

Apostila do Aluno



Gastronomia e Cultura

informações:

www.capacitacaoemturismo.org

Realização



Ministério
do Turismo



CAPÍTULO 01 -----	03
O Que é Gastronomia? Um Pouco de História	
CAPÍTULO 02 -----	05
Gastronomia Brasil – Nossas Influências	
CAPÍTULO 03 -----	07
Gastronomia Brasil – Bebidas Populares e Queijos	
CAPÍTULO 04 -----	10
Gastronomia Brasil – Região Norte e Centro-Oeste	
CAPÍTULO 05 -----	14
Gastronomia Brasil – Região Nordeste	
CAPÍTULO 06 -----	18
Gastronomia Brasil – Região Sudeste	
CAPÍTULO 07 -----	20
Gastronomia Brasil – Região Sul	
CAPÍTULO 08 -----	22
Chefe de Cozinha	
CAPÍTULO 09 -----	25
Técnicas de Culinária I	
CAPÍTULO 10 -----	28
Técnicas de Culinária II	
CAPÍTULO 11 -----	31
Molhos e técnicas de cortes básicos	
CAPÍTULO 12 -----	38
Ervas e Especiarias	



**Capacitação
em turismo**

CAPÍTULO 01

O Que é Gastronomia?
Um Pouco de História



01. O que é Gastronomia?

A Gastronomia é um ramo que abrange a culinária, as bebidas, os materiais usados na alimentação e, em geral, todos os aspectos culturais a ela associados.

Um gastrônomo (*gourmet*, em francês) pode ser um(a) cozinheiro(a), mas pode igualmente ser uma pessoa que se preocupa com o refinamento da alimentação, incluindo não só a forma como os alimentos são preparados, mas também como são apresentados, por exemplo, o vestuário e a música ou dança que acompanham as refeições.

Por essas razões, a **gastronomia** tem um foro mais alargado que a **culinária**, que se ocupa mais especificamente das técnicas de confecção dos alimentos.

O prazer proporcionado pela comida é um dos fatores mais importantes da vida depois da alimentação de sobrevivência. A gastronomia nasceu desse prazer e constituiu-se como a arte de cozinhar e associar os alimentos para deles retirar o máximo benefício.

Um Pouco de História

Cultura muito antiga, a gastronomia esteve na origem de grandes transformações sociais e políticas. A alimentação passou por várias etapas ao longo do desenvolvimento humano, evoluindo do nômade caçador, ao homem sedentário, quando este descobriu a importância da agricultura e da domesticação dos animais.

A fixação a terra trouxe uma maior abundância de comida, o que provocou um aumento demográfico, que por sua vez, levou a um esgotamento dos recursos e à consequente migração para novos locais a explorar.

A riqueza proporcionada pela abundância trouxe a curiosidade pela novidade e pelo exotismo.

O homem teve então necessidade de complementar a sua dieta com alimentos que localmente não tinha, dando origem ao comércio, levado a cabo por alguns homens que continuaram nômades para que muitos outros se pudessem fixar à terra.



Capacitação em turismo

O primeiro tratado sobre gastronomia foi escrito por Jean Anthelme Brillat-Savarin, um gastrônomo francês que, em 1825, publicou a “Fisiologia do Paladar”.



**Capacitação
em turismo**

CAPÍTULO 02

**Gastronomia Brasil – Nossas
Influências**



02. Nossas influências

A Gastronomia do Brasil é fruto de uma mistura de ingredientes europeus, e de outros povos, como os indígenas e os africanos.

Muitas das técnicas de preparo e ingredientes são de origem indígena, tendo sofrido adaptações por parte dos escravos e dos portugueses. A feijoada, prato típico do país, é um exemplo disso.

Indígena: A alimentação indígena tinha como alicerce a mandioca, na forma de farinha e de beijus, mas também de frutas, pescado, caça, milho, batata e pirões e com a chegada dos portugueses, do inhame trazido da África.

Escravos: Trazidos ao Brasil desde o fim do século XVI, preparavam os alimentos, assando, tostando ou cozendo-os. E para temperar a comida tinham apreço pelas pimentas, mas também utilizavam molhos de óleos vegetais. Somaram à culinária nacional, elementos como o azeite-de-dendê e o cuscuz.

Europeus: As levas de imigrantes recebidas pelo país entre os séculos XIX e XX, vindos em grande número da Europa, trouxeram algumas novidades ao cardápio nacional e concomitantemente fortaleceu o consumo de diversos ingredientes, mas, entre os europeus imigrantes, foram os Italianos, em maior número e mais espalhados pelo território brasileiro, que conseguiram impor a maior influência a nossa gastronomia. O macarrão italiano tornou-se alimento complementar, ao lado da farofa, do feijão, do arroz e das carnes. Além do macarrão, outras massas italianas foram trazidas como a *pizza*, o ravioli e a lasanha e outras comidas que não massas, como os *risottos* e a polenta. Divulgaram também o sorvete como doce e sobremesa e fortaleceram o gosto pelo queijo.



**Capacitação
em turismo**

CAPÍTULO 03

Gastronomia Brasil – Bebidas populares | Queijos no Brasil



Entre o século XVII e o início do XVIII, a borra da cana recebia o nome de *cagassa* ou *cachassa*, nome de origem espanhola, país onde a borra do vinho recebia esse nome.

