



TÉCNICAS BÁSICAS E PROCEDIMENTOS DURANTE O PREPARO DOS ALIMENTOS I PARTE

Profa. Dra Betzabeth Slater
Profa. Dra Maria Laura C. Louzada
Prof. Dr Eduardo Purgatto

HNT 206 PTCAN





Objetivos educacionais

- 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



Por que preparamos os alimentos?

- Os processos culinários anteriores e durante o 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



Processos físicos e mecânicos podem afetar o **valor nutritivo**,

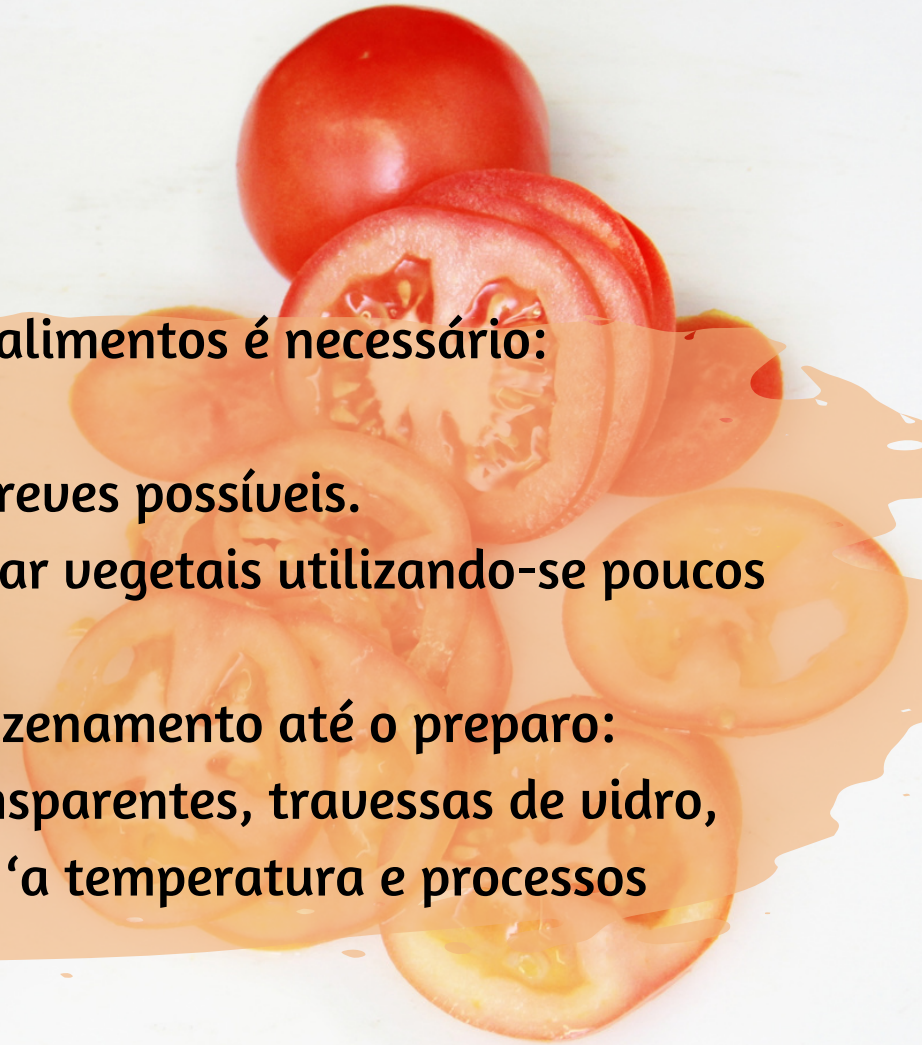
- exprimir
- picar,
- moer,
- ralar etc
- cortar





Sabor

- Para manter o sabor natural dos alimentos é necessário:
- Os processos de pré-preparo;
 - espera-se que sejam os mais breves possíveis.
 - Cortar e (se necessário) cozinhar vegetais utilizando-se poucos ou nenhum flavorizante;
- Utensílios apropriados para armazenamento até o preparo:
- Recomenda-se caixas e potes transparentes, travessas de vidro, inox ou polipropileno, resistentes à temperatura e processos mecânicos.





