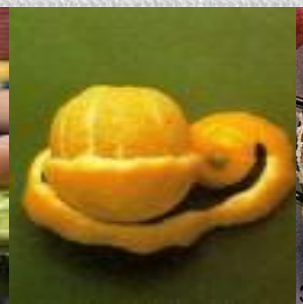
Técnicas básicas e procedimentos durante o preparo dos alimentos

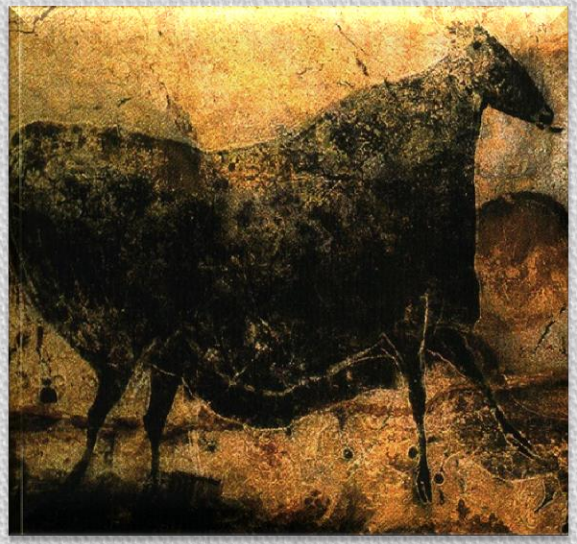
Profa Dra Betzabeth Slater



Objetivos educacionais

- **No final desta aula os alunos deverão:**
  - Reconhecer a importância dos procedimentos culinários antes e durante o preparo dos alimentos;
  - Conhecer os procedimentos preliminares que acontecem antes do preparo dos alimentos;
  - Reconhecer os fatores que interferem nestes procedimentos;
  - Aplicar as técnicas para elaboração de preparações.

Tem seu inicio a partir do conhecimento do fogo



https://www.youtube.com/watch?v=epMAg5WYJk4

Por que preparamos os alimentos?

- Os processos culinários anteriores ao resfriamento e aquecimento têm como principal objetivo tornar os alimentos visualmente mais agradáveis e maior aceitabilidade ao paladar humano.

Que pretendemos com estes procedimentos?

- Manter o maior valor nutritivo possível;
- Desenvolver, aumentar ou alterar o sabor;
- Aumentar a digestibilidade e palatabilidade;
- Eliminar organismos patogênicos ou substâncias prejudiciais que podem ser encontrados nos alimentos crus.

Valor nutritivo

- Os processos culinários podem alterar o valor nutritivo dos alimentos;
- Processos físicos e mecânicos também afetam o valor nutritivo dos alimentos:
  - Picar, moer, ralar etc.
- Exemplo: perda das vitaminas quando se descasca ou pica um alimento.

Sabor

- Para manter o sabor natural dos alimentos é necessário:
- Que os processos de pré-preparo sejam os mais breves possíveis.
  - Cortar e (se necessário) cozinhar vegetais.
  - utilizando-se poucos ou nenhum flavorizante;
    - Uso de Sal, bicarbonato de sódio, vinagre etc.
- .Utensílios apropriados para armazenamento até o preparo:
- Recomenda-se caixas e potes transparentes, travessas de vidro, inox ou polipropileno, resistentes ‘a temperatura e processos mecânicos.