Com a abundância dessa sobra do processo de produção do açúcar, os portugueses cogitaram destilá-la à imitação das técnicas de produção do rum e da *tafia* ou *ratafia*, bebida consumida na América Central.

O nome se popularizou na segunda metade do século XVIII e já no século XIX havia inúmeros pequenos engenhos espalhados pelo país para a fabricação de rapadura e aguardente.

A CACHAÇA é a base da CAIPIRINHA, uma das bebidas brasileiras mais conhecidas e apreciadas internacionalmente. Podemos dizer que a CAIPIRINHA é um símbolo da cultura brasileira.

Café

O café, *cafézinho*, demorou a se popularizar sendo consumido a princípio como remédio ou sedativo. Formou-se o hábito de ser servido para visitas, preparado na hora e também tomado em padarias e confeitarias.

Queijos

Diversos tipos de queijos são produzidos exclusivamente no Brasil. As características variam entre os diferentes estados do país em função, sobretudo, do clima, tipo de solo e alimentação do gado, que provoca mudanças sutis na qualidade do leite. Os métodos de produção diversificados também fazem com que essa tipologia seja ainda mais evidente. Dentre os principais queijos típicos do país, pode-se citar:

- Queijo de Colônia ou Colonial: Queijo levemente picante e saboroso, produzido no estado do Rio Grande do Sul, principalmente no setor da serra gaúcha.
- Queijo-do-reino: Queijo esférico de superfície vermelha, com alto teor de gordura muito consumido no Sudeste e em algumas áreas do Nordeste do país.
- Queijo coalho: Queijo pasteurizado, fabricado no nordeste do país, sendo muito apreciado na forma de espetos assados na brasa. Muito consumido em churrascos nas regiões Nordeste e Sudeste.



Capacitação em turismo

- Queijo Minas: Queijo cru, composto de leite, sal e coalho, normalmente produzido no sul de Minas Gerais. Muito consumido durante o café da manhã.
- Queijo prato: Queijo amarelado, facilmente fatiável, consumido em praticamente todo o território nacional. Muito utilizado em sanduíches.



**Capacitação
em turismo**

CAPÍTULO 4

**Gastronomia Brasil – Região
Norte e Centro-Oeste**



Capacitação em turismo

Os pratos do Norte do Brasil têm maior influência dos ingredientes indígenas. Pratos conhecidos incluem o picadinho de jacaré (prato feito com a carne do jacaré), o pirarucu de casaca, preparado com azeitonas, ovos e cheiro-verde, o tacacá, o açaí, o pato no tucupi, prato consumido geralmente na época do Círio de Nossa Senhora de Nazaré, e a maniçoba.

Alguns exemplos de pratos típicos da região:



Pirarucu à casaca



Tacacá



A culinária de Mato Grosso tem influências da culinária africana, portuguesa, italiana, síria e com a migração dos últimos anos também, de pratos típicos de outras regiões brasileiras.

Pratos considerados bem mato-grossenses são:



Pato no tucupi



Pacu assado com farofa de couve



A carne seca com banana-da-terra verde



Farofa de banana-da-terra madura

O pequi é um fruto muito popular na culinária do estado de Goiás, comido geralmente com o arroz ou frango cozido. O Milho tem uma presença forte na culinária goiana. Colhido ainda verde, seus grãos podem ser cozidos na espiga e ingeridos desta forma, ou cortados e refogados. O milho verde é, também, o ingrediente principal de diversos pratos, como a Pamonha, o Angu e o Cural.

O estado de Mato Grosso do Sul, recebeu muita influência paraguaia como a "sopa paraguaia", do nordeste, o uso da mandioca e da farinha torrada. Os pantaneiros tiveram grande influência na culinária também, com a carne de



Capacitação em turismo

caça (Tatu, Jacaré, Anta). Era muito apreciado ainda, o macarrão boiadeiro, uma espécie de sopa com pouco caldo.



**Capacitação
em turismo**

CAPÍTULO 5

**Gastronomia Brasil – Região
Nordeste**



Capacitação em turismo

A culinária nordestina é fortemente influenciada pelas suas condições geográficas e econômicas ao longo da história, assim como, pela antiga mistura das culturas portuguesa, indígena e africana, iniciada ainda no século XVI.

As comidas quase sempre têm como ingredientes produtos vegetais, muitas vezes cultivados pelos índios, desde muito antes da colonização portuguesa: carnes de gado bovino e caprino, peixes e frutos do mar, variando bastante de região para região, de acordo com suas características peculiares.

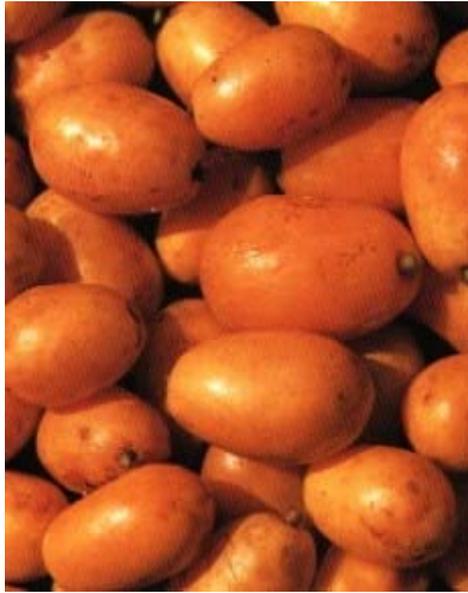
Os pratos têm forte influência africana. O acarajé (um bolinho de feijões brancos e cebola, frito no azeite de dendê, recheado com camarões, pimenta vermelha, tombado pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional, como patrimônio imaterial, em 2004).



