto de comemorar as conquistas do império, os banquetes viraram verdadeiras orgias. A refeição era tão demorada e tão exagerada que os convidados faziam intervalos para banho e massagens, chegando a usar vomitórios, para possibilitar a continuidade dos excessos à mesa.



## 1.8.1 Tipos de Alimentos

Você sabe o que os romanos comiam? Os romanos normalmente comiam frango, pato, galinha d'angola, peixes, rãs, mexilhões, ouriços, ostras, pavões, codornas, perdizes, gralhas, avestruzes, flamingos, garças e papagaios. Dentre as frutas, comiam cereja, abricó, melão e limão. Também eram muito hábeis no preparo de picadinho, almôndegas e croquetes; apreciavam o leite coalhado, sendo o mais comum o de cabras. Não utilizavam garfos para se alimentar, portanto comiam com as mãos, mas eles dispunham de facas, que eram feitas de chifres, de rena, alce ou cervo, de madeira, ou de bronze e com lâminas de ferro, para poder cortar carnes. Também tinham colheres, que eram usadas para comer ovos e sopas.

### Saiba mais

#### Curiosidade sobre gregos e romanos

Uma curiosidade é que o bolo de casamento que fazemos nos dias atuais vem de um costume partilhado por gregos e romanos: em Roma as noivas comiam um pão especial na cerimônia de casamento, e na Grécia as noivas comiam pão, frutos secos e bolo.



**Figura 1.5: Bolo de casamento**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>

Também podemos destacar como contribuição do povo romano um dos primeiros livros de culinária que se tem registro, o livro do gastrônomo Marco Gavio Apício "Sobre Culinária" (De re Coquinaria). Dizem que Apício teria cometido suicídio, com medo de um dia vir a morrer de fome.

## Resumo

Pudemos perceber que coisas tão simples e indispensáveis para quem vai realizar um evento, como o fogo, panelas e o simples ato de compartilhar uma refeição em grupo, vêm desde o início da humanidade.



## Atividades de aprendizagem

- Pense no seu dia a dia e discuta com seus colegas qual você acha que foi a principal contribuição: do homem das cavernas, dos gregos ou dos romanos?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Aula 2 - A história da gastronomia (II)

Nesta aula continuaremos falando da história da gastronomia, mas agora vamos abordar o período da Idade Média e suas principais contribuições para a atualidade.



**Figura 2.1: Família na mesa de jantar**

Fonte: <<http://gloriadaidademediia.blogspot.com.br/>>

### 2.1 Introdução

A Idade Média foi um período marcado por muitas guerras e muita fome, quando a igreja era poderosa e rica. Nesta época, os monges desenvolveram a arte da cozinha: eles simplificaram a preparação dos alimentos e melhoraram a qualidade dos produtos. Também eram responsáveis pela produção dos doces, o que explica o fato de alguns doces terem nomes de santos, como é o caso da torta de origem francesa **Saint Honoré**.

### 2.2 Idade Média

O peixe era a base da alimentação, não só por ser barato mas também devido ao fato de os cristãos não comerem carne em vários dias do ano. Salmão e truta eram os peixes mais apreciados, bacalhau e arenque estavam entre

**A-Z**

**Saint Honoré:** torta a base de massa folhada, chantilly, caramelo e massa de bomba. Santo protetor dos confeitores.

os principais da população do Norte, mas uma grande variedade de outros peixes de água salgada e de água doce também servia de alimento. (ALIMENTAÇÃO & CULTURA, 2012).

Na Idade Média, faziam bastante o uso de temperos e especiarias, como: pimentas, noz-moscada, gengibre, canela, cravo, sementes de girassol, cominho, hortelã, cebolinha e açafrão. A noz-moscada, a pimenta do reino e o açúcar eram usados apenas pelos reis e pelos ricos senhores, pois eram muito caros. (ALIMENTAÇÃO & CULTURA, 2012). Entre os temperos mais comuns estavam o **vertjus**, o vinho e o vinagre, juntamente com a utilização de mel ou açúcar, originando o sabor agridoce.

A-Z

**Vertjus:** do francês médio, significa "suco verde". Suco extraído de uvas não maduras.

### Curiosidade

Também comiam carne, queijo, couve, nabo, cenoura, cebola, feijão e ervilha; nos banquetes serviam vitelas, javalis, cabritos, veados, cisnes, gansos, pavões, perdizes e galos. A carne era mais prestigiosa e mais cara que os grãos e os vegetais. Os mais populares tipos de carne eram de porco e frango, enquanto a carne bovina, que exigia um maior investimento em terras, era menos comum.

Fonte: <http://www.alimentacaoecultura.com.br/Areas2.asp?Area=HIS&IdRegistro=76>

Antes das refeições comiam frutas e entre um prato e outro, doces e salgadinhos. O pão era o alimento básico, seguido por outros alimentos fabricados a partir de cereais, como o mingau e as massas. As amêndoas, tanto doces quanto amargas, eram utilizadas como acompanhamento, ou mais comumente trituradas e usadas como um espessante de sopas, ensopados, e molhos.

Particularmente popular era uma bebida leitosa feita de amêndoas trituradas, chamada de leite de amêndoa, que era um substituto comum para o leite animal, utilizado para cozinhar durante a quaresma e os jejuns da Igreja Católica.

(ALIMENTAÇÃO & CULTURA, 2012).

## 2.3 O surgimento do vinho



**Figura 2.2: Vinho**

Fonte: © JirkaBursik/Shutterstock

Hoje em dia o vinho está cada vez mais presente em todo o mundo, ganhando mais apreciadores, conhecedores e também novos fabricantes, em lugares pouco tradicionais. É muito difícil um evento em que esta bebida não seja servida. Podemos agradecer a evolução na qualidade do vinho aos monges da Idade Média, pois a bebida, que já era produzida por alguns povos na antiguidade, foi aprimorada pelos monges que desenvolveram videiras nobres.

## 2.4 O pernil de Natal



**Figura 2.3: Banquete medieval**

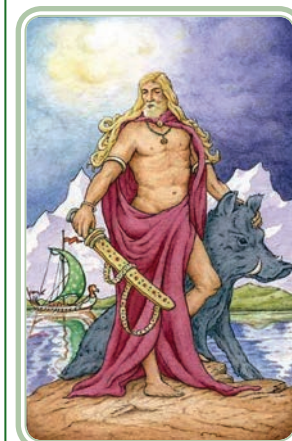
Fonte: <<http://suite101.com>>

A ceia de Natal é cheia de tradições. Provavelmente na sua casa, juntamente com o peru, seja servido também um saboroso pernil. Pois bem, saiba que esta é uma tradição que vem dos tempos medievais. O Natal, comemorado em 25 de dezembro, as festas no meio do inverno e a prática de servir presunto transcendeu a assimilação das religiões antigas. Sabe-se, que o pernil de javali já era usado pelos povos nórdicos e germâ-

nicos como um tributo a Freyr.

**A-Z**

**Freyr:** um deus escandinavo associado à colheita e à fertilidade, que tinha o javali como um de seus animais de representação.



**Figura 2.4: Freyr – deus escandinavo**

Fonte: <<http://confriadiobaraodegourmandise.blogspot.com.br/>>

## 2.5 O Oriente na Idade Média

No oriente a religião praticada era o Islamismo que, como todos nós sabemos, proíbe o consumo de bebidas alcoólicas. Então os árabes muçulmanos se tornaram grandes consumidores de uma bebida muito apreciada também nos dias de hoje, o café, que eles tomavam doce e forte. (ALIMENTAÇÃO & CULTURA, 2012).



Aposto que você, assim como eu, adora uma pizza, não é verdade? Mas sabia quais os caminhos traçados por ela até tomar a forma que tem hoje? A teoria mais importante sobre a origem da pizza diz que os fenícios, três séculos antes de Cristo, costumavam acrescentar coberturas de carne e cebola ao pão em forma de disco (pão sírio). Fonte: <http://www.historianet.com.br/conteudo/default.aspx?codigo=48>

Os turcos muçulmanos também adotaram este costume durante a Idade Média. Com o advento das Cruzadas esta prática de acrescentar cobertura ao pão sírio, chegou à Itália pelo porto de Nápoles. [...] Lá os italianos incrementaram o pão com diversos tipos de cobertura como o queijo e, mais tarde, após a descoberta da América, o tomate. Pode-se, então, a partir dos dois relatos anteriormente apresentados, levantar a hipótese de que as culinárias contemporâneas, do Oriente Médio, do Norte da África e, mesmo a culinária de certas regiões da Europa mediterrânea e do Leste Europeu, são herdeiras, em parte, da cozinha da Antiga Mesopotâmia, “a mais antiga culinária do mundo”.

(HISTORIANET, 2012).



O que de **relevante** podemos dizer da Idade Média afinal? Foi no período da Idade Média que começaram a surgir os molhos, que eram elaborados com várias especiarias, e também o preparo da salsicha, do vinagre e da mostarda. Já utilizavam a técnica de destilar bebidas e os chineses já preparavam uma massa à base de trigo ou soja, que deu origem ao talharim e ao espaguete. A receita foi levada para a Itália por Marco Pólo e hoje em dia poucos sabem que essa iguaria é invenção dos chineses.



**Figura 2.5: Macarrão**

Fonte: © Elena Elisseeva/Shutterstock

A-Z

**Relevante:** importante, significativo.

## Resumo

Nesta aula você aprendeu de que forma nossos hábitos alimentares foram influenciados com o tempo, com a evolução e com novas descobertas, que permitiram a evolução de diversas técnicas, tanto no preparo de alimentos como no de bebidas.



O macarrão, prato tão conhecido, tem sua origem na Idade Medieval. Para saber um pouco mais a respeito leia o artigo que aborda a história do macarrão, disponível em: <http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/historia-do-macarrao/historia-do-macarrao.php>.

## Atividade de aprendizagem

- Discuta com seus colegas qual foi a maior contribuição da Idade Média para a gastronomia e justifique.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## Aula 3 - A história da gastronomia (III)

Nesta aula daremos continuidade ao estudo das origens e do histórico da gastronomia no período da Idade Moderna até a Idade Contemporânea, bem como suas influências, e veremos também alguns movimentos gastronômicos.



**Figura 3.1: Carne de coelho ao molho de vinho tinto: prato de origem francesa**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>

### 3.1 Introdução

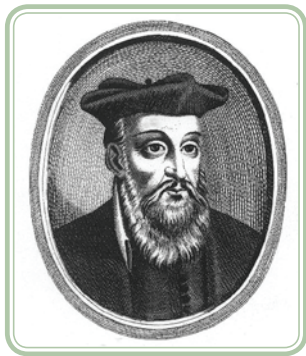
A influência francesa é muito forte até hoje na gastronomia, pois a maioria das técnicas culinárias usadas pelos chefes de cozinha atualmente foram desenvolvidas pelos franceses. De que maneira isso foi acontecendo é o que veremos agora.

### 3.2 Idade Moderna

Você deve se lembrar de ter estudado o movimento denominado Renascimento e também a expansão marítima, ambos os fatos importantes da Idade Moderna. Você sabia que eles também influenciaram muito a gastronomia? Por quê? Porque o descobrimento de novas terras, a colonização, o intercâmbio de povos distintos em terras diferentes acabou favorecendo a troca de ingredientes, permitindo o enriquecimento cultural e gastronômico. Nessa época, graças às plantações de cana-de-açúcar na América o açúcar fica mais barato e começa a substituir o mel nas receitas.



Foram os italianos e os ingleses que desenvolveram a arte de fazer geleias, compotas e doces de frutas e, apenas após a chegada de um livro italiano à França, ensinando o preparo destas iguarias, é que começaram a surgir algumas obras francesas sobre confeitaria, sendo a mais importante atribuída ao profeta Nostradamus. Nostradamus, como ficou conhecido Michel de Notre-Dame, nasceu em 14 de dezembro de 1503 na cidade de Saint Remy de Provence, na França. Ele tinha suas visões em seu quarto, numa bacia de água. Foi um dos maiores profetas de todos os tempos, prevendo acontecimentos históricos e fatos importantes da humanidade.



**Figura 3.3: Nostradamus**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>

## A-Z

**Taberna:** é, de uma forma geral, um lugar de negócios ou um bar onde pessoas vão para beber bebidas alcoólicas e onde também pode ser servido algum tipo de alimentação.

**Champagne:** O champanhe ou champanha (em francês champagne) é um vinho branco espumante, produzido na região de Champagne, nordeste da França, através da fermentação da uva (uma espécie ou várias).

**Bechamel:** molho feito à base de leite, manteiga, trigo, sal e noz moscada.



**Figura 3.2: Doce de fruta, que tem como base principal o açúcar**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>

## 3.3 A influência francesa

Como sabemos, os franceses exercem uma forte influência na gastronomia mundial e, é a partir desta época que eles começam a se destacar. Eles comiam pouco pão e pouca fruta; muita carne e todos os tipos de patê. E, mais uma vez, influenciados pelos italianos, começaram a preparar crepes, massas, carne de vitela e de veado; também surgiram biscoitos de amêndoas, pudins de ovos, sorvetes e aperitivos gelados. Foi a partir daqui que os doces passam a fazer parte do dia a dia na mesa.

As grandes contribuições desta época foram:

- O surgimento das **tabernas**, que tinham um menu servido em hora determinada, dentre elas o La Tour D'Argent, que mais tarde virou restaurante e figura entre os mais famosos do mundo até hoje.
- Os cafés, que se espalharam por toda Paris, popularizando o hábito de tomar café, chocolate quente e chás.
- O surgimento do **champagne**, criado a partir de uma técnica desenvolvida por Dom Pérignon.
- A invenção do molho **bechamél**.
- A utilização da mistura de frutas e açúcar aos pratos salgados.

## 3.4 Chefes franceses

Os chefes de cozinha também eram figuras de grande importância naquela época, e deste importante período da história podemos destacar alguns nomes, tais como:

### Quadro 3.1: Chefes franceses

1. Taillevent	Escreveu <i>Lê Viandier</i> , o mais antigo livro de cozinha em Francês.
2. Vatel	Desenvolveu preparações culinárias bem sutis, foi o inventor do creme chantilly.
3. Beauvilliers	Escreveu livro <i>Arte de Cozinhar</i> . uma obra prima da gastronomia.

Fonte: Elaborado pela autora.

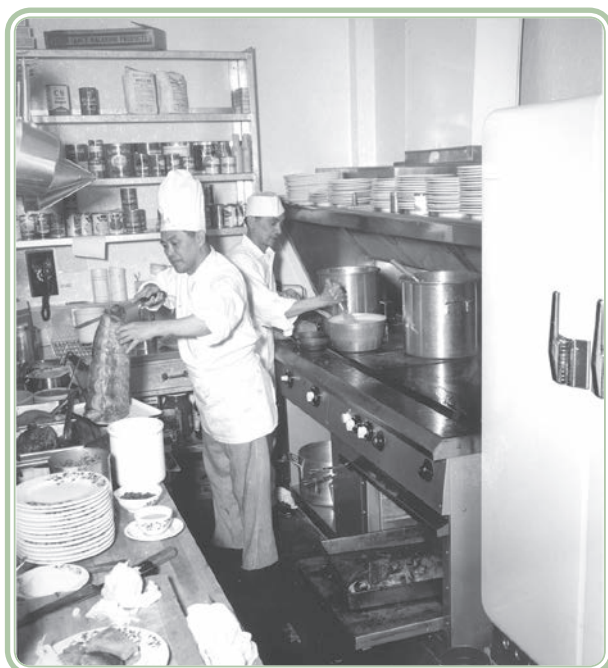
### 3.4.1 Primeiro Restaurante Francês

Existe um ditado popular que diz que é com crise que se cresce, certo? E foi em meio a uma crise, que surge na França o primeiro restaurante. Foi criado por um parisiense conhecido por **Boulangier** e vendia apenas sopas. Mais tarde surge o primeiro restaurante de luxo, o *La Grande Taverne*, de Londres que, embora o nome sugira outra coisa, foi aberto em Paris pelo chefe Beauvilliers.

A-Z

**Boulangier**: sobrenome comum na França e que significa padeiro.

Mas, infelizmente a Revolução Francesa fez com que os cozinheiros e a fartura da boa mesa fossem deixados de lado.



**Figura 3.4: Restaurante antigo**

Fonte: <<http://commons.wikimedia.org>>

E a culinária que conhecemos hoje? A culinária atual, bem como nossos hábitos e costumes gastronômicos, fazem parte da cozinha contemporânea.



Antoine Carême foi um chefe de cozinha francês. O impacto de Carême na gastronomia deu-se tanto no trivial, quanto no teórico. Acredita-se que ele criou o tradicional chapéu de chefe, o Toque; ele criou, também, novos pratos e molhos, publicou uma classificação de todos em grupos, baseado em quatro molhos básicos.



Figura 3.5: Antoine Carême

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>

Podemos dizer que já no início deste período, a cozinha passou por um aprimoramento e sofisticação, e a gastronomia francesa invadiu o mundo. Foi nesta época, também, que surgiu o maior cozinheiro francês, Antoine Carême, renovador da arte culinária, que enfatizava a delicadeza, ordem e economia.

### 3.6 Culinária Internacional

A culinária internacional nada mais é do que a cozinha em que os chefes utilizam-se dos seus conhecimentos e técnicas para adaptar pratos de diferentes regiões criando novos pratos, que usem os ingredientes locais.

### 3.7 Fast-food e Self Service

O *fast-food*, o *self service* e as pizzarias, tão comuns nos dias de hoje apareceram logo depois da I Guerra Mundial, graças a um aperfeiçoamento dos utensílios de cozinha, ao desenvolvimento da indústria de alimentos e as novas técnicas de conservação de alimentos. Estes fatores acabaram mudando significativamente os hábitos alimentares de europeus e americanos, que passaram a consumir e disseminar mundo afora esse estilo de alimentação.

### 3.8 Movimentos Gastronômicos

Existem alguns movimentos gastronômicos e serão apresentados a seguir.

#### 3.8.1 Nouvelle Cuisine



Figura 3.6: Prato seguindo a nouvelle cuisine

Fonte: <<http://www.reportajes.org/>>

Pergunte a qualquer chefe de cozinha, principalmente os de comida francesa, sobre a *nouvelle cuisine*: não existe um que não defenda a ideia desse movimento. Isso porque a *nouvelle cuisine*, que surgiu já na segunda metade do século XX, onde a técnica deve estar acima de tudo, defende uma culinária na qual seja realçado mais o sabor natural dos alimentos, sem excesso de temperos e molhos gordurosos. Assim fica fácil de entender por que este movimento ficou tão forte na França,

já que lá existe um profundo respeito pelo alimento, desde o cultivo até o preparo de um prato, não só pelos chefes de cozinha, mas também pelos cidadãos comuns.

### 3.8.2 Gastronomia Molecular



**Figura 3.7: Uma reedição da gastronomia molecular para os ovos Benedict**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>

Hoje em dia ouvimos falar muito em gastronomia molecular, em espumas com sabor, até gelatina quente já inventaram, sabia? Isso graças ao surgimento, em 1988, da gastronomia molecular, denominação criada pelo químico francês Hervé This.

A gastronomia molecular é uma ciência e a cozinha molecular se desenvolveu a partir de técnicas descobertas por cientistas, sendo o seu maior propagador o espanhol Ferrán Adriá. E, graças a essas técnicas, podemos ver magia dentro da cozinha!

### 3.8.3 Slow Food



**Figura 3.10: Slow food**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>



Hervé This, químico francês, criador da gastronomia molecular.



**Figura 3.8: Hervé This**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>

Ferrán Adriá é o grande propagador da gastronomia molecular.



**Figura 3.9: Ferrán Adriá**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>

Você com certeza conhece o *fast-food*, certo? Mas e do *slow food* você já ouviu falar? Este movimento surgiu em 1989 e vem crescendo cada vez mais no mundo todo. O *slow food* é, na verdade, uma associação sem fins lucrativos, que foi criada como resposta à onda crescente do *fast-food*. A sua filosofia defende o direito ao prazer de saborear uma boa refeição com pratos que usam ingredientes artesanais, livre de hormônios e agrotóxicos, respeitando o meio ambiente e os produtores. Bom, limpo e justo é como o movimento acredita que deve ser o produto. Em dias em que as questões que envolvem o meio ambiente, a sustentabilidade e também a saúde das pessoas, fica fácil de entender por que o *slow food* vem crescendo e ganhando adeptos no mundo todo.



Ficou curioso para entender e saber mais? Para saber um pouco mais sobre Slow Food, acesse: <<http://www.slowfoodbrasil.com/>>.

## Resumo

Acompanhamos a evolução da gastronomia através da evolução da humanidade, vimos a importância dos franceses nos costumes, utensílios e na maneira de usar ingredientes. Vimos também o surgimento de diversos movimentos gastronômicos, que tem defensores e seguidores até hoje.



## Atividade de aprendizagem

- Discuta com os seus colegas se alguém já experimentou algum prato da cozinha molecular e cite qual.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Aula 4 - A História da Gastronomia no Brasil

Nesta aula vamos estudar de que maneira surgiu a nossa cultura gastronômica a origem do nosso arroz com feijão; como a nossa colonização influenciou a culinária nacional no decorrer dos anos.

## 4.1 Introdução

Você já deve ter percebido que cada vez mais a culinária brasileira está em alta, finalmente sendo reconhecida, não só por nós brasileiros, mas também em todo o mundo. Grandes chefes internacionais estão se rendendo aos nossos sabores exóticos, diversidade e fartura, tanto nos pratos quanto nos ingredientes disponíveis. Mas como tudo isso começou? Qual o caminho traçado e quais as influências sofridas para chegarmos onde estamos? Podemos dizer que as principais influências vieram dos índios, dos portugueses e dos negros.

## 4.2 Índios

Os índios brasileiros, na época do descobrimento, comiam basicamente, inhame, semente e frutos. A farinha de biju, tão popular em regiões como norte e nordeste, era indispensável à alimentação do índio. Eles consumiam também muitos peixes e o condimento essencial usado por eles era a pimenta. Já sabiam produzir bebida alcoólica a partir de fermentação da mandioca e também produziam vinhos através de frutas como o caju. O feijão nosso de cada dia começou a ser consumido pelos índios, conquistou portugueses e por fim os negros.



**Figura 4.1: Churrasco**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>



Sabe o nosso tão apreciado churrasco dos fins de semana? Pois bem, ele tem origem numa técnica indígena. Os índios preparavam o peixe e a carne que iriam consumir logo em espetos que iam direto para o fogo.



Quem de nós brasileiros gostando ou não, pode negar que o Carnaval é nossa maior festa? Foram os portugueses que introduziram o Carnaval no Brasil, juntamente com a quaresma, o São João e o Natal.

## 4.3 Portugueses

Quando os Portugueses chegaram ao Brasil, trouxeram bois, vacas, ovelhas, porcos, galinhas, patos; plantaram diversos frutos, legumes e temperos.

Impossível imaginar um restaurante no litoral, ou mesmo em restaurantes longe da costa, que trabalhem com peixes e frutos do mar onde você não encontre o pirão. O pirão, famoso acompanhamento de pratos a base de frutos do mar, surgiu quando os portugueses resolveram utilizar suas técnicas culinárias e adicionar caldos à farinha de mandioca, que era o alimento do dia a dia.

Você consegue imaginar algum evento onde no buffet, não exista nas opções de acompanhamento um tipo de arroz ?

Praticamente impossível, já que nós brasileiros comemos arroz com praticamente tudo. Pois bem, foram os portugueses que plantaram e disseminaram seu consumo. E, como dito anteriormente, o feijão também era apreciado pelos portugueses.

