

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
FARROUPILHA – CAMPUS SÃO BORJA

CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA

ALINE SOUZA WEBER

**O APROVEITAMENTO DE ALIMENTOS EM PRODUÇÕES
GASTRONÔMICAS**

SÃO BORJA
2018

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
FARROUPILHA – CAMPUS SÃO BORJA

ALINE SOUZA WEBER

**O APROVEITAMENTO DE ALIMENTOS EM PRODUÇÕES
GASTRONÔMICAS**

Trabalhado apresentado como requisito para aprovação na disciplina de TCC II, do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia, do Instituto Federal Farroupilha – Campus São Borja.

Orientadora: Tatiana Prevedello
Professoras de TCC II: Camila Nemitz de Oliveira Saraiva e Tatiana Prevedello

SÃO BORJA
2018

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
FARROUPILHA – CAMPUS SÃO BORJA

A orientadora, Professora Tatiana Prevedello, e a aluna Aline Souza Weber, abaixo assinados, certificam-se do teor do Memorial Descritivo produzido na disciplina de TCC II, do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia, do Instituto Federal Farroupilha.

**O APROVEITAMENTO DE ALIMENTOS EM PRODUÇÕES
GASTRONÔMICAS**

elaborado por

Aline Souza Weber

como requisito para aprovação na disciplina de TCC II.

Aline Souza Weber
(aluno)



Tatiana Prevedello
Orientadora

Aline Prestes Roque
Componente da banca

Charles Grazziotin
Componente da banca

SÃO BORJA
2018

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 DESCRIÇÃO DO TEMA	6
3 JUSTIFICATIVA	7
4 OBJETIVOS E MÉTODOS	8
4.1 Objetivo geral	8
4.2 Objetivos específicos.....	8
5 METODOLOGIA	9
6 DESENVOLVIMENTO	10
7 FICHA TÉCNICA	18
8 FOTO DO PRATO	19
9 REFERÊNCIAS	20

O APROVEITAMENTO DE ALIMENTOS EM PRODUÇÕES GASTRONÔMICAS

THE USE OF FOOD IN GASTROMATRIC PRODUCTION

Aline Souza Weber

RESUMO: Uma crise alimentar de grandes proporções vem preocupando o mundo. Os índices de pobreza vêm aumentando, ano após ano. Conseqüentemente, a segurança alimentar também se põe em risco. Discutir e entender mais sobre o assunto tornou-se essencial, pois cerca de um bilhão de pessoas passam fome no mundo. Grande parte do alimento que é produzido acaba por ser desperdiçado. Buscar alternativas que amenizem esses danos é de suma importância. Aliar a gastronomia e o aproveitamento integral dos alimentos é o principal objetivo deste trabalho, o qual busca esclarecer sobre a importância do aproveitamento integral dos alimentos, salientando sobre seus valores. Esse aspecto contribuí para mudanças nutricionais, sociais e ambientais. Por fim, são descritos todos os processos, insumos e técnicas que estão por trás de uma produção gastronômica, na qual aliam-se a gastronomia e o aproveitamento integral dos alimentos, demonstrando que pequenas ações geram grandes reações. Concluiu-se com este trabalho que homem deve mudar sua relação com o alimento, pois aproveitá-lo em sua totalidade gera benefícios para o mundo, para a economia e, principalmente, para saúde.

Palavras-chave: aproveitamento integral; alimentos; gastronomia.

ABSTRACT: A major food crisis has been worrying the world. Poverty rates have been rising year after year. Consequently, food security is also at risk. Discussing and understanding more about the subject is essential, as about one billion people go hungry in the world. Much of the food that is produced turns out to be wasted. Finding alternatives that ameliorate these damages is of paramount importance. Allying the gastronomy and the integral use of food is the main objective of this work, which seeks to clarify the importance of the integral use of food, emphasizing its values. This aspect contributes to nutritional, social and environmental changes. Finally, all the processes, inputs and techniques that are behind a gastronomic production, in which gastronomy and the integral use of foods are allied, are described, demonstrating that small actions generate great reactions. It was concluded with this work that man must change his relation with food, because to take advantage of it in its totality generates benefits for the world, for the economy and, mainly, for health.

Key-words: integral use; foods; gastronomy.

1 INTRODUÇÃO

O desrespeito com o alimento, o desperdício de comida e a falta de preocupação com as gerações futuras estão levando a sociedade a beira de um caos alimentar. A forma mais comum de desperdício caseiro é a distorção no uso do alimento. Talos, folhas e cascas são, muitas vezes, mais nutritivos que a parte dos alimentos que se está habituado a comer e, ainda assim, são desperdiçados (BADAWI, 2009). Repensar nossa relação com o alimento, aproveitando-os em sua totalidade é uma das formas de amenizar os impactos de uma crise alimentar que o mundo pode vir a enfrentar.

Diante do extremo desperdício de alimentos no mundo, faz-se necessário adotar medidas que levem a população às práticas de consumo consciente em relação à alimentação. Com o aproveitamento integral de alimentos, na elaboração de novos produtos e preparações, é possível estimular alternativas tecnológicas sustentáveis, que podem ser aplicadas tanto em âmbito industrial quanto doméstico (RORIZ, 2012).

O aproveitamento integral dos alimentos é a utilização de um determinado alimento na sua totalidade. A falta de informações sobre os princípios nutritivos de cascas, talos, folhas e sementes leva a população a jogar estas partes no lixo, gerando o desperdício de toneladas de recursos alimentares (OLIVEIRA et al., 2002).

