

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta apostila se propôs, como objetivo geral, elaborar um conjunto de informações, para o enriquecimento teórico dos funcionários dos estabelecimentos participantes do Circuito Delícias de Pernambuco, permitindo desta forma a disseminação e a socialização de conhecimentos gastronômicos.

Para que o trabalho não se limitasse a teoria, buscou, junto aos usuários, conhece-los, saber o que usam e de que maneira gostariam de ampliar seus conhecimentos. Desta forma chegamos ao resultado final.

REALIZAÇÃO



# RIQUEZAS DA MATA

2021

Organização e técnicas  
de cozinha



**CONSELHO DELIBERATIVO -  
PERNAMBUCO**

Associação Nordestina da Agricultura e Pecuária - ANAP  
 Banco do Brasil - BB  
 Banco do Nordeste - BNB  
 Caixa Econômica Federal - Caixa  
 Federação da Agricultura do Estado de Pernambuco - Faepe  
 Federação das Associações Comerciais e Empresariais de Pernambuco - Facep  
 Federação do Comércio de Bens, Serviços e Turismo do Estado de Pernambuco - Fecomércio  
 Federação das Indústrias do Estado de Pernambuco - Fiepe  
 Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas - Sebrae  
 Secretaria da Micro e Pequena Empresa, Trabalho e Qualificação de Pernambuco - SEMPETQ  
 Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial do Estado de Pernambuco - Senac/PE  
 Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial-Senai/PE  
 Serviço Nacional de Aprendizagem Rural - Senar/PE  
 Instituto Euvaldo Lodi - IEL/PE  
 Universidade de Pernambuco - UPE  
 Presidente do Conselho Deliberativo Estadual - Ricardo Essinger  
 Diretor Superintendente - Francisco Saboya  
 Diretora de Administração e Finanças - Roberta Correia  
 Diretora Técnica - Adriana Tavares Côrte  
 Real Kruppa

REALIZAÇÃO

**SEBRAE**INSTITUTO  
CESAR  
SANTOS**PROJETOS DE FORTALECIMENTO  
DA GASTRONOMIA  
EQUIPE TÉCNICA SEBRAE**

Gerente da unidade Zona da Mata  
 Alexandre Rodrigues Alves  
 Gestora de Projetos Katia Georgina Alves

**INSTITUTO CESAR SANTOS DA  
GASTRONOMIA BRASILEIRA**

Cesar Santos/Luciano Roberto

**COORDENAÇÃO TÉCNICA**

Luciana Sultanum

**CONSULTORES**

Licia Maranhão  
 Renato Valadares  
 Claudia Luck Freyre  
 Renata Valadares  
 Diego Mendonça

**PRODUÇÃO EXECUTIVA**

Luciano Roberto

## FICHA TÉCNICA

Embora a maior parte dos restaurantes não adote fichas técnicas detalhadas, é enorme o impacto que a adoção dessa ferramenta pode trazer para toda a administração de um estabelecimento.

Algumas das vantagens do uso de fichas técnicas:

- Diminuição do prejuízo mensal;
- Padronização dos pratos – evitando críticas dos clientes;
- Ajuda na separação do mise en place.

### MODELO DE FICHA TÉCNICA

Nome do Prato:				Data:			
				Número:			
Classificação:				Custo da Receita:			
Tamanho:				Custo da Porção:			
Ingredientes	Quantidade	Forma de compra	Preço de compra	R	FC	Preço Limpo	Custo Total

### Fórmulas

$$\text{Rend.} = \frac{\text{Peso limpo}}{\text{Peso bruto}} \quad \text{FC} = \frac{1}{\text{Rend.}}$$

$$\text{Peso limpo} = \text{Preço compra} \times \text{FC} \quad \text{Custo} = \frac{\text{Preço limpo} \times \text{Quantidade}}{\text{Forma de compra}}$$





**Siflet:** corte em diagonal o vegetal em fatia e sem acabamento.



**Chiffonade:** Corte muito fino, geralmente aplicado em folhas para saladas ou refogados.



**Zeste:** Corte de tirinhas finas. Geralmente utilizado para cascas de frutas cítricas.



**Vichy:** cenoura cortada em rodelas finas arredondadas nas bordas.



**Espiral:** Faça um espiral com o auxílio de um peça com a bata ainda crua e fite-a depois.

- 5 Apresentação
- 7 Garantia de Qualidade e Melhoria da Saúde
- 7 Quem é o Manipulador de Alimentos?
- 8 Regras Básicas para o Manipulador de Alimentos
- 9 As Refeições serão preparadas num local e servidas em outro
- 10 Instalações: Tudo Muito Simples, mas Eficiente
- 11 Higiene dos Equipamentos e Utensílios
- 13 O Alimento – Segurança com Sabor
- 14 Higiene Ambiental
- 15 Higiene dos Vegetais
- 16 Orientações sobre Tempo e Temperatura
- 17 Tabela Tempo/Temperatura
- 18 Técnicas Aplicadas na Preparação de Alimentos
- 19 Ervas e Aromáticos
- 21 Manteiga Clarificadora
- 23 Elementos de Liga
- 24 Fundos e Caldos
- 26 Molhos
- 29 Cortes
- 35 Ficha Técnica
- 36 Considerações Finais



**Corte Royale:** boleado de 6mm de diâmetro

OBS.: pode-se bolear qualquer alimento que dele se permita, contudo, o nome são usado tradicionalmente para as boleada de batata.



