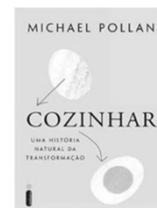


AULA DE FUNDAMENTOS DA CULINARIA  
MOLHOS

Para que cozinhar



Capitulo AGUA

- A transformação que ocorre no interior de um caldeirão é vital e extraordinária, sutil e refinada. A boca não pode expressá-la em palavras.
  - I Yin Chefe Chines , 239 A.C.

Por que cozinhar (habilidades culinária) é importante?

- Porque faz parte de minha vida (nossas vidas);
- Porque o alimento é objeto do meu estudo;
- Porque me faz feliz poder dividir meus conhecimentos de cozinha com novas gerações.
  - Cozinhar esta relacionado ao ato de comer, por conseguinte, tem impacto no sistema alimentar e saúde da população.

Porque ao final destes dois semestres espero despertar em vocês o fascínio pela alquimia que acontece durante o ato de cozinhar e que façam de suas habilidades culinárias a principal ferramenta de trabalho como futuros profissionais da saúde.

- Importância de cozinhar e o que devemos fazer.
  - Devemos cozinhar mais, e também orientar os outros a fazerem o mesmo;
  - Nós nutricionistas precisamos não apenas colocar as mãos nos teclados, celulares, telas, livros e etc.
  - Precisamos de aproximar-nos a coisas fundamentais: “os alimentos” para realizar saborosas alquimias.

### Voces sabiam ????

- **James Boswell (1773)** homo sapiens = “o animal que cozinha”
- **Jean Brillat Savarin (1812)** alegou que o cozinhar nos transformou no que somos, o Fogo contribui para o processo civilizatório.
- **Levi Strauss (1964)** afirma que o cozinhar é uma atividade simbólica que diferencia os animais do ser humano.
  - Utiliza a metáfora de transformação humana da natureza crua para a cultura cozida. Livro: “Cru para o Cozido”
    - Os antropólogos a partir desta afirmação afirmam que o ato de cozinhar poderia guardar o segredo da evolução
- **Harvard R. Wrangham**, primatólogo, afirma que a ingestão de carne que veio a nos diferenciar dos macacos e nos tornou humanos.
  - (o Cozimento veio a proporcionar uma dieta de maior D.E. e de fácil digestão)

### Cozinhar nos define como seres humanos. O que cozinhamos nos define como indivíduos e povos



### Necessitamos dos princípios da culinária francesa



### Molhos

Todo tempero líquido obtido a partir de caldos e condimentos com função de complementar, enriquecer e nomear um determinado prato.

- São usados para dar sabor e realçar a textura de quase tudo o que comemos.
- Um bom molho requer sabor e que se garanta espessamento.
  - Sabor: reações químicas e liberação dos aromas dos ingredientes
  - Espessamento pela presença de duas grandes moléculas: as proteínas e os carboidratos presentes nos alimentos

### Grosso/textura

- Aplicado aos molhos
  - Duas propriedades: viscosidade e pressão
    - Uma propriedade mensurável de qualquer líquido e descreve a velocidade com que esse líquido se escoar em um tubo
    - A força aplicada para fazê-lo fluir.
- Geralmente queremos um molho que escorra facilmente do recipiente e que cubra um alimento