De acordo com SESI (2006), o alimento, quando utilizado em sua totalidade significa, além da economia, usar sem desperdício os recursos disponíveis no meio ambiente, respeitando a natureza e alimentando-se bem. O esclarecimento sobre a importância do aproveitamento integral de alimentos é fundamental para a melhoria do estado nutricional, assim como para a utilização de forma alternativa desses alimentos.

Diante do exposto, desenvolver um trabalho que demonstrasse os benefícios do aproveitamento integral dos alimentos tornou-se indispensável. Elaborar um prato que gerasse uma cadeia de aproveitamento total foi o desafio. Escolher cada alimento contido na preparação que, no final, dariam sentido à opção do tema e do prato foi o foco do trabalho.

Um prato com baixo custo, com elementos que geralmente vão parar no lixo, enfatizam o quanto o conhecimento e as técnicas culinárias podem ajudar a mudar esse contexto de desperdício exorbitante que o mundo vem enfrentando.

A busca por uma produção e um consumo sustentável de alimento não deve ser apenas uma moda passageira. A produção e o consumo são áreas que demandam a aplicação de conhecimento científico e prático, para ampliar a oferta de alimentos com

menor impacto ambiental. Em um mundo que enfrenta mudanças climáticas e escassez de recursos naturais e, ainda, convive com o flagelo da insegurança alimentar, a redução das perdas e do desperdício de alimento deve ser uma prioridade global (BANCO DE ALIMENTOS, 2015).

2 DESCRIÇÃO DO TEMA

Atualmente vivemos uma crise alimentar no mundo, onde uma significativa parte da população passa fome e outra parte desperdiça alimentos. Os dados da ONU e da FAO (2013), são extremamente preocupantes em relação a falta e o desperdício de alimentos, além da fome no mundo. Ressaltam também os dados que avisam que um terço dos alimentos produzidos no planeta são desperdiçados todos os anos no mundo inteiro, ou seja, 1,3 bilhões de toneladas de alimentos não são adequadamente aproveitados (FAO, 2013).

A maior parte do lixo produzido mundialmente é orgânico, ou seja, restos de alimentos de uma sociedade consumista, que utiliza de forma incorreta os recursos alimentares que tem a sua disposição, o que aumenta conseqüentemente os níveis de desperdício (CENSI, 2000).

Diante dos dados, o prato escolhido baseou-se no aproveitamento integral dos alimentos, tema debatido no TCC I. Neste estudo, a considerar que o mundo enfrenta uma crise alimentar de grande envergadura, em que os índices de pobreza e falta de segurança na alimentação vêm aumentando ano após ano, buscou-se discutir e entender mais sobre o assunto, pois cerca de um bilhão de pessoas passam fome. Este quadro tende a se agravar até 2050 se o homem não aprender a preservar o alimento e o meio ambiente. Assim, o TCC I buscou, por intermédio de pesquisa bibliográfica, assinalar os fatores que agravam a crise alimentar no mundo e discorrer sobre os números crescentes e alarmantes, referentes à falta de alimentos em níveis mundiais. Além disso, procurou esclarecer sobre a importância do aproveitamento integral dos alimentos, salientando sobre os valores, que contribuem para mudanças nutricionais, sociais e ambientais.

Nessa perspectiva, a criação de um prato constituído por ragu de rabada defumada, guarnecido de duo de trouxinhas e crispy de couve, tem como ideia central aproveitar os alimentos em sua totalidade, gastando pouco e demonstrando que, com o uso das técnicas adequadas, pode-se sim transformar um alimento. O sabor acentuado do ragu, mistura-se

com a cremosidade da massa das trouxinhas, junto com a suavidade dos recheios que são, em sua maioria, talos e folhas de legumes, finalizando com a crocância dos crispy de couve.

De acordo com Monteiro (2009), o consumo de partes dos vegetais como cascas e sementes eleva a ingestão de fibras na dieta.

Uma mistura de sabores e cores, que vão do laranja e vinho das trouxinhas, ao verde dos crispy, passando pelo tom vibrante do ragu, misturam-se com as cores das flores e brotos de beterraba, que embelezaram a apresentação do prato.

3 JUSTIFICATIVA

Enfrenta-se hoje no mundo uma crise alimentar, uma vez que os índices de pobreza e falta de segurança na alimentação vêm aumentando ano após ano. O desrespeito com o alimento, o desperdício de comida e a falta de preocupação com as gerações futuras estão levando a sociedade a beira de um caos alimentar.

Segundo SESI (2006), utilizar um alimento em sua totalidade é, além de economia, uma forma de não desperdiçar os recursos disponíveis, respeitando a natureza e buscando formas de alimentar-se bem. O esclarecimento sobre a importância de aproveitar os alimentos é fundamental para um aumento nutricional, assim como a utilização de forma alternativa desses alimentos.

Neste sentido, é de suma importância a realização de estudos, trabalhos, projetos e cursos que explorem o tema da educação alimentar e a busca de formas alternativas para o uso do alimento como um todo, explorando a gama de nutrientes e o baixo custo.

A escolha do tema desta pesquisa e, por consequência dessa preparação gastronômica, se justifica pelo fato de serem identificados diversos problemas e muito poucos trabalhos em relação ao tema explanado. É uma temática que está em evidência, por mais que a sociedade feche os olhos para a questão. Este estudo ainda busca colaborar com a pesquisa científica e aumentar o debate sobre gastronomia, desperdício de alimentos, a fome e o aproveitamento integral dos alimentos.