Textura -maciez

- Leguminosas de molho, proporcionam melhor textura;
- Cereais duplicam de volume (trigo para quibe);
- •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 antes do aquecimento ou apresentação final (preparações cruas).
- Incluem 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

SUB-DIVISAO SIMPLES

É uma operação mecânica simples, onde cada fragmento contém as partes do todo. Como exemplo: picar

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);
- pode tornar o alimento mais vulnerável aos agentes de contaminação e deterioração de alimento






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 á preparação e harmonia dos cortes em relação aos outros alimentos




Cortes básicos





Palitos e bastonetes: corte longitudinal 6cmx1,5cmx1,5cm, ideal para batatas fritas

Exercitandonos



Fatias longitudinais
- utilizando a anatomia do alimento
- > IPC

Exercitando nossas HC

aromatizador: mirepoix



Cubos: corte destinado a
preparações como picadinho
ou para um elemento



Exercitando nossa HC

Brunoise

- Cubos pequenos de 3 a 5 mm por lado
- Deve dar-se inicio com o corte Julienne



Exercitando nossas HC



Chiffonade

**Corte de qualquer espessura para
cortar folhas**

Exercitando nossas HC

Cubos



Pequenos:
ate 5mm
de lado;



Médios de 5 a 8
mm de lado



Grandes > 1,5
cm de lado



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 rodélas procedimento realizado por utensílios (faca) ou equipamentos (fatiador ou mandoline)

