



Técnicas culinárias no  
processo de elaboração  
de um cardápio

PTCAN

Prof. Betzabeth Slater  
Prof. Stefanie Gonçalves

Primeiro temos que nos localizar no contexto familiar e brasileiro.

Neste, as escolhas alimentares, os comportamentos sociais, econômicos e psicológicos, são muito mais importantes do que as necessidades fisiológicas dos indivíduos, Idade, Sexo, Atividades Físicas.

Afinal, comer é um ato social!



As refeições começam cedo:  
de manhã para aqueles que costumam tomar café da manhã (desjejum), passando pelos lanches (manhã e tarde), almoço e jantar



A literatura propõe um cardápio<sup>1</sup> composto de uma lista de preparações culinárias a serem consumidas pelos membros da família para cada uma destas refeições.

Cardápio é definido por Da Silva & Martinez (2014) como lista de preparações culinárias que compõe uma refeição.



Para tal, utilizam-se dos procedimentos e técnicas culinárias, fundamentado em recomendações (como as do GAPB) e com a finalidade de promover uma alimentação adequada saudável e sustentável para os diferentes indivíduos de uma sociedade.

Entradas  
Guarnições  
Prato Base  
Prato Principal  
Sobremesas  
Bebidas



# Entradas

Palavra que vem do francês, entrée e no italiano, antipasto.  
Significa um prato simples e atraente, em pequena quantidade que antecede o prato principal em uma refeição completa.  
Geralmente é bem temperado, de modo a estimular o paladar sem prejudicar os pratos seguintes.  
A entrada de modo geral podem ser de vários tipos de Hors-d'oeuvre ou **aperitivos** (finger foods, canapés de peixe, camarão, salame, patês com torradinhas, azeitonas, crudité de legumes frescos ou legumes em conserva etc.)

1] Pequenos pedaços de pão , fresco ou torrado, ou pequenos biscoitos servidos com patês, caviar, ovos, pastas salgadas, pickles e outras iguarias.



# Tá Quente ou tá Frio?

**Entradas frias** podem ser saladas, frutas, ceviches, e galantinas.

**Entradas quentes** podem ser pequenos pratos bem condimentados a base de peixe ou ovos. Também podem ser incluídos neste item as sopas e os consomês.

[2] Galantina, prato frio feito com carne aves desossada, desfiada, preparada e cozida em uma forma junto com gelatina feita no caldo da própria ave, podendo ser feita de vitela ou peixe.



## Saladas verdes

São as saladas feitas apenas com vegetais folhosos.

Podem ser saladas compostas (com a adição de complementos) ou combinadas a molhos





## Salada verde composta



- **Selecione folhas verdes de diferentes cores, texturas e sabores**
- **Higienize com cuidado, separe-as, lave e seque com ajuda de uma centrifuga de folhas**
- **Prepare os complementos: sementes, flores, nozes, croutons, queijos, carnes, etc**
- **Misture tudo com movimentos rápidos "agitando"**

## Saladas empratadas ou montadas



- compostas por **base, corpo, complementos e molho.**
- **Base:** Cama de folhas variadas em que a salada será servida(opcional).
- **Corpo:** Uma salada composta.
- **Complementos:** Queijos, sementes, oleaginosas, frutas, produtos cárneos e pães.
- **Molhos:** Devem complementar e não apagar os outros sabores.

# MOLHOS

Vinagrete - azeite e vinagre de vinho

Vinagrete de azeite de amendoim ou avelãs: vinagre balsâmico

Vinagretes emulsificadas (ovos, temperos secos e óleo batidos)

Maioneses elaboradas com adição de queijos azuis (gorgonzola ou roquefort), iogurte, creme de leite azedo, etc.

# SALADAS

Para todo tipo de folha verde

Folhas verdes delicadas (alface americana, baby alface)

Todo tipo de folhas

Folhas mais grossas e de maior textura; crudités



# SALADAS ELABORADAS

Compostas por carnes, frango, peixe, ovos, legumes crus ou cozidos, leguminosas, massas e cereais, queijos juntamente com molhos, que irão funcionar como elemento de combinação e aglutinação de todos estes ingredientes.



Esse tipo de salada permite uma variedade enorme de combinações que devem ser bem pensadas para que os sabores se aperfeiçoem e podem ser utilizadas para complementar uma salada verde



# SALADAS ELABORADAS COMO COMBINAR SABORES?

*Alimentos semelhantes/opostos: alimentos que se complementam em sabor, textura e odor podem ser pareados para intensificar a experiência de comer e agregar pontos interessantes à salada.  
Ex: Castanhas e pães tostados, frutas vermelhas, etc.*

*Tradição gastronômica: elementos que dividem uma mesma origem cultural e se complementam em diversos pratos. Ex: Grão de bico e queijo de cabra; Kani, gergelim e shoyu.*



# ENTRADAS FRIAS



**Galantina:** prato frio feito com carne de aves desossada, desfiada, preparada e cozida em uma forma junto com gelatina feita do caldo da própria ave, podendo também ser feita de vitela ou peixe.