### 4.3.1 A cozinha portuguesa

A maior contribuição da mulher portuguesa, certamente foram os doces. Quando o consumo do arroz se disseminou pelo país, elas criaram o arroz doce.

Outras preparações famosas que surgiram através delas foram: pão de ló, folhados, sonhos, baba de moça, doce de ovos, gemada, nhá benta, cremes e manjares.



**Figura 4.2: Doce português: sonho**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>



## 4.4 Negro

Quando os negros criaram o fubá, elas criaram bolos, canjicas e pudins.

O milho era um dos alimentos mais utilizados na alimentação dos escravos, e foi daí que surgiu o fubá e o angu.

O feijão, consumido pelos índios e portugueses, também era uma iguaria apreciada pelos negros, mas foi somente o brasileiro nascido no século XVI, que transformou o feijão no alimento mais popular do país.

Existe uma famosa marchinha carnavalesca que diz “yes, nós temos bananas”, e na verdade nós temos bananas graças aos negros escravos, juntamente com o coco, também largamente utilizado em nossa culinária.

A garapa, ou caldo de cana, também muito popular hoje em dia, surgiu pelas mãos dos negros, que tinham acesso à cana-de-açúcar e dela extraíam seu suco.

**Se eu perguntar agora qual a bebida típica do Brasil, o que você me responderia? A cachaça, certo?**

A cachaça surgiu quando os portugueses fundaram os engenhos de açúcar e passaram a destilar a aguardente. Primeiramente foi destinada aos escravos, depois, por ser uma bebida barata, era a favorita do brasileiro pobre. Hoje a cachaça agrada pessoas das mais diversas classes sociais e encontramos garrafas e marcas dos mais diversos preços.

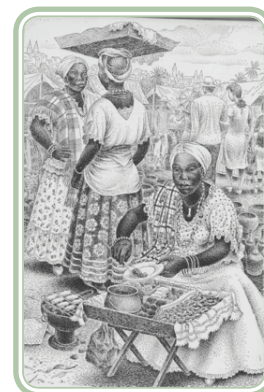
Também foi com a cachaça que criamos o nosso mais famoso drinque: a caipirinha.

### Saiba mais

#### A história da feijoada

Ao contrário do que a crendice popular diz, a feijoada não surgiu dos escravos, ela tem origem na culinária Europeia. Existe um prato no Norte de Portugal, que cozinha-se com feijão branco no noroeste, ou feijão vermelho no nordeste, em que geralmente se inclui vegetais, como cenoura, tomate ou couve, carne de porco ou vaca, às quais se pode juntar **chouriço, morcela** ou **farinheira**.

Acesse os sites: <<http://www.escolakids.com/a-historia-da-feijoada.htm> e <http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/historia-da-feijoada/historia-da-feijoada.php>>.



**Figura 4.3: Escrava preparando o acarajé**

Fonte: <<http://www.arqchronos.com/>>



O acarajé é um alimento sagrado oferecido à Deusa africana Iansã, e no Brasil-colônia era vendido pelas escravas, nas ruas, em tabuleiros equilibrados em suas cabeças. Muitas delas compravam a liberdade com o dinheiro que conseguiam através dessas vendas.

#### A-Z

**Chouriço:** embutido defumado preparado com carne, gordura de porco e temperos.

**Morcelela:** embutido sem carne, preparado com sangue de porco coagulado e arroz.

**Farinheira:** embutido preparado com farinha, massa de pimentão, colorau e vinho.

## 4.5 Outras influências

Após a independência, o Brasil passou a sofrer a influência de outros povos, povos esses que vão ter maior ou menor influência de acordo com a região do país. Franceses, ingleses, alemães, açorianos, suíços e italianos. Os franceses contribuíram com todas as suas técnicas e riqueza gastronômica, alemães com seus pães e doces, e os italianos apresentaram ao povo brasileiro toda uma infinidade de massas.

Às vezes, em nosso dia a dia, nem percebemos, ou até então você talvez ainda não tivesse parado pra pensar, como tudo isso que acabamos de estudar foi fundamental na formação de nossos hábitos alimentares.

Pergunte a um amigo (a): Sábado é dia de comer o quê? A resposta provavelmente será churrasco ou feijoada!

E no domingo, qual o prato que une as famílias ao redor da mesa? Provavelmente seja a macarronada!

E quando você não está com vontade de cozinhar, pega o telefone e pede o que? Uma pizza!

E assim, vemos a grande contribuição que esses povos tiveram na nossa gastronomia, tão rica e tão variada!

## Resumo

Nesta aula estudamos a maneira que surgiu a nossa cultura gastronômica, a origem do nosso arroz com feijão, assim como a nossa colonização influenciou a culinária nacional no decorrer dos tempos.



## Atividade de aprendizagem

- Pense nos seus hábitos do dia a dia e diga qual desses povos influenciaram mais na sua alimentação? Explique o porquê.

---

---

---

## Aula 5 - A gastronomia regional

Nesta aula vamos estudar como a origem do nosso povo, juntamente com a geografia do país, fez com que a nossa culinária variasse tanto de acordo com cada região.



**Figura 5.1: Vatapá, prato típico da Bahia**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>

### 5.1 Região Norte: Amazônia

Na região da Amazônia, a influência predominante é a indígena, mas também sofreu influências do imigrante europeu e, ainda, dos nordestinos. Podemos dizer com certeza que, na atualidade, a cozinha da Amazônia é a que mais se destaca e cresce no Brasil. Seus sabores excêntricos, ácidos e muitas vezes até mesmo anestésicos estão sendo cada vez mais explorados e apreciados pelos grandes chefes de cozinha, em São Paulo. Cada vez mais surgem restaurantes que usam ingredientes da Amazônia em seus cardápios.

Se há algum tempo atrás ninguém queria pagar para comer comida brasileira, agora as pessoas estão cada vez mais interessadas em experimentar esses sabores muitas vezes exóticos.

Na cozinha amazônica utilizam-se principalmente peixes, como o tambaqui, o pirarucu, o tucunaré dentre outros.

A mandioca também ocupa lugar de destaque, preparada de diversas maneiras e também transformada em farinha, que é utilizada para fazer o biju ou tapioca; quando misturada com água vira o chibé ou caribe, que é uma espécie de mingau.

A água da mandioca, conhecida como tucupi, é usada para o famoso prato da culinária de Belém do Pará, Pato no Tucupi.



**Figura 5.2: Tapioca**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>



**Figura 5.3: Jambu**

O jambu, conhecido como agrião-do-pará, tem a principal característica de amortecer os lábios e a língua. Fonte: <<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b1/Jamb%C3%BA.jpg>>.



**Figura 5.4: Alex Atala**

Você certamente já ouviu falar em Alex Atala, um dos principais chefes brasileiros na atualidade. Pois bem, ele atualmente é um dos principais entusiastas da cozinha amazônica. No seu restaurante, em São Paulo, ele utiliza diversos peixes e ingredientes da região Norte no cardápio.

Acesse e leia:

<[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/bf/Alex\\_Atala.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/bf/Alex_Atala.jpg)>.

Na cozinha amazônica, o fundamental é o molho, combinando-se o limão, a pimenta, o sal e o alho.

O jambu também é muito apreciado. A principal característica desta erva é que ao comê-la a pessoa fica com a língua e a boca ardendo como se tivesse sido anestesiada.

Outros produtos muito utilizados são o guaraná, o açaí, o cupuaçu e, atualmente, o bacuri, que está entre as frutas que vêm ganhando destaque na culinária, sendo muito utilizado na fabricação de doces, sorvetes e sucos.

## 5.2 Região Nordeste

Os principais ingredientes da cozinha nordestina são os peixes, camarões e outros frutos do mar, preparados com castanha-de-caju, salsa, cebolinha, azeite-de-dendê, leite de coco e muita pimenta.

### E como falar no nordeste sem citar a famosa rapadura?

Os engenhos de cana-de-açúcar que dominaram o litoral nordestino por

séculos são os responsáveis pelo doce mais típico da região, feito de mel de engenho, que vem a ser o **mosto** da cana, moído, fervido e seco em um tabuleiro retangular. O doce tem formato de tijolo.

Além da rapadura, o Nordeste conta com doces feitos a partir de muitas frutas locais, em especial as compotas, feitas com o cupuaçu, o buriti, o cajá, a acerola, entre outros. O bolo de rolo, que é uma espécie de rocambole, porém com massa muito mais fina (e, para alguns, mais saborosa) é outro doce que ultrapassou as fronteiras, e certamente se você parar para tomar um café em qualquer cafeteria Brasil afora poderá saborear esse doce delicioso.



**Figura 5.5: Bolo de rolo**  
Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>

### 5.2.1 Bahia

A culinária nordestina é rica e vasta, sendo bastante diferenciada pelo fato de o nordeste ser uma região extensa, de possuir locais onde a estiagem castiga e também as regiões de fartura do litoral. Cheia de influências africanas e portuguesas, a cozinha baiana é repleta de ingredientes e temperos.

Muitos dos pratos mais conhecidos e apreciados, da culinária baiana, como o acarajé, o cuscuz, o bobó, o vatapá e o caruru, estão relacionados com a devoção aos santos e ao candomblé.

Os pratos da cozinha baiana eram ensinados geralmente de mãe para filha, mas sempre de forma geral, nunca especificando quantidades e nem os segredos das receitas.

Já a influência climática e os longos períodos de seca fizeram com que o sertanejo nordestino desenvolvesse técnicas para armazenar e preparar os alimentos que pudessem ser preparados sem muitos recursos. Um bom exemplo disso, que talvez você conheça, é a famosa carne de sol, na qual o sal é utilizado como conservante.

## A-Z

**Mosto:** é o subproduto de qualquer fruta, com alto teor de açúcar, antes da fermentação. O termo também é usado na elaboração da cerveja, durante a fase que compreende a mistura do malte triturado com a água, e pode se referir ao suco de uvas frescas, obtido antes do processo de fermentação.



O bolo de rolo é a adaptação de um doce português chamado “colchão de noiva”, feito com massa de pão de ló e recheio de nozes, e acabou virando patrimônio imaterial de Pernambuco.  
Fonte: <[http://pt.wikipedia.org/wiki/Bolo\\_de\\_rolo](http://pt.wikipedia.org/wiki/Bolo_de_rolo)>.

## A-Z

**Arroz-de-cuxá:** é um prato da culinária maranhense, feito com vinagreira, um tipo de planta "azedinha", camarão seco e farinha de mandioca seca.

### 5.2.2 Maranhão

O peixe é muito utilizado no Maranhão, onde, por exemplo, destacam-se pratos como o peixe frito, a peixada, a torta de camarão, as casquinhas e patinhas de caranguejo, e o famoso **arroz-de-cuxá**.



**Figura 5.6: Arroz-de-cuxá**

Fonte: <<http://mostraculturaativa.com.br>>

## 5.3 Região Sudeste

A região sudeste abrange Rio de Janeiro, São Paulo, Minas Gerais e Espírito Santo. A seguir, abordaremos algumas de suas comidas típicas, por estado.

### 5.3.1 Minas Gerais

O início do ciclo do ouro foi o marco para o surgimento da sociedade mineira com a criação das vilas e cidades. Foi assim que portugueses, colonos, índios e escravos, juntos, em um terreno literalmente fértil, fizeram brotar as raízes da cultura e, por que não, da culinária mineira.

A dificuldade de acesso a outras regiões fez com que os mesmos ingredientes estivessem presentes na mesa de todas as classes sociais, na qual a mandioca era um dos principais ingredientes, dando origem a diversos pratos:

a broa de fubá, acompanhada de café, é um deles; angu junto com quiabo é acompanhamento obrigatório do frango, que pode ser ao molho pardo (feito do sangue fresco da galinha) ou simplesmente ensopado, constituindo um dos pratos mais típicos de Minas Gerais. O milho em forma de flocos também merece atenção em outro prato igualmente famoso, a canjiquinha com costelinha de porco. A canjica do milho também é usada para preparar um doce muito especial muito consumido no mês de junho.

O trivial da mesa mineira é: feijão, angu, farinha de milho ou mandioca, arroz, lombo de porco, linguiça, carne seca, galinha e couve.

O feijão tropeiro é um dos pratos mais típicos e famosos da região de Minas, e é preparado com feijão cozido, quase sem caldo, acrescentando-se torresmo e farinha de mandioca.



**Figura 5.7: O quiabo é um dos ingredientes muito utilizados pela culinária mineira**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>.

### 5.3.2 Rio de Janeiro, São Paulo e Espírito Santo

São Paulo e Rio de Janeiro não possuem uma cozinha típica, ambas são, de um modo geral, cozinhas tradicionalmente portuguesas, acrescidas de arroz e feijão.

No Rio de Janeiro um prato muito comum é o filé com fritas; já em São Paulo a pizza e o cuscuz paulista se destacam. Este último é preparado com farinha de milho, farinha de mandioca, ovos, ervilhas, camarão ou frango e condimentos.

E se no Sul o prato mais apreciado é o churrasco, já para os cariocas o preferido é a feijoada.



**Figura 5.8: A feijoada é muito apreciada pelos cariocas**

Fonte: © Luiz Rocha/Shutterstock

No Espírito Santo uma das comidas típicas é a moqueca e o arroz com camarão capixaba.



**Figura 5.9: Moqueca capixaba**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>

## 5.4 Região Sul

Assim como em todo o país, as bases da culinária da região Sul também estão nos índios, portugueses e negros, mas diferente de outras regiões, o Sul sofreu forte influência de outros imigrantes: italianos e alemães no Rio Grande do Sul e Santa Catarina, e poloneses e ucranianos no Paraná.

### 5.4.1 Paraná

O prato mais conhecido da região paranaense é certamente o barreado.



**Figura 5.10: Típico barreado paranaense**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>

Mas do que é feito o barreado afinal? Os ingredientes que compõem o barreado são: carne, toucinho e temperos. O nome do prato vem da expressão "barrear" a panela, uma espécie de lacre feito com um pirão cinza com farinha de mandioca e água, para evitar que o vapor escape e o cozido seque depressa. Influência da gastronomia portuguesa.

Outro prato típico da região é o carneiro no buraco, que consiste num cozido de carneiro com legumes e frutas (opcional) preparado de forma curiosa. Primeiramente, abre-se um buraco na terra, com cerca de 2 metros de profundidade. Em seguida, queima-se a lenha e abaixa-se o tacho de ferro com os ingredientes. O próximo passo é tampar o buraco com tábuas e folhas de bananeira e aguardar 6 horas,



para apreciar o delicioso sabor do carneiro no buraco. A refeição fica completa, servindo arroz, almeirão e pirão, como acompanhamentos. (STELLA, 2010).

### 5.4.2 Santa Catarina

Em Santa Catarina a base da culinária está nos peixes e nos frutos do mar, no litoral; no interior, destacam-se os pratos típicos alemães e a grande produção de embutidos, como linguiças, salames e copas, no Oeste do Estado. Na região de Blumenau existem diversas micro cervejarias.

### 5.4.3 Rio Grande do Sul

Os italianos e os alemães foram os povos que trouxeram maior influência na culinária gaúcha. Os primeiros apresentando o galeto, a polenta e o vinho, e os últimos introduzindo o cultivo da batata e do centeio, as carnes defumadas, a linguiça e laticínios, além do café colonial, contendo pães, tortas, bolos, biscoitos e doces. Porém o prato que mais se destaca, sendo conhecido no mundo todo, é o churrasco, que é consumido quase como em um ritual, sobretudo aos finais de semana, em reuniões familiares.

Conforme Stella (2010):

Outro prato típico gaúcho é o arroz de carreteiro, que é feito com charque, carne de origem bovina, salgada e seca, quibebe (pirão de abóbora), puchero (sopa com vegetais e carne de peito, às vezes com costela e até linguiça) e rabada (preparada com rabo de boi, ao qual se juntam temperos verdes, tomate, pimentão, vinagre e suco de limão).

## Resumo

Podemos concluir que as diferenças nos hábitos alimentares dos brasileiros devem-se, em parte, aos ingredientes disponíveis na região, à maneira como os imigrantes que chegaram nessas regiões utilizaram esses ingredientes para criar e adaptar suas receitas.

## Atividade de aprendizagem

- Pensando em você e sua família, qual hábito alimentar da sua região está mais presente no dia a dia de vocês?



---

---



# Aula 6 - Gastronomia em Eventos

A gastronomia está diretamente ligada a praticamente todos os tipos de eventos. Nesta aula vamos estudar os tipos de eventos, e as tendências gastronômicas.



**Figura 6.1: Buffet de eventos**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>

## 6.1 Introdução

Podemos dizer que eventos são acontecimentos presentes na vida e no cotidiano de todos nós, independentemente de raça, sexo e posição social.

Se você comemora o seu aniversário ou vai ao aniversário de alguém, sendo uma grande festa ou uma comemoração pequena, isto é um evento, certo?

Com certeza, assim como casamentos, batizados, palestras, seminários, olimpíadas, e até mesmo velórios, pois nem sempre os eventos envolvem comemorações. Os eventos têm como característica principal envolver os seus participantes em torno de um assunto ou interesse em comum.

Existem alguns alicerces que sustentam um evento, e um dos principais deles é a gastronomia: a escolha dos pratos e das bebidas é de fundamental importância. Um exemplo disso: com certeza você já foi a uma festa de casamento onde ficou sentado em uma mesa, cercado de desconhecidos: que melhor maneira de iniciar uma conversa senão trocando opiniões sobre os pratos do buffet? Terminar a refeição e poder compartilhar sensações aproxima as pessoas.

## 6.2 Tipos de eventos Gastronômicos

De acordo com Andrade (2002, p. 205), os tipos de evento gastronômico são esses, conforme o quadro a seguir:

**Quadro 6.1: Tipos de eventos gastronômicos**

<b>Breakfest</b>	Café da manhã, podendo ser de dois tipos:	<b>Continental:</b> composto de café ou chá, leite, suco, pão/croissant e manteiga. <b>Buffet (tipo americano):</b> composto de grande variedade de alimentos e bebidas.
<b>Coffee break</b>	Serviço de bebidas não alcoólicas (café, chocolate quente, chá refrigerantes, sucos etc. e comidas leves e lanches rápidos), destinado a propiciar aos participantes de eventos, em sua maioria congressos e seminários, uma pausa para relaxamento. Tem duração, média de 15 a 30 minutos.	
<b>Almoço</b>	Servido normalmente no período compreendido entre 12h e 15h, podendo o serviço ser de dois tipos:	<b>Mesa posta:</b> serviço realizado com lugares à mesa e normalmente, servido por garçons, à francesa. <b>Buffet (tipo americano):</b> serviço em que a comida é disposta em mesas para que os convidados se sirvam. Não tem lugares à mesa, mas deve dispor lugares onde os convidados possam comer confortavelmente.
<b>Jantar</b>	Serviço com horário de início por volta de 19h30min e sem horário rigoroso para o término. Pode ser antecedido por coquetel quando o número de convidados é maior e o horário de chegada de todos os convidados não acontece num curto intervalo de tempo. Deve-se aguardar o comparecimento do maior número de comensais para ter início.	

Fonte: ANDRADE (2002, p. 205).

## 6.3 Classificação dos Eventos

De acordo com Tenan (2002, p. 23), os eventos podem ser classificados de acordo com a sua frequência, conforme o quadro a seguir:

**Quadro 6.2: Classificação dos eventos**

<b>Permanentes</b>	São aqueles que ocorrem periodicamente, como mensais, semestrais, anuais etc. Exemplos: Carnaval, Natal e, também, alguns congressos e convenções.
<b>Esporádicos</b>	São eventos que ocorrem em intervalos regulares de tempo, a critério de seus organizadores. Exemplos: eventos musicais, como o Rock in Rio, o Planeta Atlântida, o Lupaluna etc.
<b>Únicos</b>	São eventos que ocorrem uma única vez. A inauguração de um shopping, o lançamento de um carro, são exemplos desse tipo de evento.
<b>De oportunidades</b>	São os que ocorrem em épocas de grandes eventos internacionais, de eventos marcantes da história ou tradição local, aproveitando o seu clima e divulgação.

Fonte: TENAN (2002, p. 23).

## Quadro 6.3: Classificação dos eventos, de acordo com o porte

Pequeno	Eventos com até 200 pessoas.
Médio	Evento com número de pessoas variando de 200 a 500 pessoas.
Grande	Evento com mais de 500 pessoas.

Fonte: BRITO; FONTES (2002, p. 59).

### O que podemos falar do papel da gastronomia em eventos?

## 6.4 Gastronomia em eventos

Em primeiro lugar, podemos dizer que na maioria dos eventos a comida é parte primordial na sua realização e sucesso. A comida servida pode ser usada para dar “o tom e a cara” do evento: a comida, por si só, pode ser o **evento**, um exemplo disso são as feijoadas de final de semana.

A globalização ao acesso a diferentes ingredientes e produtos faz com que a gastronomia em eventos evolua cada vez mais, permitindo que as pessoas conheçam pratos diferentes, novos sabores e formas de apresentação, permitindo que a pessoa que realiza um evento possa inovar e agradar seus convidados.



**Figura 6.2: Finger food**

Fonte: <<http://www.faconsultoriaeventos.com.br/servicos.html>>

Ninguém quer ir a uma festa e comer algo que comeria em casa, por isso a criatividade e a qualidade são fundamentais. Não adianta o prato ser apenas bonito e atraente na hora de comer: o prato precisa ser igualmente saboroso. A comida conquista, cativa e aproxima as pessoas, que terão pra sempre na memória as impressões do sucesso ou insucesso do evento através da lembrança dos sabores de determinado evento.

Lembranças que também podem ser levadas para casa. Uma tradição que dura anos nas festas de casamento, por exemplo, são os bem-casados, que



Para saber mais sobre receitas de *finger food*, assista ao vídeo: <<http://www.youtube.com/watch?v=pFamLTNduWg>>.



Dizem que a origem do finger food se deve a uma atriz americana que pedia pequenos aperitivos para comer e não borrar o batom. Disponível em: <<http://www.clicnoivos.com.br/blog/clicnoivos/post/?cd=45>>.

são levados pelos convidados ao final da festa para serem saboreados no dia seguinte. Outro hábito que já está se firmando é o de, nas festas de aniversário, o convidado também ser agraciado, no final da festa, com alguns docinhos, às vezes embalados em caixinhas, às vezes em marmitinhas, normalmente personalizadas com o tema da festa, de maneira que ninguém mais precise esconder brigadeiros nos bolsos para comer no dia seguinte.



**Figura 6.3: Bem casados**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>.

## 6.5 Tendências

Para quem faz um evento, é sempre importante estar atento às tendências gastronômicas, que vão mudando de tempos em tempos. Hoje em dia, a velocidade em que as novidades aparecem à mesa é muito maior. Na década de 1990, por exemplo, a gastronomia era um pouco limitada: dependendo da sua idade você vai lembrar que o chique, na época, era servir estrogonofe com mousse de chocolate ou maracujá de sobremesa, assim como durante um bom tempo o mignon ao molho madeira reinou nos buffets de casamentos.

Atualmente, as pessoas procuram usar o tema da festa, a época do ano, países, eventos esportivos e até mesmo a **sustentabilidade** como fonte de inspiração para a elaboração de um cardápio.

No momento, tudo o que é **vintage** está em alta, desde roupas à decoração, e alguns **banqueteiros** usam isso como fonte de inspiração. Foi daí que surgiu a tendência dos mini-hamburgueres e da *pink limonade*, bebida típica americana da década de 1960, cada vez mais presente nos eventos de hoje.

Se o evento for esportivo, deverá ter muitas comidas saudáveis: a criatividade pode ficar por conta dos **cupcakes** em forma de bola de futebol.