Acarajé

A influência africana se estende, principalmente, pela costa de Pernambuco à Bahia. No restante da costa e no interior, a influência é menor. Na costa, são comuns os mariscos, e, em toda a região, as frutas tropicais. As mais conhecidas são as mangas, mamões, goiabas, laranjas, maracujás, abacaxis, fruta-do-conde, e cajus (a fruta e a castanha), mas são muito consumidas também frutas mais exóticas, como o cajá, a seriguela, a cajarana, a pitomba e o buriti.

Alguns frutos típicos da região:



Cajá



Cajarana





Capacitação em turismo

Fruta do conde/ Pinha



Pitomba



Seriguela



**Capacitação
em turismo**

CAPÍTULO 6

**Gastronomia Brasil – Região
Sudeste**



Capacitação em turismo

Em Minas Gerais, famosa pela denominada cozinha mineira, os pratos regionais incluem milho, carne de porco, queijo minas, o pão de queijo, o feijão tropeiro, angu, o tutu à mineira, elaborado a partir de uma pasta de feijão cozido, misturado com a farinha de mandioca, guarnecido com ovos cozidos ou fritos, e linguiça frita.

Pão de queijo mineiro

- 4 copos(americanos)de polvilho doce (500g)
- 1 colher de (sopa) fondor maggi ou sal a gosto
- 2 copos de (americano)de leite (300ml)
- 1 copo (americano) de óleo (150 ml)
- 2 ovos grandes
- 3 pequenos
- 4 copos (americano) de queijo minas meia cura ralado
- óleo para untar



No estado de São Paulo uma comida típica é o virado à paulista, o qual é feito com arroz, tutu de feijão (massa de feijão com farinha de mandioca), couve-de-folhas salgada e pedaços de carne de porco. Na cidade de São Paulo é possível encontrar grande variedade de culinárias, da francesa à chinesa. A cidade de São Paulo é capital gastronômica de projeção internacional, devido a grande variedade de restaurantes de culinária internacional.

O prato típico do Espírito Santo é a moqueca capixaba, diferente do prato baiano apenas no preparo, pois o último receberia azeite-de-dendê e leite de coco. O Espírito Santo oferece os mais diversos pratos, elaborados a partir de frutos do mar, como a Torta Capixaba, tradicionalmente servida na Semana Santa. Os pratos tem forte influência indígena, com o uso da banana-da-terra.

No Rio de Janeiro, uma das comidas típicas é a feijoada, preparada com vários tipos de carnes suínas e bovinas, salgadas e embutidos, e o feijão preto. Há também o tradicional filé com fritas, um prato a base de batatas-fritas e grandes bifés de filé bovino grelhados, como o Filé à Osvaldo Aranha, acompanhado de farofa, arroz branco e alho frito.

Ao contrário da já assentada concepção do surgimento do prato nas senzalas, feito a partir das sobras de carne da casa-grande, a feijoada teria surgido no século XIX, a partir da adaptação do cozido à portuguesa; prato que remonta ao Império Romano e encontra seus semelhantes na Itália, *casouela*, na França, *cassoulet*, e na Espanha, *Puchero*.



**Capacitação
em turismo**

CAPÍTULO 7

Gastronomia Brasil – Região Sul



Capacitação em turismo

No Rio Grande do Sul já é tradicional o churrasco, ou seja, carne bovina ou ovina, dispostas em espetos, temperadas basicamente com sal grosso e grelhadas em churrasqueiras, a base de carvão ou lenha. No estado de Santa Catarina, o interior é de forte influência alemã, e no litoral, a presença portuguesa, onde é grande a utilização de peixes marinhos, camarões, e ostras.

O chimarrão é uma bebida que não só os gaúchos, mas também bolivianos, paraguaios, chilenos, uruguaios e argentinos acabaram herdando dos povos indígenas, como os quíchuas e os guaranis. A bebida é símbolo de tradição e camaradagem.

Cerveja e Vinho

Na primeira metade do século XIX chegaram em larga escala imigrantes alemães e italianos. Ao se fixarem na região, tornaram-se grandes produtores de cerveja e vinho, respectivamente.

A comida tradicional do estado do Paraná é o barreado, carne cozida com legumes em panelas de barro, por vezes colocadas debaixo da terra para cozinarem sob o calor de lenha ou carvão, e comida com farinha de mandioca. Os pratos são sempre carregados de muita carne bovina e de vinhos, por conta da grande imigração italiana, que tem forte influência nos pratos.



**Capacitação
em turismo**

CAPÍTULO 8

Chefe de Cozinha



Capacitação em turismo

Chef é o indivíduo que elabora os pratos e organiza toda a cozinha do restaurante além de supervisionar os serviços dos cozinheiros em hotéis, restaurantes, hospitais, residências e outros locais de refeições, planejando cardápios e elaborando o pré-preparo, o preparo e a finalização de alimentos, observando métodos de cocção e padrões de qualidade dos alimentos. Um cozinheiro é a pessoa que prepara a comida para o consumo; em geral, os cozinheiros são comandados por um chef de cozinha.