Chips: 2 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.**

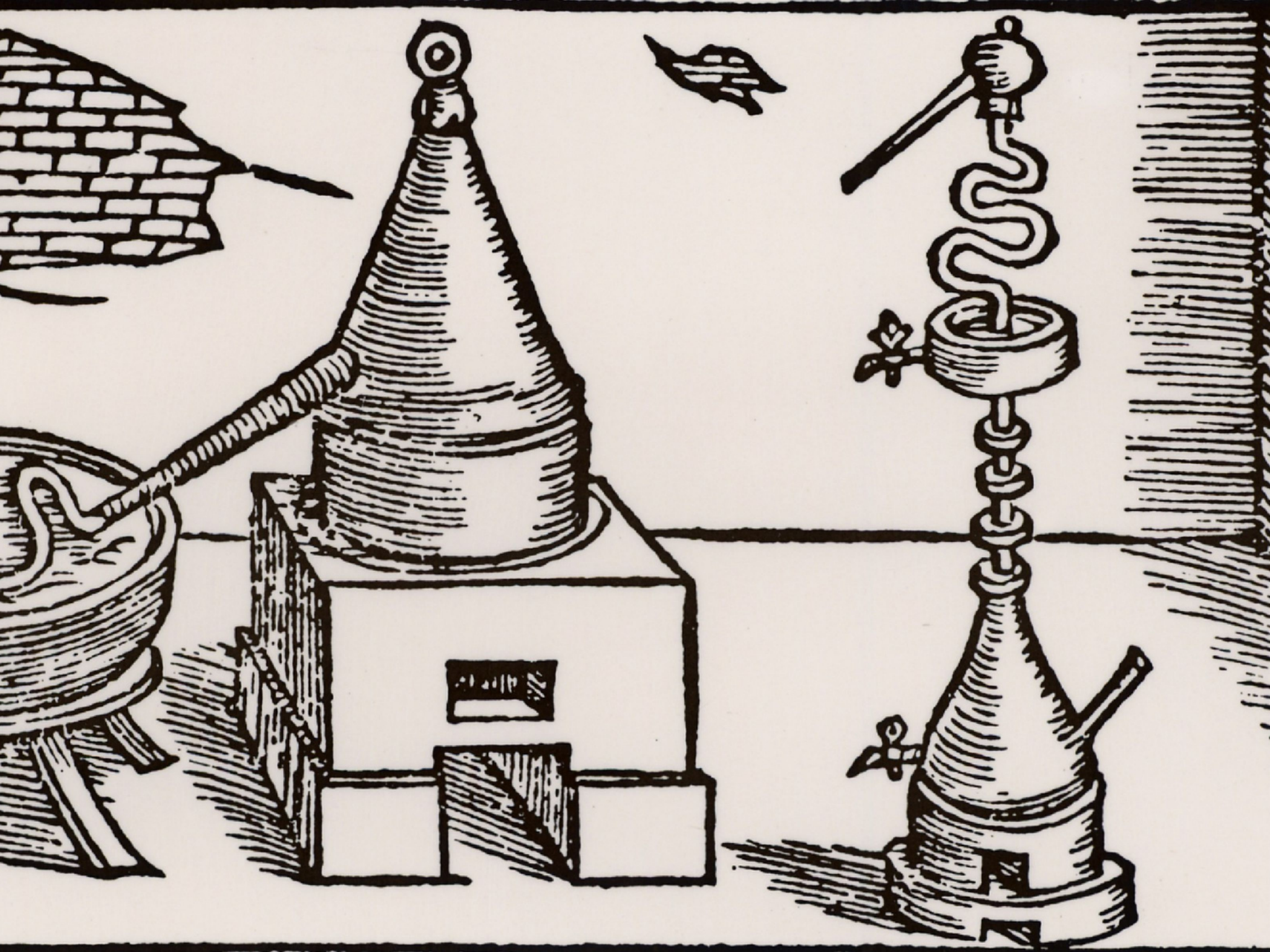
Subdivisão com separação de partes

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.

- Separação de dois sólidos: descascar, peneirar;
- Separação de dois líquidos: destilar;
- Separação de um sólido e um líquido:
 - centrifugar, espremer, decantar, coar, filtrar.





União dos alimentos

Operação pela qual se juntam mais de dois ingredientes ou alimentos: misturar, bater e amassar:

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

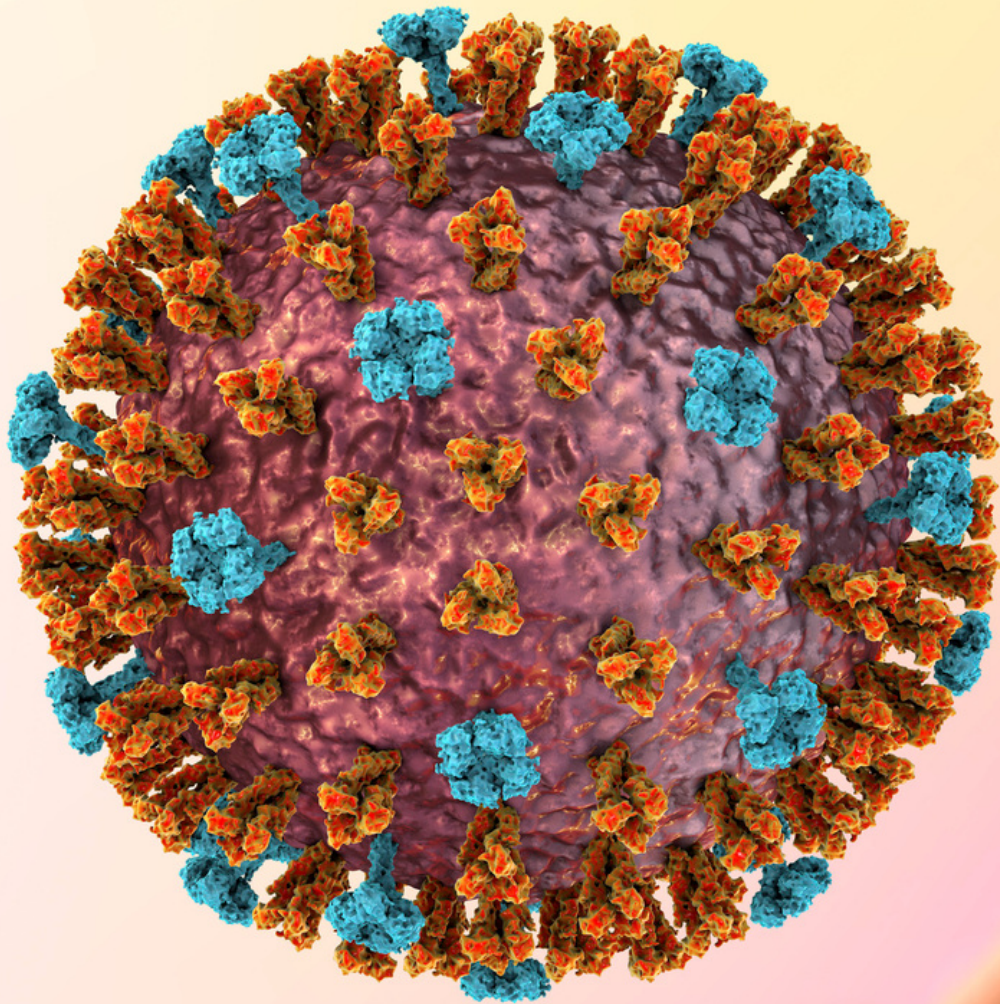
•bater:

