Co-funded by
the European Union

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

UNIDADE 4

Técnicas básicas de culinária

Co-funded by
the European Union

Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Deaf Chefs
Learning The World Cuisine
2021-1-DE02-KA220-VET-000034650
www.silentchefs.org

Co-funded by
the European Union

UNIDADE 4
Técnicas Básicas de Cozinha

Índice

4.1. Técnicas básicas de cozinha
4.2. Técnicas básicas de corte
4.3. Técnicas básicas de cozedura
4.4. Determinar porções

4.1. Técnicas Básicas de Cozinha

São necessários vários processos de pré-preparação para produzir os alimentos de acordo com os menus previstos. A escolha dos equipamentos adequados para produção, corte e escolha de métodos de cozedura adequado, desempenha um papel importante na preparação dos alimentos para apresentação. Os componentes de um produto pronto a consumir passam por muitos processos como "cortar, descascar, picar", e enquanto trabalham na cozinha, é imperativo estar em ordem de trabalho planeada e sistemática, utilizando os métodos determinados por trabalhar previamente nele.

Todos os preparativos para o arranjo da área de trabalho na cozinha e antes de cozinhar são chamados de "*mise en place*" em francês. "*Mise en place*", que significa pré-preparação, garante que os alimentos são produzidos a tempo e de forma deliciosa.

Preliminar: Abrange o processo de medição, seleção, lavagem e transferência de alimentos para recipientes adequados para cortar, e alguns dos termos básicos utilizados no processo de preparação preliminar. Estes são os termos internacionais que os trabalhadores da cozinha devem conhecer. Alguns destes termos são os seguintes:

Gastronorm
Recipientes de diferentes profundidades e tamanhos são usados em cozinhas. Estes recipientes são preparados de acordo com as normas internacionais e as suas dimensões são adotadas por fabricantes industriais de equipamentos de cozinha. Estes adaptam-se facilmente a outros equipamentos em cozinhas (frigoríficos, fornos, carrinhos, etc.).

Tábuas de corte
A escolha da tábua de corte adequada é o palco antes das fases de "picar e cozinhar", e o material utilizado nas tábuas de corte pode ser composto por diferentes materiais. No entanto, as tábuas de corte devem ser seguras para lavar na máquina de lavar loiça e adequadas para a utilização de produtos químicos de desinfeção. Por esta razão, as tábuas de corte de madeira não são preferíveis nas cozinhas, uma vez que não são boas para processos de lavagem e esterilização. Outra questão importante é que cada tábua de cortar só deve ser utilizada para cortar um determinado tipo de alimentos. Neste método, que é adotado para evitar a contaminação de microrganismos que prejudicarão a saúde, a distinção necessária é feita através da utilização de códigos de cores. O

uso de códigos de cores é um método adotado não só para cortar tábuas, mas também para facas a serem usadas.

Códigos de cor utilizados em tábuas de cortar e facas:
Branco: Na preparação de leite e produtos lácteos

Verde: Em toda a preparação de frutas e vegetais

Azul: Na preparação de frutos do mar

Amarelo: Na preparação de carne de aves de capoeira

Vermelho: Na preparação de carnes vermelhas

Castanho: É usado na preparação de todos os produtos assados.

É muito importante escolher a faca apropriada e usá-la no lugar certo com as técnicas certas. O maior assistente de trabalhadores de cozinha são facas. É necessário saber como usar facas, técnicas de corte e códigos de cor para trabalhar na cozinha de forma segura, rápida, praticamente e de acordo com as condições de saúde.

Facas básicas de cozinha

Os trabalhadores da cozinha precisam de facas afiadas e de qualidade com o tamanho e forma certos. Embora cada faca tenha uma tarefa separada, as dimensões das facas variam de acordo com a sua flexibilidade e a experiência das pessoas que as utilizarão. Além de facas para cortar, várias ferramentas e aparelhos são usados em cozinhas, mas cada cozinheiro deve ter as suas próprias facas e pequenos conjuntos.

O que saber na seleção e manutenção de facas?