Organização básica de uma cozinha

A equipe de um restaurante ou uma cozinha industrial, é formada por uma brigada de profissionais, em que cada um tem sua tarefa bem definida dentro de sua especialidade, todos comandados pelo chef. Não é incomum referir-se a cada um deles pelo nome de sua profissão, no idioma francês.

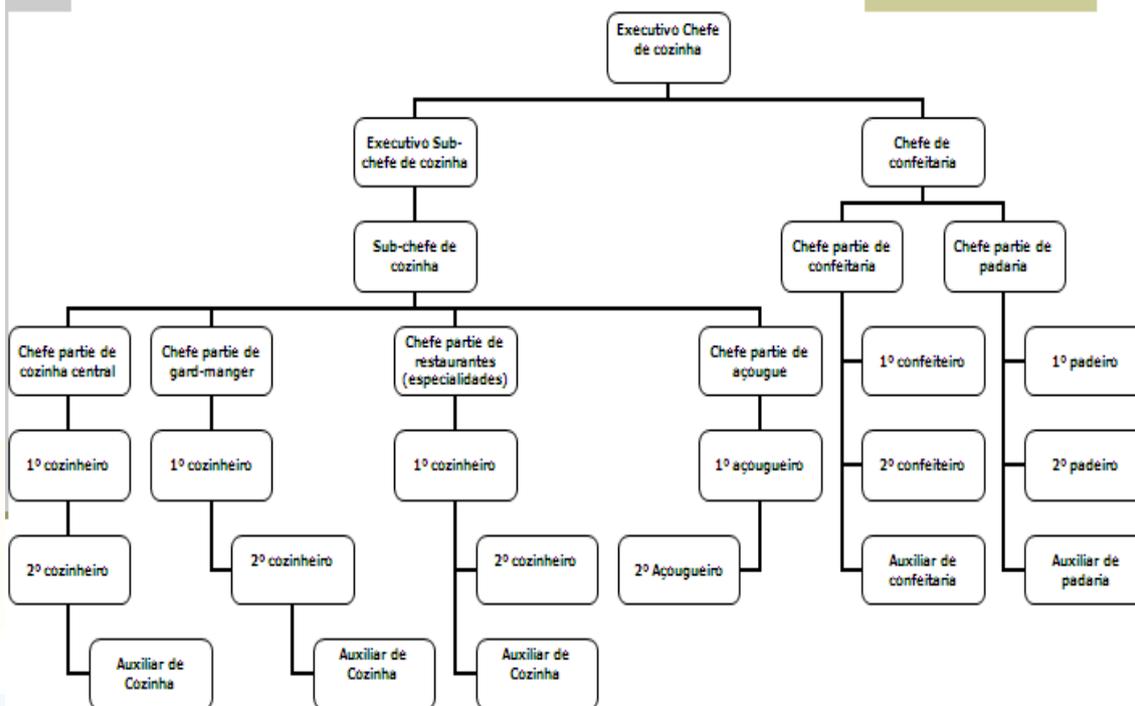
Breve Histórico

A fundação da cozinha francesa veio, de fato, com La Varenne (codinome de François Pierre), autor do livro *La Cuisine françois*, que pela primeira vez sistematizou algumas receitas e retirou os excessos que caracterizavam a gastronomia da época (muito condimentada).

La Varenne era chef, do “Rei Sol” Luís XIV, que estabeleceu o protocolo à mesa e transformou refeições em grandes espetáculos. Nos séculos XVII e XVIII, a burguesia interessa-se por gastronomia e os chefs passam a cozinhar para fora da corte. Surgem pratos com nomes – dedicados a quem os patrocinava – e, pela primeira vez, a diferenciação entre gastronomia “de elite” e “popular”. Outra novidade da época são os cafés, onde filósofos, artistas e intelectuais se reuniam.



Organograma de cozinha





**Capacitação
em turismo**

CAPÍTULO 9

Técnicas de Culinária I



São práticas consagradas no ambiente culinário, manejo, métodos de cocção, bases, cortes; são as rotinas que devem ser incorporadas ao dia-a-dia do cozinheiro, desvendando os mistérios que estão envolvidos no preparo de um bom prato.

Lista de técnicas de culinária

- ✓ Assado
- ✓ Cozedura
- ✓ Escalfar
- ✓ Estufado
- ✓ Fritura
- ✓ Grelhado
- ✓ Guisado
- ✓ Marinar
- ✓ Recheiar
- ✓ Refogado
- ✓ Saltear

Assado

O assado é uma técnica culinária que consiste em preparar alimentos com calor seco, seja no forno, numa grelha sobre um fogão, numa churrasqueira, ou mesmo numa panela com pouco líquido. A palavra assado significa igualmente o prato preparado de uma daquelas formas, mas a técnica utilizada varia de uma região para outra: no Rio Grande do Sul, provavelmente por influência dos vizinhos de língua espanhola, o assado é tipicamente carne assada na grelha ou numa churrasqueira.