Textura

- Outro objetivo e manter a textura natural do alimento
  - Leguminosas de molho, proporcionam melhor textura;
  - Cereais duplicam de volume (trigo para kibe);
  - Adição de substâncias ácidas ou alcalinas favorecem a enrijecer ou amaciar (sal, vinagre)

- Pode produzir efeitos desejados ou indesejados:
  - Rigidez (adicionar sal com muita antecedência nas carnes)
  - Maciez (adicionar açúcar com antecedência na maça no pré- preparo do strudel)

Higienização

- Por meio da higienização pode-se eliminar parcialmente os microrganismos presentes no alimento;
- É importante observar:
  - Temperaturas em que o alimento é exposto.
  - Local e condições de produção dos alimentos

Antes do preparo

Antes do preparo

- Define-se como todas as operações pelas quais os alimentos passam até o aquecimento ou apresentação final (preparações cruas).
  - Inclui vários procedimentos, tais como lavar, limpar, descascar, picar, misturar etc.
- As operações preliminares:

1. divisão dos alimentos
   - Subdivisão simples;
   - Subdivisão por separação de partes.
2. união dos alimentos

Subdivisão dos alimentos

- a. *Subdivisão simples*
- *b. Subdivisão por partes*

Subdivisão simples

É uma operação mecânica simples, onde cada fragmento contém as partes do todo. Como exemplo, pode-se citar a divisão de uma fruta em gomos.

- Pode-se variar o grau de subdivisão ao picar ou moer um alimento.

Esta operação :

- antecipa o ato mecânico de mastigação, favorecendo a digestão dos alimentos;
- perdas de nutriente pela exposição ao ar (oxidação);
- tornar o alimento mais vulnerável aos agentes de contaminação e deterioração de alimento.

Picar: operação mecânica que consiste em dividir um alimento em partes menores

Ralar: procedimento de passar um alimento (todo) por um ralador (partes), diferentes tamanhos e formas

Moer : Procedimento pelo qual se reduz o alimento por meio de um equipamento ou utensílio que pode ser: um moedor, um triturador, um processador.

Cortar: separar ou dividir um alimento seguindo diferentes formatos e medidas , mantendo uma uniformidade .

- Para o sucesso de uma boa preparação, não depende somente do sabor, mas também da apresentação: inclui medidas uniformes, adequação do corte ‘a preparação e harmonia dos cortes em relação aos outros alimentos.

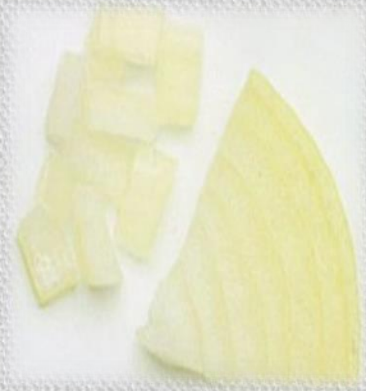
Cortes básicos

Palitos e bastonetes: corte longitudinal 6mmx6mmx6mm, ideal para batatas fritas.

Cubos: corte destinado ‘ a preparações como picadinho ou para um elemento aromatizador: *mirepoix*

Cubos

Pequenos:
6mm de lado;



Médios 9 mm
de lado

Grandes 1,5
cm de lado

Julienne

- Depois bastonetes de 3mmx3mmx 2,5cm na diagonal (comum)
- 3mmx3mmx 5cm na diagonal (longo)
- -> IPC