### A-Z

**Sustentabilidade:** em anos recentes, o conceito tornou-se um princípio, segundo o qual o uso dos recursos naturais para a satisfação de necessidades presentes não pode comprometer a satisfação das necessidades das gerações futuras.

**Vintage:** é um estilo de vida e moda retrógrada, uma recuperação de estilos das décadas de 1920, 1930, 1940, 1950 e 1960.

**Banqueteiros:** profissionais preparadores de banquetes ou refeições caprichadas.

**Cupcake:** bolinho de origem americana, pode ser de diversos sabores e recheios.

Se o tema for um país como o Japão, por exemplo, certamente você encontrará diversos sushis e sashimis, mas se o tema for a Amazônia, que está em alta, vale ressaltar, certamente os sabores explorados serão das frutas e peixes típicos da região.

Formas diferentes de apresentar pratos conhecidos também são tendências. Servem de exemplo os bolos em copinhos ou em potes. Hoje, existem mini-panelinhas, mini-colheres, e tudo pode ser servido de forma individual, o que facilita o trabalho, fica mais bonito de apresentar e fácil de comer. As mesas de aperitivos, mesa de doces/guloseimas, mesas de encerramento, tudo é setorizado. Ao organizar o cardápio de um evento, leve em conta a época do ano, o número de pessoas, o horário, o local, o tema da festa, pois tudo isso tem que ser analisado para que o cardápio seja adequado, a comida suficiente e existam condições adequadas de armazenamento.



**Figura 6.4: Cupcakes: minibolinhos individuais**

Fonte: © Ruth Black/Shutterstock

## Resumo

Nesta aula aprendemos a classificar os tipos de evento e as tendências gastronômicas da atualidade. O importante para o profissional desta área é estar sempre atento às novidades, tanto as locais quanto as mundiais: inovação, qualidade, sabor e criatividade certamente são os pontos que devemos ressaltar sempre, para o sucesso de um evento e dos profissionais nele envolvidos.



Para aprender um pouco mais sobre brigadeiro, docinho típico das festas infantis, assista ao vídeo:

[http://www.youtube.com/watch?v=Mnhp\\_75oL1A&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=Mnhp_75oL1A&feature=related).



## Atividade de aprendizagem

- Através do que aprendeu nesta aula, monte um evento, classifique-o de acordo com o tipo.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Aula 7 - Montando Cardápios (I)

Nesta aula vamos estudar como devemos fazer para montar um cardápio da maneira mais adequada para o tipo de evento que estamos realizando.

## 7.1 Introdução

Gostaria de começar esta aula contando uma estória que aconteceu com a minha irmã. Quando ela tinha dez anos, foi à festa de aniversário de uma colega da escola, onde qualquer criança imagina que vai encontrar cachorro-quente, coxinha e afins, mas a mãe da criança resolveu surpreender e, pasmem, serviu lagosta para as crianças!

Já se passaram 20 anos desta festinha e minha irmã lembra até hoje da cara de pânico das crianças ao verem aqueles “bichos” chegando à mesa!

Isso é para você ter uma ideia de como uma escolha de cardápio errada pode marcar o seu evento por décadas na memória das pessoas. É claro que quando organizamos um evento queremos ser lembrados, mas de forma positiva, não é mesmo? Por isso devemos ter em mente que muitas coisas devem ser consideradas, ao montar um cardápio, mas algumas regras básicas valem pra qualquer evento. A saber:

- Idade dos convidados;
- Horário do evento;
- Espaço físico do local;
- Verba disponível;
- Tipo do evento.

## 7.2 Eventos empresariais

Eventos empresariais geralmente são diurnos, como café da manhã, *coffee break* ou almoços.

### 7.2.1 Café da manhã

Algumas empresas, como as empresas que trabalham com vendas, quando sua equipe bate uma meta, premiam seus funcionários com um café da ma-

nhã. Vou citar, a seguir, duas sugestões para a montagem de uma mesa de café da manhã.

### Quadro 7.1: Sugestão de cardápio para café da manhã

Café da manhã 1	Café da manhã 2
Café	Café expresso (máquina de café expresso)
Leite	Leite
Dois tipos de sucos	iogurtes individuais (natural e com sabores)
logurte	2 tipos de sucos naturais
Água	Chá gelado
Tábua de frios e queijos fatiados (60g por pessoa)	Queijos: prato, estepe, provolone, brie, branco
Queijo branco (30g por pessoa)	Frios: presunto, peito de peru, chester ou lombo defumado
3 tipos de mini pães (2 unidades de cada por pessoa)	Manteiga e cream cheese
Manteiga e cream cheese	Cesta com mini pães
Mini sanduíche, recheado com patê e frios	Mini pão de queijo
Mini muffins salgado	Mini sanduíches
1 tipo de bolo comum (fubá, chocolate ou laranja)	Torta de frutas
Mini sonho de doce de leite	Salada de frutas
Seleção de frutas laminadas	Frutas laminadas
Cereal	Granola

Fonte: Elaborado pela autora.

### 7.2.2 Coffee break

Certamente é o evento empresarial mais comum, utilizado como pausa, em reuniões, seminários, palestras etc.

Sugiro aqui dois tipos de cardápio um básico e um requintado.

### Quadro 7.2: Sugestão de cardápio para coffee break

Coffee break básico	Coffee break requintado
Café	Café
Um tipo de suco	Leite
Mini sanduíches em pães variados (2 unidades por pessoa)	2 tipos de sucos
Bolo ou um tipo de doce (1,5 pedaço por pessoa)	Chá gelado
	Água
	Mini sanduíches em pão de grãos com pasta de azeitona e queijo branco (1 unidade por pessoa)
	Mini sanduíches em pão de leite com cream cheese e presunto (1 unidade por pessoa)
	Mini sanduíches em pão milho com queijo mussarela e chester defumado (1 unidade por pessoa)

<i>Coffee break básico</i>	<i>Coffee break requintado</i>
	Mini muffins salgado
	Mini folhado de ricota
	Bolo de laranja
	Mini sonho de doce de leite
	Frutas fatiadas

Fonte: Elaborado pela autora.

### 7.2.3 Churrasco

Algumas empresas optam por esse cardápio em eventos para os funcionários e confraternizações de final de ano.

Opção fácil de organizar, o que você precisa para fazer um?

Exemplos:

- Linguiça
- Coxinha da asa
- Costela
- Filet com mignon
- Salada de folhas
- Salada de tomate e cebola
- Maionese
- Pão de alho
- Cerveja
- Água
- Refrigerante

O cálculo da quantidade de carnes é normalmente 200 a 250 gramas por pessoa.

### 7.2.4 Coquetel

As empresas optam por este tipo de serviço em eventos para clientes, lançamento de um livro, de um produto, de uma nova filial, desfiles de uma nova coleção.

A seguir, um quadro com sugestões de cardápio para um coquetel empresarial.



**Figura 7.1: Mesa de Coffee break**

Fonte: <<http://www.especialistaeventos.com.br/>>

### Quadro 7.3: Sugestão de cardápio para coquetel empresarial

Barquete	Pode ser recheada com camarão, tomate seco ou um mix de cogumelos.
Croquete de bacalhau	
Folhado	Pode ser de gorgonzola, funghi, frango.
Quiche	Pode ser de tomate seco, queijo, vegetais.
Mini sanduíches	Sabores: mussarela de búfala com tomate seco, copa, carpaccio, presunto Parma.
Mini canapés	Pesto/pepperoni/salmão defumado.
Mini porções	Nhoque, escondidinho de carne seca, risoto.
Bombom	Cereja/damasco/laranja/licor.
Damascos cobertos com chocolate	
Morangos cobertos com chocolate	
Trufas	Chocolate ao leite/café/cereja/maracujá.
Mini tortinhas de frutas	Cereja/chocolate/limão/maracujá/morango.
Macarrons	

Fonte: Elaborado pela autora.

É importante calcular doze salgados e seis doces por pessoa. Como opções de bebida: água, refrigerante e espumante.



**Figura 7.2: Mini canapés**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>.

#### 7.2.5 Jantar

Algumas empresas optam por fazer um jantar para seus funcionários, para comemorar fim de ano, Natal etc.

Podemos optar, dependendo do tamanho da empresa e da verba disponível para gastar, por um buffet de massas ou um buffet de pizzas. Hoje em dia

temos diversas opções desses serviços, como mulher massa e homem pizza, que são bem interessantes. Ou podemos montar um buffet variado.

Sugestão de cardápio:

- Salada de folhas (dois tipos)
- Salpicão
- Tábua de queijos
- Salaminho
- Frutas fatiadas
- Massa recheada (caneloni, rondelli, conchiglione)
- Arroz branco
- Risoto
- Fricassê de frango
- Mignon ao molho madeira
- Batata rústica (batatas assadas ou gratinadas com alecrim e sal grosso)
- Legumes na manteiga

Para sobremesa pode ser uma torta gelada e uma mesa de doces miúdos.

Sugestões de bebidas: água, refrigerante, cerveja e vinho.

Vale como sugestão, também, ter pelo menos um tipo de carne vermelha e um tipo de carne branca.

É importante lembrar que optar por produtos da região e frutas e legumes da estação facilita bastante o preparo dos pratos e diminui os custos do evento.

### Calcule em média

120 gramas de frutas e vegetais por pessoa

150 gramas de massa por pessoa

200 gramas de carne, peixe ou frango por pessoa

150 gramas de arroz por pessoa

Tenha em mente que estas são sugestões iniciais, mas que você deve estar sempre atento ao gosto do cliente e às tendências do mercado, para inovar sempre.



A escolha do cardápio é o primeiro passo para a organização de um evento. Acesse o site: <<http://gestaoderestaurantes.wordpress.com/2010/12/12/cardpio-o-comeo-de-tudo/>>.



Aprenda a fazer canapés, acessando: <<http://www.youtube.com/watch?v=GGFFyCHQjA>>.



## Aula 8 - Montando Cardápios (II)

Nesta aula continuaremos vendo sugestões de cardápios, agora para festas de aniversário, festas infantis e casamentos.



**Figura 8.1: Buffet salada**  
Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>.

### 8.1 Casamentos

Existem diversas maneiras de celebrar uma festa de casamento e o cardápio pode variar bastante. Tudo vai depender do horário escolhido, se a cerimônia vai ser formal ou informal, quanto os noivos pretendem gastar, e assim por diante. Vamos falar um pouco de algumas opções que podem ser realizadas.

#### 8.1.1 Brunch

Esta é uma opção para uma celebração informal, onde os noivos normalmente vão celebrar ao lado da família e de convidados mais íntimos. Pode ser feito em casa ou numa chácara. Esse tipo de casamento é ideal para lugares onde a natureza faça parte do cenário.

## O que colocar no cardápio?

Cesta de pães	Frutas fatiadas	Salada de folhas verdes
Patês diversos	Água	
Tábua de frios	Sucos diversos	
Salmão defumado	Cerveja	
Mini sanduíches	Espumante	
Quiches	Bolo de casamento	
Rosbife	Docinhos miúdos	
Torta salgada	Bem casados	
Geleias	Chá e cafés	

### 8.1.2 Bolo com Champagne



Figura 8.2: Bolo com champagne

Fonte: <<http://www.maravilhasieventos.com.br/>>

Uma opção elegante para aqueles que não querem gastar muito, mas também não querem deixar o momento passar em branco, é o uso do próprio salão paroquial da igreja, de um salão de festas ou mesmo da casa de um dos noivos.

Podem ser servidos, antes do bolo, alguns canapés finos e bebidas, como whisky, água, refrigerante, cerveja.

Na hora do brinde, o champagne é servido a todos os convidados.

Vale lembrar que algumas pessoas não podem consumir açúcar, então disponibilizar um bolo e alguns docinhos diet pode ser de bom tom.

### 8.1.3 Almoço

Outra opção para evento semi-informal: pode ser realizado, no jardim da casa de um dos noivos, numa chácara ou mesmo num salão próprio para eventos.

O serviço pode ser:

- **Americano:** os convidados se servem e comem nas mesas.
- **Franco-americano:** os convidados se servem e comem em pé, seguram o prato na mão.
- **À inglesa:** os convidados são servidos pelos garçons, nas mesas, com o prato pronto.



- **À Francesa:** os convidados são servidos pelos garçons em suas próprias mesas.

O almoço pode ou não ser antecedido por um pequeno coquetel.

O coquetel pode conter três tipos de canapé e um tipo de mini-quiche. Varie os recheios, de modo que possa agradar a todos e tenha sempre uma opção mais leve, além de uma opção vegetariana.

Se a escolha for por um serviço em que a comida já seja servida no prato pronto, você precisará de uma entrada que pode ser:

- salada de folhas com nozes e gorgonzola ou
- creme de mandioquinha.

O primeiro prato, preferencialmente uma massa leve, que pode ser:

- penne com molho de tomate cereja e manjericão;
- talharim com lascas de salmão e molho de limão siciliano.

O segundo prato deve ter um tipo de carne:

- carré de carneiro com polenta cremosa;
- mignon ao molho mostarda com ninho de batatas;
- supreme de frango com molho de laranja e legumes na manteiga.

A sobremesa é o próprio bolo de casamento e, claro uma mesa com docinhos miúdos e o famoso bem-casado.

As bebidas podem variar: água, refrigerante e vinhos.

### 8.1.4 Jantar



**Figura 8.3: Jantar de casamento**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>

Os jantares normalmente acompanham festas mais formais e sofisticadas, devem ter um coquetel antes, que pode ter as mesmas opções já citadas anteriormente para coquetéis.

Se a opção for por um serviço no qual os pratos já vem prontos, também servem as mesmas opções já dadas para o almoço, mas se a opção for para um *buffet*, seguem algumas sugestões:

### Quadro 8.1: Opção de jantar

Mesa de antepastos	Mesa com salada e carne	Mesa de sobremesa	Bebidas
Queijos diversos	Salada de folhas verdes	Bolo de noiva	Água
Frios (presunto cru, copa, salaminho)	Salada de folhas e frutas	Docinhos e tortas	Refrigerante
Salmão defumado	Salpicão	Bem casados	Whisky
Torradinhas	Arroz branco		Cerveja
Patês	Arroz com frutas secas		Vinhos
Mousse de queijo	Peixe nobre (linguado com alcaparras, salmão com crosta de ervas)		Espumante
Mousse de tomate seco	Carne (mignon com molho de vinho tinto ou mignon com mix de cogumelos)		
Pasta de berinjela	Massa (penne com molho de queijos e nozes, tagliatelle com molho funghi)		

Fonte: Elaborado pela autora.

### E como você deve fazer para saber a quantidade?

Algumas regrinhas a seguir, para se usar como parâmetro:

- Whisky** – 1 garrafa para seis pessoas
- Vinho Tinto** – 1 garrafa para 5 pessoas
- Vinho branco** – 1 garrafa para 3 pessoas (se não houver tinto) ou 1 garrafa para 5 pessoas
- Espumante ou Champagne** – 1 garrafa para 6 pessoas ou 1 garrafa para 2 pessoas (se for a única bebida)
- Cerveja** – 1 garrafa por pessoa (se não tiver outra bebida) ou 1 garrafa para 4 pessoas
- Refrigerante** – 300ml por pessoa
- Doces** – 6 doces por pessoa
- Canapés** – 10 unidades por pessoa
- Bem-casados** – 2 a 3 unidades por pessoa

## 8.2 Festas de aniversário e festas infantis

Existem algumas festas que são consideradas mais importantes pela maioria das pessoas: as festas de 15 anos da menina, primeiro ano do filho ou filha, 40 anos, 60 anos, 80 anos, bodas de casamento, formatura, normalmente são as mais celebradas. Mas, como já falamos anteriormente, as comemorações vão variar de acordo com o poder aquisitivo de cada um.

Conseqüentemente, continuam valendo as mesmas dicas já dadas acima, pois você pode comemorar estas festas também de maneira mais ou menos formal. Aposto que você já foi ou já viu em alguma revista fotos de uma festa de 15 anos mais glamourosa que um casamento certo?

Então, vale celebrar desde um simples churrasco com cerveja, um pequeno jantar para amigos, que pode conter um prato único, um risoto, uma massa, uma carne, ou um jantar mais sofisticado, precedido por um coquetel, um brunch ou um almoço.

Algumas senhoras optam por celebrar o aniversário com um chá para as amigas e, neste caso, o cardápio pode seguir as mesmas opções do *coffee break*.

Já as festas infantis, que por sinal estão cada dia mais em alta e mais criativas, pedem um cardápio que atenda ao paladar das crianças.

Então não podem faltar:

- Cachorro quente
- Pipoca
- Mini pizza
- Mini sanduíches (opte por recheios cremosos, como patês, por exemplo)
- Mini kibe
- Brigadeiro
- Dois amores
- Bombom de morango
- Bolo de aniversário
- Mesa de guloseimas, com balas, pirulito, algodão doce.

Os salgadinhos como coxinha, risoles, bolinha de queijo, são bem tradicionais, mas em alguns casos os pais preferem não servir devido ao excesso de gordura.

E você pode incrementar ainda com outras opções:



O brunch tem origem nos Estados Unidos. Para aprender um cardápio e receitas, acesse: <<http://www.boacomida.com.br/brunch.html>>

- Panelinhas de brigadeiro
- Maçã do amor
- Copinhos de mousse de chocolate
- Cupcakes
- Pirulitos de chocolate



Para saber um pouco mais sobre o assunto, assista aos vídeos a seguir: <<http://www.youtube.com/watch?v=c2SWYHTC75A>>; <<http://www.youtube.com/watch?v=iO1Ly0LpFsl&feature=related>>.



**Figura 8.4: Mesa de guloseimas**

Fonte: <<http://decoracao.novidadediaria.com.br/>>

## Resumo

Nesta aula vimos sugestões de cardápios para festas de aniversário, festas infantis e casamentos.



## Atividade de aprendizagem

- Escolha um tipo de evento e monte duas opções de cardápio. Pesquise e tente fazer algo bem criativo.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Aula 9 - Montando Cardápios (III)

Nesta aula vamos tratar da montagem de cardápios para eventos temáticos.



**Figura 9.1: Buffet temático lual**

Fonte: <<http://www.galeventos.com.br/>>

### 9.1 Introdução

Como definir um evento temático? Todos os eventos podem ser eventos temáticos, você já deve ter ido a um aniversário, onde a festa era à fantasia. Festas infantis normalmente têm um tema, que pode variar: personagens de desenho, piquenique, fazendinha; eventos de moda são feitos de acordo com a estação; temos eventos esportivos e também festas regionais: festa do pinhão, do marreco, do carneiro, do tomate e por aí vai. Além das festas de final de ano (Natal, Ano Novo), temos também festas onde o tema é um país homenageado, como por exemplo, Japão, França, Estados Unidos.

Isso é só para você ter uma ideia de como é vasto o universo de eventos temáticos.

Um tema facilita e orienta não só a decoração, mas se você também montar o cardápio da festa com base no tema, pode enriquecer e caracterizar melhor o seu evento.

### 9.2 Festas temáticas infantis

Uma dica importante é você estudar o tema. Se for um personagem, descubra se tem alguma comida que caracterize o personagem e explore o uso dela no cardápio.

Por exemplo, se for uma festa da Branca de Neve, você pode colocar maçãs do amor, tortinhas de maçã e até a lembrancinha pode ser uma compota da fruta. Docinhos modelados com o formato dos personagens também são muito utilizados.

Se for piquenique ou fazendinha, opte por um cardápio que tenha pratos do campo, por exemplo: bolinho de milho, broinhas de fubá, doce de abóbora, doce de leite, sucos de frutas diversas, empadinhas de frango.



**Figura 9.2: Doce de leite, ideia para festa fazendinha**

Fonte: <<http://2partyeventosinfantis.blogspot.com.br/>>

### **9.2.1 Festas Tradicionais (Natal, Páscoa, Festa Junina)**

Esses são tipos de festas que todos nós fazemos ou, pelo menos, dos quais participamos todos os anos. Mas, além das festas que ocorrem nas datas comemorativas, existem também festas que ocorrem próximo a essas festividades e que as pessoas aproveitam para utilizar como tema.

Temos que diferenciar um pouco o cardápio, para quando celebramos o Natal, e a Páscoa, e para quando fazemos uma festa inspirada no tema; apenas o cardápio da Festa Junina pode ser o mesmo.

### **9.2.2 Natal, Páscoa e Festa Junina**

Uma festa de Natal é cercada por tradições. Nas mesas, geralmente, encontramos peru, pernil, frutas secas, panetone, rabanada. Se você for fazer uma festa de Natal tradicional, estes são pratos que certamente não podem faltar no cardápio. Acrescente uma opção de salada, um arroz incrementado com passas; a sobremesa pode ser um panetone recheado com sorvete. Para beber: água, refrigerante e vinhos.

Agora, se a ideia for fazer uma festa inspirada no Natal, claro que você não precisa fazer uma ceia, mas pode utilizar os ingredientes na montagem do

cardápio e colocar docinhos de nozes, mini bolo de frutas secas, quiche de peru, mini sanduíche de pernil, trufa de panetone. Entenderam a ideia?

Isso pode e deve ser feito em qualquer evento temático: o tema é uma inspiração e não uma obrigação.

Já para uma festa que ocorra no mês da Páscoa, você pode e deve abusar do chocolate no cardápio: bombons, mousses, trufas, brigadeiros. Nos pratos salgados, podemos utilizar o bacalhau como ingrediente principal, em **quiches, barquetes**, e mesmo em deliciosos bolinhos de bacalhau.

E para as Festas Juninas, muito pé-de-moleque, rapadura, cachorro quente, pipoca, doce de leite, doce de abóbora, milho cozido, pamonha, bolo de fubá e o tradicional quentão.



**Figura 9.3: Ceia de Natal**

Fonte: <<http://www.gazetademuria.com.br/>>

## A-Z

**Quiche:** tortinha salgada de origem francesa à base de ovos e creme de leite.

**Barquete:** tipo de massa folhada em forma de barquinho, usada para canapés.

### 9.3 Homenageando países e regiões

Esse tipo de temática pode ser escolhido em festas empresariais, eventos esportivos, e até mesmo em aniversários.

Aqui, como em qualquer outro evento, mais uma vez, a pesquisa é fundamental: pesquise hábitos alimentares, produtos típicos, e tente achar uma forma sustentável de colocá-los no cardápio. Às vezes, algumas receitas terão de ser adaptadas em função da disponibilidade de determinados ingredientes. Sabores muito exóticos devem ser analisados com muito cuidado, e na dúvida é melhor não colocar no cardápio.

Por exemplo, se for fazer uma festa em que o tema seja a Amazônia, não adianta colocar os pratos mais tradicionais se a festa ocorrer fora da região, num outro estado, ou até mesmo em outro país. Primeiro, porque pode não achar os produtos no local onde fará o evento (se encomendá-los certamente o custo será elevado), e depois porque o que é tradicional na região

pode não agradar; então opte sempre pelo que for mais comercializável em termos de valor e sabor.

### Quadro 9.1: Sugestões para eventos onde o tema seja uma região

Região Sul	Churrasco, barreado, pinhão, marreco.
Região Sudeste	Cuscuz paulista, feijoada, doce de leite, bolo de fubá.
Região Norte	Frutas típicas que podem ser utilizadas como acompanhamento, molhos e compotas para carnes, frutos do mar e peixes da região.
Região Nordeste	Carne de sol, <b>sururu</b> , pimentas, tapioca, dendê, leite de coco.

Fonte: Elaborado pela autora.