- quando se deseja reunir substâncias dificilmente miscíveis emprega-se movimento rápido e energético, 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.



Coronavirus e alimentos

- Até o momento, não há evidências de transmissão de coronavírus por alimentos.
- O coronavírus é basicamente um vírus respiratório. Não é um ser vivo capaz de se multiplicar nos alimentos.
- Precisam infectar células para se replicar. O alimento ou sua embalagem são apenas veículos, ou seja, podem ter a superfície contaminada caso tenham sido manipulados por alguém com a doença, assim como uma maçaneta de porta ou qualquer outro objeto.
- O risco maior de transmissão se dá principalmente pelo contato pessoa-pessoa por meio de secreções (principalmente boca e nariz) e secundariamente por partículas do ar ou de contato com superfícies contaminadas.

TODOS CONTRA O

<https://www.serious-eats.com/2020/03/food-safety-and-coronavirus-a-comprehensive-guide.html#COVID-on-food>

<http://agencia.fapesp.br/medidas-simples-ajudam-a-manter-o-coronavirus-longe-dos-alimentos/32893/#.Xosg1UaxGzA.gmail>

CORONAVÍRUS



CDC (Center for Disease Control and Prevention)

a: "existe um risco muito baixo de propagação a partir de produtos alimentícios ou embalagens mantidos por um período de dias ou semanas em temperatura ambiente, refrigerada ou congelada".

Food and Drug Administration (FDA)

b: "Ao contrário dos vírus gastrointestinais transmitidos por alimentos, como a hepatite A, que muitas vezes deixam as pessoas doentes com alimentos contaminados, o COVID-19 é um vírus que causa doenças respiratórias. A exposição de origem alimentar a esse vírus não é conhecida por ser uma via de transmissão."

European Food Safety Authority's

c: "Experiências de surtos anteriores de coronavírus, como coronavírus da síndrome respiratória aguda grave (SARS-CoV) e coronavírus da síndrome respiratória do Oriente Médio (MERS-CoV), mostram que não ocorreu transmissão pelo consumo de alimentos."