**Ceviches:** Preparação à base de peixes e/ou frutos do mar, marinados em suco de limão com pimenta, cebola e coentro (leche de tigre)

**Terrines** são preparações à base de produtos cárneos crus ou legumes, temperados e emulsionados com uma gordura (banha, creme de leite) formando uma pasta que pode ser moldada. Usam-se ingredientes ligantes como ovos e pão umedecido. As terrines podem ser assadas em formas retangulares e cobertas com massa de torta.



# ENTRADAS QUENTES

Quiches



Sopas e Caldos



Salgadinhos



Bruschettas



# FingerFood (amuse bouche)



**Espetinhos**



**Vol-au-vent**

**Queijo coalho  
com damasco  
e pimenta**



**Crudités**



**Canapés**



# Guarnições

## DEFINIÇÃO

Considerado o alimento que acompanha prato principal e geralmente umenta o sabor, aparência e valor nutricional total do prato sendo muito importante na culinária e no padrão alimentar da família brasileira (geralmente cozidas ou refogadas).

Existem muitos tipos, mas geralmente são usados legumes e hortaliças, cogumelos, tiras de bacon, croutons, etc para realçar o sabor e proporcionar texturas diferentes. Podem ser adicionados também a saladas.

## PRECAUÇÕES

Devem ser preparadas quase no último momento.

As guarnições destinadas a enfeitar devem ser pequenas e delicadas, o oposto pode prejudicar a aparência do prato. Cuidado com elementos decorativos.



# Guarnições



Salteado  
ou refogado



Tomates recheados  
assados



Mandioca  
cozida



# Prato- Base



**TEM GRANDE IMPORTÂNCIA POR SUA RELAÇÃO  
COM OS ASPECTOS CULTURAIS E HÁBITOS  
ALIMENTARES DA POPULAÇÃO BRASILEIRA**

*O prato base, no Brasil é constituído pelo arroz e feijão  
presentes no dia a dia da população brasileira,  
tanto no almoço quanto no jantar*



---

RESUMO DA BIOGRAFIA DE  
**LUÍS DA CÂMARA CASCUDO**

---

OCUPAÇÃO  
**Folclorista brasileiro**

---

DATA DO NASCIMENTO  
**30/12/1898**

---

DATA DA MORTE  
**30/07/1986**



"O paladar não é tão universal como a fome", disse Luís da Câmara Cascudo, em 1968.

O ilustre etnógrafo e mais importante folclorista do País referia-se a um prato brasileiro, talvez o mais tipicamente brasileiro: a feijoada.

Para ele, era preciso uma predisposição especial para que se pudesse apreciar os sabores do prato, assim como para usufruir de todas as nuances de certos vinhos.



**Sekihan**



**Feijão com tomates**



**Arroz com lentilha**

# Prato Principal

*Define-se prato principal como a preparação que irá fornecer a maior parte do aporte protéico da refeição, podendo ser incluído todo tipo de carnes, aves, peixes, ovo e derivados, assim como leguminosas ou alguma outra fonte proteica de origem vegetal .*

*Geralmente o nome do prato deriva do tipo de carne , o tipo de corte e o modo de preparo*



Omelete



# Prato Principal



Lombo de jaca



Lagosta à thermidor



Sarapatel

# Exemplos em Pratos Regionais



Arrumadinho: feijão de corda -  
vinagrete - charque ou carne de  
sol - farofa

Moqueca capixaba: peixe - frutos  
do mar - tomate



Pato no tucupi, com folhas de  
jambu

# Exemplos em Refeições - GAPB



Arroz, feijão, coxa de frango assada, beterraba e polenta com queijo



Arroz, feijão, omelete e jiló refogado



Feijoada, arroz, vinagrete de cebola e tomate, farofa, couve refogada e laranja



Salada de tomate, arroz, feijão, bife grelhado e salada de frutas

# Sobremesa

Último prato de uma refeição, composta de frutas, doces etc.

Momento onde come uma iguaria

É aquele momento de felicidade no final da refeição.

Cuidado na hora do planejamento: devemos pensar também no aporte calórico e no conteúdo de fibra da refeição. Além disso, as sobremesas devem combinar com as outras preparações que compõem o cardápio do ponto de vista sensorial

Recomenda-se sempre o uso de frutas, frescas ou como ingrediente em preparações





Muito  
obrigada

BSLATER@USP.BR  
STEFANIE.GONCALVES@USP.BR