

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 cardápio¹ 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, picles 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**



Crudité



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

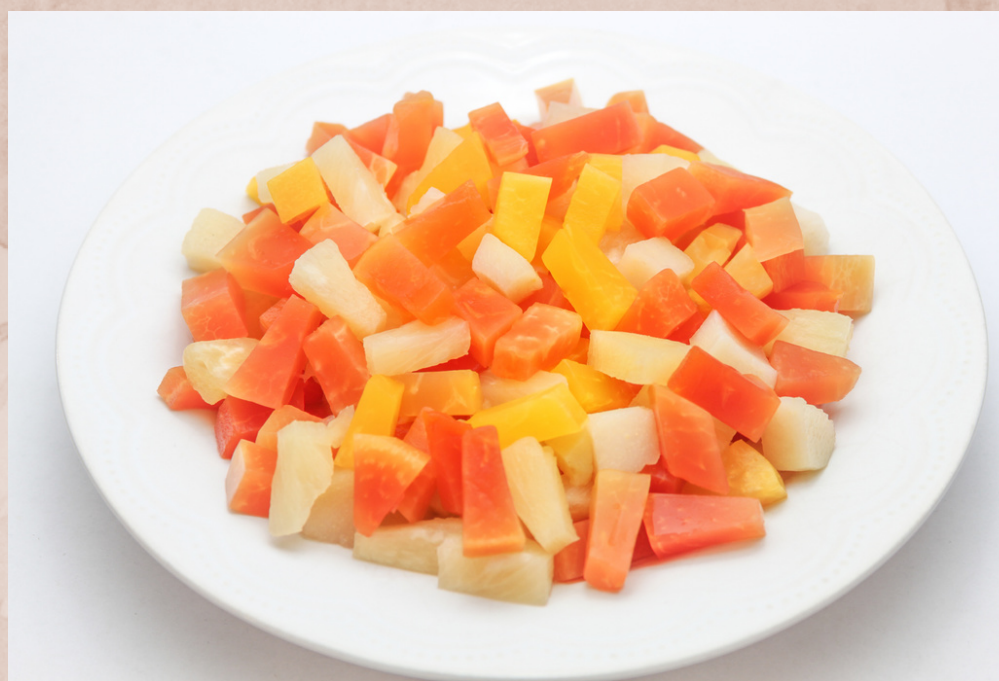
Último prato de uma refeição, composta de frutas, doces etc.

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