Cozedura

A cozedura ou cozimento (as palavras são respectivamente derivadas dos verbos sinônimos cozer e cozinhar) é uma técnica culinária que, com o intuito de viabilizar, facilitar ou aprimorar a ingestão de alimentos, visa a preparação destes através da utilização de calor.



É comum a utilização de um catalisador físico. O catalisador mais comumente utilizado é a água, mas também é comum, a utilização do azeite, a manteiga, os óleos de sementes, o leite, etc.

Cozedura

Tipos de cozedura

Tendo em vista as diferentes fontes de calor existentes, a variedade de utensílios de culinária e os diversos catalisadores que podem ser utilizados, há diferentes formas de se cozinhar os alimentos. Os mais comuns são:

- À vapor – em que os alimentos (geralmente vegetais) cozem dentro de um recipiente que, por sua vez, é colocado dentro de uma panela com água fervente (mas sem contato direto com o líquido). Neste caso, o catalisador (vapor d'água) exerce sobre os alimentos uma pressão menor que a exercida pela água, por exemplo.
- À pressão – cozedura mais rápida, dentro de uma panela de pressão. Neste caso, o catalisador (água sob pressão) exerce sobre os alimentos uma pressão maior que a exercida pela água fervente a céu aberto (a pressão dentro da panela é aproximadamente o dobro da pressão atmosférica ao nível do mar). A vantagem da panela de pressão reside no fato de que a água, sob pressão atmosférica normal, entra em ebulição a 100°C. Porém, sob pressão maior, a temperatura necessária para ferver a água também passa a ser maior (cerca de 120°C). Como a água absorve mais calor e só começa a ferver depois que passa dos 120°C, os alimentos são cozidos a uma temperatura mais elevada e, conseqüentemente, cozinham mais rápido.

Escalfar

Escalfar consiste em cozinhar alimentos em ácido. Aplica-se a alimentos ricos em proteínas, como carnes e ovos. O meio ácido em que é feita a cocção é geralmente o vinagre ou o suco de limão. A razão de se escalfar, não simplesmente cozinhar em meio neutro, é de que ácido (juntamente com o calor) facilita o processo de transformação físico-química das proteínas.

Estufado

O estufado é uma técnica culinária que consiste em preparar alimentos, principalmente carne, numa panela com pouco líquido, geralmente numa pequena quantidade de gordura e, por vezes, cebola cortada. Distingue-se do assado, por este ser cozinhado em calor seco, dentro de um forno ou na brasa.

Normalmente, a peça de carne é passada rapidamente pela gordura, para adquirir uma capa tostada e depois se juntam os ingredientes restantes, que fornecem a umidade e deixa-se cozinhar em fogo brando.



**Capacitação
em turismo**

CAPÍTULO 10

Técnicas de Culinária II



Fritura

A fritura é uma técnica culinária que consiste em preparar alimentos mergulhando os ingredientes (peixe, carne ou legumes) em óleo (ou outra gordura) a alta temperatura. Como os óleos entram em ebulição a uma temperatura muito mais alta que a água, este processo tem resultados muito diferentes da cozedura, principalmente na parte exterior dos alimentos, que fica parcialmente caramelizada.

Grelhado

Em algumas formas, pode considerar-se que grelhar é sinônimo de assar, mas nos grelhados, os alimentos, sejam carnes ou vegetais, não podem cozinhar dentro de líquido ou junto com outros alimentos que deitem líquidos. No entanto, é normal pincelar o alimento na grelha com um óleo, a mistura da marinada, ou outro molho, que não deixe o alimento secar e, ao mesmo tempo, lhe melhore o sabor.

Guizado

O guizado, também chamado de fervido ou cozido, é uma técnica culinária que consiste em cozinhar peixe ou carne e, por vezes, legumes com base num refogado. Geralmente o guizado é feito dentro duma panela tapada, deixando os ingredientes cozer em lume (fogo) brando e misturarem os seus sabores. Em algumas partes da região sul do Brasil, a palavra guizado, é usada para se referir à carne moída.

Marinada

A marinada é uma técnica culinária que consiste em colocar os alimentos numa mistura de temperos, muitas vezes na forma líquida, antes de cozinhar. Os ingredientes podem ficar a marinar desde alguns minutos até várias horas (geralmente durante a noite).

Uma marinada muito simples é limão com sal – a base do ceviche, em que o alimento principal (geralmente peixe ou marisco) não necessita sequer, ser cozinhado. Podem ser utilizados como líquido da marinada o vinagre, o vinho, o iogurte e sumos (sucos) de vários frutos.

Refogado

O refogado é uma das principais técnicas da culinária mediterrânica que os portugueses e espanhóis espalharam pelo mundo, durante o processo de colonização. É basicamente um molho feito com cebola e tomate, fritos em azeite ou outra gordura e geralmente aromatizado com alho e outras ervas aromáticas. Este molho serve de base aos guizados, feijoadas, etc.



Capacitação em turismo

Saltear

Saltear é uma técnica da culinária muito semelhante à fritura, mas que utiliza pouca quantidade de óleo; consiste em evitar que o alimento perca seu líquido e dessa forma preserva seu sabor. Para tanto, é necessário submeter a carne, peixe ou legume, à alta temperatura, para poder criar uma camada protetora em volta da superfície do alimento. Após saltear, pode-se ou não partir para as demais formas de cocção.