Por muitas vezes a falta de informação e estudos que evidenciem a importância do aproveitamento integral dos alimentos, bem como sobre os princípios nutritivos

contidos em cascas e talos de legumes e frutas, gera um desperdício de toneladas de recursos alimentares.

Através do aproveitamento integral de alimentos é possível reduzir drasticamente esses números, pois o mesmo utiliza cascas, sementes, folhas e talos que, muitas vezes, são jogados no lixo de forma incorreta. Com o aproveitamento total dos alimentos é possível reduzir o desperdício e o gasto com a alimentação, melhora-se a qualidade nutricional e diversificação na preparação dos pratos, pois em muitos alimentos a concentração maior de nutrientes é maior na parte não convencional em relação à polpa.

Portanto, tanto o tema quanto o prato escolhido se justificam por explanarem sobre a importância de associar a preocupação com os números crescentes de desperdício e a gastronomia, que pode sim ajudar a amenizar essa crise, desenvolvendo pratos e técnicas que valorizem as partes não convencionais dos alimentos, fazendo com que o homem repense sua relação com o alimento.

4 OBJETIVOS

4.1 Objetivo Geral

Utilizar a gastronomia e suas técnicas como aliada na criação de pratos que auxiliam no combate ao desperdício de alimentos, em que o aproveitamento integral dos alimentos é o principal destaque na busca de uma alimentação segura e nutritiva.

4.2 Objetivos Específicos

Destacar a importância do aproveitamento integral dos alimentos no combate ao desperdício.

Identificar fatores que estimulem a busca por um consumo mais consciente.

Enumerar questões que evidenciem as vantagens do aproveitamento integral dos alimentos.

Desenvolver uma preparação gastronômica utilizando os alimentos integralmente.

5 METODOLOGIA

Os procedimentos metodológicos utilizados para desenvolver este estudo foram o bibliográfico e o documental, identificando os temas relacionados aos objetivos. A primeira parte é feita a partir de referências já publicadas e analisadas, que se encontram em livros, artigos científicos disponíveis na base de dados da Capes, páginas da web, entre outros, e podem estar em meio impresso ou digital. Conforme Fonseca (2002) todos os trabalhos devem começar pelo embasamento teórico, valendo-se da pesquisa bibliográfica, pois ela possibilita ao pesquisador conhecer e entrar em contato direto com o que já foi escrito e o que já se sabe sobre o assunto. Na ótica de Fonseca (2002, p. 32):

A pesquisa documental trilha os mesmos caminhos da pesquisa bibliográfica, não sendo fácil por vezes distingui-las. A pesquisa bibliográfica utiliza fontes constituídas por material já elaborado, constituído, basicamente, por livros e artigos científicos localizados em bibliotecas. A pesquisa documental recorre a fontes mais diversificadas e dispersas, sem tratamento analítico, tais como: tabelas estatísticas, jornais, revistas, relatórios, documentos oficiais, cartas, filmes, fotografias, pinturas, tapeçarias, relatórios de empresas, vídeos de programas de televisão, etc.

Para a construção dessa pesquisa foram utilizados materiais bibliográficos, registros históricos e receitas das preparações e dos alimentos contidos na elaboração do prato, dados que abordam temas como o desperdício de alimentos e o aproveitamento integral dos alimentos. Toda a parte de dados, números e estatísticas descritos na pesquisa foram coletados de sites de instituições relacionadas ao tema, como a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (EMBRAPA) e a Organização das Nações Unidas (ONU).

A fase de análise e interpretação dos resultados é a que tem maior importância dentro de uma pesquisa.

Por mais objetiva que os cientistas pretendem que a ciência seja, a interpretação dos dados sempre envolve algo mágico, criativo, um imaterial que ordena e dispersa o caos. É nesta etapa da pesquisa que procurou-se entender uma faceta do discurso da natureza, o colorido de um conjunto caótico de números e fatos. Sem ela, somos apenas coletores de dados, mas não cientistas (GIL, 2004, p. 123).

Foram feitos dois testes durante o processo de pesquisa e elaboração do prato: um com o objetivo de testar a farinha obtida através das cascas dos legumes e, o outro, com o objetivo de encontrar uma harmonia entre os insumos contidos na preparação.

Desta forma, foram descritos os resultados tomando como base os materiais coletados. Neste sentido, foi discutido sobre o desperdício e o aproveitamento integral dos alimentos, identificando, assim, práticas e preparações gastronômicas para amenizar os dados alarmantes apresentados na pesquisa.

A elaboração do prato foi uma criação própria, com o intuito de aproveitar o maior número de técnicas possíveis que foram dissertadas durante o curso. Branquear, concassé, deglaçar, escumar, fervura branda, reduzir, suar, assar, saltear, refogar, defumar, fritar por imersão, marinar, foram as técnicas utilizadas durante o processo de produção do prato. Os cortes também foram escolhidos para o melhor aproveitamento e cocção mais adequada de cada alimento. Tudo foi pensado para se obter um resultado satisfatório e com qualidade no final do trabalho.

6 DESENVOLVIMENTO

A elaboração gastronômica consiste em um prato principal composto de diferentes produtos, sendo de baixo custo, com diversificadas técnicas de preparo, as quais exploram o foco central do trabalho que é o aproveitamento de alimentos.