http://tvig.ig.com.br/120628/modo-de-fazer-legumes-a-julienne.htm

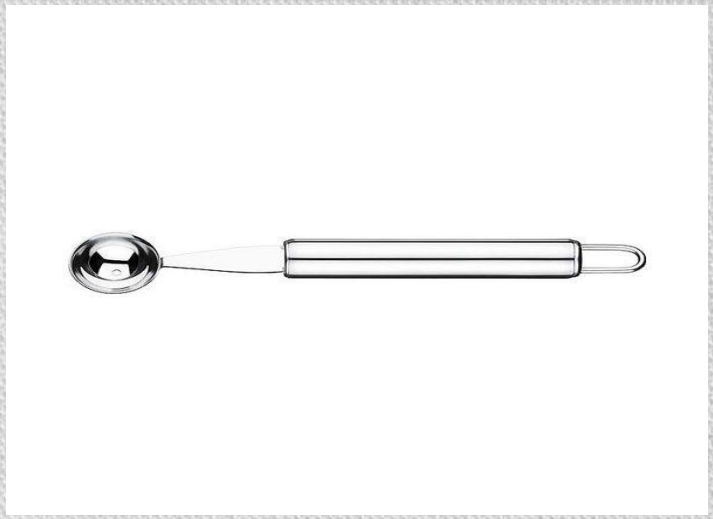
Brunoise

- Cubos pequenos de 3 mm por lado
- Deve dar-se inicio com o corte *Julienne*

Chiffonade

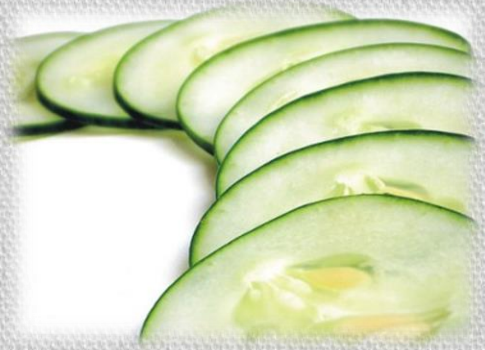
Corte de qualquer espessura para cortar folhas

Boleados: Por meio da utilização de um utensílio, pode-se bolear alimentos desde 6 mm (Royalle) até 1,5cm (Parisiense)



- considerando o formato do alimento, podemos ter **fatias** **ou** **rodelas**
-procedimento realizado por utensílios (faca) ou equipamentos (fatiador)

- Chips: 2 mm



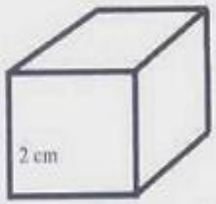
Soufflé/ Vichy: para batatas soufflé ou salada quente de cenouras, rodelas ou fatias de 3 mm

Torneados

- *Chateau*: 6 cm
- *Fondant*: 6 cm
- *Cocotte*: 4 cm
- *Olivette*: 2 cm

***A batata torneada deve ter sete faces laterias exatamente idênticas (com exceção da fondant), seus nomes variam de acordo com o tamanho.**

em CUBOS



Bretonne

Mirepoix

Parmentier

Macedoine

Printanier

Parisiènne

Parisiènne

Brunoise

em BASTÕES

Pont-neuf
1,5cm x 7cm

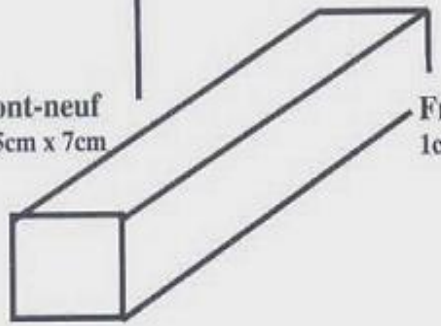
Fritas
1cm x 5cm

Bâtonnet
8cm x 3cm

Jardinière
3cm x 2cm

Alumette
3cm x 5cm

Julienne
3cm x 3cm



Julienne

Mignonnete
6cm x 4cm

Paille
++ fino que

BOLEADAS:

Parisiense

1,5cm

Noisette

1cm

Printanière

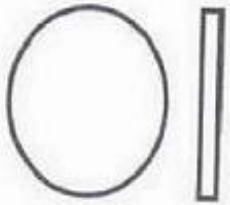
8cm

Royalle

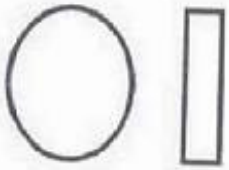
6cm

CORTES (continuação):

FATIADOS:



Chips 2mm



Soufflé/Vichy 3mm

Medalhão

TORNEADOS:

Château 6cm

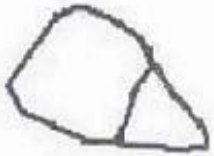
Fondant 6cm

Cocotte 4cm

Olivette 2cm

ORNAMENTAIS:

Chatouillard (rodelas em espiral)



Paysanne/Concasser (cortes irregulares)

Francesa (talhada)

Ornamentais

***Paysanne*:**

- termo francês, significa **à camponesa;**
- legumes e raiz cortados finos;
-os camponeses franceses cortavam os legumes em rodelas ou folhas e eram utilizados para guarnições de sopa;

Subdivisão com separação de partes

Operações complexas - auxílio de equipamentos, tais como centrífuga, espremedor, etc.