**Capacitação
em turismo**

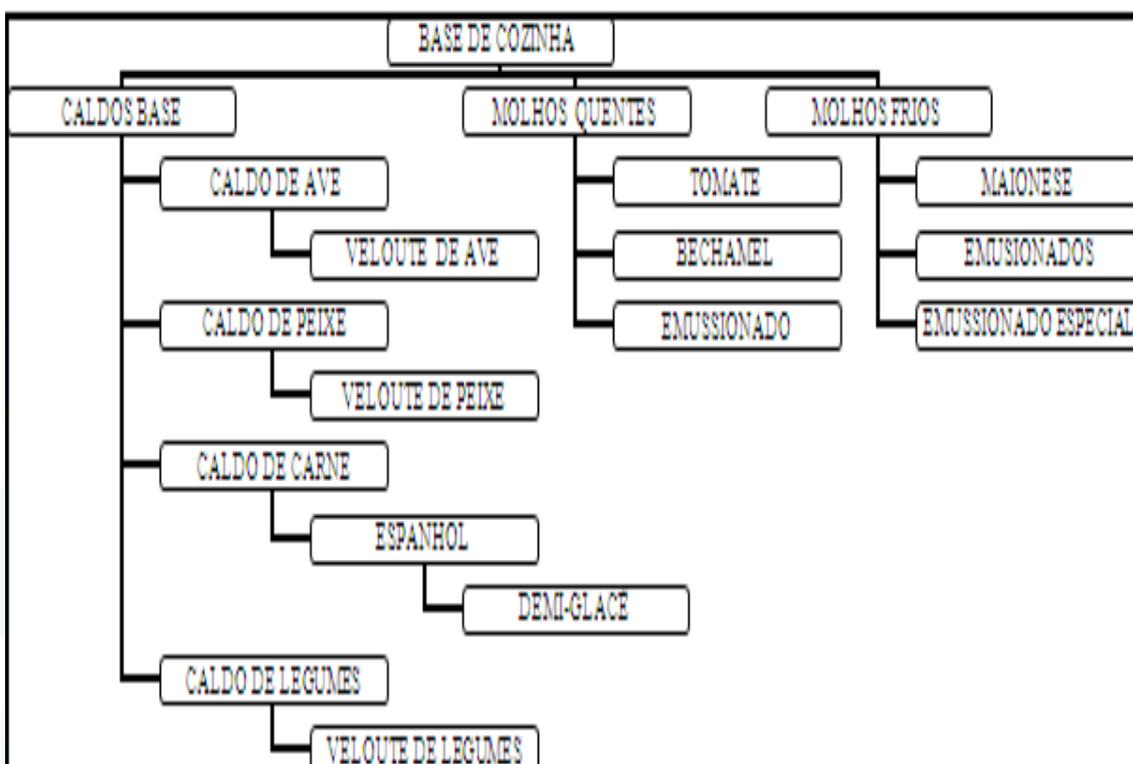
CAPÍTULO 11

Molhos e técnicas de cortes



Molhos

São condimentos elaborados que, desde os tempos mais remotos, empregam-se para dar sabor aos alimentos. Podem também considerar-se como guarnições líquidas ou semi-líquidas que incluem as mais variadas substâncias; a diferença das guarnições propriamente ditas mostra-nos em general a natureza dos ingredientes que os compõem. Só seu aroma e seu sabor nos revelam com quais elementos foram preparadas.



■ Caldo Básico: líquido concentrado obtido através dos cozimentos prolongados, em fogo baixo com bastante água, ele absorve as partes solúveis dos ingredientes que foram cozidos no líquido. Os caldos podem ser empregados na elaboração de consomés, veloutés ou sopas-creme; eles podem ser claros ou escuros. Tanto claro como escuro, o caldo base fica melhor quando ligeiramente gelatinado. São empregados como legumes e aromatizantes (Mirepoix) o aipo, cebolas, cenouras, louro, alho porró, cravo, salsa e cebolinha. Pode ser feito de:

Base-escura

■ Carne de preferência músculo, acompanhado de osso (mocotó e tutano), mirepoix, tempero e especiarias

Base-clara



- Aves com ossos em pedaços, vitela com osso em pedaços, mirepoix, tempero e especiarias
- Fumet (peixe) além de mirepoix, pele, aparas e espinhas, vinho branco e às vezes açafrão
- Legumes mirepoix, tempero e especiarias

Depois de coado os diversos caldos, tanto os de base clara como e de base escura, devem ser desengordurados e clarificados

■ Espanhol: O molho espanhol foi introduzido na França fazem mais de 360 anos por cozinheiros espanhóis que se mudavam para a nação vizinha, o objeto de confeccionar os menus para o casamento da Espanhola Maria Ana, filha de Felipe IV, com Luis XIII de França, naquela época, e por ordem de Richelieu, instaurou-se, primeiro na cozinha de palácio e mais tarde em toda França, a magnífica que dava lugar a que a carne tivesse melhor sabor. Mais tarde a raiz do molho descreveu as bases pelas quais teria de reger-se, em matéria de molhos, a cozinha Francesa. Atualmente, a França se orgulha de contar com quinhentos molhos, todos eles franceses.