Ponto de Nappé

### BASES COMUNS DA CULINÁRIA

#### Componente Nutritivo

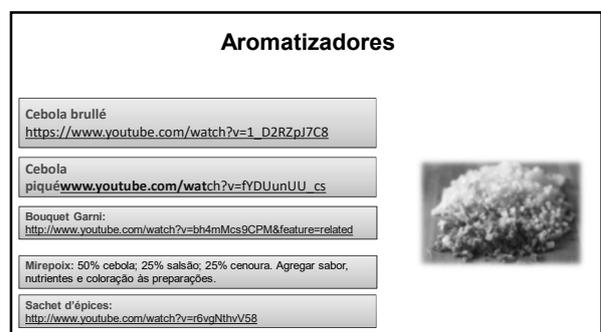
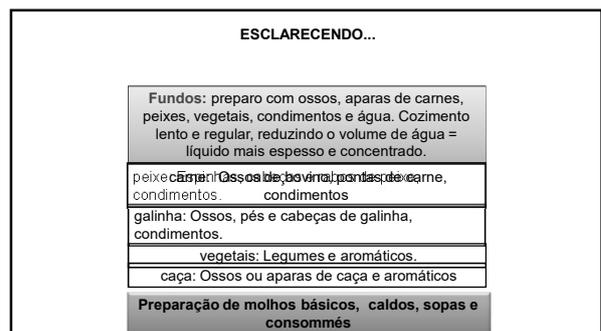
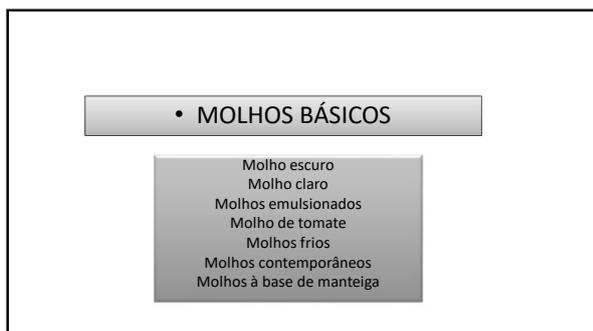
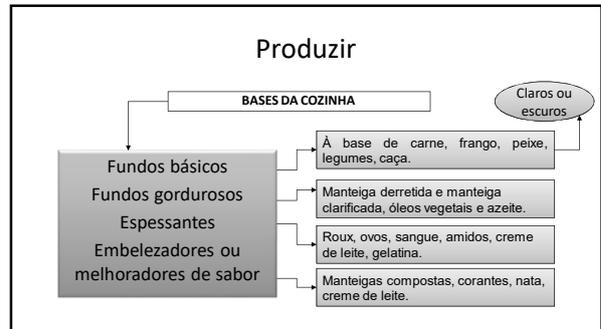
Ossos  
Vitela  
Porco  
Frango  
Caça  
Visceras  
Legumes

#### Componente Aromático

Orégano  
Louro  
Cominho  
Noz Moscada  
Pimenta do Reino  
Bisquegar  
Mirepoix  
Marinadas  
Salmoura

#### Componente Líquido

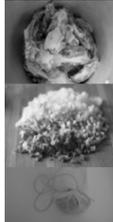
Água  
Vinho  
Leite  
Sucos



## 1. FUNDOS BÁSICOS

Base da cozinha clássica, que servem de base para molhos, sopas, cozidos. Preparados com ossos, aparas de boi, vitela, frango, peixe, ou legumes, adicionados de componentes aromáticos e água ou vinho. Também é comum acrescentar tomate *pinçage*.

Usualmente feito com de extrato de tomate e/ou mirepoix >> reforçar sabor e tom castanho- técnica de aromatizar vegetais antes de umedecê-los, para preparar um fundo escuro



## PINÇAGE



### ATENÇÃO!

Fundos escuros = ossos tostados. Fundos claros = ossos escaldados e sem pinçage!

30 minutos a 1 hora



30 a 40 minutos



## CALDOS OU FUNDOS?

As técnicas e o tempo de cozimento são semelhantes. A diferença é que os caldos podem ser servidos como estão e os fundos são utilizados na produção de outros pratos.



### DEZ passos importantes para o preparo de fundos

1. Começar com líquidos frios
2. Cozinhar em fogo baixo (85°C);
3. Cozinhar o tempo adequado e necessário;
4. Manter a panela aberta e todos os ingredientes cobertos com líquido;
5. Retirar a espuma que se forma na superfície;
6. Coar assim que ficar pronto;
7. Resfriar imediatamente o mais rápido possível;
8. Retirar toda a gordura da superfície;
9. Ferver
10. Resfriar.