Nesse contexto, optou-se pelo desenvolvimento de um ragu de rabada defumada, guarnecido de duo de trouxinhas e crispy de couve. Para o ragu foram usados os seguintes insumos: rabo de boi, vinho tinto, cebola, tomates pelados, cenoura, alho, bouquet garni, caldo de carne, bacon, azeite de oliva.

O rabo de boi, ou rabada, possui origem europeia. De acordo com a história, é um prato tipicamente francês (TRAJANO, 2015). Em Portugal é chamada de sopa de rabo de boi e é tradicional a rabada com agrião (TRAJANO, 2015). No Brasil, é mais apreciada no Maranhão. Um insumo com preço acessível, sabores e aromas marcantes com um leque de possibilidades de uso na culinária, foi por muito tempo associada à comida simples, mas que hoje está presente no cardápio de restaurantes renomados. Atualmente, tornou-se um corte muito explorado em restaurantes de alta gastronomia, por conta da tendência para o consumo de alimentos menos nobres.

O vinho tem um contexto marcante e sempre esteve, de alguma forma, vinculado à história do homem, seja por ser uma bebida com sabor e personalidade próprios ou pelos benefícios que traz à saúde. Importantes civilizações antigas, como os egípcios, os gregos

e os romanos, além dos hindus, utilizavam vinho como remédio para o corpo e para a alma. Registros históricos mostram que o uso medicinal do vinho pelo homem tem sido uma prática feita, há mais de 2000 anos (LANGCAKE, 1976).

Segundo Unibra (2000), para os europeus o vinho é considerado um complemento alimentar, pois contém carboidratos, vitaminas e minerais, obtidos através da uva. A bebida fornece ao organismo energia na forma de açúcares, como glicose e frutose. Entre os minerais, destacam-se o potássio, o cobre, o zinco, o flúor, o magnésio, o alumínio, o iodo, o boro e o silício que, mesmo em quantidades pequenas, são indispensáveis para que o organismo execute bem todas suas funções.

A cebola é uma hortaliça bastante consumida em todo o mundo. É originária da Ásia Central, tendo sido cultivada na Índia e na China desde tempos remotos e levada para a Pérsia, onde se propagou por toda a África e Europa. A cebola foi trazida para o Brasil pelos colonizadores portugueses. Possui quantidades razoáveis de vitaminas C, do complexo B, e sais minerais, como fósforo, ferro e cálcio, devido ao seu baixo teor protéico e de aminoácidos essenciais (TRAJANO, 2015).

O tomate está entre os insumos mais consumidos do mundo, pois além do baixo custo e fácil cultivo, o fruto reúne nutrientes essenciais para proteger o organismo contra doenças. O tomate pelado é também uma fonte de nutrientes, pois o licopeno é encontrado principalmente na polpa, e não na casca. Desprezar a pele do tomate, como na versão pelada, elimina boa parte dos agrotóxicos sem que o nutriente se perca. Além disso, o tomate pelado é cozido dentro da própria lata, sendo a única embalagem que possibilita esse processo. Ele é ideal como molho para massas e, também, nos refogados e ensopados (ZAVAN, 2009).

A origem do azeite de oliva, por sua vez, se perde no tempo, coincidindo com a expansão das civilizações do Mediterrâneo que, durante séculos, governaram o destino da humanidade e deixaram sua marca na cultura ocidental. O azeite de oliva é rico em calorias e é uma excelente fonte em gorduras, principalmente ácidos graxos monoinsaturados. O azeite de oliva também contém polifenóis, ômega-3 e triglicérides ésteres (TEICHMANN, 2009).

O bacon é um alimento de origem animal, mais precisamente, a gordura subcutânea do porco, muito usada na culinária. Entre as propriedades nutricionais de bacon estão ferro, proteínas, cálcio, iodo e vitaminas (TRAJANO, 2015).

A cenoura é um alimento conhecido desde a pré-história, originalmente cultivado na região dos atuais Irã e Afeganistão. Segundo Chen (1996) as cenouras são grandes

fontes de fibra dietética, antioxidantes, minerais e betacaroteno, responsável pela coloração alaranjada característica do vegetal. É um antioxidante lipossolúvel que neutraliza os radicais livres, combinando-se diretamente com eles, o que aumenta a eficácia do sistema imunitário. A cenoura apresenta propriedades antissépticas e reguladoras da corrente sanguínea.

As culturas egípcia, indiana, grega e romana tinham a visão de que o alho continha propriedades profiláticas e terapêuticas. O primeiro a descrever o efeito bactericida do alho foi Louis Pasteur. Atualmente se reconhece cientificamente que o alho previne e trata infecções patogênicas, câncer e doenças cardiovasculares, tornando-se uma das ervas medicinais mais utilizados no mundo. Os componentes sulfurados do alho, como a aliina, alicina, dialil sulfeto, dentre outros, são os que se destacam como benéficos para a saúde humana, e que promovem o odor característico do alho. A grande quantidade desses componentes presentes no alho diferencia-o dos outros vegetais (JACUBOWSKI, 2003).

O fundo de carne é um ingrediente culinário que se prepara através do cozimento de carne ou ossos, geralmente de carne bovina, muito utilizado no preparo de sopas ou molhos. Para obtenção de um bom fundo é necessária paciência, pois o mesmo leva várias horas no fogo (ZAVAN, 2009).