Talleyrand disse que Inglaterra tinha três molhos e 300 religiões, e França 3 Religiões mas 300 molhos. Na atualidade, são conhecidos no mundo mais de dez mil molhos, todos os molhos mãe são confeccionados com suco ou fungos de cozinha estabelecidos, concretos e sem variações.

■ Demi-glacê: Molho básico francês que serve de suporte para outro molho. É o espanhol elevado à perfeição. Obtém-se a partir da redução do molho espanhol acrescido de um caldo básico marrom-claro e molho madeira

■ Bechamel, também conhecido como “molho branco”, é preparado com manteiga derretida, farinha de trigo e leite quente. Levemente picante, deve ser temperado com folhas de louro, arilo de noz moscado e cebolas. É utilizado em vários pratos salgados, principalmente os que têm a base de peixe, ovos e vegetais. Consta que seu inventor foi o marques de Nointel, Louis de Bechamel, financista francês e assessor do rei Luis XIV. O molho, entretanto, já existia na Itália, desde o século XVI, sendo tradicional na região de Cesena, junto ao mar Adriático. Lá recebeu o nome de *Balsamella*. É possível que o marques tenha apenas utilizado a receita já existente.

■ Tomate, fruto do tomateiro e rico em vitaminas A, B e C além de ferro potássio e fósforo, é cultivado em diversas partes do mundo, e existem diversas variedades. O tomate vermelho de diversos tamanhos é usado tanto para molhos como para saladas; o tomate caqui é grande, vermelho e firme, mais apropriado para saladas;



Capacitação em turismo

- o tomate cereja é pequenininho, redondo e vermelho, é usado para decorações de saladas e coquetéis; o tomate amarelo, é uma subespécie de tomate cereja, confere um visual especial em decorações de pratos e saladas; o tomate é sem duvida um dos produtos mais utilizados na cozinha e um dos molhos mais antigos e mais usados em toda a historia da culinária.

Na tradição europeia, os molhos são servidos numa molheira.



Cortes Básicos



Cortes de carnes

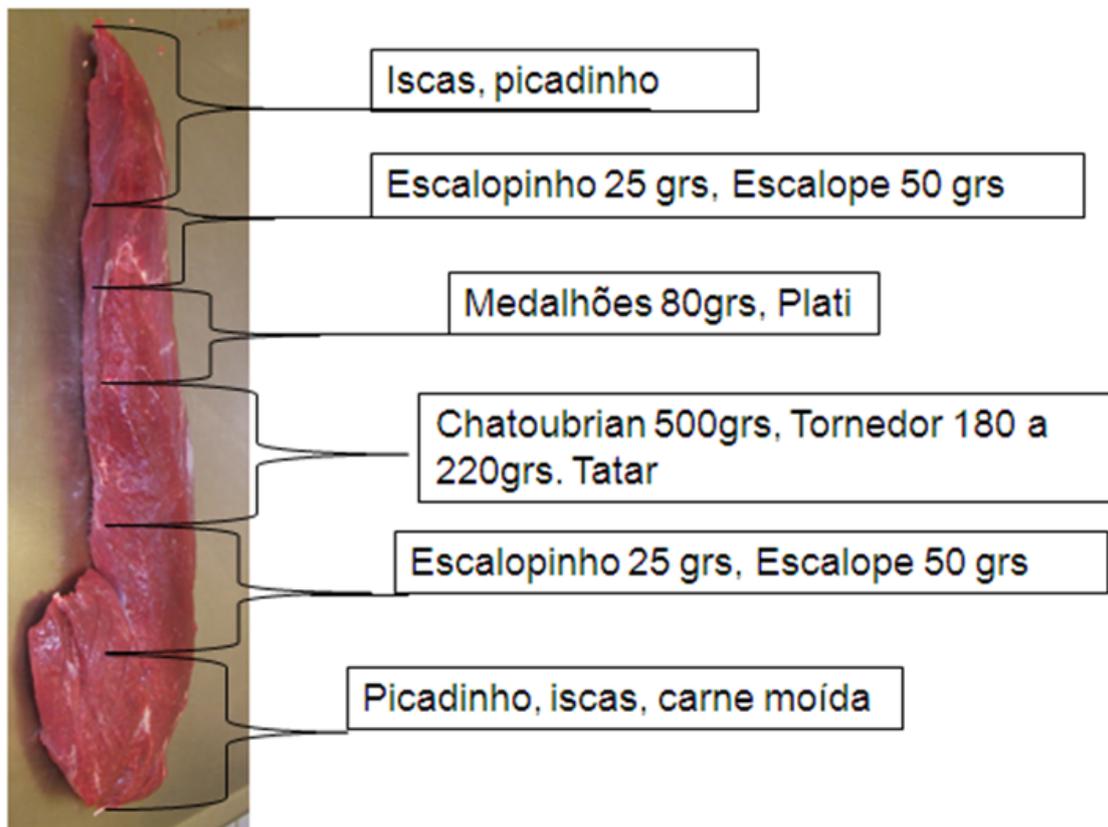
- Escalopinho 25grs
- Escalope 50grs
- Medalhões 80grs
- Tornado 180 a 220grs
- Chatobrian 450 a 520grs
- Plati 80grs(batido)
- Iscas
- Cubos
- Picadinho
- Tatar
- Bife



