

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 culinaria) 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



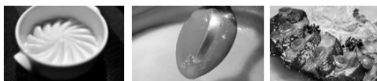
Molhos

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

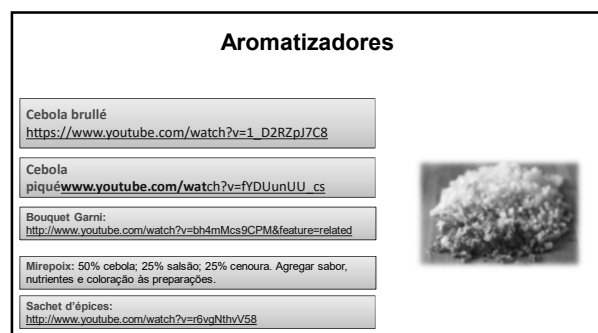
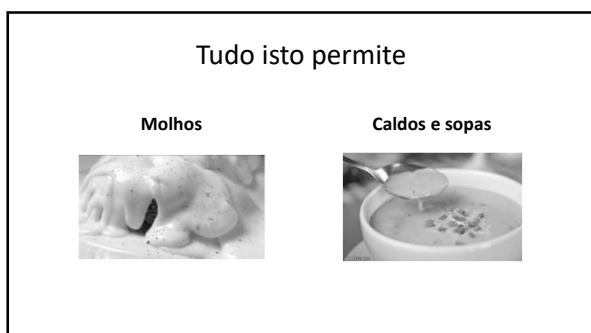
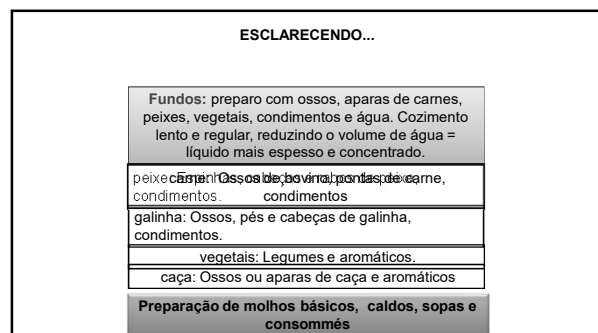
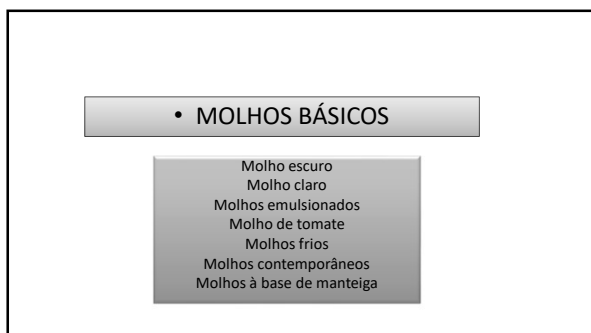
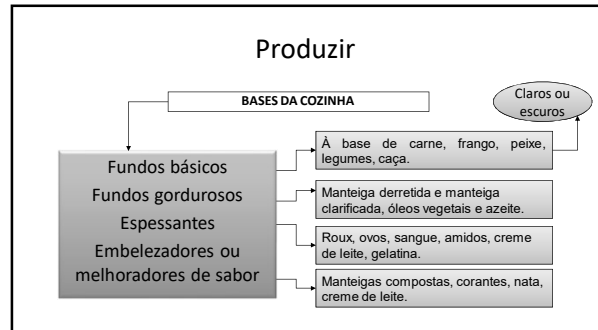
Ossos
Vitela
Porco
Frango
Caça
Visceras
Legumes

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?

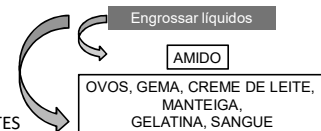
As técnicas e o tempo de cozimento são semelhantes. A diferença é que os caldos podem ser servidos como estão e os fundos são utilizados na produção de outros pratos.




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 ESPESSANTES



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 rodélas finas. Para porco grelhado ou salteado.