Para o duo de trouxinhas foram utilizados os seguintes insumos: farinha de trigo, leite, ovos, farinha obtida através das cascas de cenoura e beterraba, talos de couve, folhas de cenoura e beterraba, cebola, alho, tomate seco, abacaxi e azeite de oliva.

Quando o homem começou a plantar e a criar animais, lá estava o trigo entre os cereais cultivados para alimentar as pessoas. O cultivo começou na Mesopotâmia, numa região chamada pelos historiadores de Crescente Fértil, área que hoje vai do Egito ao Iraque. Os carboidratos são os maiores constituintes da farinha de trigo. Do surgimento da agricultura à invenção da escrita pelos sumérios, passando pelas primeiras formas de divisão do trabalho, o trigo está presente há cerca de 10 mil anos na história da humanidade (BRAGA, 2016).

A história do leite está ligada à história do homem, há cerca de 8.000. Recentemente, um grupo de arqueólogos encontrou em Troina, na Sicília, uma das mais antigas “sociedades agrícolas” no Mediterrâneo, que remonta à Idade do Bronze (cerca de 6.000 anos atrás). Em Piadena (Cremona) os investigadores encontraram um filtro de barro que datam 3.500 anos, o qual, provavelmente, era utilizado para o escoamento de coalho (BRAGA, 2016). O leite é fonte de cálcio, vitaminas do complexo B e minerais

como fósforo, potássio, zinco e magnésio. O alimento é de suma importância desde o nascimento até a fase adulta (BRAGA, 2016).

Não existe evidência da existência de aves domésticas nas Américas antes da chegada de Colombo. Acredita-se que, em sua segunda viagem, em 1493, o navio de Colombo transportou as primeiras galinhas poedeiras originárias da Ásia (WAREING et al, 2009). O ovo é rico em proteínas e, também, um alimento repleto de outros nutrientes. Excelente fonte de vitaminas A, B, D e E, possui sais minerais como Ferro, Zinco, Fósforo, Potássio, Manganês (WAREING et al, 2009).

Os primeiros registros da beterraba surgiram por volta do século XVIII a.C, na Mesopotâmia. Muitos estudos têm mostrado que os romanos, egípcios e os gregos já incluíam a beterraba em sua alimentação. Sua origem é europeia (ARAÚJO, 2009). É rica em açúcar, proteínas, vitamina A, B1, B2, B5, C, potássio, sódio, fósforo, cálcio, zinco, ferro e manganês. Ela é ideal na luta contra a anemia, pois possui um alto teor férreo (ARAÚJO, 2009).

O abacaxi é oriundo da América do Sul e cultivado em qualquer região quente do mundo. Tem grande aceitação em todo o mundo, tanto natural quanto industrializado. Quando maduro o abacaxi apresenta sabor muito ácido e, muitas vezes, adocicado. É rico em vitaminas C, B1, B6, ferro, magnésio e fibras (TRAJANO, 2015).

Para os crispy de couve foram utilizados os seguintes insumos: folhas de couve e óleo de soja. Segundo a Embrapa (2009), a couve é originária da Europa, mais especificamente da região da Jônia, na Grécia. Usada como alimento pelos gregos, que descobriram seus poderes medicinais, ela se espalhou pelo mundo pelas mãos dos romanos na época greco-romana. A couve é rica em fibras, iodo, cálcio, potássio, enxofre, magnésio e ômega 3, além de vitaminas A, B1, B2, B6, C e K (EMBRAPA, 2009).

O que é o bechamel? Qual o ponto do medalhão? Quantas gramas tem um ovo? O que é suar, saltear, branquear? Tais perguntas são questionamentos básicos de quem não possui conhecimento na área, que acredita que “é só cozinhar” para a execução de um prato. Todavia, são necessárias normas, cuidados e uma série de técnicas, que vão desde o corte, o molho e o método de cocção.

Como técnicas utilizadas no processo de produção do prato pode-se destacar: branquear, concassé, deglaçar, escumar, fervura branda, reduzir, suar, assar, saltear, refogar, defumar, fritar por imersão, marinar.

Para Kövesi (2007) branquear, consiste em cozinhar um alimento em água fervente abundante, sem chegar no cozimento completo, e em seguida resfria-lo em água

gelada para interromper o cozimento com o intuito de finalizá-lo posteriormente ou para manter a cor. Kövesi ainda destaca que concassé é a técnica de cortar o tomate (sem pele e sem sementes) em cubos pequenos e escumar é retirar a espuma (escuma) de um alimento em ebulição como um caldo ou molho.

Trajano (2013) destaca que deglaçar é adicionar vinho ou outro líquido a um preparo seco para dissolver as raspas grudadas na panela ou frigideira; que fervura branda é levar o líquido para cozimento à temperatura de 85°C a 95°C, sem ferver; e suar é submeter um alimento a aquecimento gradual, possibilitando que seus sucos, nutrientes e sabor sejam trazidos para o exterior.

Para Kövesi (2007) assar é o processo de expor o alimento ao ar aquecido num forno, com temperatura controlada pelo tempo necessário para atingir o ponto de cocção desejado. Pode ser coberto, o que confere ao alimento mais umidade e menos cor, ou descoberto, para obter um resultado dourado, porém úmido. Fritar por imersão é cozinhar um alimento em gordura quente. A fritura por imersão exige que o alimento esteja submerso em gordura. A temperatura ideal para este método é de 180°C. Saltear é o método realizado em alta temperatura e com pouca gordura. Os alimentos devem ser naturalmente macios ou terem sido branqueados previamente. Devem ser salteados aos poucos, para que a cocção se dê em alta temperatura e mexidos constantemente, ou seja, é preciso fazê-los saltar na panela.