Estes são os mais comuns cortes de carnes que são utilizados



Açougue / boucher





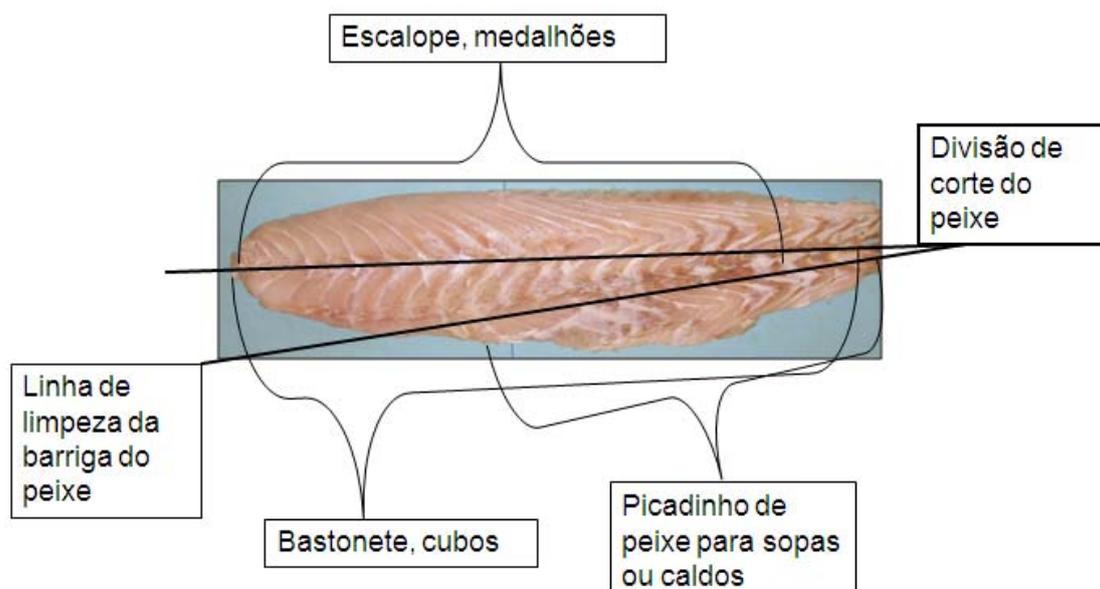
Corte de aves

Cortes nas juntas com ossos





Peixe





Frutos do mar

LULA



Cortes: anéis, tiras ou utilizada inteira.

Seus tentáculos são utilizados para decoração de saladas e pratos

POLVO



Cortes: cubos, bastonetes e laminas.

Necessita de longo tempo de cozimento

MEXILHÕES



Cortes: natural ou picado

Produto com casca ou sem casca, normalmente congelado.



**Capacitação
em turismo**

CAPÍTULO 12

Ervas e Especiarias



Ervas Aromáticas

As ervas aromáticas ou ervas-de-cheiro são plantas, normalmente de pequenas dimensões, cujas folhas e outras partes verdes soltam aromas que as tornam muito procuradas na culinária e outros usos domésticos e industriais. A hortelã, e principalmente a variedade hortelã-pimenta, além de ser utilizada como tempero de pratos salgados, é também consumida para aromatizar o chá e o seu extrato usado no fabrico de balas ou rebuçado, creme dental, entre outros produtos.

As aromáticas são utilizadas desde tempos imemoriais e, segundo alguns investigadores, acompanharam as migrações e a evolução dos povos que as utilizavam, exclusivamente protegendo a sua saúde, devido às suas propriedades antimicrobianas que, não só evitam algumas infecções, como a própria deterioração dos alimentos frescos, além disso, muitas destas plantas têm propriedades medicinais, principalmente na facilitação dos processos digestivos.

Especiarias

O termo especiaria, a partir dos séculos XIV e XV na Europa, designou diversos produtos de origem vegetal (flor, fruto, semente, casca, caule, raiz), de aroma e/ou sabor acentuado. Isso se deve à presença de óleos essenciais. O seu uso as distingue das ervas aromáticas, em que usam principalmente as folhas.

Embora cada região do planeta possua as próprias especiarias, na Europa, a partir das Cruzadas, desenvolveu-se o consumo das variedades oriundas das regiões tropicais, oferecidas pelo mundo islâmico. Para atender a essa demanda, ampliou-se o comércio entre o Ocidente e o Oriente, através de várias rotas – terrestres e marítimas – que uniam não apenas a Europa internamente (pontilhando-a de feiras), mas esta e a China (rota da Seda) e as Índias (rota das especiarias).

Principais especiarias:

- Pimenta do reino
- Noz Moscada
- Cravo da Índia (cravinho)
- Coentro
- Canela
- Pimenta
- Mostarda



Referência Bibliográfica

Livros: *Le Cordon Bleu*, editora Marco Zero; *O Cozinheiro Imperial*, editora Best Seller; *Dicionário Prático de Culinária*, editora Melhoramento

Revista: Cláudia Cozinnha, *Volta ao Mundo*

Sites:

www.wikipédia.org

www.senac.br

www.portalsaofrancisco.com.br

www.estadosunidostur.com.br

www.rumbo.com.br

www.panoramainternacional.com

www.emporiovillaborghese.com.br