A-Z

**Sururu:** tipo de molusco comum no Nordeste.



**Figura 9.4: Sururu**

Fonte: <<http://cadinuto.com.br/>>

### 9.3.1 Montando cardápios para eventos onde o tema é um país

Neste caso podemos enquadrar eventos como Copa do Mundo, Olimpíadas e outros eventos esportivos que ocorrem periodicamente em países diferentes.

No país onde ocorre, o evento serve de inspiração para a montagem do cardápio, podendo ocorrer também eventos em que o cardápio apresente um mix de pratos dos diversos países participantes.

Em 2014 teremos Copa do Mundo e em 2016 as Olimpíadas no Brasil. Nesta época certamente surgirão diversos eventos paralelos a estes acontecimentos, onde poderemos explorar tanto a culinária regional quanto a internacional.

A seguir, algumas sugestões de cardápio para alguns países:



## Quadro 9.2: Sugestões de cardápio para alguns países

Mesa de antepastos	Japão	Estados Unidos	Inglaterra
França	Sushis e sashimis variados	Mini hambúrgueres	Mini canapés de pepino
Mesa de pães e queijos franceses	Peixe no vapor	Chips de batata	Isclas de peixe fritas
Mini folhados de queijo e de camarão	Mix de cogumelos na manteiga	Pipoca	Chips de batata
Salada de <b>endívias</b> com nozes	Sobremesa: frutas empanadas	Salada Ceasar	Rosbife
Creme de aspargos		Purê de batatas	<i>Yourshire pudding</i>
Peito de pato com molho de laranja		Tender caramelado	<i>Steak and kidney pie</i>
Mignon ao molho roquefort		Ervilhas na manteiga	Sobremesa: <i>Victoria sponge cake</i>
Batatas na manteiga		Torta de frango	
Sobremesa <b>crepe suzette</b>		Sobremesa: brownie de chocolate	
Mesa de doces com <b>macarrons, madeleines</b> e mini tortinhas		Mesa de doces com <b>cupcakes</b> e <b>woopies</b>	

Fonte: Elaborado pela autora.

Com certeza o cardápio Inglês é um cardápio que pode e deve ser harmonizado com cervejas inglesas.



Figura 9.5: Victoria Sponge Cake

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>

## Resumo

Nesta aula vimos como tratar da montagem de cardápios para eventos temáticos.

### A-Z

**Endívias:** verdura do gênero das chicórias.

**Crepe Suzette:** maneira de cozinhar os crepes com uma manteiga perfumada com sumo e raspa de laranja e um licor de laranja amarga, dobrá-los em quatro, regá-los depois com uma mistura de licores e servi-los em chama.

**Macarron:** é um pequeno doce a base de merengue e farinha de amêndoas, produzido sob forma arredondada, de 3 ou 5 cm de diâmetro, recheado em sabores diversos.

**Madeleine:** bolinho tradicional francês em forma de concha.

**Wopie:** espécie de biscoito recheado.

**Yourshire pudding:** pãozinho inglês assado e feito a base da gordura da carne assada)

**Steak and kidney pie:** torta de carne bovina e rins suínos.

**Victoria sponge cake:** Bolo esponja com recheio de geleia e creme, sem cobertura. Possui esse nome pois a Rainha Victoria adorava esse bolo com seu chá da tarde.



Para saber mais sobre a cozinha de diversos países do mundo, acesse o site <<http://www.portalsaofrancisco.com.br>> e, para saber receitas, acesse o site <<http://www.cybercook.terra.com.br>>.



# Aula 10 - Normas de Segurança alimentar

Nesta aula veremos que, tão importante quanto um bom cardápio, é preciso estar atento à qualidade do serviço. Isso envolve principalmente a segurança no manuseio e o preparo dos alimentos, para não colocar em risco a saúde das pessoas, o que exige técnica e respeito às normas de higiene e segurança alimentar.



**Figura 10.1: Alimentos**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>

## 10.1 Introdução

Quem nunca viu no noticiário, ou mesmo esteve presente em um evento, em que no dia seguinte várias pessoas passaram mal? Pois é, infelizmente isso é uma situação que ocorre mais do que deveria e, normalmente em função das pessoas não levarem em consideração as normas de segurança alimentar.

É por isso que as doenças alimentares constituem uma das principais preocupações da Saúde Pública, principalmente nos grupos mais vulneráveis, de crianças e idosos. A maioria dos microorganismos leva ao aparecimento de toxinfecções alimentares, quando ingeridos em grande número ou quando as suas toxinas estão presentes nos alimentos.

Mas se você acha que alimentos contaminados são facilmente percebidos, infelizmente, na sua maioria, os alimentos não costumam apresentar altera-

ções no cheiro, sabor ou aspecto. O que faz com que as pessoas só se deem conta de que algo estava errado quando começarem a apresentar sintomas como náusea, vômitos, diarreia, tonturas e fraqueza; sintomas esses que podem aparecer de 1 a 72 horas após a ingestão do alimento contaminado, ou seja, nem sempre dá pra ter certeza de qual foi o alimento causador da intoxicação.

Algumas vezes você deve ter escutado alguém dizer que teve uma infecção alimentar e outras vezes uma intoxicação alimentar, mas será que são a mesma coisa? Não, não são! Veja a diferença:

[...] na intoxicação, a contaminação ocorre após a ingestão de alimentos que já contêm toxinas produzidas por microorganismos, os quais podem atacar a parede intestinal. Já na infecção, os microorganismos patogênicos são ingeridos com os alimentos contaminados, e passam a produzir toxinas após entrar no organismo da pessoa afetada.

Os sintomas de intoxicação aparecem rapidamente (algumas horas após a refeição). Quanto às infecções, o período de incubação é mais longo (alguns dias), uma vez que os germes necessitam de tempo para se multiplicar no aparelho digestivo. No entanto, é importante observar que a pessoa afetada tanto por intoxicação como por infecção pode contaminar outras através de suas fezes.

(SEGURANÇA ALIMENTAR, 2012).



Veja sobre as toxinfecções alimentares no site: <<http://cyberdiet.terra.com.br/doencas-de-origem-alimentar-ou-toxinfeccao-alimentar-2-1-1-335.html>>.

## 10.2 Regras de higiene

Você já parou pra pensar por que a higiene é tão importante para quem trabalha com alimentos?

Simplesmente porque a maioria das toxinfecções alimentares tem a sua origem em superfícies, utensílios de cozinha e mãos contaminadas e na contaminação cruzada, em particular de alimentos já cozidos e prontos para consumo com alimentos crus. Um exemplo, para você entender melhor o que é a contaminação cruzada: imagine que você pede um hambúrguer, a pessoa que vai preparar o seu sanduíche deixa o hambúrguer cru em cima de uma tábua (ela não sabe, mas este hambúrguer está contaminado), ela fritar este hambúrguer e na hora de montar o seu sanduíche, ela usa a mesma tábua para cortar o pão. Pronto, o seu sanduíche está contaminado.

As pessoas que, de alguma forma, têm contato com os alimentos nas diversas fases da sua produção, são portadores de microrganismos, que podem contaminar os alimentos e provocar doenças a quem os consome. Os microrganismos estão presentes, vivem e desenvolvem-se em diversas partes do corpo (cabelo, nariz, boca, garganta, intestinos, pele, mãos e unhas) e mesmo que a pessoa apresente um estado de saúde normal, sem sintomas de qualquer doença, existem sempre no seu corpo microrganismos que, se forem ingeridos, podem provocar doenças.

Os manipuladores de alimentos devem entender a higiene como uma forma de proteger a sua saúde e a dos consumidores, assim como os comportamentos adotados durante a manipulação, pois é um dos principais veículos de contaminação dos alimentos.

Uma boa higiene e um comportamento adequado evitam a contaminação dos alimentos em nível biológico (Ex.: microrganismos), químico (Ex.: detergentes), e físico (Ex.: cabelos).

### **10.2.1 Lavagem de mãos**

Todas as pessoas que manipulam alimentos devem sempre manter as mãos limpas, lisas e sem feridas ou machucados, para que nenhum microrganismo se aloje e se desenvolva. (SILVA, 2007).

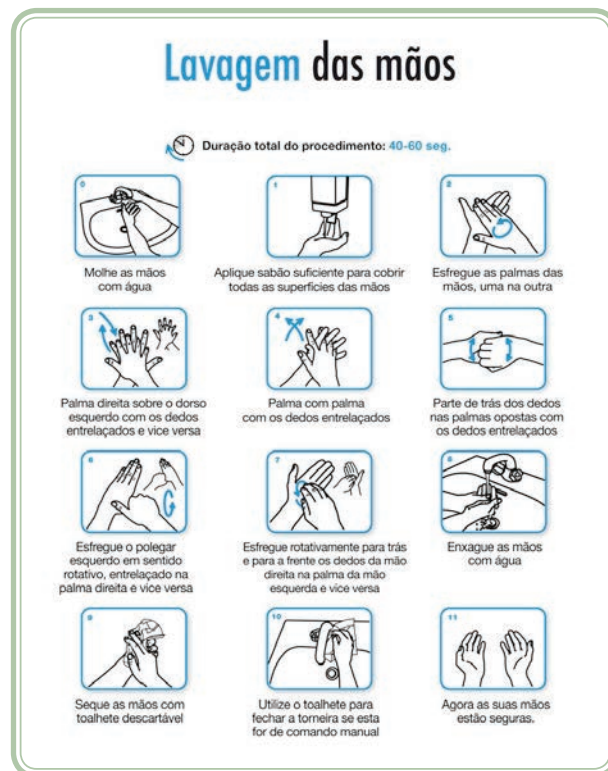
A lavagem das mãos deve ser frequente e de forma correta. Deve ser realizada num lavatório, de uso exclusivo para esse fim, com um sabonete líquido anti-bactericida, assim como toalhas de papel descartáveis. Cada funcionário deverá possuir a sua escova de unhas para que as possa lavar de forma conveniente.

As unhas deverão estar sempre curtas, limpas e sem esmaltes. É proibido o uso de unhas postiças e unhas roídas, devendo-se alertar os manipuladores para esse fato.

Quando lavar as mãos? Segundo Silva (2007):

- Sempre que iniciar o trabalho;
- Sempre que se apresentarem sujas;
- Sempre que mudar de tarefa;
- Depois de manipular alimentos crus;
- Sempre que tossir, espirrar ou mexer no nariz;

- Sempre que utilizar as instalações sanitárias;
- Depois de mexer no cabelo, olhos, boca, ouvidos e nariz;
- Depois de comer;
- Depois de fumar;
- Depois de manipular e/ou transportar lixo;
- Depois de manipular produtos químicos (limpeza e desinfecção).



**Figura 10.2: Lavagem correta das mãos**

Fonte: <<http://www.mp.go.gov.br/>>

O uso de adornos (anéis, colares, pulseiras, relógios etc.) é proibido.

Deve-se evitar o uso de maquiagem, cremes e perfumes de odor intenso.

Os manipuladores devem entender que podem incorporar nos alimentos objetos físicos que podem causar asfixia, danos nos dentes e cortes no aparelho digestivo, assim como transmitir-lhes odores que não lhes são característicos.

Fonte: <[http://www.saudepublica.web.pt/TrabClaudia/HigieneAlimentar\\_BoasPraticas/HigieneAlimentar\\_CodigoBoasPraticas2.htm](http://www.saudepublica.web.pt/TrabClaudia/HigieneAlimentar_BoasPraticas/HigieneAlimentar_CodigoBoasPraticas2.htm)>.

## 10.2.2 Uniforme

O uso do uniforme é fundamental. Ele deve ser de cor clara e estar sempre limpo. O ideal é usar cabelos presos, com touca. Os sapatos devem ser fechados e de cor clara. Ao manipular os alimentos, a pessoa deve usar luvas descartáveis.

## 10.3 Regras Gerais

Outros cuidados são necessários, a saber:

- Não comer nem beber dentro da cozinha.
- Cuidar ao manipular produtos de limpeza.
- Cobrir a boca ao tossir e espirrar e após lavar as mãos.
- Não trabalhar com feridas expostas.
- Não fumar na cozinha.

### **Higienização de Instalações e equipamentos, conforme a Resolução nº 216, de 15 de setembro de 1994**

As instalações, os equipamentos, os móveis e os utensílios devem ser mantidos em condições higiênico-sanitárias apropriadas. As operações de higienização devem ser realizadas por funcionários comprovadamente capacitados e com uma frequência que garanta a manutenção dessas condições e minimize o risco de contaminação do alimento. As caixas de gordura devem ser periodicamente limpas.

As operações de limpeza e, se for o caso, de desinfecção das instalações e equipamentos, quando não forem realizadas rotineiramente, devem ser registradas.

A área de preparação do alimento deve ser higienizada quantas vezes forem necessárias e imediatamente após o término do trabalho. Devem ser tomadas precauções para impedir a contaminação dos alimentos causada por produtos saneantes, pela suspensão de partículas. Desodorantes em quaisquer das suas formas não devem ser utilizadas nas áreas de preparação e armazenamento dos alimentos.

Os produtos de limpeza utilizados devem estar regularizados pelo Ministério da Saúde. A diluição, o tempo de contato e modo de uso/aplicação dos produtos devem obedecer às instruções recomendadas pelo fabricante e eles devem ser identificados e guardados em local reservado para essa finalidade.



A Anvisa disponibiliza uma cartilha de boas práticas para quem trabalha com alimentos. Acesse o site: <[http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha\\_gicra\\_final.pdf](http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha_gicra_final.pdf)>.



Assista ao vídeo sobre intoxicação alimentar, acessando: <<http://www.youtube.com/watch?v=702PqUxLYP4>>.



## Atividade de aprendizagem

- Converse com seus colegas e discutam quem já teve algum tipo de contaminação. Identifiquem se foi infecção ou intoxicação alimentar. Cite ao menos 2 casos.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Os utensílios e equipamentos utilizados na higienização devem ser próprios para a atividade e estar conservados, limpos e disponíveis em número suficiente, e guardados em local reservado para essa finalidade. Os utensílios utilizados na higienização de instalações devem ser distintos daqueles usados para higienização das partes dos equipamentos e utensílios que entram em contato com o alimento.

Fonte: <[http://www.anvisa.gov.br/legis/resol/2004/rdc/216\\_04rdc.htm](http://www.anvisa.gov.br/legis/resol/2004/rdc/216_04rdc.htm)>.

## Resumo

Nesta aula pudemos verificar que uma higiene adequada é fundamental para a qualidade do produto final. Deve se ter muito cuidado, desde uma correta lavagem de mãos, uniforme limpo, cabelos presos, área de trabalho sempre limpas e desinfetadas, utensílios também sempre limpos e desinfetados, correto armazenamento dos ingredientes, uma postura cuidadosa em relação ao alimento a ser preparado. Tudo isso deve ser respeitado a fim de se impedir a contaminação dos alimentos.



# Aula 11 - Conservação de Alimentos e Bebidas

Nesta aula vamos aprender as técnicas utilizadas para conservar os alimentos e bebidas, tanto as técnicas utilizadas pelas indústrias, quanto as técnicas que devemos utilizar após adquirir esses produtos, para que eles possam ser conservados por mais tempo e em condições que mantenham sua qualidade e condição adequada para o consumo.



**Figura 11.1: Conservação de alimentos**

Fonte: <http://hoteliernews.com.br/>

## 11.1 Introdução

A simples produção de alimentos não é tudo. A conservação de alimentos, mantendo da melhor maneira possível suas condições naturais, tem sido uma preocupação constante.

Os processos de conservação têm por objetivo evitar as alterações nos alimentos, sejam elas de origem microbiana, enzimática, física ou química. Vamos ver agora os tipos de tratamento existentes:

- Conservação pelo calor;
- Conservação pelo frio;
- Conservação pelo controle da umidade;
- Conservação pela adição de um soluto;

- Conservação por defumação;
- Conservação por fermentação;
- Conservação pela adição de aditivos;
- Conservação pelo uso da irradiação.

## 11.2 Conservação pelo Calor

O processo de conservação pelo calor é elaborado com base no emprego de temperaturas ligeiramente acima das máximas, que permitem a multiplicação dos microrganismos, de forma a provocar a sua morte ou a inativação de suas células vegetativas. (USP, 2005). Os principais métodos de conservação por calor são:

**a) Pasteurização:** tratamento térmico relativamente suave, com temperaturas inferiores a 100° C. Tem como principal objetivo prolongar a vida de prateleira dos alimentos. Este método tem como princípio a inativação de enzimas e a destruição dos microrganismos sensíveis a temperaturas mais elevadas, como as bactérias vegetativas, bolores e leveduras, sem modificar o valor nutritivo do alimento. Exemplos de alimentos pasteurizados: leite e derivados, papinhas de criança de banana e maçã, suco de laranja dentre outros.

**b) Esterilização:** tratamento no qual o alimento é aquecido a uma temperatura relativamente elevada durante períodos variados de tempo, suficientes para a destruição de microrganismos e inativação de enzimas capazes de deteriorar o produto durante o armazenamento. Exemplo: enlatados em geral.

**c) Tindalização:** o aquecimento é feito de maneira descontínua. Após o acondicionamento das matérias-primas alimentícias, a serem submetidas ao tratamento, em recipiente fechado, o produto é submetido ao tratamento térmico. Dependendo de cada produto e do rigor térmico desejado, as temperaturas variam de 60 a 90°C, durante alguns minutos. A vantagem desse processo é que podem ser mantidos praticamente todos os nutrientes e as qualidades organolépticas do produto, em proporções maiores do que quando se utilizam outros tratamentos térmicos. Exemplo: enlatados em geral.

**d) Apertização:** é a aplicação do processo térmico a um alimento convenientemente acondicionado em uma embalagem hermética, resistente ao calor, a uma temperatura e um período de tempo cientifi-

camente determinados, para atingir a esterilização comercial. Este processo corresponde ao aquecimento do produto já elaborado, envasado em latas, vidros, plásticos ou outros materiais e relativamente isentos de ar. (USP, 2005)

## 11.3 Conservação pelo Frio

As temperaturas abaixo das que se tem registrado no ambiente são utilizadas para retardar as reações químicas e as atividades enzimáticas, bem como para retardar ou inibir o crescimento e a atividade dos microrganismos nos alimentos. (USP, 2005).

A conservação dos alimentos pelo frio consiste em **arrefecer** o produto, por meio do seu congelamento ou do resfriamento (ou refrigeração). O frio dificulta a reprodução/ação dos microrganismos e também das enzimas, promovendo assim a conservação dos alimentos. Exemplos: frutas, verduras, carnes, ovos. (WEB HOSTING, 2012).



**Arrefecer:** abrandar; acalmar; amainar; diminuir; enfraquecer; debilitar; esmorecer.

**a) Substituição por gorduras saturadas:** As gorduras insaturadas são muito mais propensas à oxidação do que as saturadas, portanto a indústria tenta evitar o uso da mesma substituindo-a por gorduras saturadas, que embora façam o alimento durar mais são mais prejudiciais para a saúde. A gordura de preferência da indústria é a gordura trans, devido ao menor custo de produção, no entanto, devido ao maior controle dos órgãos de saúde e aversão do consumidor a este tipo de gordura, a indústria vem substituindo a mesma por outro tipo de gordura saturada (como os óleos de palma e coco) ou reduzindo o percentual de gordura nos alimentos. Exemplos: bolachas, chocolates, sorvetes.

**b) Conservação pelo Controle da Umidade:** A conservação pelo controle da umidade pode ser feita de duas formas: Secagem natural, [que] é feita normalmente pela exposição ao sol. Exemplos: frutas, legumes e alguns tipos de peixes; Desidratação ou secagem artificial. Exemplos: leite em pó, sopas e temperos em pó. (WEB HOSTING, 2012).

**c) Conservação pela Adição de Solutos:** A conservação pela adição de solutos pode ser feita das seguintes formas: Adição de sal e a adição de açúcar. A adição elevada de quantidades de açúcar ou sal ao alimento pode reter quantidades variadas de água, o que resulta em um estado qualificado como pressão osmótica. A preservação de frutas

pela adição de açúcar, transformando-se em geleia, doces em massa e outros produtos similares ocorre pela elevada concentração de açúcar. Estes produtos contêm em média de 25 a 33% de umidade, mas podem ser conservados sem maiores problemas. O sal também é bastante eficaz na preservação de carnes e peixes.

**d) Conservação por Defumação:** Consiste no processo de aplicação de fumaça aos produtos alimentícios, produzida pela combustão incompleta de algumas madeiras previamente selecionadas. Normalmente é realizado em conjunto com a salga, a cura, a fermentação e outros processos. Nas carnes o contato com o calor e a fumaça provocam a perda da água, a superfície fica ressecada e a coloração estabilizada. A perda de água e a ação dos constituintes da fumaça conferem ao alimento barreiras físicas e químicas eficientes contra a penetração e a atividade de microrganismos. Essa capa protetora pode ser devido à desidratação que se processa na superfície do produto, principalmente na defumação a quente, à coagulação protéica que ocorre durante a defumação e ao depósito das substâncias antimicrobianas que existem na fumaça, que se condensam e ficam depositadas na superfície do produto.

**e) Conservação por Fermentação:** É um processo que utiliza o crescimento controlado de microrganismos selecionados, capazes de modificar sua textura, sabor e aroma, como também suas propriedades nutricionais. (USP, 2005).



Existem vários tipos de fermentação. Para saber mais, acesse: <<http://www.cena.usp.br/irradiacao/conservacao.htm>>.

Por mais teórico que possa parecer, podemos verificar que no nosso dia a dia estamos em contato com diversos produtos e que eles passam pelas mais diversas técnicas de conservação. Isso permite que quem trabalha com gastronomia tenha acesso a produtos e ingredientes que não são típicos de sua região e país.



**Figura 11.2: Frutas secas**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org/>>



**Figura 11.3: Carne conservada pelo sal**

Fonte: <<http://andrews103g62007.wordpress.com/>>

**Todos esses processos são realizados pelas indústrias antes de nós consumidores adquirirmos os produtos, mas, e a partir daí, como nós devemos proceder para conservá-los de maneira adequada?**

Ao escolher frutas, verduras e legumes, é importante ficar atento às características do alimento, para se certificar que após o seu preparo elas continuarão saudáveis. Já no caso de produtos como farinha, açúcar, grãos secos, devemos mantê-los sempre em local fresco e arejado e respeitar os prazos de validade dados pelo fabricante.

Agora que já falamos dos alimentos, vamos ver qual a melhor maneira para conservar as garrafas de vinho.

### Quadro 11.1: Vinhos

Condições ambientais da adega	Cuidados com as garrafas	O tempo máximo de guarda
<b>Temperatura:</b> 12 a 18o C.	<b>Posição:</b> deitadas ou de cabeça para baixo.	<b>ATÉ 1 ANO:</b> Beaujolais nouveau ou primeur (A rigor, esse vinho mantém a sua tipicidade, pleno aroma e sabor frutado até cerca de 6 meses).
<b>Umidade:</b> moderada (50 a 70%).	<b>Disposição:</b> brancos e jovens abaixo; de guarda acima.	<b>ATÉ 2 ANOS:</b> A maioria dos brancos e alguns tintos brasileiros Beaujolais genéricos e vinhos verdes portugueses.
<b>Arejamento:</b> moderado.	<b>Manutenção:</b> rótulo, cápsula e rolha.	<b>ATÉ 3 ANOS:</b> Alguns tintos e brancos europeus (Valpolicella, Chianti comum, Frascati, Lambrusco etc.). A maioria dos tintos e alguns brancos brasileiros.
<b>Luminosidade:</b> mínima.	<b>Identificação:</b> rótulo de garrafa ou de prateleira - eventualmente numeradas.	<b>ATÉ 4 ANOS:</b> A maioria dos brancos europeus. Os melhores tintos brasileiros.
<b>Vibração:</b> mínima.	<b>Registro:</b> ficha com nome, origem, safra, características degustativas. (visuais, olfativas e gustativas), data, local de compra e preço, local de degustação e companhia(s).	<b>ATÉ 25 ANOS:</b> Alguns grandes europeus tintos (Bordeaux, Bourgogne, Barolo etc.) e brancos (Sauternes, Beerenauslese, Trockenbeerenauslese, Tokay etc.).
<b>Localização:</b> que atenda a todos itens.		<b>ATÉ 50 ANOS OU MAIS:</b> Vinhos fortificados (Porto, principalmente os "vintage", Madeira, Jerez etc.) e as safras excepcionais dos grandes tintos e brancos europeus.