- As mesmas decorrências da subdivisão simples podem ser observadas.
- Pode haver mudança no valor nutritivo
- Por exemplo: separação da gordura do leite

1. separação de dois líquidos: destilar;
2. separação de dois sólidos: descascar, peneirar;
3. separação de um sólido e um líquido: centrifugar, espremer, decantar, coar, filtrar.

Descascar: retirar a parte comestível ou não de um vegetal;

- Separar em gomos

www.rainhasodolar.com

União dos alimentos

- Operação pela qual se juntam mais de dois ingredientes ou alimentos – **misturar, bater e amassar:**
  - obtém-se preparações de valor nutritivo equivalente à soma dos alimentos empregados na receita.

Misturar: na confecção de receitas, corresponde à adição de substâncias facilmente miscíveis, tais com farinha e água.

- bater: quando se deseja reunir substâncias dificilmente miscíveis emprega-se movimento rápido e enérgico, que também pode ser feito por batedeira automática. Por exemplo: juntar manteiga e açúcar.
- amassar/sovar: operação empregada na confecção de massas.
- A limpeza de utensílios e cuidados na manipulação influem nas condições higiênicas da preparação e a complexidade das operações se refletem no custo final do produto.

Bater - manualmente

Amassar/ sovar

Misturar - homogeneizar

Cereais leguminosas

- Escolher
- Higienizar
- Deixar de molho

Raízes/tubérculos

- Escolher
- Higienizar
- Cortar (rodelas, fatias, palitos, chips, etc.)
- Moer/ ralar

Produtos de panificação e massas alimentícias

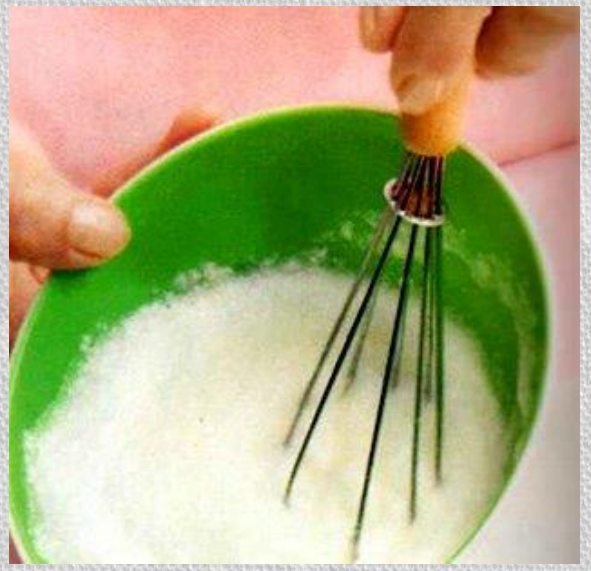
- Formatos diferentes, massas duras e semi-duras;
- Coberturas (pincelar ovo, mel; polvilhar açúcar);

Óleos e Gorduras

- Manter em determinada temperatura, dependendo da preparação;

Ovos

- Higienizar
- Quebrar
- Separar (clara da gema)
- Bater clara em neve
- Peneirar



Produtos lácteos

- Leite: acidificar, centrifugar;
- Queijos: cortar, fatiar, ralar, bolear;
- Iogurtes e coalhadas: adicionar sabores (ervas, geléias, sal, pimenta, especiarias, etc.).

Carnes, aves e peixes

- Higienizar
- Limpar (aparas, espinhas, ossos, escamas, gordura visível, penas (aves de caça), tirar vísceras, etc.)