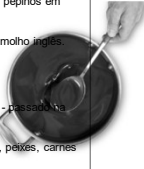
Diable: demi-glace + cebola na manteiga + vinho branco + pimenta malagueta + molho inglês. Para aves grelhadas.

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>

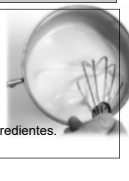
Aurora: creme de leite, purê de tomate
Crème: creme de leite e suco de limão
Curry: cebola, manteiga, curry e creme de leite
Moutarda: molho crême, mostarda de Dijon, suco de limão
Nantua: caldo de camarão, creme de leite, manteiga de crustáceos, conhaque, pimenta calena.
Soubise: purê de cebola, pitada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

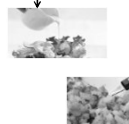
 bolonhesa	 calabresa	 putanesca
 frutos do mar	 funghi	 ragus

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.



Molhos contemporâneos:

Uso de ingredientes alternativos – diferenciação do tradicional

Chutneys: indiana, geleia agridoce e picante, com frutas e vegetais cozidos em vinagre, condimentos e ervas aromáticas.


Couffis: Purê de legumes ou frutas aquecidos. Acrescentar ao final manteiga ou creme de leite.

Jus e sucos de assados: suco de assados, com vinho e espessado com amido.

Relishes: Agridoce com frutas ou vegetal em conserva (picles), cortados e cozidos em açúcar, vinagre e especiarias. Frito ou quente.

Sabayons salgados: mistura de gemas, fundos de cocção, azeite ou creme de leite, aromatizados com ervas, vinho seco, champinhe.

Salsas: mexicana. Ingredientes picados ou batidos. Ex: Guacamole e Pico de Galo




Molhos a base de manteiga:

Diagrama de categorias:

- Beurre Blanc: Emulsão em flocos com redução de echalotas, vinho branco e fundo de cocção
- Manteiga derretida: + ingrediente ácido. Aquecida até escurecer (noisette) + gotas de limão = beurre meunière (uso em peixes)
- Manteiga composta: Aromatizadas com condimentos e ervas. Utilizadas para cobrir carnes, peixes, aves, massas, etc.

Exemplos de molhos:

- Molho de peixe:** manteiga derretida, azeite, ovos cozidos, salsa, pimenta-do-reino.
- Molho de carne:** manteiga derretida, cebola, funcho, vinho branco, salsa, pimenta-do-reino.
- Molho de legumes:** manteiga derretida, azeite, ovos cozidos, salsa, pimenta-do-reino.
- Molho de massa:** manteiga derretida, azeite, ovos cozidos, salsa, pimenta-do-reino.



SOPAS:

Preparações líquidas ou semilíquidas, servidas no início das refeições – estímulo ao apetite.



- **Sopa mista:** combinação de vários ingredientes
- **Sopa purê** – caldos (carne, legumes, frango) + purê de vegetais
- **Sopa creme** – purê de vegetais + molho bechamel
- **Sopa velouté** – molho velouté (caldo + roux) + ingredientes variados
- **Consommé** – caldo fino e clarificado

SOPAS:

Frias – Gazpacho, Pepino com iogurte, Melão com parma – entradas de verão



Per capita: Pode variar de 30g (entradas) a 500g (PP)

BIBLIOGRAFIA

Braham P A ciência da Culinária., Ed Roca São Paulo, 2002
 Pollan M. Cozinhar . Uma historia natural da Transformação 1era Ed. Ed.Intrínseca R.J.2014.
 DONEL E. O Passaporte do Gourmet. Rio de Janeiro: Edicouro, 1999.
 CONTI, L. Almanaque da Cozinha. São Paulo: Nova Cultural, 1986.
 WRIGHT, J, e TREVILLE, E. Le Cordon Bleu: Todas as técnicas culinárias. 1ªed. São Paulo: Marco Zero, 1996.

Videos para mais consulta

<https://www.youtube.com/watch?v=1nvtZIRQIYs>

<https://www.youtube.com/watch?v=IHT4IzVEIjg>

<https://www.youtube.com/watch?v=xRFJLEAdPIs>