Na ótica de Trajano (2013), refogar é o método que consiste em saltear um alimento em pouca gordura e finalizar sua cocção através da adição de pouco líquido, tampando então a panela e formando um ambiente de vapor que finalizará a cocção. Em seu contexto destaca ainda que existem dois modos de defumar alimentos: a quente e a frio. No primeiro, os ingredientes são expostos ao calor em temperatura que variam entre 82° C e 130° C e, por isso, cozinham ao mesmo tempo. Já no método de defumação a frio a fumaça é incorporada pelo alimento, sem que ele seja aquecido ou cozido, com o auxílio líquidos aromáticos específicos ou mesmo com transmissão mecânica de fumaça.

Há 5000 anos atrás o método de marinar era utilizado com uma forma de preservação de alimentos, visto que a sazonalidade dos alimentos e a escassez de produção em determinadas épocas do ano fez com que fosse desenvolvida uma técnica para tentar guardar produtos. Hoje em dia o ato de marinar é utilizado, acima de tudo, para conferir sabor aos alimentos, usado mais para temperar (ou condimentar) o alimento preparado (KÖVESI, et al 2007).

Para interpretar e executar corretamente uma receita é preciso conhecer os tipos de cortes clássicos. Ao criar uma receita, o mais importante é ter em mente o porquê de usar esse ou aquele corte. Deve-se considerar não apenas a perfeição das medidas, mas também a uniformidade dos cortes, o melhor aproveitamento do alimento e qual seu método de cocção (TRAJANO, 2013).

Pensando neste contexto e num melhor aproveitamento dos alimentos contidos na preparação foram escolhidos os seguintes cortes: julienne, brunoise, chifonade e cubos pequenos.

Para o julienne corta-se o legume em fatias longitudinais e, depois, em bastões com 3 mm x 3 mm x 2,5 cm. O brunoise são cubos com 3 mm de lado. Esse corte, em geral, tem como primeira parte o julienne. Chifonade é o corte de qualquer espessura usado para fatiar folhas. Cubos pequenos são cortes em cubos de 6 mm de lado (TROTTER, 2009).

Além de escolher os insumos, os métodos de cocção e os cortes contidos numa preparação, é necessário definir os utensílios que serão utilizados.

Para Araújo (2009), entende-se por bateria de cozinha a série de utensílios destinados ao pré-preparo, ao preparo, à armazenagem e à cocção dos alimentos. Nesse âmbito, foram utilizados os seguintes utensílios: panela de pressão, espátula, fouet, saltese, panelas, liquidificador, tábuas vermelha, verde e branca, facas, pratos, colheres, formas e ramecãs.

Não é apenas cozinhar, pois preparar um prato envolve conceitos, técnicas, normas, histórias e costumes. Diversos processos envolvem uma elaboração gastronômica. Não basta apenas entender dos métodos, insumos e cortes, pois cozinhar requer um planejamento de cardápio. A composição dos pratos deve incluir, de forma equilibrada, três grupos de alimentos - energéticos, construtores e reguladores - para que os menus tenham maior valor nutritivo. Do prato principal devem constar, basicamente, uma carne, peixe ou ave, um legume ou verdura e um alimento que contenha amido (PACHECO, 1999).

São necessárias habilidades básicas de cozinha para saber as técnicas certas para desenvolver um prato. Os cortes básicos, os molhos bases, os métodos de cocção são os princípios básicos na criação e execução de uma preparação gastronômica.

Antes de entrar na atmosfera de uma cozinha cuidados com a higiene e a segurança no trabalho são o primeiro passo. Estar uniformizado, com unhas aparadas, sem adornos, são elementos indispensáveis para a segurança do manipulador e do consumidor final.

A higiene e a segurança de uma operação são de responsabilidade de todos os manipuladores e pessoas que trabalham em um determinado estabelecimento, pois ocorrem no mundo muitas mortes por intoxicação alimentar. A adequação e o cumprimento das regras de higiene e segurança garantem a prevenção de acidentes ou doenças (KNIGHT, 2005).

Observa-se dentro de uma cozinha reações químicas e físicas. Químicas pela transformação dos alimentos, como por exemplo o açúcar que se transforma em caramelo e físicas pelo uso da panela de pressão.

Elementos da cozinha contemporânea estão presentes na montagem e apresentação do prato, o que se justifica pelo uso das Pancs (plantas comestíveis). Processos da confeitaria aparecem durante o preparo do prato, como o uso de massa líquida, que será usada para fazer as panquecas que são as bases para as trouxinhas de legumes.

Um bom cozinheiro deve ter conhecimentos básicos de nutrição, pois os alimentos nos sustentam e permitem crescer. Se selecionarmos bem nossos alimentos, daremos um grande passo no sentido de ter uma boa saúde. Boa nutrição é importante desde o nascimento até a morte. Uma boa dieta é importante não só para melhorar nossas funções vitais, mas para nos proteger de algumas grandes causas de morte: ataques cardíacos, derrames, câncer e diabetes (KNIGHT, 2005).

Observando o prato, ainda se encontra elementos da cozinha internacional, que se justifica pelo Ragu, que é um prato tipicamente italiano. Tendo ênfase na cozinha de criação por ser um prato de elaboração própria.