- As lâminas de qualidade devem ser compradas (de preferência de marcas conhecidas)
- Devem ser afiadas, fortes e resistentes à ferrugem.
- O cabo da faca deve ter um tamanho e um peso adequados para a mão da pessoa que a utiliza.
- As facas devem estar em caixas ou estojos para armazenamento.
- As facas não devem ser colocadas na máquina de lavar loiça. As máquinas de lavar loiça encurtam a vida da lâmina. Depois de lavar as facas com água com sabão, não devem ser deixadas molhadas e devem ser secas com uma toalha de papel.

- Para evitar que as lâminas se dobrem e abrandem, os objetos duros não devem ser cortados e o corte deve ser feito num superfício adequado.

Poucas facas são suficientes para um principiante de cozinha. É possível enumerar as facas básicas da cozinha da seguinte forma;

- Faca do chefe
- Faca de legumes
- Faca de açougueiro
- Faca de filete
- Faca de corte

O aço afiado é, também, uma parte essencial dos conjuntos de facas, é usado para manter as facas afiadas e funcionar bem.

4.2. Técnicas básicas de corte

Após a preparação necessária, o processo de corte começa. Segurar a lâmina corretamente e confortavelmente torna o corte mais fácil e seguro. Para fazer um corte seguro, a faca deve ser agarrada com o polegar e o dedo indicador do ponto onde a parte do cabo da faca encontra o metal. Outro ponto importante a notar neste estilo de aderência, que proporciona comodidade e controlo aos cozinheiros, é que as pontas dos dedos que seguram o material a ser cortado são invertidas para protegê-los da faca. Ao cortar desta forma, a faca deve repousar sobre os dedos e a largura de corte deve ser ajustada. Uma vez que a espessura de corte de cada material será diferente, a oscilação da faca na mão, também, será diferente.

Devem ser utilizados diferentes métodos de corte, uma vez que o tempo de cozedura, o tamanho, a utilização e o propósito de utilização de cada material serão diferentes. As formas de corte são determinadas pelos padrões internacionais e os nomes dados aos estilos de corte são chamados pelo mesmo nome em todo o mundo.

Julienne: Julienne, Juliana, ou corte francês, é uma técnica de corte de faca culinária em que o item de alimento é cortado em tiras longas e finas, semelhantes a fósforos. Pode ser aplicado a quase todos os vegetais e alguns tipos de fruta. Depois de aparar os legumes em comprimentos que variam entre 3-5 cm de comprimento e 1,5-3 mm ao lado, os legumes picados de julienne podem ser utilizados em sopas de

consommé (clara), sopas vegetais ou como decoração de pratos.

Brunoise: É feito cortando a forma jullienne em cubos e cortando o material menos de 1,50 mm e cortando-o finamente. Se o corte de jullienne não for feito corretamente, o corte de brunoise, também, não pode ser feito corretamente. Deve-se ter cuidado para que todas as peças picadas sejam do mesmo tamanho. Os legumes de brunoise podem ser usados como cozidos ou crus, bem como em sopas claras, em buffets frios para decorar pratos de carne fria e para decorar pratos de peixe. É o método de corte mais utilizado como preparação preliminar na preparação dos pratos.

Jardiniere: É uma forma um pouco mais grossa de cortar do que Brunoise. Esta forma de picar é usada em guarnições, saladas, vários pratos de legumes e carne. Também é chamado de "*small dice*" (dado pequeno) em inglês. Neste método de corte, o tamanho de cada peça varia de acordo com o prato a utilizar, mas deve estar entre 3 e 6 mm.

Macedónia: É uma forma ligeiramente maior de Jardinière e as suas dimensões são entre 6-9 mm. Sete ou oito delas são grandes o suficiente para caber em uma colher de sopa. Chama-se "*medium dice*" em inglês. Se for cortado em cubos de 2 cm, é chamado de "*large dice*".

Paysanne: É um método de corte em forma de quadrado e todos os tipos de vegetais podem ser cortados desta forma. É composto por quadrados com 1x1 cm de largura e 1 mm de espessura.