Fonte: <<http://www.adegadovinho.com.br/conservacao.php>>

## Resumo

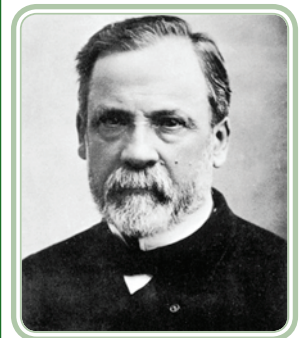
Nesta aula vimos as técnicas utilizadas para conservar os alimentos e bebidas, tanto as técnicas utilizadas pelas indústrias, quanto as técnicas que nós devemos utilizar.



Você sabe como conservar os alimentos após comprá-los? Para saber, acesse: <<http://cyberdiet.terra.com.br/como-comprar-e-conservar-os-alimentos-de-maneira-adequada-2-1-1-74.html>>.



<Saiba mais> A Pasteurização foi desenvolvida pelo cientista francês Louis Pasteur (1822-1895). Fonte: <<http://www.suapesquisa.com/pesquisa/pasteurizacao.htm>>.



**Figura 11.4: Louis Pasteur**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>



Assista ao vídeo e aprenda a conservar grãos. <<http://www.youtube.com/watch?v=XKsNnCek2qs&feature=related>>.



## Atividade de aprendizagem

- Discuta com seus colegas quais métodos de conservação estão mais presentes no seu dia a dia.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Aula 12 - Harmonização de Alimentos e Bebidas (I)

Nesta aula vamos aprender um pouco da arte de combinar os vinhos com o cardápio de um evento, os tipos de vinho e sua utilização mais adequada.



**Figura 12.1: Vinho**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>

## 12.1 Introdução

A enogastronomia está em alta hoje em dia, mas afinal o que é isso?

Enogastronomia é “a arte de harmonizar vinhos e alimentos numa refeição, acrescentando cor à mesa, toque especial ao prato e uma refeição mais alegre.” (PETITCHEF, 2012).



Os grandes chefes, ao longo dos séculos, utilizavam o vinho para ressaltar o sabor de pratos ou para proporcionar sutis aromas numa variedade de molhos. Como vimos anteriormente, o vinho serve para marinar carnes e aves, ajuda a amolecer a carne em ensopados de longo cozimento e ainda contribui com o sabor. Fonte: <<http://pt.petitchef.com/receitas/enogastronomia-inhos-e-alimentos-fid-143746>>.

Cozinhar com vinho, entretanto, não é tão simples como se pode imaginar. Seguem a seguir, algumas dicas:

A maioria dos problemas se concentra principalmente em dois fatores: álcool e acidez. O álcool é fácil de ser eliminado, porém como a acidez e o sabor ficam mais concentrados na sua ausência, é preciso saber controlá-los.

Para remover o álcool não é necessário ferver, pois sua evaporação ocorre a 78°C, bem abaixo dos 100°C da água. O tempo, porém, depende do processo dos outros ingredientes presentes na panela e da superfície exposta para o álcool volatilizado escapar.

Algumas vezes, o uso do vinho nos alimentos nem mesmo requer seu cozimento: os piemonteses gostam de acrescentar o vinho Moscato d'Asti ou Asti Spumante sobre uma taça de frutas frescas e os toscanos molham cantucci (biscoitos secos) no Vin Santo.

(PETITCHEF, 2012).

Existem algumas possibilidades para usar o vinho na gastronomia, tais como:

**Marinadas:** o álcool e a acidez do vinho agem mais depressa nos peixes e nas aves do que nas carnes. Cuidado ao usar com peixes: a acidez pode descolorir o peixe e afetar negativamente sua textura. Assim como o limão que cozinha a carne, com o vinho pode acontecer a mesma coisa.

**Caldos:** o fumê de peixe ganha com vinho branco; caldos escuros se beneficiam com vinho tinto. Além de melhorarem a cor, sua acidez ajuda a equilibrar a riqueza do extrato da carne.

**Molhos:** usar no máximo um terço de vinho para três partes do outro líquido, creme ou manteiga. Muito vinho pode causar um desequilíbrio no molho.

**Ensopados, ragus e sopas:** a exemplo dos molhos, não usar mais do que uma parte de vinho para três partes do outro líquido.

**Vegetais:** a acidez do vinho não deixa os vegetais cozinharem de forma correta. São indicados porém para seus molhos.



**Frutas:** pêras, maçãs, pêssegos e ameixas fervidas em vinho retêm seu frescor e ganham nas cores devido à acidez natural do vinho, de preferência doces, como Porto e Sauternes.

**Queijos:** usar em molhos de queijo para ajudar a contrabalançar a riqueza dos queijos.

**Ovos:** normalmente pratos de ovos não reagem bem ao vinho. Como exceção, o zabaione onde é indispensável o uso do Marsala.

**Molhos para massas:** reduções de vinho combinam tão bem quanto molhos para outras finalidades. Acrescentar algumas colheres de sopa de vinho tinto nos 10 minutos finais da fervura dos molhos.

**Arroz:** o risoto requer uma boa adição de vinho, como primeiro líquido de cozimento. O equilíbrio dos sabores depende disso.

(PETITCHEF, 2012).

Na dúvida em que vinho escolher para acompanhar, a regra geral é beber o mesmo que foi usado na panela ou um similar numa versão mais refinada.

O segredo fundamental para a correta combinação de vinhos e pratos é a harmonia, ou seja, ambos devem ter o mesmo “peso” para que se valorizem mutuamente. Além disso, a sequência de sabores de ambos deve ir dos mais delicados para os mais marcantes.

Fonte: <<http://pt.petitchef.com/receitas/enogastronomia-vinhos-e-alimentos-fid-143746>>.

Nesta área uma boa maneira de aprender com certeza e fazendo tentativas, mas nunca faça um evento onde vá servir vinhos que você ainda não testou com aquele cardápio, pois às vezes pode ter uma surpresa desagradável.

## 12.3 Etapas da harmonização

As etapas da harmonização vai desde analisar os componentes gustativos, texturas e aromas do prato, identificar o prato principal, que é o que mais se destaca no prato e, ao mesmo tempo avaliar o nível de intensidade de sabor do prato e, escolher uma harmonização por semelhança ou contraste, com base no prato principal e intensidade de sabor.

Esta escolha pode ainda ser enriquecida se encontrarmos um vinho que traga mais de um elemento de combinação.



**Figura 12.2: Risoto harmonizado com vinho tinto**

Fonte: <<http://gourmetbrasil.blogspot.com.br/>>



Para saber mais sobre a harmonização e o modo de preparo dos alimentos, acesse: <[http://saboresdovinho.blogspot.com.br/2009\\_02\\_01\\_archive.html](http://saboresdovinho.blogspot.com.br/2009_02_01_archive.html)>.

## **E então, faz sentido dizer simplesmente que um vinho combina com peixes ou com carnes vermelhas?**

Com certeza não! É de fato um tema complexo que requer experiência e acima de tudo bom senso!

Segue abaixo uma classificação para você saber quais os tipos de vinho adequados a cada prato.



O mundo dos vinhos e da enogastronomia é vasto e cheio de novidades no dia a dia, vale a pena sempre pesquisar, acesse: <<http://clubedaenogastronomia.blogspot.com.br/>>.

## **Quadro 12.1: Harmonização x Estilo do vinho**

Branco	Leves, médios, encorpados e aromáticos/semi-secos
Rosé	
Tintos	Leves, médios e encorpados
Especiais	Espumantes, fortificados, secos e doces

Fonte: Elaborado pela autora.



Assista aos vídeos para saber mais sobre Enogastronomia. Disponíveis em: <<http://www.youtube.com/watch?v=exBnmbD1oAg>>; <[http://www.youtube.com/watch?v=nG\\_-bQ-grdo](http://www.youtube.com/watch?v=nG_-bQ-grdo)>.

## **Resumo**

Nesta aula vimos um pouco da arte de combinar os vinhos com o cardápio de um evento. Vimos, também, sobre os tipos de vinho e sua utilização mais adequada.



## **Atividade de Aprendizagem**

- Com base no conteúdo da aula, monte um cardápio com entrada, prato principal e sobremesa harmonizando com vinhos.

# Aula 13 - Harmonização de Alimentos e Bebidas (II)

Nesta aula vamos aprender um pouco sobre cerveja, seus diferentes tipos e qual a melhor maneira de combiná-la com os mais diversos pratos.

## 13.1 Introdução

Foi se o tempo em que a cerveja era apenas uma bebida para ser consumida em bares ou nos churrascos de final de semana: ela vem ganhando cada vez mais destaque e status de produto gourmet. É preciso estudar um pouco para saber que existem diversos tipos de cerveja, com sabores, aromas, cores e preços bem diferentes umas das outras, e precisamos aprender com utilizá-la da melhor maneira para harmonizar com o cardápio do nosso evento.

Não precisamos ficar mais limitados a servir apenas vinho em um evento, dependendo do tipo do evento a ser feito, nada melhor do que inovar e surpreender convidados com um cardápio harmonizando com cervejas.

### Mas o que é cerveja afinal?



**Figura 13.1: Cervejas**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>

Cerveja é uma bebida alcoólica, produzida através da fermentação de materiais com amido, como a cevada e o trigo. Seu preparo inclui água em grande parte do processo. Em algumas receitas levam lúpulo e fermento, além de outros temperos, como frutas, ervas e outras plantas. (BREJAS, 2012).

## 13.2 Tipos de cervejas

A seguir, vamos apresentar os tipos de cervejas, conforme o quadro a seguir:

**Quadro 13.1: Tipos de cervejas**

Lagers	São as cervejas mais consumidas no mundo, responsáveis, por exemplo, por mais de 99% das vendas de cerveja do Brasil.
Pale Lagers	São as cervejas mais comuns.
Pilsner	É a pale lager original, mais popular. Desenvolvida com a receita da cerveja Pilsner Urquell. Também chamadas de Pilsener ou Pilsen.
Premium	Das cervejas um pouco mais lupuladas e mais maltadas que as Standard Lagers, tem como exemplos a <i>Stella Artois</i> , <i>Heineken</i> e <i>Miller Genuine Draft</i> , facilmente encontradas.
Dark Lagers	Lagers escuras são bastante comuns. A mais encontrada no Brasil é a Malzbier.
Bock	Por tradição são avermelhadas. Possuem um complexo sabor maltado devido às misturas de maltes de Viena e Munique. A graduação alcoólica é alta.
Ales	O que a difere das Lager é o tipo de fermentação, que é feita em temperaturas mais altas, geralmente entre 15 e 24°C. É um processo antigo de fabricação, o que fez com que as cervejas do tipo Ale fossem as únicas disponíveis até meados do século XIX, quando foi inventada a baixa fermentação (Lager).
Pale Ales	São as Ales claras, com graduação alcoólica até 6%.
Kölsch	Do berço alemão de cervejas e de coloração dourada, é normalmente mais doce e com menos lúpulo que as suas irmãs. Em muitas receitas leva vários grãos, inclusive trigo. Pela regra, somente cervejas feitas em Köln (Colônia) poderiam levar o nome Kölsch, assim como ocorre com o Champagne. Entretanto, temos casos de cervejas brasileiras, como a Eisenbahn, que oferecem sua versão.
Stout	Cervejas negras opacas, dotadas de forte sabor de chocolate, café e malte torrado. Sua origem remonta à época em que parte da produção das cervejarias inglesas era destinada à Rússia e aos países bálticos. Sua representante mais famosa é a Guinness.
Chope	Também chamado Chopp, vem da palavra alemã Schoppe (mais exatamente do dialeto Alsatiano), nome de uma caneca de quase meio litro. É nada mais nada menos do que uma cerveja não pasteurizada. Por esse motivo, pode ter variações assim como acontece com a própria cerveja, seguindo vários dos estilos acima citados. Por não ser pasteurizado, dura, dentro do barril, cerca de 10 dias e, após aberto, não mais que 24 horas.



Para saber mais sobre os tipos de cerveja, acesse: <<http://www.brejas.com.br/cerveja.shtml>>.

Fonte: <<http://www.brejas.com.br/cerveja.shtml>>.

Como vimos anteriormente é um universo bem vasto e complexo que necessita de bastante estudo, mas assim como os vinhos, à medida que começamos a explorar este universo vamos nos familiarizando com todas essas denominações, tipos e sabores.

### Mas afinal, qual a cerveja mais adequada para cada tipo de prato?

Para harmonizar cervejas com alguns pratos, veja a seguir algumas dicas:

**Pilsen:** Combina com queijo brie jovem, aperitivos, carnes vermelhas, defumados e pratos orientais.

**Bock:** Salsichas, pretzels e mostarda.



Para saber um pouco mais sobre harmonização de cervejas com pratos, acesse: <<http://www.brejas.com.br/harmonizacao-cerveja.shtml>> e <<http://pedrocervejeiro.com/category/harmonizacao/>>.

Weiss: queijos de cabra, frios, defumados, pratos alemães e aperitivos.

Stout: Excelente para acompanhar queijo parmesão, ostras, mariscos, crustáceos e chocolate.

Pale Ale: Bem queijo roquefort e carnes fortes, como carneiro e porco.

Red Ale: combinam com carnes vermelhas, porco e caças.

Fonte: <<http://pedrocervejeiro.com/category/harmonizacao/>>.



**Figura 13.2: Harmonização com cerveja**

Fonte: <<http://beerarchitecture.wordpress.com/>>



Assista ao vídeo e aprenda a combinar cerveja com comida: <[http://www.youtube.com/watch?v=2YWWDE\\_4qso](http://www.youtube.com/watch?v=2YWWDE_4qso)>.



Saiba um pouco mais sobre os tipos de cerveja e muitas curiosidades sobre elas, acesse o site: <<http://www.mestre-cervejeiro.com/artigos>>.

## Resumo

Nesta aula vimos um pouco sobre cerveja, seus diferentes tipos e qual a melhor maneira de combiná-la com os mais diversos pratos.

## Atividade de Aprendizagem

- Discuta com seus colegas quais tipos de cerveja vocês já experimentaram? Quais as impressões a respeito? Com que tipos de comida combinam?

---

---

---

---

---

---

---

---





# Aula 14 - Técnicas e Regras Culinárias

Nesta aula vamos aprender o que é o sistema HACCP, como utilizá-lo como identificar fatores de risco que possam levar a contaminação dos alimentos e como evitá-los, ou seja, vamos aprender como trabalhar de forma segura com os alimentos.

## 14.1 Introdução

Como já falamos anteriormente, a qualidade é fundamental para quem trabalha com culinária. E vale novamente ressaltar a qualidade não deve estar apenas no sabor e apresentação dos pratos: a qualidade deve estar também nos cuidados que envolvem todas as etapas que envolvem a produção de um cardápio, e o sistema HACCP é uma ferramenta utilizada para isso.

Você talvez nunca tenha ouvido falar nessa sigla, que significa análise de perigos e pontos críticos de controle.

### Surgimento do HACCP

O sistema HACCP foi desenvolvido pela Pillsbury Company em resposta aos requisitos de inocuidade impostos pela NASA em 1959 para os "alimentos espaciais" produzidos para seus primeiros voos tripulados. A NASA tinha então duas preocupações principais. A primeira se relacionava com os problemas que poderiam ocorrer com partículas de alimentos - migalhas - flutuando na cápsula espacial em condições de gravidade zero (a preocupação estava relacionada com possíveis interferências nos sofisticados circuitos eletrônicos). A segunda preocupação dizia respeito à inocuidade dos alimentos que seriam consumidos pelos astronautas: em nenhuma hipótese esse alimento poderia conter microorganismos patogênicos ou suas toxinas, já que um caso de diarreia em uma cápsula espacial teria consequências catastróficas.

Fonte: <[http://www.cve.saude.sp.gov.br/htm/hidrica/IF\\_HACCP.htm](http://www.cve.saude.sp.gov.br/htm/hidrica/IF_HACCP.htm)>.

E do espaço veio para as indústrias de alimentos, cozinhas industriais, hotéis, navios e buffets de festas.

## 14.2 Princípios do sistema HACCP

Esse sistema foi estudado, discutido e aperfeiçoado com o passar dos anos, até chegar a sua metodologia atual que consiste em sete etapas:

1. Efetuar uma análise de perigos e identificar as medidas preventivas respectivas.
2. Identificar os pontos críticos de controle (PCCs).
3. Estabelecer limites críticos para as medidas preventivas associadas com cada PCC.
4. Estabelecer os requisitos de controle (monitoramento) dos PCCs. Estabelecer procedimentos para utilização dos resultados do monitoramento para ajustar o processo e manter o controle.
5. Estabelecer ações corretivas para o caso de desvio dos limites críticos.
6. Estabelecer um sistema para registro de todos os controles.
7. Estabelecer procedimentos de verificação para verificar se o sistema esta funcionando adequadamente.

(ALMEIDA, 2012)

Uma cozinha é repleta de elementos que oferecem risco de contaminação para os alimentos, estes perigos podem ser microbiológicos, físicos ou químicos.

### Quadro 14.1: Perigos

Perigos microbiológicos	Perigos físicos	Perigos químicos
Bactérias: <i>Listeria monocytogenes</i> ; <i>Salmonella spp</i> ; <i>Staphylococcus aureus</i> ; <i>E. coli</i> Toxinas: toxina estafilocócica; micotoxinas Vírus: hepatite A	Vidro Metal Plástico Tinta <b>Estuque</b> Joias Cabelos, pelos	Antibióticos Resíduos de pesticidas Agentes de limpeza e desinfecção Metais pesados Óleos, lubrificantes

Fonte: Elaborado pela autora.

A-Z

**Estuque:** Espécie de argamassa feita geralmente com pó de mármore, cal fina, gesso e areia fina.

### 14.2.1 Pré-requisitos para a implementação do HACCP

Existem alguns pré-requisitos para implementar o HACPP, veja a seguir:

**a) Formação:** O sucesso da implementação do sistema HACCP depende da formação e treino dados a todos os colaboradores. Essa formação e treino devem ser contínuos e adaptados às funções desempenhadas na empresa.



**b) Controle de pragas:** Deve ser feito o controle dos insetos e roedores, onde se manipula, confecciona, conserva, armazena, expõem e comercializam alimentos.

**c) Procedimentos de higiene:** Devem ser adotados os procedimentos mais corretos na elaboração e manipulação de alimentos, para que sua segurança não sofra alterações.

**d) Plano de limpeza e desinfecção:** Deve ser elaborado e posto em prática um plano de limpeza e desinfecção que contemple a todos os produtos; procedimentos e periodicidade.

**e) Controle da potabilidade da água:** Tendo em conta que a água é utilizada para a preparação dos alimentos, a lavagem de utensílios e equipamentos que vão estar em contato com eles, é necessário garantir a potabilidade da água, efetuando um controle periódico.

**f) Saúde do manipulador:** As pessoas que trabalham com alimentos, não podem sofrer de qualquer doença infecto-contagiosa. Exemplos: tuberculose ou a hepatite.

(ALMEIDA, 2012)

Todas as pessoas que manipulam os alimentos devem:

- a) Efetuar um exame médico completo no início da sua atividade profissional;
- b) Repeti-lo periodicamente e sempre que existam razões que justifiquem a realização de novos exames;
- c) Comunicar ao seu responsável sempre que sofra de doenças ou sintomas, tais como:
  - Dores abdominais, diarreia, febre, náuseas e vômitos;
  - Anginas, tosse ou corrimento nasal;
  - Processos inflamatórios da boca, olhos e ouvidos;
  - Lesões da pele como erupções, furúnculos e feridas infectadas.



**Figura 14.1: Controle de temperatura do buffet**

Fonte: <<http://www.biosegal.pt/>>

**Mas afinal como funciona na prática esse tal sistema HACCP?**

## **14.3 HACCP na prática**

Vou passar um pouco da minha experiência com ele.

Trabalhei por dois anos na cozinha de navios de cruzeiros, onde o sistema HACCP é utilizado e todas as etapas são realizadas. Antes de qualquer funcionário ser admitido para o trabalho, é realizada uma série de exames médicos, para analisar as condições de saúde e verificar se a pessoa não é portadora de nenhuma doença infecto contagiosa ou parasita.

Na cozinha as pessoas são obrigadas a usar uniforme, touca no cabelo, avental, e luvas descartáveis (as luvas têm de ser trocadas com frequência).

Existem áreas na cozinha destinadas exclusivamente para a lavagem das mãos.

Antes de começar a trabalhar você tem de lavar as mãos.

O uso de tolhas e panos de prato é proibido.

Antes de usar a sua bancada de trabalho a mesma deve ser higienizada e desinfetada.

As tábuas são separadas por cores e cada uma tem uma finalidade (ex.: verde para vegetais, marrom para carnes, vermelha para peixes, branca para frutas e doces, amarela para peixes e frutos do mar).

A cozinha é dividida em setores, cozinha fria, cozinha quente, confeitaria e padaria, cada uma conta com sua própria câmara fria e local para lavar as mãos.

É expressamente proibido, comer ou beber dentro da cozinha, nem mesmo mascar chicletes, assim como a utilização de joias, maquiagem, esmalte ou unhas compridas.

Para experimentar as preparações são permitidas apenas colheres de plástico, que devem ser descartadas após o uso.





## Aula 15 - Decoração

Nesta aula vamos aprender como decorar pratos e buffets para eventos.

Não adianta apenas um prato de comida ser saboroso, ele tem que estar bonito e atraente aos olhos para termos vontade de comer, por isso é tão importante saber fazer uma boa montagem e uma decoração que ressalte o prato.

Primeiramente, sempre use para decorar, algo que a pessoa também possa comer (caso ela queira, é óbvio). Use ingredientes que combinem com o prato a ser servido. Não monte uma alegoria carnavalesca em cima do prato: a decoração tem que ser sutil e delicada, nem elabore um prato cheio de comida. A comida a ser servida, ao ser colocada no prato, deve ser disposta de uma forma harmoniosa.

Por exemplo, se for um prato com frango você pode colocar dois pedaços sobrepostos de maneira a dar volume e altura ao prato; o acompanhamento ao lado, o molho ao redor do prato serve para dar sabor e cor.



**Figura 15.1: Prato decorado**

Fonte: © eyedear/Shutterstock

Outro exemplo é quando você for servir uma massa talharim, por exemplo. Faça pequenos ninhos, fica muito mais bonito do que a massa de qualquer jeito em um prato fundo.

Na figura a seguir, perceba como em todos os pratos a comida está servida em montinhos.



**Figura 15.2: Apresentação de pratos**

Fonte: © Daniel Korzeniewski, svry, Robyn Mackenzie/Shutterstock

Após analisar bem a Figura 15.2, seguem alguns aspectos que devemos destacar:

- Procure sempre dar harmonia ao prato.
- Volume e altura também são importantes.
- Use um dos ingredientes principais do prato para decorá-lo, por exemplo, se for servir um risoto de camarões, reserve os maiores para decorar.
- Trabalhe com as cores, pois um prato monocromático fica com a aparência de comida de hospital.
- Abuse das ervas, pois elas dão cor, sabor e aroma ao prato (mas lembre-se: elas devem estar devidamente lavadas).
- Ervas desidratadas, pimentas secas moídas e temperos em pó também podem ser utilizados para decorar a borda dos pratos.