## 2. LIGAÇÕES OU ESPESANTES



## ROUX



**Para molho bechamel (a base de roux claro), utiliza-se para cada litro de líquido (leite), 15g a 15g de farinha e de manteiga. (em algumas situações 40 % 50% a depender do espessamento desejado)**




Roux: mistura de quantidades iguais de farinha e manteiga ou óleo, usadas para engrossar vários tipos de molho.

- **Branco:** para molho branco e bechamel.
- **Blond:** base do molho velouté, ao qual se junta um caldo frio de galinha, vitela ou peixe.
- **Marrom (brown):** muito saboroso, base do molho espagnole. Cozido no fogo alto até escurecer.

**COCCÃO**



## Espessamento por proteína e gordura LIAISON

**Mistura de gemas de ovo e creme de leite,** utilizada para enriquecer e engrossar ligeiramente molhos e sopas. Adiciona brilho, cremosidade, cor e sabor e textura mais lisa ao molho e sopa.

Gemas coagulam a 65°C. >> Creme de leite faz o ponto de coagulação da gema ficar entre 82 a 85°C!  
Proporção: 3 (creme):1(gemas).  
Ex: Creme de pâtissiere



### Técnicas da gastronomia aplicadas a Tecnica dietética:

**CLARIFICAR:** é tornar um alimento limpo, sem resíduos ou outras substâncias indesejadas para a preparação.

**MANTEIGA CLARIFICADA:** técnica em que se extrai a água e resíduos de proteínas da manteiga por meio de cocção lenta.

**DEGLAÇAR:** usar um líquido, como vinho, água ou fundo para dissolver as partículas de alimentos e/ou pingos caramelizados deixados numa assadeira depois de assar ou saltear. A mistura resulta em uma base para um molho de acompanhamento.



**BEURRE MANIÉ**  
(manteiga manipulada): manteiga sem sal amolecida + farinha de trigo (1:1). É utilizada para dar uma consistência mais espessa, de um modo rápido, a um líquido.



**BARDEAR:** cobrir uma carne naturalmente magra com fatias ou tiras de gordura, como bacon ou toucinho, para untá-la enquanto assa. Geralmente a gordura é amarrada com barbante.



### MOLHOS BÁSICOS E DERIVADOS

**Molhos Básicos escuros:**

Espanhol: mirepoix, purê de tomate, fundo escuro, roux escuro, manteiga e sachet d'épices.  
<http://www.youtube.com/watch?v=Uhg9ogUG5fk>

Demi glace: redução em quantidades iguais de fundo escuro e molho espanhol

**Bercy:** cebola picada + manteiga + demi-glace e vinho branco. Próprio para peixes.

**Bordelaise:** demi-glace + vinho tinto, cebola picada + tutano. Próprio para carnes grelhadas.

**Bourguignonne:** demi-glace + vinho tinto, cebola picada, passado por peneira fina + cogumelos e bacon cortado em pequenos cubos. Próprio para carnes, aves e aves.



### MOLHOS BÁSICOS E DERIVADOS

**Demi glace – outros derivados**

**Charcutière:** demi-glace+ cebola picada na manteiga+ vinho branco + mostarda, pepinos em conserva em rodelas finas. Para porco grelhado ou salteado.

**Diable:** demi-glace + cebola na manteiga + vinho branco + pimenta malagueta + molho inglês. Para aves grelhadas.

**Marchand du vin:** demi-glace + vinho tinto. Para carnes bovinas.

**Poivrade:** demi-glace + cebola na manteiga + pimenta do reino branca + vinagre - passado na peneira. Para carne.

**Portugaise:** demi-glace + cebola e alho em azeite + molho de tomate. Para ovos, peixes, carnes e aves.

**Madeira:** demi-glace + vinho madeira.



### Molhos Básicos Claros:

↓

**Bechamel:** roux claro, leite, cebola picada e aromáticos como noz moscada e cebola piquê:  
<http://www.youtube.com/watch?v=Ow5J8ig6HBw>