The Irish food safety authority's

d: "Os coronavírus precisam de um hospedeiro (animal ou humano) para crescer e não podem crescer em alimentos. Espera-se que o cozimento completo mate o vírus."

a- https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#anchor_1584386553767

b- <https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirus-disease-2019-covid-19>

c- <https://www.efsa.europa.eu/en/news/coronavirus-no-evidence-food-source-or-transmission-route>

d- <https://www.fsai.ie/faq/coronavirus.html>

•Prevenção:

- Lavagem correta das mãos ao lidar com alimentos.
- Lavagem de superfícies que entrarão em contato com alimentos
- Após recebimento de alimentos em casa ou chegada com compras: lavar as mãos, transferir os alimentos para recipientes limpos ou higienizar as embalagens antes de abrir e lavar novamente as mãos.




Aprenda a maneira correta de lavar as mãos



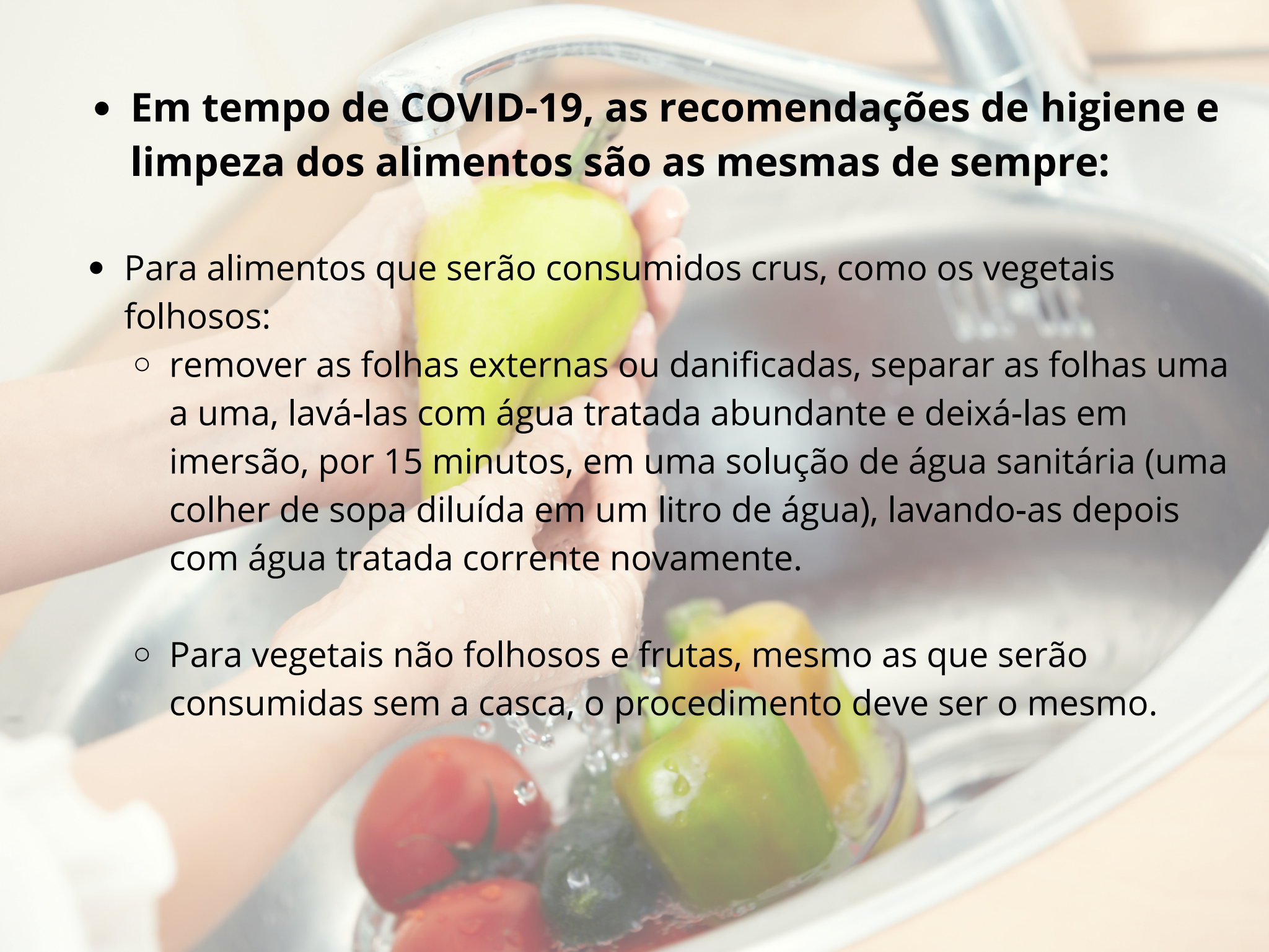
Copy link

CORONAVÍRUS

**Aprenda a forma correta
de lavar as mãos com o
Ministério da Saúde**


Watch on  YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=2h8vc-voPNQ>



- **Em tempo de COVID-19, as recomendações de higiene e limpeza dos alimentos são as mesmas de sempre:**

- Para alimentos que serão consumidos crus, como os vegetais folhosos:
 - remover as folhas externas ou danificadas, separar as folhas uma a uma, lavá-las com água tratada abundante e deixá-las em imersão, por 15 minutos, em uma solução de água sanitária (uma colher de sopa diluída em um litro de água), lavando-as depois com água tratada corrente novamente.
 - Para vegetais não folhosos e frutas, mesmo as que serão consumidas sem a casca, o procedimento deve ser o mesmo.

- 
- O tratamento dos alimentos pelo calor, como cozimento e fritura, quando feito corretamente, elimina os vírus caso estejam contaminando o produto cru. No entanto, é preciso evitar uma nova contaminação após o aquecimento, principalmente se o alimento não for aquecido novamente antes de ser consumido.
 - É importante também não deixar alimentos cozidos em contato com alimentos crus, para evitar a contaminação cruzada.