- Você pode fazer flores de pimenta, flores de alcaparras, de legumes, legumes em tirinhas, rodelinhas de limão e uma série de outras decorações para enfeitar seus pratos.

## 15.2 Decoração de doces e sobremesas

A decoração é fundamental para os doces, tanto os doces miúdos, quanto bolos, tortas e sobremesas.

### 15.2.1 Docinhos miúdos

Para decorar docinhos leve sempre em consideração o sabor do doce. Para doces à base de chocolate existem uma série de confeitos prontos com mesmo ingrediente: granulados, bolinhas pretas e brancas. Você também pode usar raspas de chocolate; se o doce for de coco, coco ralado, flocos de coco, coco queimado. Se for com nozes, castanhas, amêndoas, amendoim, avelãs. Use pedaços da mesma fruta no topo do doce, ou pode envolvê-los com as sementes picadinhas.

Existem ainda confeitos em forma de coração, confete, bolinhas prateadas e douradas, flores ursinhos e corações de açúcar etc.

É preciso usar a criatividade para deixá-los mais coloridos e chamativos.

Existe ainda a opção de modelar os doces em forma de personagens e bichinhos, como já foi dito anteriormente.



**Figura 15.3: Docinhos decorados**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>

### 15.2.2 Como decorar sobremesas e tortas

Você pode decorar o prato em que vai servir a sobremesa e/ou torta com uma calda de chocolate, ou de frutas. Você pode optar por polvilhar canela

ou cacau em pó no prato ou pode fazer enfeites de chocolate ou caramelo.

Pode, também, usar pedaços de frutas ou hortelã para decorar.

### 15.2.3 Como decorar buffets

Em um buffet, as comidas são colocadas em refratários maiores, e podem ser decoradas com ervas aromáticas, tirinhas de legumes, flores de legumes, legumes picados, flores de pimenta, ervas desidratadas picadas etc.

Existem também várias esculturas em frutas e legumes que são usadas para decorar os buffets. Esculturas de gelo também são usadas.



Para aprender como preparar guarnições com legumes, acesse: <[http://www.cliqueagosto.com.br/dicas/dicas\\_int.php?tecnicas\\_dicas\\_id=14](http://www.cliqueagosto.com.br/dicas/dicas_int.php?tecnicas_dicas_id=14)>.



Assista ao vídeo sobre receita de doces modelados: <[http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_detailpage&v=JmoUEdsmjQ#t=596s](http://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=JmoUEdsmjQ#t=596s)><[http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_detailpage&v=e4A8Nf4UICQ#t=7s](http://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=e4A8Nf4UICQ#t=7s)>.



**Figura 15.4: Escultura com legumes**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>



**Figura 15.5: Decoração com frutas**

Fonte: <<http://www.casamentos.com.br/>>

## Resumo

Nesta aula vimos como decorar pratos e buffets para eventos.



## Atividade de aprendizagem

- Discuta com seus colegas o que considera mais importante na decoração de pratos e de buffets de festa. Cite dois casos.

---

---

---

---

---

---

---



# Aula 16 - Nutrição

Nesta aula iremos estudar que um prato não precisa ser colorido apenas para ficar bonito, pois as cores dos alimentos em um prato também servem para agregar valor nutricional àquilo que estamos ingerindo.



**Figura 16.1: Alimentos saudáveis**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>

## 16.1 Introdução

Hoje em dia é cada vez mais crescente a preocupação das pessoas com uma alimentação adequada, equilibrada e nutritiva. E se isso vem fazendo parte do dia a dia das pessoas, não deve ser diferente durante um evento.

Claro que a maioria de nós, quando vai a um evento, come e bebe mais, aumentando o número de calorias ingeridas, mas se vamos comer mais, vamos, ao menos, ingerir comida pensando no seu valor nutricional.

É necessário, em um evento, que existam opções mais leves e saudáveis, pois sempre existem pessoas com restrições alimentares, problemas de saúde etc.

Imagine então aquelas pessoas que, devido a determinadas profissões, acabam frequentando um número grande de eventos semanalmente: se não existisse uma preocupação por parte do buffets, de fornecerem refeições acima de tudo respeitando padrões nutricionais, essas pessoas estariam condenadas a ingerir refeições cheias de calorias e pobres em nutrientes.

## A-Z

**Aporte:** significa uma ajuda, que pode ser financeira, moral, científica etc.

Para garantirmos o **aporte** de todos os nutrientes, é necessário que consumamos todos os tipos de alimentos, que são qualificados do seguinte modo:

- Carnes, leite e derivados, ovos;
- Cereais (milho, arroz, trigo, aveia, centeio etc.);
- Leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão de bico, amendoim, soja etc.);
- Feculentos (batata, batata doce, mandioca, mandioquinha, cará, inhame etc.);
- Hortaliças (verduras de folhas: alface, agrião, acelga, almeirão, couve, escarola, espinafre, rúcula);
- Legumes (tomate, cenoura, pimentão, rabanete, ervilha fresca, chuchu, pepino, jiló, beterraba, abobrinha, berinjela, palmito etc.);
- Frutas;
- Água.

## 16.2 Os Alimentos e as Cores

Você sabe por que cada alimento tem uma cor característica? Não é a toa que o brócolis é verde e a beterraba é vermelha. Quanto maior a concentração de ferro nos alimentos, por exemplo, mais intensa a sua cor predominante. Os alimentos verdes são ricos em ferro, cálcio e potássio, já os alimentos vermelhos são ricos em licopeno e vitamina C.

## A-Z

**Radicais livres:** Em nosso organismo, os radicais livres são produzidos pelas células, durante o processo de combustão por oxigênio, utilizado para converter os nutrientes dos alimentos absorvidos em energia. Os radicais livres podem danificar células sadias do nosso corpo.

**Antioxidante:** Os antioxidantes protegem o organismo da ação danosa dos radicais livres. Alguns antioxidantes são produzidos por nosso próprio corpo e outros - como as vitaminas C, E e o beta-caroteno - são ingeridos em forma de alimento.

A cor de cada alimento representa uma predominância de certos nutrientes e ou fitoquímicos, isto é, princípio ativo contido no alimento capaz de trazer benefícios e prevenções das doenças.

Quanto mais cor houver no seu prato, mais tipos de substâncias que ajudam a combater os **radicais livres** vão ser ingeridas, pois cada alimento nos dá um tipo diferente de **antioxidante**. O ideal é que se atinja no mínimo de 3-4 cores diferentes nas refeições principais como café da manhã, almoço e jantar.

Portanto é preciso que o profissional que trabalha com gastronomia, tenha em mente a importância que a alimentação tem na vida das pes-

soas, e que coloque em suas preparações não apenas beleza e sabor, mas também pratos equilibrados e ricos em nutrientes.  
(JOBST, 2009)

Hoje em dia é muito comum a parceria entre chefes de cozinha e nutricionistas. Lembre-se que quanto mais colorido for o seu prato, mais saudável será a sua alimentação. Pense nisso.



**Figura 16.2: Alimentos e Cores**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>

Os alimentos de cor laranja são ricos em vitamina A, C e betacaroteno, excelentes no combate à retenção de líquidos e nos processos inflamatórios. São exemplos disso: cenoura, abóbora, batata doce, manga e tangerina. “A vitamina C atua como antioxidante e ajuda na síntese do colágeno da pele.” (JOBST, 2010). Os amarelos também são ricos em vitamina A, C e antioxidantes, como o betacaroteno e a luteína. Eles são ótimos para ajudar no tratamento da pele e dos cabelos, além de aumentar a imunidade do organismo.

Dos alimentos amarelos, podemos destacar: abacaxi, caju, carambola, milho, pimentão amarelo, melão, limão.



**Figura 16.3: Prato de salada**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>



Para saber um pouco mais sobre a escolha dos alimentos, acesse: [http://correiogourmand.com.br/info\\_03\\_dicionarios\\_gastronomicos\\_alimentos.htm](http://correiogourmand.com.br/info_03_dicionarios_gastronomicos_alimentos.htm).

Existem diversas tabelas com as recomendações nutricionais diárias dos indivíduos, baseadas em idade, atividade física etc. Para saber mais, acesse: [http://www.weblaranja.com/nutricao/valor\\_diario.htm](http://www.weblaranja.com/nutricao/valor_diario.htm).



Para saber mais sobre a escolha dos alimentos, assista aos vídeos: <http://www.youtube.com/watch?v=D4cCrf-Weko> e <http://www.youtube.com/watch?v=T072D5jkkw&feature=related>.



**Figura 16.4: Prato com harmonia de cores**

Fonte: © Lisovskaya Natalia/Shutterstock

**É impressionante perceber o quanto as figuras parecem tão apetitosas, não é mesmo?**

Aposto que as imagens já abriram o seu apetite!

E, claro, esse é o objetivo, já que primeiro as pessoas comem “com os olhos”.

## 16.3 Como escolher os alimentos

Na hora de comprar os alimentos devemos estar atentos em relação ao cheiro, à cor e à textura deles, pois todos esses fatores influenciam no valor nutricional de cada um.

Para garantir uma boa compra e adquirir alimentos saudáveis, devemos verificar se o mesmo se encontra com o prazo de validade em dia (caso apresente um rótulo), se não está batido, nem com cor diferente do costume. Caso o alimento esteja embalado, devemos atentar se a embalagem não está alterada ou danificada. Produtos industrializados, por exemplo, estragam facilmente quando as embalagens estão violadas.

## Resumo

Nesta aula vimos que um prato não precisa ser colorido apenas para ficar bonito, mas pelo valor nutricional daquilo que estamos ingerindo.

## Atividade de aprendizagem

- Elabore um cardápio com entrada, prato principal e sobremesa, respeitando as recomendações nutricionais.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Aula 17 - Utensílios de Cozinha

Nesta aula vamos falar de alguns utensílios fundamentais para um cozinheiro, quais as suas diversas utilizações e como conservá-los melhor.



**Figura 17.1: Utensílios de cozinha**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>

## 17.1 Facas

A faca é essencial para a cozinha. Mesmo que outros utensílios não estejam presentes, ela é essencial para a preparação de qualquer alimento, seja cortando, picando, passando ou descascando. A maioria dos cozinheiros, inclusive, tem muito ciúme de suas facas.

Segundo Leonardo (2011) “As facas existem há mais de 2,5 milhões de anos, feitas inicialmente de pedras e ossos lascados e evoluindo até os dias de hoje onde temos o utensílio até mesmo de plástico.”

## Quadro 17.1: Tipos de facas

<b>Faca de Serra ou faca de pão</b>	Faca de lâmina alongada e com corte de serra (serrilhada) utilizada, como o nome diz, para cortar pães, entretanto pode-se utilizar para cortar com maior firmeza e segurança vegetais e ou frutas de cascas duras, mas não deve ser utilizada para cortes em carnes.
<b>Faca de desossar</b>	Faca de lâmina longa ou curta, semiflexível ou de corte liso (rígida) utilizada para desossar (remoção de ossos e espinhos) carnes em geral.
<b>Faca de filetar ou fiambre</b>	São facas de lâminas longas e corte liso, na maioria das vezes semi ou flexíveis, utilizadas no corte de carnes já cozidas, peixes crus (no caso da de filetar) e de frios em geral.
<b>Faca chef</b>	Facas de lâminas rígidas, longas ou curtas de corte liso; é utilizada para os mais diversos tipos de cortes em alimentos crus ou cozidos. É geralmente a faca mais comum (no dia a dia) dentro de uma cozinha, exceto, é claro em restaurantes asiáticos.
<b>Faca de legumes</b>	Faca de lâmina lisa ou serrilhada, é utilizada principalmente para trabalhar com legumes e frutas, torneando ou descascando conforme a necessidade. É a segunda faca mais importante no kit de um cozinheiro.
<b>Faca de Ostra</b>	Faca de lâmina curta e sem corte aparente; é utilizada para abrir frutos do mar, como conchas, especialmente ostras e vieiras.
<b>Cutelo</b>	Faca de lâmina rígida, grossa e pesada, tipo machado, é usada para abertura de carcaças e cortes de carnes com ossos e congeladas.

Fonte: Elaborado com base em Leonardo (2011).



Para saber mais sobre as facas e os seus tipos, acesse: <http://diariodochef.com.br/2011/06/07/cozinhando-%E2%80%93-utensilios-essenciais-facas/>.

Existe uma infinidade de facas, mas as mais utilizadas pelos cozinheiros são as citadas anteriormente.

As facas comumente utilizadas em cozinhas profissionais ou em residências podem ser feitas de metal ou cerâmica.

Para prolongar sua vida útil, o corte e o fio de corte de sua faca, são necessários também alguns cuidados:

- Utilize tábuas apropriadas de corte. Tábuas de polipropileno, madeira tratada entre outros materiais mais macios. Nunca utilize tábuas de cerâmica, vidro ou metais.
- Lave bem, com sabão neutro e bastante água, e seque bem; evite o uso de máquinas de lavar e produtos corrosivos.
- Deixe-as sempre bem afiadas (chaira) e amoladas (pedra de afiar).
- Evite deixar cair ou jogar as facas.
- Guarde-as em local seguro como blocos e ou gavetas com proteção para que as lâminas não escorreguem e possam estragar.
- Lembre-se: Faca de cozinha é feita pra cortar alimentos e só, alimentos. Gelo, fios, latas e outros materiais têm utensílios próprios de corte. (LEONARDO, 2011).



## 17.2 Panelas



**Figura 17.2: Panelas**

Fonte: <<http://www.preissuchmaschine.de/>>

Você sabia que as primeiras panelas surgiram na pré-história? Elas eram muito grandes e feitas de pedra fixadas, ou seja, impossíveis de serem transportadas, ficavam próximas à entrada das cavernas, no centro do fogo. Quer saber mais? Acesse: <[http://basilico.uol.com.br/cozinhar/cozinhar\\_ut\\_005.shtml](http://basilico.uol.com.br/cozinhar/cozinhar_ut_005.shtml)>.

A seguir, apresentaremos os tipos de panelas e as suas características.

### Quadro 17.2: Tipos de panelas

<b>Panela de cobre</b>	O cobre é ótimo condutor de calor, por este motivo, essas panelas não só retêm por mais tempo o calor, como o distribuem igualmente.
<b>Panelas de ferro</b>	Também é ótima como condutora de calor. Esse tipo de panela é ideal para alimentos que demoram no fogo. Essa panela tem a vantagem de liberar ferro nos alimentos nela preparados.
<b>Panela de barro</b>	Mantém o calor por muito tempo. Permite servir à mesa na própria panela. É ideal para preparar molhos, ensopados, feijão e sopas.
<b>Panela de vidro</b>	Versáteis, essas panelas não liberam substâncias nas comidas e podem ser facilmente limpas.
<b>Panela teflon</b>	É antiaderente e o alimento não gruda na panela, por isso usa-se menos óleo no preparo das comidas.
<b>Panela de alumínio</b>	É o tipo de panela mais barata no mercado. É ótima para dourar alimentos, sem juntar água.
<b>Panela de aço inox</b>	É resistente e distribui igualmente o calor nos alimentos. Não altera calor e a cor dos alimentos.
<b>Panela esmaltada (Ágata)</b>	Por ser esmaltada, essa panela é mais frágil e pode ser descascada com facilidade. É ideal para preparar molhos e sopas.

Fonte: Elaborado com base em DUO NUTRI, 2012.



Para saber mais sobre os tipos de panelas, acesse: <<http://www.duonutri.com.br/fique.php?cod=70>>.

## 17.3 Pratos

O prato é um utensílio que serve para acomodar os alimentos a serem consumidos. Podem ser redondos, quadrados, trabalhados nas bordas, fundos, rasos, podem servir de aparador para xícara de café ou de chá, podem ser de sobremesa, de sopa e também travessas maiores, para levar à comida a mesa.

São feitos em diversos materiais, como: porcelana, plástico, vidro e até mesmo papel.

## 17.4 Talheres



**Figura 17.3: Talheres**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>

As colheres surgiram na mesma época que as facas, na idade do bronze e do ferro. A partir disso, surgiram as facas de cozinha e a utilizada para passar manteiga no pão; a apropriada para a caça e a específica para rituais.

Os garfos, recheados de polêmicas, vieram bem depois, no século XI. Os registros mais antigos são de um candidato a santo católico, que criticou o hábito da princesa de Constantinopla e mulher do governante de Veneza, o doge Orseolo. Ela chegou à península Itálica com um objeto de duas pontas com o qual fígava pequenos pedaços de alimento. Segundo o cardeal, o instrumento lembrava a lança com a qual o demônio infernizava os condenados ao fogo eterno. Além disso, impedia que a pessoa tocasse diretamente o alimento, considerado uma dádiva Divina.

Fonte: <<http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/historia-dos-talheres/historia-dos-talheres.php>>.

Existem talheres em diversos materiais, como: aço, prata, ouro e até mesmo plástico; talheres para sobremesa, específicos para peixe, para churrasco, e também os hashis, palitinhos usados pelos orientais para fazerem suas refeições.



Para saber sobre a história dos talheres, então acesse: <<http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/historia-dos-talheres/historia-dos-talheres.php>>.

## 17.5 Copos

Os copos são utilizados para servir bebidas, seu formato e material é sempre escolhido a fim de apresentar e conservar, da melhor forma, as características de cada bebida.

Vamos falar de alguns dos principais tipos de copos, conforme o quadro a seguir:

### Quadro 17.3: Tipos de copos

<b>Copo americano</b>	É o copo mais comum, encontrado normalmente em bares.
<b>Coquetel/Martini</b>	É a tradicional taça de coquetel, imprescindível em qualquer bar.
<b>Cordial, pony ou taça/cálice</b>	Existem de vários tamanhos. Normalmente a encontramos nas recepções de casamentos.
<b>Flute</b>	Tem esse nome, pois o seu formato lembra o formato de uma flauta. Substitui a taça de champagne.
<b>Old fashioned</b>	É um copo clássico para servir whisky puro ou com gelo.
<b>On-the-rocks</b>	Tem o formato mais apropriado para servir bebidas com gelo.
<b>Tulipa</b>	É a preferida para beber um chopp.
<b>Vinho</b>	Como o nome já diz, é feito para beber vinhos. Geralmente, esse copo é feito de cristal fino transparente, incolor, liso, de haste longa e com a abertura ligeiramente estreitada.

Fonte: Elaborado pela autora.



Saiba mais sobre os tipos de copos, acessando: <<http://www.imigrantesbebidas.com.br/festas/coqueteis-copos.htm>>.



Assista aos vídeos e fique por dentro do assunto: <<http://www.youtube.com/watch?v=cY90qZV4HTE>> e <[http://www.youtube.com/watch?v=Ky1K\\_K0qVPc](http://www.youtube.com/watch?v=Ky1K_K0qVPc)>.

## Resumo

Nesta aula vimos alguns utensílios fundamentais para um cozinheiro, quais as suas diversas utilizações e como conservá-los.

## Atividade de aprendizagem

- Converse com seus colegas e analise que tipo de pratos, copos e talheres vocês veem em eventos. Cite alguns deles.

---

---

---





# Aula 18 - Planejamento

Nesta aula vamos abordar quais as etapas para planejar e organizar a parte gastronômica de um evento.



**Figura 18.1: Buffet em evento**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>

## 18.1 Introdução

Trabalhar com gastronomia em eventos exige uma boa dose de organização, planejamento, pesquisa, ética, profissionalismo e comprometimento.

Não adianta você ser apenas uma pessoa que sabe cozinhar bem, pois ao se deparar com um evento para 500 pessoas, por exemplo, se você não tiver o conhecimento de como gerenciar todas as etapas de produção, o resultado final pode ser catastrófico.

Vou citar um exemplo. Certa vez, em um evento de música, a parte das refeições foi terceirizada. Um dos fornecedores não checou a estrutura do local antes e trouxe uma peça de carne assada muito grande, que não cabia na geladeira disponível no local, e os responsáveis optaram por deixá-la sem refrigeração até o dia seguinte.

Quando voltaram, na manhã seguinte, para dar continuidade ao evento, obviamente toda aquela carne já estava estragada. Prejuízo na certa!

## 18.2 Planejando o evento

Existem vários fatores a serem considerados na hora de organizar um evento, conforme o quadro a seguir.

### Quadro 18.1: Fatores que influenciam a organização de um evento

<b>Tipo de evento</b>	Ao ser contratado para um evento a primeira coisa a ser informada é qual a finalidade deste evento: se é uma festa de casamento, bodas, aniversário ou evento empresarial.
<b>Local do evento</b>	Você precisa saber se será em um salão, em casa, na empresa, ou em um local próprio para eventos.
<b>Quantidade de pessoas</b>	O número de convidados é uma das informações mais importantes, pois ajuda a definir desde a escolha de cardápio até o número de profissionais necessários para o trabalho.
<b>Tipo de cardápio</b>	O que será servido? Algumas pessoas já vêm com uma ideia predefinida do que querem servir; outras não têm a menor ideia. Por isso é importante conversar e descobrir o gosto do cliente, para montar um cardápio que vá agradá-lo.
<b>Tipo de serviço</b>	Após escolher o cardápio, é importante definir como ele será servido aos convidados: à francesa, à americana ou à inglesa?
<b>Estrutura da cozinha</b>	Conhecer a cozinha do local é importantíssimo! Em algumas ocasiões o buffet contratado pode utilizar a cozinha do local da festa para fazer toda a comida que será servida; em outras ocasiões utiliza a cozinha apenas para finalizar os pratos e servir. Tudo vai depender do tamanho desta cozinha e dos equipamentos nela disponíveis. De qualquer maneira existem algumas especificações que a cozinha deve obedecer para que seja adequada para o trabalho.
<b>Transporte</b>	Se a opção for usar o local do evento apenas para finalizar os pratos, é preciso definir como transportar a comida com segurança.
<b>Mão de obra necessária</b>	Dependendo do número de pessoas, do tipo de cardápio e do tipo de serviço, você precisa definir quantas pessoas serão necessárias nesta empreitada.

Fonte: Elaborado pela autora.



Existem empresas especializadas em fornecer comida: são as empresas de catering. Veja o que são nos links: <<http://wikiutil.info/455079-A-defini%C3%A7%C3%A3o-de-um-servi%C3%A7o-de-catering>> e <<http://wikiutil.info/486285-Como-funciona-um-Catering-Business>>.



**Figura 18.2: Cozinha**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>



**Figura 18.3: Catering**

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org>>

## 18.3 Compras

Após ter definido o tipo de cardápio e a quantidade de pessoas para o evento, você precisa realizar a compra das mercadorias necessárias.

Mas não adianta sair comprando, é preciso planejar. Primeiramente, compre os ingredientes secos e não perecíveis, pois existem alguns que você pode até ter em estoque, como óleo, sal, temperos desidratados, arroz e grãos em geral.

Carnes, vegetais, frutas, peixes e frutos do mar devem ser comprados no dia em que serão utilizados, ou o mais próximo do evento, para que estejam frescos e com boa aparência.

## 18.4 Preparo

O preparo deve ser iniciado pelos caldos e bases de molhos que serão utilizados em praticamente todas as preparações. Massas e arroz para risoto podem ficar pré-cozidos.

A carne, como o mignon, pode ficar pré-preparada, deixando apenas para finalizar o ponto de **cozção** no forno, próximo da hora de servir.