Seja no âmbito pessoal, social e profissional ser ético é imprescindível. Ser ético determina o tipo de profissional que você irá se tornar. Ética profissional é o conjunto de normas éticas que formam a consciência do profissional e representam imperativos de sua conduta. Ética vem do grego que significa “propriedade do caráter”. Ser ético é agir dentro dos padrões (CAMARGO, 2003).

Falar de comida e de alimentação é falar de cultura, de história, pois nossas origens estão enraizadas na cultura e todo o conceito histórico que envolve a cozinha.

Há 500 mil anos o homem teria dominado o fogo, diferenciando-se de forma definitiva de seus ancestrais hominídeos, que ainda vivam num estado de animalidade. Os historiadores da pré-história parecem admitir que, de início, o fogo foi utilizado para cozer os alimentos e só bem mais tarde foi empregado para outros fins. Daí a se afirmar

que a cozinha faz o homem, e que tanto um como o outro tem 500 mil anos, é um passo (FLANDRIM, 2015).

7 FICHA TÉCNICA

		Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia							
Acadêmico:				Empresa: Instituto Federal Farroupilha					
Receita: Ragu de rabada defumada guarnecido com duo de trouxinhas e crispy de couve									
Classificação: Prato Principal						Custo Total:		29,36	
Rendimento da Receita em kg: 0,500			Código: 1		Custo por kg:		58,71		
Rendimento em Porções: 1		Porção g: 0,500		Data: 11/06/18		Custo por Porção Unitária: 29,36			
Ingredientes	Quantidade Operacional	Quant. Líquida	Unidade	Fator de Correção	Quant. Bruta	Unidade	Preço Unitário	Unidade	Custo Total
Rabo de boi	400 gr	0,400	kg	1,24	0,496	kg	12,00	kg	5,95
Cebola	150 gr	0,150	kg	1,53	0,230	kg	2,50	kg	0,57
Alho	50 gr	0,050	kg	1,08	0,054	kg	13,00	kg	0,70
Tomates pelados	100 gr	0,100	kg	1,00	0,100	kg	11,00	kg	1,10
Azeite de Oliva	4 colheres	0,080	L	1,00	0,080	L	15,00	L	1,20
Sal	QB			1,00	0,000	0		0	0,00
Bacon	120 gr	0,120	kg	1,00	0,120	kg	14,00	kg	1,68
Vinho tinto seco	500 ml	0,500	L	1,00	0,500	L	12,00	L	6,00
Açúcar	130 gr	0,130	kg	1,00	0,130	kg	2,00	kg	0,26
Cenoura com casca	150 gr	0,150	kg	1,00	0,150	kg	3,00	kg	0,45
Alho poró	100 gr	0,100	kg	1,62	0,162	kg	25,00	kg	4,05
Fundo de carne	QB		L	1,00	0,000	L		L	0,00
Pimenta	QB			1,00	0,000	0		0	0,00
Tempero verde	QB			1,00	0,000	0		0	0,00
Leite	150 ml	0,150	L	1,00	0,150	L	2,00	L	0,30
Tomate	100 gr	0,100	kg	1,00	0,100	kg	3,00	kg	0,30
Beterraba com casca e folhas	100 gr	0,100	kg	1,00	0,100	kg	3,00	kg	0,30
Farinha de trigo	150g	0,150	kg	1,00	0,150	kg	2,50	kg	0,38
Ovo	3 unid	0,000	Unidade	1,00	0,000	Unidade	0,50	Unidade	1,50
Abacaxi	100 gr	0,100	kg	1,89	0,189	kg	5,00	kg	0,95
Manteiga	50 gr	0,050	kg	1,00	0,050	kg	20,00	kg	1,00
Tempero verde	QB			1,00	0,000	0		0	0,00
Pimenta	QB			1,00	0,000	0		0	0,00
Açafrão	QB			1,00	0,000	0		0	0,00
Pancs	QB			1,00	0,000	0		0	0,00
Valor dos Ingredientes							26,69		
Margem de Segurança							10,00 %		2,66878
Valor do Custo da Receita							29,36		
MODO DE PREPARO				INTERPRETAÇÃO					
<p>Para o ragu: levar o rabo de boi para ferver na panela de pressão por 40 minutos, após esse procedimento fazer a defumação. Separar a carne do asso e desfiar. Dourar a cebola e o alho, acrescentar a carne já desfiada, os tomates pelados e deixar ferver por 5 minutos, acrescentar os tomates pelados, o vinho e parte do fundo de carne, acertar os temperos e o sal, e levar ao fogo brando por 6 horas.</p> <p>Para as trouxinhas preparar previamente as massas: bater os ovos, o leite, a farinha de trigo, o sal, o açúcar, dividir a massa em dois, acrescentar em cada uma a farinha obtida através das cascas da cenoura e da beterraba. Aquecer uma salte e fritar pequenos porções de massa em formato de círculos.</p> <p>Reservar. 2. Para um dos recheios: Dourar parte da cebola e do alho, acrescentar o bacon e frigar até ficar crocante, acrescentar o bacaxi e as folhas da cenoura, refogar, acertar os temperos e reservar. Para o segundo recheio: dourar o restante da cebola e do alho, acrescentar o alho poró os tomates secos e as folhas de beterraba, acertar os temperos e reservar. Para os tomates secos: levar ao microondas os tomates, temperados com sal, azeite e temperos até que fiquem desidratados.</p> <p>Para o crispy de couve: higienizar as folhas de couve, secar e cortar em chifonade, em uma salte aquecer o óleo e fritar as couves por imersão, escorrer em papel absorvente e reservar.</p> <p>Para a montagem: utilizar porções de ragu, duas trouxinhas, o crispy de couve e</p>									
MISE EN PLACE / UTENSÍLIOS									
<p>Salte - Liquidificador - Faca do chef - Espátula - Microondas - Ramecãs - bowls - Panelas - Aros - Escumadeira - Formas - Panela de pressão - Tábuas de corte: verde, vermelha e branca.</p>									

Ragu de rabada defumada, guarnecido de duo de trouxinhas e crispy de couve.