O corte paysenne é chamado de matignon quando é cortado aleatoriamente. É utilizado na preparação de vários pratos. É utilizado em guarnições, pratos vegetais e sopas vegetais, que são preparadas por esforço ou esmagamento.

Batonet: É outro tipo de corte sob a forma de um prisma retangular com dimensões de 6x6 mm e 5-6 cm. Batatas, cenouras e aipo podem ser picadas com este método. É usado na preparação de vários enfeites e decorações.

Vichy: É uma forma circular de picar, e os pedaços picados têm 3mm de espessura. É usado em várias decorações e como enfeite.

Chiffonade: É geralmente um método de cortar os vegetais com folhas verdes. É uma técnica de corte em que as folhas são colocadas em cima umas das outras. As folhas formam-se como um rolo apertado e depois

finamente picadas.

Mire Poix: Os pedaços cortados em mire poix, também conhecido como "mistura" que é preparada para dar sabor aos pratos. Deve ser na forma de cubos ou perto do cubo. É a forma de cortar vegetais de raiz, vegetais e carnes.

Embora existam diferentes agrupamentos em mirepoix, que é preparado como uma mistura aromatizante, também pode ser feito a partir de cebolas, aipo, cascas de aipo, alho-porro e folhas de louro também. Várias especiarias (tomilho, alho, cravo-da-índia, etc.) são adicionadas a estas misturas básicas na preparação de alguns pratos e molhos de carne.

4.3. Técnicas básicas de cozedura

As instalações tecnológicas em rápida mudança de hoje, também permitiram o desenvolvimento de técnicas de culinária e levaram ao surgimento de aplicações inovadoras e criativas. Os equipamentos que trabalham com eletricidade, também, melhoraram os processos de produção, preparação, cozedura, arrefecimento e reaquecimento. Assim, o prazo de validade dos alimentos, também, foi alargado.

Outros conceitos sobre culinária

Coagulação: É o espessamento dos líquidos perdendo a sua fluidez. (Caso da caseificação de produtos que contêm iogurte, soro de leite, etc.)

Caramelização: É o processo em que os produtos que contêm hidratos de carbono e açúcar mudam de cor em calor elevado (tostado de açúcar por aquecimento numa panela)

Uma vez que cada produto alimentar contém diferentes componentes (proteínas, água, hidratos de carbono, óleo, substâncias minerais, vitaminas, etc.), deve ser submetido a um processo de cozedura separado. Os elementos a considerar em conformidade com o conteúdo dos alimentos são os seguintes:

• Água: A água, que pode transformar-se em sólido, líquido e vapor, está presente em diferentes proporções em cada alimento. A água funciona como portador de muitos nutrientes e sabores. Quando a água é perdida, os alimentos secam, enquanto as vitaminas e minerais se dissolvem na água durante a cozedura e misturam-se com a água.

• Minerais, Vitaminas: Sabe-se que a maioria das vitaminas solúveis em água, como as vitaminas B e C, passam para a água de cozedura dos alimentos. Por esta razão, deve utilizar-se a água de cozedura dos alimentos. Nos casos em que o método de cozedura da água não é preferido, deve ser utilizado o método de cozedura a vapor e conservar os minerais e vitaminas dos alimentos.

• Proteínas: As proteínas cozidas em condições adequadas são digeridas mais facilmente, mas cozinhar demasiado alimentos causa perda de proteínas. Por exemplo, quando a carne é cozida a temperaturas muito elevadas, as suas superfícies queimam. Assim a quantidade de proteína na superfície da carne será afetada e a perda de proteínas ocorrerá no interior da carne. Uma situação semelhante ocorre com ovos cozidos demais, o excesso de cozedura solidifica a proteína no ovo e dificulta a digestão. Da mesma forma, a perda de proteína é experienciada em leguminosas secas.

• Hidratos de carbono: O efeito da cozedura nos hidratos de carbono é diferente do das proteínas. As propriedades de fusão e amolecimento dos hidratos de carbono permitem digeri-los mais facilmente cozinhando.