Siga práticas seguras de manipulação de alimentos

A segurança alimentar é um pré-requisito para uma dieta saudável. Apenas comida segura é comida saudável. Ao preparar alimentos para si e para outras pessoas, é importante seguir boas práticas de higiene para evitar a contaminação e doenças transmitidas por alimentos.

Os princípios-chave da boa higiene alimentar incluem:

1. mantenha suas mãos,
2. cozinha e utensílios limpos;
3. mantenha os alimentos crus e cozidos separados, especialmente carne crua e produtos frescos.
4. cozinhe bem a comida mantenha sua comida em temperaturas seguras, abaixo de 5 °C ou acima de 60 ° C;
5. use água potável

Seguindo estas cinco recomendações importantes para alimentos mais seguros, você pode evitar muitas doenças comuns transmitidas por alimentos.

Pensando em contribuir para sua organização após as compras de alimentos, preparamos um passo-a-passo. A higienização é fundamental e deve ser seguida com cuidado. Não coloque em risco pessoas e objetos desinfectados.

1.

Associação Brasileira de Nutrição



Antes de colocar os insumos nos armários ou despensas, **lave** as embalagens com água e sabão e **borife álcool 70%** ou **solução clorada**.

SOLUÇÃO
veja na embalagem do produto a diluição adequada



Retire frutas, verduras e legumes **das embalagens** dos centros de abastecimento e **armazene** em fruteiras. Se for para a geladeira, **higienize** antes.

ORGANIZE
Armazene em potes ou sacos próprios para refrigeração.



Antes de consumir frutas, verduras e legumes crus, **lave** em água corrente e **sanitize** com **hipoclorito de sódio**. Ele deve ser usado sempre diluído.

HIPOCLORITO
A proporção e tempo vem indicado na embalagem.

GUIA PARA UMA
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

EM TEMPOS DE COVID-19

asbran
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA
DE NUTRIÇÃO

<https://www.asbran.org.br/noticias/asbran-lanca-guia-para-orientar-populacao-sobre-alimentacao-em-tempos-de-covid-19>

<https://www.asbran.org.br/noticias/asbran-lanca-guia-para-orientar-populacao-sobre-alimentacao-em-tempos-de-covid-19>