Aline Weber – Acadêmica do curso de Tecnologia em Gastronomia Iffar/2018

9 REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, W.M.C.; TENSER, C.M.R (Org.). **Gastronomia: cortes e recortes**. Brasília: Senac, 2009.
- BADAWI, Camila. **Aproveitamento integral dos alimentos: melhor sobrar do que faltar**. São Paulo, 2009. Disponível em: nutrociencia.com.br. Acesso em: 15 de março de 2018.
- BANCO DE ALIMENTOS E COLHEITA URBANA. **Aproveitamento de integral de alimentos**. Rio de Janeiro: SSC/DN, 2015.
- BRAGA, R. M. M. **Gestão da gastronomia: custos, formação de preços, gerenciamento e planejamento de lucro**. São Paulo: Senac, 2016.
- CAMARGO, M. **Fundamentos de ética geral e profissional**. 4. ed. Petrópolis: Vozes, 2003.
- CENCI, S.A. **Perdas pós-colheita de frutos e hortaliças**. Rio de Janeiro: EMBRAPA/CTAA, 2000.
- CHEN, H.; PENG, H.; CHEN, B. Stability of carotenoids and vitamins A during storage of carrots. **Food Chemistry**, v 57 , n.4, p. 497-503, 1996.
- EMBRAPA - EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA. **Desperdício de alimentos**. 2016. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/tema-perdas-e-desperdicio-de-alimentos>>. Acesso em: abril de 2018.
- FAO - ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA ALIMENTAÇÃO E AGRICULTURA. **Desperdício de alimentos tem consequências no clima, na água, na terra e na biodiversidade**. 2013. Disponível em: www.fao.org.br. Acesso em: março de 2018.
- FLANDRIN, J.L; MONTANARI, M. **História da alimentação** Tradução Luciano Vieira Machado; Guilherme João de Freitas Teixeira. 8. ed. São Paulo: Estação Liberdade, 2015.
- FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002.
- GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2004.
- JAKUBOWSKI, H. **On the health benefits of Allium sp. Nutrition**. 2003;19(2):167-8.
- KNIGHT, J.B; KOTSCHEVAR, L.H. (1950) **Gestão, planejamento e operação de restaurantes**. Tradução Renata Carvalho Stefani Fonseca. São Paulo: Roca, 2005.
- KÖVESI, B. et. al. 400 G São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2007.

LANGCAKE, P.; PRYCE, C.A. The production of resveratrol by *Vitis vinifera* and other members of Vitaceae as a response to infection or injury. **Physiol. Plant Path.** v.9, p.77-85, 1976.

MONTEIRO, B. A. **Valor nutricional de partes convencionais e não convencionais de frutas e hortaliças.** 2009. 62f. Dissertação (Mestrado em Agronomia) - Faculdade de Ciências Agrônômicas, Universidade Estadual Paulista, Botucatu, 2009.

OLIVEIRA et al., 2002. Oliveira, N. J. F. ; Melo, M. M. ; Araujo, M. S., 2002. Clinical characteristics in crossbred cattle fed citrus pulp pellets. *Arq. Bras. Med. Vet. Zootec.*, 54 (3)

PACHECO, A. O. **Manual de organização de banquetes.** São Paulo: Editora, Senac 1999.

RORIZ, M. **Arquivos climáticos de municípios brasileiros.** ANTAC – Associação Nacional de Tecnologia do Ambiente Construído. Grupo de Trabalho sobre Conforto e Eficiência Energética de Edificações. São Carlos, 2012.

SESI, M.H.O. **Desperdício de alimentos e sua interferência no meio ambiente.** Instituto Construir e Conhecer. Goiânia, n.5, 2006.

TEICHMANN, I.M. **Tecnologia culinária.** Caxias do Sul: Educs, 2009

TRAJANO, A.L. **Cardápios do Brasil:** receitas, ingredientes, processos. São Paulo: Senac, 2013.

TRAJANO, Ana Luiza. **Misture a gosto:** glossário de ingredientes do Brasil. São Paulo: Melhoramentos, 2015.

TROTTER, 2009. Trotter, C. (2009) "The Impact of Different Supervision Practices in Community Corrections" *Australian and New Zealand Journal of Criminology* Vol 29 No 1: 29–46

UVIBRA. **Produção de uva, elaboração de vinhos e derivados de 1998 a 2000.** Bento Gonçalves:2001.

ZAVAN, Laura. **Cozinha italiana.** São Paulo: Larrousse do Brasil, 2009.

WAREING, M. **Facas e cortes:** técnicas para cortar, trincar, picar, filetar legumes, peixes, carnes e frutas. Tradução: Ana Carolina Mesquita. São Paulo: Publifolha, 2009.