• Óleos: Os óleos são utilizados em métodos de cozedura e libertam componentes tóxicos quando expostos a altas temperaturas. Por isso, é necessário e saudável utilizar os óleos sem os queimar.

Métodos de Cozedura

Apesar do longo processo histórico de cozedura, os métodos culinários de hoje baseiam-se nas técnicas básicas usadas pelas comunidades primitivas. As técnicas de cozedura, que são basicamente divididas em cozedura seca e cozinha a água, diferem com o avanço da tecnologia.

Cozinhar na água

- Pré-branquear
- Escalfar
- Ferver, fervilhar
- Refogar, saltear
- Guisar
- Cozinhar ao vapor

Métodos de cozedura a calor seco

- Grelhar

- Assar
- Cozinhar no forno
- Refugar
- Fritar em Óleo

Outros Métodos:

- Micro-ondas
- Cozinhar com raios infravermelhos
- Cozedura a vácuo

Métodos de cozedura na água

É um método mais fácil do que outros métodos de cozedura. A quantidade de alimentos a cozinhar, o recipiente a utilizar e a quantidade de água são fatores importantes a ter em conta. Neste método de cozedura, os alimentos não são apenas cozidos com água, mas também em molhos. É um método mais saudável do que métodos como fritar e assar em óleo. Durante a cozedura, o calor deve ser moderado depois de a água ter atingido o ponto de ebulição. Não devemos esquecer que as vitaminas e minerais dos alimentos passam para esta água, pelo que não deve ser desperdiçada.

Pré-escaldamento (branquear)

Neste método, os vegetais crus ou a carne são mergulhados diretamente em água fervente por um curto período de tempo e, em seguida, removidos, a temperatura da água deve rondar os 100 °C. O objetivo é manter a cor dos vegetais vivas e remover o sangue e a sujidade da carne. Este método preserva as partes nutritivas dos vegetais e fortalece a textura dos vegetais e remove os sabores amargos indesejados dos alimentos.

Escalfar

É um método de cozedura que é aplicado a 71-82°C num líquido controlando a temperatura. Este método é utilizado para alimentos que podem deteriorar-se quando cozidos. A quantidade de água não deve ser excessiva. Depois da água chegar ao ponto de ebulição, a temperatura do fogão deve ser baixa.

Ferver, fervilhar

Os ingredientes são cozidos em água ou cozidos jogando-os em água fervente a 100°C. A fervura pode ser feita com água a ferver ou começando com água fria (a água fria é colocada na panela e os alimentos são adicionados sem esperar).

Refogar em lume brando

Neste método, os materiais a cozinhar são cozinhados em lume brando, deixando-os libertar o seu próprio sumo ou adicionando muito pouca água. A cozedura, também, é feita adicionando uma pequena quantidade de água ou caldo a alimentos que foram previamente refogados e assados a altas temperaturas. Vários molhos e caldos, também, são preparados com este método. Os pontos a ter em conta neste método de cozedura são começar a cozinhar com pouca água e determinar bem que tipo de água de cozedura será utilizada nos alimentos. A maior parte da água normal é usada, mas também são utilizados sumos de carne, peixe e frango.

Cozinhar ao vapor

Neste método, os alimentos são cozinhados ao vapor e assegura-se que o seu valor nutricional e cores únicas são preservados. É um método de cozedura cada vez maior e as cozinhas comerciais têm equipamentos especiais para cozinhar ao vapor.

Banho Maria (Bain-marie)

É um método (também conhecido como banhar em água ou caldeira dupla) usado para cozinhar alimentos delicados colocando um tacho em outro tacho maior contendo água quente. Este método, também, é usado para a preparação de molhos de ovo e manteiga e para derreter o chocolate. Os alimentos são cozidos e engrossados/coagulados pelo calor proveniente do recipiente com água quente.