Sobremesas, bolos e docinhos miúdos, podem ser feitos com um tempo de antecedência, pois os bolos que utilizam pastilhagem, como os de casamento por exemplo, não podem ir à geladeira e, portanto devem conter recheios que não estraguem, como os recheios com base de chocolate e leite condensado.

**A-Z**

**Cozção:** Ato ou efeito de cozer (cozinhar).

## 18.5 Dicas importantes

Compre sempre um pouco mais do que precisa, esteja preparado para imprevistos. Se a festa for para 100 pessoas, faça comida para 120, pois infelizmente nem todas as pessoas confirmam presença.

## 18.6 Transporte

Tudo deve estar acondicionado em embalagens bem fechadas e adequadas ao transporte.

Dependendo do tipo de alimento e da distância a ser percorrida, será necessário um automóvel refrigerado.

Bolos de casamento costumam ser bem frágeis, devem ser transportados, desmontados e, com muito cuidado. A montagem e finalização devem ser feitas no local, por isso leve sempre o material necessário.

## 18.7 Finalizando e Servindo

No local, a comida deve ser finalizada, aquecida e, quando for o caso, servida nos pratos e decorada. Tenha uma equipe bem treinada e apta a fazer o serviço, com rapidez e qualidade.



Quer saber mais sobre o assunto? Assista ao vídeo: <http://www.youtube.com/watch?v=n0b3C75PkCk>.

## Resumo

Como vimos, temos que planejar tudo em detalhes e estarmos atentos aos imprevistos, mas, via de regra, um bom planejamento garante economia, agilidade e qualidade.



## Atividade de aprendizagem

- Você já foi a algum evento em que acha que a organização do buffet falhou? Por quê? Discuta com seus colegas e troquem opiniões. Cite alguns exemplos:

---

---

---

---



# Aula 19 - Serviço de mesa

Nesta aula vamos estudar os diversos tipos de serviço de mesa, como devem ser elaborados e quando são mais indicados.

## 19.1 Introdução

Como já dito na aula anterior, existem diversos tipos de serviço e diversas maneiras de servir, tais como:

- Empratado;
- Inglesa indireto;
- Inglesa direto;
- Serviço à russa;
- Serviço à francesa;
- Self service/Americano.

### Quadro 19.1: Tipos de serviços

<b>Serviço empratado</b>	As comidas são preparadas na cozinha e servidas nos pratos, à mesa.
<b>Inglesa indireto</b>	É um serviço refinado e utilizado nos restaurantes mais caros, onde o empregado coloca as comidas nos carros de serviço (guéridon).
<b>Inglesa direto</b>	Serviço utilizado em banquetes e nos restaurantes mais simples. Os pratos são colocados em frente ao cliente pela direita. As iguarias, colocadas em travessas na cozinha, são apresentadas ao cliente e servidas pela esquerda, com a travessa na mão esquerda e o talher de serviço na mão direita.
<b>Serviço à russa</b>	Este tipo de serviço apresenta ao cliente peças inteiras de iguarias colocadas nos carros de serviços. Podem ser servidos quentes ou em travessas decoradas.
<b>Serviço à francesa</b>	Muito parecido com o serviço à inglesa, neste o cliente pode se servir sozinho. Serviço caro e muito lento.
<b>Self service/americano</b>	A comida é apresentada em saladeiros ou réchauds, onde o cliente pode se servir à vontade.

Fonte: Elaborado pela autora.



Assista ao vídeo a seguir e saiba mais sobre o assunto tratado nesta aula: Disponível em: <[http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_detailpage&v=\\_UOiUQmWizM#t=159s](http://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=_UOiUQmWizM#t=159s)>.



**Figura 19.1: Serviço a americana**

Fonte: <<http://casamentoshow.blogspot.com.br/>>



**Figura 19.2: Serviço a inglesa**

Fonte: <<http://eeudissesim.blogspot.com.br/>>



**Figura 19.3: Self service**

Fonte: <<http://www.samarthcaterers.com/>>



# Aula 20 - Finalizando um evento

Nesta aula vamos estudar como finalizar um evento, a montagem das mesas de encerramento e as lembrancinhas.

## 20.1 Introdução

Tão importante quanto a comida servida no evento e a decoração é a forma como você vai finalizá-lo. As mesas de fechamento se tornam cada vez mais comuns e indispensáveis a eventos de todos os portes.

A mesa de encerramento é um serviço oferecido, ao final da festa, para os convidados. Ela fica posicionada em um local mais isolado, próximo à saída do salão, diferentemente da mesa dos doces, que normalmente é colocada próximo ao local onde o bolo está, em uma área de destaque.

### **Mas, afinal o que devemos colocar em uma mesa de fechamento?**

- Chocolates, licores, café, chá, doces, frutas, frutas secas, amêndoas confeitadas, bolachinhas, bolinhos, bem-casados, trufas, macarrons e beneditos são apenas algumas das inúmeras opções de delicias que podem fazer parte da mesa de encerramento.
- Os chocolates podem ser ao leite, branco, meio amargo ou com diferentes recheios, e ainda servir como base para outros petiscos.
- Os bem-casados, feitos com pão de ló e doce de leite.
- Os macarrons, famosos doces de origem francesa, feitos à base de farinha de amêndoas, claras e açúcar, e que possuem diversos recheios.
- Os beneditos, que também são doces finos compostos por três biscoitos ao leite, com camadas de creme de chocolate, fazem o maior sucesso no fim da festa.
- Bolachas amanteigadas, bandejas de frutas da estação e frutas secas, brownies, cocadas, cones com damascos e trufas de chocolate, copinhos trufados, doces de colher de diversos sabores, mini-cucas, petit-gâteau,

profiteroles, tortinhas e frutas banhadas no chocolate combinam perfeitamente com a mesa de encerramento.

- Existem casos em que você pode optar apenas por doces regionais, se essa for a temática da festa, por exemplo.
- Também podem ser servidos licores de vários sabores em copinhos de chocolate, feitos especialmente para este fim.
- Existem eventos em que são colocadas máquinas de café, e ele é servido por baristas.

Claro que você não precisa colocar todas as opções anteriores em uma mesa de fechamento: tudo vai depender do porte do evento, do estilo e da verba disponível.



Beneditos são doces finos, compostos por três biscoitos ao leite, separados por duas camadas de creme de chocolate, de receita exclusiva e original, cobertos por uma fina capa de chocolate suíço ao leite. Foi ideia de um casal de noivos oferecê-los, no lugar dos bem-casados. Eles também pediram ao Empório São Benedito Chocolatier, responsáveis pela fabricação do doce, que desenvolvessem uma embalagem especial. Foi assim que surgiu a embalagem box luxo, desenvolvida por um artista curitibano.

Fonte: <<http://www.beneditos.com.br>>

Veja algumas sugestões:

- Uma mesa com amanteigados e café.
- Uma mesinha com trufas e licor de chocolate.
- Uma torre de macarons e uma máquina de café.
- Ou mesmo uma mesa com diversas variedades.



**Figura 20.2: Macarons**

Fonte: © Chubbster/Shutterstock



**Figura 20.1: Beneditos**

Fonte: <<http://mundodapoli.blogspot.com.br/>>

Use a sua criatividade para montar a mesa, e claro uma porcelana fina e louças em prata dão o toque final de refinamento.

Lembre-se, as pessoas vão saborear as delicias da mesa de fechamento, antes de irem embora do evento; é um momento de reconfortar o corpo, pois na maioria das vezes as pessoas vão embora de determinados evento um bom tempo depois de terem comido, ou seja um docinho e um café servem para adoçar o paladar e dar um pouco de energia para as pessoas voltarem pra casa. E, é claro, é mais uma forma de agradecer os convidados.

Aposto que você também conhece alguém que prefere a mesa de fechamento a refeição propriamente dita!

## 20.3 Lembrancinhas

Cada vez mais os doces vêm sendo utilizados como lembrancinha em eventos.

Quantas vezes você foi a algum evento onde a lembrancinha dada foi parar no fundo de uma gaveta, por não ter nenhuma utilidade, por não ter nada a ver com seu estilo, ou por ser infantil? Muitas vezes, aposto!

Mas, atualmente vem crescendo as opções comestíveis de lembrancinhas, até porque quem não acorda no dia seguinte de uma festa sonhando com os docinhos e arrependido por não ter comido mais?

Existe uma grande variedade nesse segmento. O mais tradicional, sobre o qual já falamos um pouco, é o bem-casado: é praticamente impossível conceber a ideia de uma festa de casamento sem esta iguaria. Tem quem não goste e substitua por outras opções, mas é uma tradição muito antiga e que permanece forte.

Existem ainda diversas opções, como:

- Caixinhas prontas de trufas
- Caixinhas com brigadeiros gourmets
- Marmitinhas personalizadas com o tema da festa e recheadas de docinhos diversos.
- Mini bolos
- Amêndoas glaçadas
- Maçãs do amor
- Pirulitos de chocolate
- Potinhos com compotas
- Potinhos com confeitos
- Mini panelas de brigadeiro
- Mini marmitta de docinhos
- Bem-casado

Este é um segmento tão importante que existem no mercado pessoas e empresas especializadas em mesas de fechamento e lembrancinhas.



# Referências

ALIMENTAÇÃO & CULTURA. **A cozinha medieval**. Disponível em: <<http://www.alimentacaoecultura.com.br/Areas2.asp?Area=HIS&IdRegistro=76>>. Acesso em: 12 nov. 2012.

ALMEIDA, C. R. **O sistema HACCP como instrumento para garantir a inocuidade dos alimentos**. Disponível em: <[http://www.cve.saude.sp.gov.br/htm/hidrica/IF\\_HACCP.htm](http://www.cve.saude.sp.gov.br/htm/hidrica/IF_HACCP.htm)>. Acesso em: 12 nov. 2012.

ANDRADE, R. B. **Manual de eventos**. 2. ed. ampl. Caxias do Sul: Educ, 2002.

BRITO, J.; FONTES, N. **Estratégias para eventos. Uma ótica do marketing e do turismo**. São Paulo: Aleph, 2002.

CHAVES, D. F. G. **Gastronomia no Brasil e no mundo**. São Paulo: Senac, 2008.

DUO NUTRI. **Os diferentes tipos de painéis**. Disponível em: <<http://www.duonutri.com.br/fique.php?cod=70>>. Acesso em: 13 nov. 2012.

FRANCO, A. **De caçador a gourmet: uma história da gastronomia**. São Paulo: Senac, 2004.

HISTORIANET. **História da arte: a antiguidade da culinária do oriente médio**. Disponível em: <<http://www.historianet.com.br/conteudo/default.aspx?codigo=48>>. Acesso em: 12 nov. 2012.

JOBST, D. **As cores dos alimentos e os seus benefícios**. Mar. 2010. Disponível em: <[http://blogdanielajobst.blog.uol.com.br/arch2010-03-21\\_2010-03-27.html](http://blogdanielajobst.blog.uol.com.br/arch2010-03-21_2010-03-27.html)>. Acesso em: 13 nov. 2012.

\_\_\_\_\_. **Cores dos alimentos**. nov. 2009. Disponível em: <<http://idmed.terra.com.br/dieta-e-boa-forma/alimentacao-saudavel/cores-dos-alimentos-veja-o-que-os-alimentos-amarelos-brancos-vermelhos-e-verdes-podem-fazer-pela-sua-saude.html>>. Acesso em: 13 nov. 2012.

LEAL, M. L. de M. S. **A história da gastronomia**. São Paulo: Senac, 1999.

LEONARDO, R. **Diário do chef**. Jun. 2011. Disponível em: <<http://diariodochef.com.br/2011/06/07/cozinhando-%E2%80%93-utensilios-essenciais-facas/>>. Acesso em: 13 nov. 2012.

PETITCHEF. **Enogastronomia: vinhos e alimentos**. Disponível em: <<http://pt.petitchef.com/receitas/enogastronomia-vinhos-e-alimentos-fid-143746>>. Acesso em: 12 nov. 2012.

SEGURANÇA ALIMENTAR. Disponível em: <[http://www.segurancaalimentar.ufrgs.br/consumidor\\_perguntas3.htm](http://www.segurancaalimentar.ufrgs.br/consumidor_perguntas3.htm)>. Acesso em: 05 nov. 2012.

SILVA, C. Portal de saúde pública. **Código de boas práticas**. 2007. Disponível em: <[http://www.saudepublica.web.pt/TrabClaudia/HigieneAlimentar\\_BoasPraticas/HigieneAlimentar\\_CodigoBoasPraticas2.htm](http://www.saudepublica.web.pt/TrabClaudia/HigieneAlimentar_BoasPraticas/HigieneAlimentar_CodigoBoasPraticas2.htm)>. Acesso em: 12 nov. 2012.

STELLA, R. **O sabor da região sul**. 2010. Disponível em: <<http://cyberdiet.terra.com.br/o-sabor-da-regiao-sul-2-1-1-251.html>>. Acesso em: 12 nov. 2012.

TENAN, I. P. S. **Eventos**. São Paulo: Aleph, 2002.

USP - CENA. **Divulgação da Tecnologia da irradiação de alimentos e outros materiais**. Set. 2005. Disponível em: <<http://www.cena.usp.br/irradiacao/conservacao.htm>>. Acesso em: 12 nov. 2012.

WEB HOSTING. **Conservação de alimentos**. Disponível em: <[http://alimentos.no.comunidades.net/index.php?pagina=1431042505\\_01](http://alimentos.no.comunidades.net/index.php?pagina=1431042505_01)>. Acesso em: 12 nov. 2012.

## Referências das figuras

Figura 1.1: Diversos povos contribuíram para a evolução e o aprimoramento das técnicas de gastronomia

Fonte: <[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:AmarnaRelief-KitchenScene\\_BrooklynMuseum.png?uselang=pt-br](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:AmarnaRelief-KitchenScene_BrooklynMuseum.png?uselang=pt-br)>

Figura 1.2: Homem pré-histórico - a pele dos animais caçados servia como vestimenta

Fonte: <[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/2d/Emmanuel\\_Benner\\_-\\_Prehistoric\\_Man\\_Hunting\\_Bears.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/2d/Emmanuel_Benner_-_Prehistoric_Man_Hunting_Bears.jpg)>

Figura 1.3: Panelas de barro

Fonte: <[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/90/Clay\\_pots.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/90/Clay_pots.jpg)>

Figura 1.4: Trabalhadores fazendo pão no antigo Egito

Fonte: <<http://egyptianfood.tripod.com/>>

Figura 1.5: Bolo de casamento

Fonte: <[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/1a/At\\_the\\_Seattle\\_Bridal\\_Show2.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/1a/At_the_Seattle_Bridal_Show2.jpg)>

Figura 2.1: Família na mesa de jantar

Fonte: <<http://gloriadaidademedia.blogspot.com.br/>>

Figura 2.2: Vinho

Fonte: © JirkaBursik/Shutterstock

Figura 2.3: Banquete medieval

Fonte: <<http://suite101.com/article/christmas-a-time-for-feasting-a165458>>

Figura 2.4: Freyr – deus escandinavo

Fonte: <<http://confrariadobaraodegourmandise.blogspot.com.br/2010/11/o-pernil-de-natal-influencias.html>>

Figura 2.5: Macarrão

Fonte: © Elena Elisseeva/Shutterstock

Figura 3.1: Carne de coelho ao molho de vinho tinto: prato de origem francesa

Fonte: <[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/93/Civet\\_de\\_lapin.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/93/Civet_de_lapin.jpg)>

Figura 3.2: Doce de fruta, que tem como base principal o açúcar

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/94/Compote.jpg>>



Figura 3.3: Nostradamus

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/7c/Nostradamusgraphic.jpg>>

Figura 3.4: Restaurante antigo

Fonte: <[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Seattle\\_-\\_Cooks\\_at\\_the\\_Northern\\_Lights\\_Dining\\_Room\\_-\\_1952.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Seattle_-_Cooks_at_the_Northern_Lights_Dining_Room_-_1952.jpg)>

Figura 3.5: Antoine Carême

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/0b/M-A-Careme.jpg>>

Figura 3.6: Prato seguindo a nouvelle cuisine

Fonte: <<http://www.reportajes.org/>>

Figura 3.7: Uma reedição da gastronomia molecular para os ovos Benedict

Fonte: <[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e7/Flickr\\_edsel\\_2616056659--Eggs\\_Benedict.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e7/Flickr_edsel_2616056659--Eggs_Benedict.jpg)>

Figura 3.8: Hervé This

Fonte: <[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/07/Herv%C3%A9\\_This.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/07/Herv%C3%A9_This.jpg)>

Figura 3.9: Ferrán Adriá

Fonte: <[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5f/Ferran\\_Adri%C3%A0\\_a\\_El\\_Bulli.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5f/Ferran_Adri%C3%A0_a_El_Bulli.jpg)>

Figura 3.10: *Slow food*

Fonte: <[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6d/Good\\_Food\\_Display\\_-\\_NCI\\_Visuals\\_Online.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6d/Good_Food_Display_-_NCI_Visuals_Online.jpg)>

Figura 4.1: Churrasco

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/59/Churrasco.jpg>>

Figura 4.2: Doce português: sonho

Fonte: <[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6c/Bola\\_de\\_Berlim\\_2\\_by\\_wax115.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6c/Bola_de_Berlim_2_by_wax115.jpg)>

Figura 4.3: Escrava preparando o acarajé

Fonte: <<http://www.arqchronos.com/2012/02/aikos-quer-saber-qual-o-lugar-do.html>>

Figura 5.1: Vatapá, prato típico da Bahia

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/11/Vatap%C3%A1.jpg>>

Figura 5.2: Tapioca

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/64/Casabe-3.jpg>>

Figura 5.3: Jambu

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b1/Jamb%C3%BA.jpg>>

Figura 5.4: Alex Atala

Fonte: <[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/bf/Alex\\_Atala.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/bf/Alex_Atala.jpg)>

Figura 5.5: Bolo de rolo

Fonte: <[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/ee/ee/Bolo\\_de\\_rolo\\_pernambuco\\_brasil.jpeg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/ee/ee/Bolo_de_rolo_pernambuco_brasil.jpeg)>

Figura 5.6: Arroz-de-cuxá

Fonte: <<http://revistadestinobrasil.blogspot.com.br/2009/04/conheca-sao-luis.html>>

Figura 5.7: O quiabo é um dos ingredientes muito utilizados pela culinária mineira

Fonte: <[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/32/Bucket\\_of\\_raw\\_okra\\_pods.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/32/Bucket_of_raw_okra_pods.jpg)>

Figura 5.8: A feijoada é muito apreciada pelos cariocas

Fonte: Fonte: © Luiz Rocha/Shutterstock

Figura 5.9: Moqueca capixaba

Fonte: <[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/59/Moqueca\\_capixaba1.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/59/Moqueca_capixaba1.jpg)>

Figura 5.10: Típico barreado paranaense

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/1f/Barreado.jpg>>

Figura 6.1: Buffet de eventos

Fonte: <[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5b/Cocktail\\_buffet.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5b/Cocktail_buffet.jpg)>

Figura 6.2: *Finger food*

Fonte: <<http://www.faconsultoriaeeventos.com.br/servicos.html>>

Figura 6.3: Bem casados

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/9e/Bem-casado.JPG>>

Figura 6.4: *Cupcakes*: minibolinhos individuais

Fonte: © Ruth Black/Shutterstock

Figura 7.1: Mesa de *Coffee break*

Fonte: <http://www.especialistaeventos.com.br/index.php/coffee-break/>

Figura 7.2: Mini canapés

Fonte: <[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/ba/Canap%C3%A9s\\_%28Navidad%29\\_086.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/ba/Canap%C3%A9s_%28Navidad%29_086.jpg)>

Figura 8.1: Buffet salada

Fonte: <[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/fb/Salad\\_bar\\_IMG\\_5433.JPG](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/fb/Salad_bar_IMG_5433.JPG)>

Figura 8.2: Bolo com champagne

Fonte: <<http://www.maravilhasieventos.com.br/>>

Figura 8.3: Jantar de casamento

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6a/Catering.jpg>>

Figura 8.4: Mesa de guloseimas

Fonte: <http://decoracao.novidadediaria.com.br/dicas/dicas-para-decorar-uma-festa-simples>

Figura 9.1: Buffet temático lual

Fonte: <http://www.galeventos.com.br/index.php?ng=5>

Figura 9.2: Doce de leite, ideia para festa fazendinha

Fonte: <http://2partyeventosinfantis.blogspot.com.br/2011/06/casamento-na-roca.html>

Figura 9.3: Ceia de Natal

Fonte: <http://www.gazetademuriae.com.br/noticias/noticia.php?id=2719>

Figura 9.4: Sururu

Fonte: <http://cadinuto.com.br/noticia/2011/01/12/projeto-pretende-recuperar-a-productividade-do-sururu>

Figura 9.5: Victoria Sponge Cake

Fonte: <[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5f/Victoria\\_sponge\\_cake.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5f/Victoria_sponge_cake.jpg)>

Figura 10.1: Alimentos

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/4a/Sten%C3%A5lderskost.JPG>>

Figura 10.2: Lavagem correta das mãos

Fonte: <<http://www.mp.go.gov.br/portalweb/20/noticia/01739e8542e404acfee4d7f8aac35.html?titulo=Tempo%20frio%20faz%20aumentar%20n%FAmero%20de%20casos%20de%20doen%E7as%20respirat%F3rias>>

Figura 11.1: Conservação de alimentos

Fonte: <<http://hoteliernews.com.br/2010/05/ARTIGOAsdiversasformasdeconservaodealimentos/>>

Figura 11.2: Frutas secas

Fonte: <[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6c/Frutas\\_secas\\_en\\_el\\_mercado\\_de\\_Yerevan.JPG](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6c/Frutas_secas_en_el_mercado_de_Yerevan.JPG)>

Figura 11.3: Carne conservada pelo sal

Fonte: <<http://andrews103g62007.wordpress.com/metodos-de-conservacao/>>

Figura 11.4: Louis Pasteur

Fonte: <[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/42/Louis\\_Pasteur.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/42/Louis_Pasteur.jpg)>

Figura 12.1: Vinho

Fonte: <[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/4e/Schwappender\\_Wein.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/4e/Schwappender_Wein.jpg)>

Figura 12.2: Risoto harmonizado com vinho tinto

Fonte: <[http://gourmetbrasil.blogspot.com.br/2011\\_05\\_01\\_archive.html](http://gourmetbrasil.blogspot.com.br/2011_05_01_archive.html)>

Figura 13.1: Cervejas

Fonte: <[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/61/Bierflaschen\\_aus\\_Deutschland\\_2.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/61/Bierflaschen_aus_Deutschland_2.jpg)>

Figura 13.2: Harmonização com cerveja

Fonte: <http://beerarchitecture.wordpress.com/author/rjlemosarq/page/10/>

Figura 14.1: Controle de temperatura do buffet

Fonte: <http://www.biosegal.pt/servico.html>

Figura 15.1: Prato decorado

Fonte: © eyedear/Shutterstock

Figura 15.2: Apresentação de pratos

Fonte: © Daniel Korzeniewski, svry, Robyn Mackenzie/Shutterstock

Figura 15.3: Docinhos decorados

Fonte: <[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c0/Alice\\_in\\_Wonderland\\_Cupcakes.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c0/Alice_in_Wonderland_Cupcakes.jpg)>

Figura 15.4: Escultura com legumes

Fonte: <[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/8b/Food\\_decoration\\_%28flower\\_sculptures%29.JPG](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/8b/Food_decoration_%28flower_sculptures%29.JPG)>

Figura 15.5: Decoração com frutas

Fonte: <http://www.casamentos.com.br/buffet-casamento/buffet-rizia-gourmet--e67200/fotos/3>

Figura 16.1: Alimentos saudáveis

Fonte: <[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6c/The\\_Food\\_at\\_Davids\\_Kitchen\\_054.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6c/The_Food_at_Davids_Kitchen_054.jpg)>

Figura 16.2: Alimentos e Cores

Fonte: <[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/25/Starr\\_070730-7866\\_Solanum\\_melongena.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/25/Starr_070730-7866_Solanum_melongena.jpg)>

Figura 16.3: Prato de salada

Fonte: <[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a8/Salad\\_platter02\\_crop.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a8/Salad_platter02_crop.jpg)>

Figura 16.4: Prato com harmonia de cores

Fonte: © Lisovskaya Natalia/Shutterstock

Figura 17.1: Utensílios de cozinha

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/0c/Bartools.jpg>>

Figura 17.2: Pannelas

Fonte: <<http://www.preissuchmaschine.de/trend/SILI/Silit-Topf-Set-4-teilig-Crazy-Yellow.html>>

Figura 17.3: Talheres

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/70/Cutlery.jpg>>

Figura 18.1: Buffet em evento

Fonte: <[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e7/Buffer\\_Photo.JPG](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e7/Buffer_Photo.JPG)>

Figura 18.2: Cozinha

Fonte: <[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d1/Banquet\\_kitchen\\_at\\_the\\_Ch%C3%A2teau\\_Laurier.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d1/Banquet_kitchen_at_the_Ch%C3%A2teau_Laurier.jpg)>

Figura 18.3: Catering

Fonte: <<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/02/Buffer-2.jpg>>

Figura 19.1: Serviço à inglesa indireto

Fonte: <<http://casamentoshow.blogspot.com.br/2011/08/buffet-servir-os-convidados-ou-deixar.html>>

Figura 19.2: Serviço à inglesa

Fonte: <<http://eudissesim.blogspot.com.br/2011/08/tipos-de-servicos.html>>

Figura 19.3: *Self service*

Fonte: <<http://www.samarthcaterers.com/gallfood.aspx>>

Figura 20.1: Beneditos

Fonte: <<http://mundodapoli.blogspot.com.br/2010/07/doces-preferidos-da-poli.html>>

Figura 20.2: Macarons

Fonte: © Chubbster/Shutterstock

# Atividades autoinstrutivas

**1. Qual destas criações podem ser atribuídas ao homem pré-histórico:**

- a) Copo
- b) Panela
- c) Talheres
- d) Molho Bechamel
- e) Cachaça

**2. Qual das afirmações abaixo diz respeito à Idade Antiga:**

- a) O pão foi criado há dois mil anos no Egito antigo.
- b) Na Grécia o principal alimento era a carne
- c) A cozinha grega era mais refinada que a dos romanos.
- d) O bolo de casamento tem origem na África.
- e) Os romanos não utilizavam talheres, comiam com as mãos.