**Aurora:** creme de leite, purê de tomate  
**Crème:** creme de leite e suco de limão  
**Curry:** cebola, manteiga, curry e creme de leite  
**Moutarda:** molho crême, mostarda de Dijon, suco de limão  
**Nantua:** caldo de camarão, creme de leite, manteiga de crustáceos, conhaque, pimenta calena.  
**Soubise:** purê de cebola, pitada de açúcar, creme de leite.  
**Mornay:** creme de leite, queijo parmesão e gruyère, manteiga, peneirado



### Molhos Básicos Claros:

Velouté: roux blond e fundo claro de boi, vitela, aves ou peixes

**Albufera:** velouté de ave, glacé de carne, pimentão em lâminas.  
**Allemande:** velouté de vitela, gema, creme de leite, suco de limão.  
**Anchois:** velouté de peixes, anchovas.  
**Au vin blanc:** velouté de peixe, gema, creme de leite.  
**Camarão:** velouté de peixe, manteiga de camarão.  
**Cardinal:** velouté de peixe, manteiga de lagosta, essência de trufas.  
**Champignon:** velouté de vitela, champignons laminados.  
**Chaud-froid:** veloutés diversos, gelatina, creme de leite e outros ingredientes.  
**Curry:** velouté de vitela, curry, leite de coco, suco de limão.



### MOLHOS EMULSIONADOS

Resultantes de emulsão – processo pelo qual dois líquidos antagônicos em sua estrutura molecular, são incorporados temporária ou permanentemente.

Maionese ←

Hollandaise: emulsão em banho-maria com vinagre de maçã, pimenta do reino em grãos, gemas, manteiga clarificada e suco de limão.

**Aloli:** alho, azeite.  
**Anglaise:** mostarda  
**Curry:** curry, alho, coentro em grãos.  
**Dijonaise:** mostarda de Dijon, suco de limão.  
**Gribiche:** gemas cruas substituídas por cozidas, alcaparras, ervas, clara de ovo.  
**Remoulade:** alcaparra, pepino em conserva picado, mostarda e essência de anchova.  
**Tartare:** maionese com gemas cozidas, cebolinha picada, cebola.

**Béarnaise:** vinagre estragão.  
**Arlésienne:** béarnaise, gemas, tomate concassé, essência de anchovas  
**Ao endro/dill:** iogurte natural, endro/dill.  
**Maltaise:** suco e raspas de laranja.  
**Maracujá:** suco de maracujá  
**Mikado:** suco e raspas de tangerina. **Mousseline ou chantilly:** creme de leite batido.



### MOLHOS BÁSICOS E DERIVADOS

Molhos de Tomate:

 bolonhesa	 calabresa	 putanesca
 frutos do mar	 funghi	 ragus

### Molhos Frios:

**Argentino:** tomate, cebola, cebolinha, salsa e ervilhas  
**Campanha:** tomate, cebola, salsa  
**Gengibre:** parte do vinagre é substituída por vinagre balsâmico, gengibre fresco picado  
**Grapefruit:** suco de grapefruit, molho inglês, queijo picante, açúcar  
**Lima e coentro:** coentro fresco, suco de lima da pérsia, mel  
**Ravigote:** mostarda, cebola, alcaparra, ervas aromáticas  
**Roquefort:** queijo roquefort ou gorgonzola, suco de limão, creme de leite  
**Mostarda:** mostarda de Dijon, suco de limão, tomilho

Vinagretes: emulsão TEMPORÁRIA de acidulante, azeite de oliva sal, pimenta do reino e opcionalmente, mostarda



Molho Campanha

### Molhos Especiais:

Características não se enquadram na classificação usual

**Coco:** leite de coco, cebola, tomate, coentro, azeite.  
**Gorgonzola:** gorgonzola, creme de leite, azeite.  
**Iogurte hortelã:** iogurte, alho, hortelã e leite.  
**Mexicano:** iogurte, cebola, gengibre fresco, jalapeño picada, coentro.  
**Mint sauce:** vinagre, folhas de hortelã frescas, açúcar.