Cozedura ao calor seco

A circulação de ar quente em torno dos alimentos consiste em métodos de cozedura em óleo quente ou numa panela com baixo teor de gordura. Na cozedura da grelha, os alimentos são cozinhados com o calor recebido de baixo e de cima. A direção e a quantidade de calor variam consoante o tipo de carne ou pastelaria no método de cozedura do forno. Na cozedura a óleo, a cozedura é feita salteando em óleo baixo ou fritar. Com o micro-ondas, a maioria dos alimentos congelados é descongelado ou os alimentos podem ser aquecidos em pouco tempo. Os raios infravermelhos, por outro lado, servem para manter os alimentos quentes em vez de cozinhar. Na técnica de cozer a vácuo (sous vie), os géneros alimentícios preparados são colocados em sacos plásticos em porções e depois são aspirados e cozidos em tanques com circulação de água a ferver. Nos fornos que proporcionam circulação de calor e vapor, pode ser feito a baixas temperaturas e por diferentes durações dependendo da qualidade do material a cozinhar.

Grelhar

O fogo de carvão, a madeira, o gás ou a eletricidade são utilizados como fonte de calor na cozedura da grelha e os alimentos são cozinhados segurando-os nestas fontes de calor. Fios, espetos, paletes adequados para aquecimento, ferros fundidos planos são usados para colocar na fonte de calor enquanto os alimentos estão a ser cozidos. A cozedura é feita colocando os alimentos a serem grelhados, por vezes, sob a fonte de calor (grelha) e, por vezes, por cima (grelhar). Os fatores a ter em conta na cozedura na grelha são que a grelha não deve estar muito próxima da fonte do fogo e não deve ser utilizada a lume. Se estes elementos não forem tratados, os alimentos queimam-se, mas não serão cozinhados.

Assar

Os fornos são ferramentas de cozedura portáteis ou fixas em vários tamanhos, podem trabalhar utilizando diferentes fontes de calor e proteger o calor no seu interior. Existem geralmente indicadores que mostram a temperatura do forno em alguns fornos, no entanto, se não houver indicadores em alguns fornos, a utilização eficiente do forno emerge com experiência. Neste método, o ar quente ou o vapor circulam no interior do forno e cozinha os alimentos. Uma temperatura ideal para fornos é de 150 °C e superior, dependendo do tipo de alimento.

Refogar, saltear

É um método baseado na alta temperatura e na cozedura a curto prazo dos alimentos. Depois de os alimentos serem cortados em pequenos pedaços, é cozido sem óleo ou muito pouco óleo, primeiro a alta temperatura e depois a baixa temperatura, com o seu próprio sumo e sem ser coberto com uma tampa. No método de cozedura refogado, a panela não deve ser muito agitada, a panela deve ser abanada para garantir que o conteúdo está cozido uniformemente. Neste método, a razão pela qual o óleo na panela está quente é para criar uma crosta no exterior dos alimentos e para evitar que o sabor e a água dos alimentos saiam.

Cozinhar em Óleo

Neste método de cozedura de alimentos em óleo aquecido (fritar), o elemento mais importante é a panela de cozedura. As panelas ou panelas de cabo profundo devem ser utilizadas como frigideiras. Estes recipientes podem ser de aço inoxidável, ferro, cobre, etc. A frigideira deve ter a profundidade necessária e ter uma estrutura que aqueça uniformemente em todos os lados. Vários tipos diferentes de óleo são usados na cozedura em óleo. Embora os alimentos cozidos em azeite sejam deliciosos, o uso de azeite enquanto frita não é preferido porque o óleo tem um ponto de combustão relativamente inferior. Os óleos de cozedura devem ser armazenados em locais frescos, longe da luz solar.

4.4. Determinar porções

Para explicar como o custo é calculado nas empresas de alimentos e para controlar o custo final, precisamos de receitas e porções padrão. É importante determinar o tipo e a quantidade dos ingredientes e quantas pessoas são para as refeições, porque as empresas têm de preparar as suas estratégias relacionadas com os custos de acordo com as alterações dos preços dos materiais. A normalização das porções faz parte do processo de controlo dos custos.