**3. Na Idade Média, muitos doces tinham nome de santos, como por exemplo a torta Saint Honoré. Isso por quê? Assinale (V) para as afirmativas verdadeiras e (F) para as falsas:**

- ( ) As pessoas eram muito religiosas.
- ( ) A Igreja era muito poderosa.
- ( ) As pessoas não tinham criatividade.
- ( ) Os cozinheiros eram obrigados a dar nomes santos a suas criações.
- ( ) Os monges eram responsáveis pela cozinha.

Agora, assinale a alternativa que corresponde à sequência:

- a) VVFFV
- b) FVFVV

- c) VFFFF
- d) FVFVV
- e) FFVVF

**4. Assinale a alternativa que completa corretamente a frase: “Na Idade Média o leite de amêndoas era muito popular, pois\_\_\_\_\_”:**

- a) não tinham vacas.
- b) o leite de vaca era caro.
- c) o leite de vaca era permitido somente para os monges.
- d) não consumiam leite de vaca em períodos religiosos como a quaresma.
- e) beber leite de amêndoas era um ritual religioso.

**5. Na Idade Média apareceu o macarrão. A qual povo podemos atribuir esta criação? Assinale a alternativa correta:**

- a) Chinês
- b) Japonês
- c) Italiano
- d) Português
- e) Brasileiro

**6. Assinale a alternativa que completa corretamente a frase: A cozinha francesa é tão importante até os dias de hoje, pois:**

- a) suas receitas são as mais gostosas.
- b) só existem escolas de culinária francesas.
- c) as principais técnicas culinárias foram criadas pelos franceses.
- d) não existe nada de importante na cozinha de outros países.
- e) é mais chique que as outras.

**7. Assinale os movimentos gastronômicos que foram os mais importantes que estudamos, completando com (V) as sentenças verdadeiras e (F) as falsas.**

( ) *Fast Food*.

( ) *Nouvelle Cuisine*.

( ) Gastronomia Molecular.

( ) *Slow Food*.

( ) Cozinha Internacional.

Agora, assinale a alternativa que corresponde à sequência correta:

a) VVFFF

b) FFVVV

c) FVFVV

d) FVVVF

e) FFVVF

**8. A culinária brasileira tem muitas influências. Assinale a alternativa correta, que indica algumas delas.**

a) Africana, Italiana e Espanhola.

b) Holandesa, Indígena e Coreana.

c) Portuguesa, Indígena e Africana.

d) Indígena, Polonesa, Africana.

e) e. Chinesa, Portuguesa e Africana.

**9. O churrasco tem origem em uma técnica de assar carnes de determinado povo. A qual deles estamos nos referindo? Assinale a alternativa correta:**

a) Gaúcho.

b) Argentino.

c) Indígena.

- d) Português.
- e) Africano.

**10. Assinale a alternativa que completa corretamente a frase: Quanto ao surgimento da culinária brasileira, podemos afirmar que...:**

- a) a mulher portuguesa em nada contribuiu com a nossa culinária.
- b) o índio criou a feijoada.
- c) o feijão foi desde sempre o prato favorito dos brasileiros.
- d) pratos derivados do milho surgiram dos negros, que com ele criaram diversas receitas.
- e) a nossa culinária só sofreu influência dos índios, dos africanos e dos portugueses.

**11. Em relação à culinária regional brasileira assinale (V) para as sentenças verdadeiras e (F) para as falsas:**

- ( ) A culinária Amazônica continua restrita à região amazônica.
- ( ) A culinária nordestina tem forte influência do negro.
- ( ) O milho é muito utilizado na culinária mineira.
- ( ) O sul sofreu forte influência de imigrantes europeus, como italianos e alemães.
- ( ) O prato preferido dos paulistas é o churrasco, e dos cariocas a feijoada.

Agora, assinale a alternativa que corresponde à ordem encontrada:

- a) VVFFV
- b) FVFVF
- c) VVFFF
- d) VFVVF
- e) FVVVV



**12. Observe a frase a seguir:**

Cheia de influências africanas e portuguesas, a cozinha \_\_\_\_\_ é repleta de ingredientes e temperos.

Assinale a alternativa que completa essa frase:

- a) mineira
- b) paulista
- c) amazônica
- d) baiana
- e) gaúcha

**13. Em se tratando de eventos, assinale a alternativa correta:**

- a) O almoço não pode ser considerado um tipo de evento gastronômico.
- b) Não existem eventos permanentes, apenas esporádicos.
- c) Eventos de médio porte têm em torno de 1000 pessoas.
- d) Eventos são acontecimentos cotidianos presentes na vida de todos nós.
- e) Casamentos, batizados e palestras são exemplos de eventos informais.

**14. Que fator econômico contribuiu para o enriquecimento da gastronomia para eventos? Assinale a alternativa correta:**

- a) Alta do dólar.
- b) Crise na bolsa asiática
- c) Globalização
- d) Criação do real
- e) Crise na Argentina.

**15. Coffee break é o principal serviço de qual tipo de evento? Assinale a alternativa correta:**

- a) Empresariais.
- b) Batizados.
- c) Casamentos.

- d) Esportivos.
- e) Aniversários.

**16. Para eventos como casamentos, podemos classificar alguns itens. Marque (V) para as sentenças verdadeiras e (F) para as falsas:**

- bolo com champagne
- churrasco
- brunch
- coquetel seguido de jantar
- almoço

Agora, assinale a alternativa que corresponde com a ordem encontrada:

- a) VFVVF
- b) VVVVV
- c) FVFVF
- d) VVFFV
- e) VFVVF

**17. Podemos afirmar que algumas opções são tendências em festas infantis. Quais são elas? Marque (V) para as sentenças verdadeiras e (F) para as falsas:**

- cervejas gourmets
- panelinha de brigadeiro
- cupcakes
- sushi e sashimi
- maçãs do amor confeitadas

Agora, assinale a alternativa que corresponde com a ordem encontrada:

- a) VFVVF
- b) VVVVV
- c) FVVFV

d) VVFFV

e) VFVVF

**18. Analise as afirmativas sobre eventos temáticos:**

- I. Todo evento pode ser temático.
- II. Festas à fantasia são um dos principais exemplos de eventos temáticos.
- III. Eventos esportivos não são eventos temáticos.
- IV. O natal é uma festa temática.
- V. O cardápio pode ser montado com base no tema da festa.

Assinale a alternativa correta:

- a) Apenas a alternativa I esta correta.
- b) Apenas as alternativas I e II estão corretas.
- c) As alternativas I, II, IV e V estão corretas.
- d) Apenas a alternativa III está correta.
- e) Nenhuma das alternativas está correta.

**19. Relacione a coluna da esquerda com a da direita:**

- |                    |   |
|--------------------|---|
| 1. Região Sul      | a. Feijoada                                   |
| 2. Região Sudeste  | b. Pratos com sururu                          |
| 3. Região Norte    | c. Moqueca                                    |
| 4. Região Nordeste | d. Pratos que usem frutas típicas da Amazônia |
| 5. Região Sudeste  | e. Pratos que levam pinhão nos ingredientes.  |

Assinale a alternativa correspondente:

- a) 1a; 2b; 3c; 4d; 5e
- b) 1e; 2d; 3c; 4b; 5a
- c) 1e; 2c; 3d; 4b; 5a
- d) 1a; 2d; 3e; 4c; 5e
- e) 1b; 2a; 3d; 4e; 5c

**20. Assinale a alternativa que completa corretamente a frase: No que diz respeito às normas de segurança alimentar, podemos afirmar que:**

- a) Os sintomas de uma intoxicação aparecem apenas no dia seguinte à ingestão do alimento contaminado.
- b) A contaminação cruzada ocorre quando o manipulador de alimentos utiliza uma mesma superfície de trabalho para alimentos crus e cozidos.
- c) Os manipuladores de alimentos devem lavar as mãos apenas ao começar o trabalho.
- d) Os manipuladores de alimento podem comer e beber dentro da cozinha.
- e) Os manipuladores de alimentos podem usar maquiagem e adornos.

**21. Quanto à higiene de instalações e equipamentos, marque (V) para as sentenças verdadeiras e (F) para as falsas:**

- ( ) As caixas de gordura devem ser periodicamente limpas.
- ( ) A área de preparação de alimentos deve ser limpa apenas no início do trabalho.
- ( ) Os produtos de limpeza utilizados devem estar regulamentados pelo Ministério da Saúde.
- ( ) As instalações, os equipamentos, os móveis e os utensílios devem ser mantidos em condições higiênico-sanitárias apropriadas.
- ( ) As operações de limpeza e, se for o caso, de desinfecção das instalações e equipamentos, quando não forem realizadas rotineiramente, devem ser registradas.

Assinale, agora, a alternativa que corresponde corretamente com a ordem encontrada:

- a) VFVFV
- b) VFVVV
- c) FVFVF
- d) FFVVF
- e) VVFVF

**22. A pasteurização é uma forma de conservar alimentos. De qual alimento estamos falando? Assinale a alternativa correta:**

- a) Carnes.
- b) Vinho.
- c) Embutidos.
- d) Leite.
- e) Massas.

**23. Assinale a alternativa correta. Sobre a maneira de conservar os alimentos, podemos afirmar que:**

- a) Para descongelar alimentos, devemos fazê-lo com 24 horas de antecedência e sempre na geladeira.
- b) O melhor lugar para guardar os ovos é na porta da geladeira.
- c) Os folhosos e frutas devem ser armazenados fora da geladeira.
- d) As garrafas de vinho devem ser guardadas em pé.
- e) Os vinhos fortificados podem ser guardados por mais de 200 anos.

**24. Sobre a enogastronomia, marque V para as sentenças verdadeiras e F para as falsas:**

- ( ) Enogastronomia é a arte de harmonizar vinhos e alimentos numa refeição.
- ( ) O vinho pode ser utilizado para ressaltar o sabor dos pratos.
- ( ) Os principais fatores a serem considerados para cozinhar com vinho são álcool e acidez.
- ( ) Existem combinações em que o vinho é acrescentado à comida sem precisar cozinhar.
- ( ) Podemos utilizar qualquer vinho para cozinhar.

Agora, assinale a alternativa que corresponde à ordem encontrada:

- a) VFV FV
- b) VVF VV

- c) FFVfV
- d) FVFFF
- e) VVVfV

**25. Leia a frase a seguir:**

**Cerveja é uma bebida alcoólica, produzida através da fermentação de materiais com amido, como a \_\_\_\_\_ e o \_\_\_\_\_.**

Assinale a alternativa que completa corretamente as lacunas:

- a) lúpulo / fermento
- b) malte / cevada
- c) cevada / trigo
- d) cevada / frutas
- e) lupulo / água

**26. As lagers são as cervejas mais consumidas no mundo. Dentre elas, qual a mais popular? Assinale a alternativa correta:**

- a) Pilsen
- b) Bock
- c) Malzbier
- d) Premium
- e) Kolsch

**27. Qual é o tempo de duração do chopp? Assinale a alternativa correta:**

- a) Aberto, 20 dias.
- b) Fechado, 1 mês.
- c) Fechado, 10 dias.
- d) Aberto, 10 dias.
- e) Fechado, 15 dias.

**28. Observe a frase:**

**O sistema HACCP foi desenvolvido pela Pillsbury Company em resposta aos requisitos de inocuidade impostos \_\_\_\_\_.**

Assinale a alternativa que completa a frase anterior:

- a) pela Organização Mundial de Saúde.
- b) pelo Ministério da Saúde.
- c) pela Associação Brasileira de Médicos.
- d) pela NASA.
- e) pela vigilância sanitária.

**29. Leia a frase a seguir:**

**O controle da temperatura nos alimentos serve para \_\_\_\_\_.**

Assinale a alternativa que completa corretamente:

- a) não servir comida fria.
- b) eliminar o risco de contaminação cruzada.
- c) impossibilitar o crescimento de bactérias.
- d) servir uma comida mais gostosa.
- e) manter o valor nutricional dos alimentos.

**30. Observe a frase a seguir:**

**Na decoração de pratos podemos afirmar que \_\_\_\_\_.**

Agora assinale a alternativa que completa corretamente a frase:

- a) se a comida for boa não precisamos nos preocupar com a decoração.
- b) o prato deve vir cheio de comida.
- c) não devemos usar ervas para decorar.
- d) para decorar pratos devemos usar apenas ingredientes comestíveis.
- e) Nenhuma das alternativas acima está correta.

**31. Frutas e legumes decorados têm uma finalidade na gastronomia. Qual finalidade é essa? Assinale a alternativa correta:**

- a) Nenhuma, pois são muito grandes.
- b) Nenhuma, pois já saiu de moda.
- c) Nenhuma, pois não existe profissionais capazes de fazer.
- d) Para decorar barracas de fruta na feira.
- e) Para decorar buffets.

**32. Leia a frase:**

**Quanto mais cor houver no seu prato, mais tipos de substâncias que ajudam a combater os radicais livres vão ser ingeridas, pois cada alimento nos dá um tipo diferente de antioxidante. O ideal é que se atinja no mínimo de 3 a 4 cores nas refeições principais como \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_.**

Agora, assinale a alternativa que completa a frase corretamente:

- a) café da tarde / almoço
- b) almoço / café da tarde / jantar
- c) café da manhã / almoço / jantar
- d) almoço / jantar
- e) café da manhã / lanche / ceia

**33. Para as sentenças a seguir, marque V para as verdadeiras e F para as falsas:**

- ( ) O feijão é um tipo de cereal.
- ( ) O arroz é um tipo de cereal.
- ( ) Carnes, leite e ovos devem ser consumidos com frequência.
- ( ) O feijão é uma leguminosa.
- ( ) abobrinha é um tipo de hortaliça.

Agora, assinale a alternativa que corresponde à ordem encontrada:



- a) FVVVF
- b) VVFVF
- c) VFVVF
- d) FFVVF
- e) VFFFV

**34. Em quais alimentos encontramos a vitamina C? Assinale a alternativa correta:**

- a) Apenas em alimentos da cor amarela.
- b) Apenas em alimento da cor laranja.
- c) Apenas em alimentos da cor vermelha.
- d) Apenas em alimentos da cor branca.
- e) Em alimentos da cor, amarela, vermelha e laranja.

**35. Em relação à saúde dos alimentos, o que devemos observar na hora de comprar alimentos frescos?**

- a) Apenas o cheiro.
- b) Apenas a cor.
- c) Apenas a textura.
- d) O preço.
- e) Cheiro, cor e textura.

**36. Qual a faca mais comum na cozinha de restaurantes? Assinale a alternativa correta:**

- a) Faca de pão.
- b) Faca de chefe.
- c) Faca de desossar.
- d) Faca de legumes.
- e) Cutelo.

**37. Sobre facas, assinale com V as sentenças verdadeiras e F para as falsas:**

- ( ) Evitar lavar em máquinas de lavar e o uso de produtos corrosivos.
- ( ) Utilize tábuas apropriadas de corte.
- ( ) Podem ser utilizadas para cortar alimentos, latas e fios.
- ( ) Não sofrem danos se caírem no chão ou forem arremessadas.
- ( ) Devem estar sempre afiadas e amoladas.

Assinale, agora, a alternativa que corresponde com a ordem encontrada:

- a) VFVFF
- b) VVFFV
- c) FFFVV
- d) FFVVF
- e) VFFVV

**38. Qual tipo de copo é considerado o mais popular? Assinale a alternativa correta:**

- a) Flute.
- b) Martini.
- c) Tulipa.
- d) Americano.
- e) Old-fashioned.

**39. Assinale a alternativa que completa corretamente a frase: Quanto à estrutura de uma cozinha, é correto afirmar que:**

- a) as bancadas de trabalho e estantes devem ser de inox.
- b) o local deve ter pouca luminosidade.
- c) as portas devem ser de madeira.
- d) não deve ter janelas.
- e) nenhuma das alternativas acima.

**40. Leia a frase:**

**As carnes, os vegetais, as frutas e as leguminosas devem ser compradas \_\_\_\_\_.**

Assinale a alternativa que completa corretamente:

- a) no dia de serem utilizados.
- b) cinco dias antes de serem usados.
- c) 15 dias antes de serem usados.
- d) duas horas antes de serem usados.
- e) Nenhuma das alternativas anteriores.

**41. Quanto ao transporte de alimentos para eventos, analise as seguintes afirmações:**

- I) Os alimentos devem estar em embalagens bem fechadas.
  - II) Não é necessário o uso de embalagens especiais.
  - III) Dependendo do alimento, é preciso o uso de transporte refrigerado.
  - IV) Os bolos de casamento devem ser levados completamente montados.
  - V) Materiais extras devem ser levados para eventuais imprevistos.
- a) A alternativa I é a única correta.
  - b) As alternativas I e II são as únicas corretas.
  - c) Nenhuma das alternativas está correta.
  - d) As alternativas I, III, IV e V estão corretas.
  - e) Só a alternativa III está correta.

**42. Qual o tipo de serviço mais rápido e que exige menos mão de obra qualificada? Assinale a alternativa correta:**

- a) Empratado.
- b) Inglesa direto.
- c) Inglesa indireto.
- d) Serviço à francesa.
- e) *Self service* / americano.

**43. Qual forma de servir é reconhecida pela sua elegância e é praticada nos bons restaurantes? Assinale a alternativa correta:**

- a) Empratado.
- b) Inglesa direto.
- c) Inglesa indireto.
- d) Serviço à francesa.
- e) *Self service* / americano.

**44. Observe a frase a seguir:**

**Este tipo de serviço consiste em apresentar ao cliente peças inteiras colocadas em carros quentes ou em travessas bem decoradas.**

De qual serviço estamos falando? Assinale a alternativa correta:

- a) Empratado.
- b) Serviço à russa.
- c) Inglesa indireto.
- d) Serviço a francesa.
- e) *Self service* / americano.

**45. Observe as seguintes afirmações:**

**Serviço muito lento e caro.**

**Muito parecido com o serviço à inglesa.**

As afirmações acima dizem respeito a qual tipo de serviço? Assinale a alternativa correta:

- a) Empratado.
- b) Serviço à russa.
- c) Inglesa indireto.
- d) Serviço a francesa.
- e) *Self service* / americano.

**46. Observe a frase a seguir:**

**A mesa de \_\_\_\_\_ é um serviço oferecido ao final da festa para os convidados; fica posicionada em um local mais isolado, próximo à saída do salão.**

Estamos tratando de qual tipo de serviço? Assinale a alternativa correta:

- a) Guloseimas.
- b) Fechamento.
- c) Lembrancinhas.
- d) Café.
- e) Chá.

**47. Observe a frase:**

**Doce composto com bolacha e chocolate, que vem sendo usado como lembrança de casamentos.**

De qual doce estamos falando? Assinale a alternativa correta:

- a) Beneditos.
- b) Bem-casado.
- c) Brigadeiro.
- d) Crepe suzette.
- e) Macarrons.

**48. Observe a frase:**

**Este é um segmento tão importante que existem no mercado pessoas e empresas especializadas em mesas de fechamento e lembrancinhas.**

São exemplos de lembrancinhas:

- a) Marmita de brigadeiro; bem-casado; amêndoas glaçadas e pirulitos de chocolate.
- b) Paçoca; garrafas; pipoca; balas.
- c) Pannelas de brinquedo; café; marmita de brigadeiro.
- d) Pannelas de brinquedo; bala, chás; pirulitos.
- e) Nenhuma das alternativas anteriores.

**49. Observe a frase:**

**Normalmente pratos com ovos não reagem bem ao vinho. Como exceção, o zabaione, em que é indispensável o uso do vinho**

\_\_\_\_\_.

Assinale a alternativa que completa corretamente a frase:

- a) branco.
- b) do Porto.
- c) espumante.
- d) Marsala.
- e) tinto.

**50. Leia a frase a seguir:**

**As comidas são preparadas na cozinha e servidas nos pratos, à mesa.**

Assinale a alternativa que apresenta o tipo do serviço tratado acima:

- a) Serviço empratado;
- b) Serviço à inglesa;
- c) Serviço à francesa;
- d) Serviço a la carte;
- e) Nenhuma das alternativas anteriores.

inglesa





# Currículo da professora-autora

## **Vanessa Prestes Miessa**

Formada em Administração de empresas. Resolveu dedicar-se à sua paixão de infância, que era a cozinha, e passou por cursos no Brasil e na França. Iniciou a carreira como estagiária em um hotel em Florianópolis e logo em seguida passou dois anos a bordo de navios de cruzeiro, trabalhando como cozinheira, e posteriormente como subchefe de confeitaria, passando por diversos países.

Em 2007 foi à Paris, onde se especializou em confeitaria francesa. Após um ano fora, voltou para Curitiba e trabalhou em alguns restaurantes da capital, até abrir seu próprio restaurante, um bistrô no centro de Curitiba, que atualmente foi transformado em um bar. Paralelamente à administração do bar, elabora consultorias e atua como personal chefe.