#### OUTROS CORTES



**Portuguesa:** corte em rodela médias de cerca de 0,5 a 1 cm de espessura.



**Chips:** Corte em finíssimas fatias de batatas, cenouras, beterrabas, etc com ajuda de um fatiador.



**Gaufrette:** Corte com auxílio de um fatiador de lâmina ondulada, a cada passada mudar a posição por 45 graus.



## TORNEADO

Corte em formato de barril, com sete lados iguais e bases horizontais. É um corte puramente decorativo, usado em legumes e raízes rasoavelmente firmes, como batatas, cenoura, abobrinha em preparações diversas.

Dependendo do tamanho dos torneados que se quer alcançar, os cortes também vão recebendo denominações diferentes:



**Corte Château:** torneado de 6cm de altura

**Corte Fondant:** torneado de 5cm de altura

**Corte Cocotte:** torneado de 4cm de altura

**Corte Olivette:** torneado de 2cm de altura

**Corte Printanière:** torneado de até 5 cm em cenoura, nabos...

## BOLEADO

Corte em formato de bola onde conforme o tamanho do diâmetro das bolas, vão recebendo nomes diferentes:

**Corte Parisienne:** boleado de 1,5cm de diâmetro

**Corte Noisette:** boleado de 1cm de diâmetro

**Corte Printanière:** boleado de 8mm de diâmetro

## APRESENTAÇÃO

Visando garantir a qualidade do alimento distribuído, foi elaborado esta Apostila, com conceitos e orientações básicas para que seja consultado, no dia a dia, por todos os envolvidos no processo de produção de alimentos, agentes sociais, que tenham como preocupação garantir condições dignas de alimentação para as pessoas envolvidas em todo o processo de produção.



**Corte Paille:** bastões mais finos que Julienne



**Pont-neuf:** corte com cerca de 1,5 cm de largura e 7 cm de comprimento.



**Fritas:** corte tradicional de cerca de 6 cm de comprimento e 1 cm de espessura.



**“Julienne”, à la:** a expressão indica o corte de alimentos em pedaços tipo palito (tirinhas finas e uniformes, com cerca de 5 cm). Originado do nome do chef francês “Jean Julienne” (termo francês).

**Palha:** corte mais fino do que o julienne.

o corte é muito pequeno já favorece a perda de nutrientes, é bom evitar cozinhar legumes cortados à brunoise.



### PARMENTIER

Cubos grandes de 1,2 cm de lado, um pouco maior que o macedônia, usado para diferentes legumes e batatas.

### BASTÕES

Dependendo do tamanho dos bastões que se quer alcançar, os cortes vão recebendo denominações diferentes.

**Corte Pont-Neuf:** bastões de 1,5cm X 7cm

**Corte Fritas:** bastões de 1cm X 6cm

**Corte Alumette:** bastões de 3mm X 5cm

**Corte Mignonnete:** bastões de 6mm X 4cm

**Corte Bâtonnet:** bastões de 8mm X 3cm

**Corte Jardinière:** bastões de 3mm X 2cm

**Corte Julienne:** bastões de 3mm X 3 a 5cm

## GARANTIA DE QUALIDADE E MELHORIA DA SAÚDE

O controle de qualidade dos alimentos tem sofrido profundas modificações nestes últimos anos para melhoria da qualidade nutricional e para a garantia higiênico-sanitária não só dos produtos industrializados como para alimentos prontos para o consumo.

A legislação atual está mais atuante e completa. Em 1993 foi publicada a Portaria 1428 do Ministério da Saúde, cujo conteúdo é muito importante para direcionar as ações da Vigilância Sanitária e as necessidades básicas para os estabelecimentos de alimentação, obrigando a elaboração do Manual de Boas Práticas e a existência do Responsável Técnico.

Em 1997 a Secretaria de Vigilância Sanitária do Ministério da Saúde publicou a Portaria 326, bem como a RDC 216 em setembro de 2004, definindo os procedimentos técnicos básicos sobre o Manual de Boas Práticas e regulamento técnico de boas práticas para serviços de alimentação. Desta forma, a aplicação do mesmo deve ser conhecido e aplicado por todas as pessoas que trabalham na produção e distribuição de alimentos.

## QUEM É O MANIPULADOR DE ALIMENTOS?

Todas as pessoas que trabalham com alimentação são consideradas “Manipuladores de Alimentos”, ou seja, quem produz, vende, transporta, recebe, prepara e serve o alimento.

Esse profissional, como todo ser humano, é portador de microorganismos na parte externa do seu corpo (mãos, pele e cabelos),



na parte interna (boca, garganta e nariz) e nas suas secreções (fezes, urina, saliva e suor).

Dizemos que o alimento está contaminado quando o homem lhe transfere microorganismos, tanto no contato direto, como favorecendo condições inadequadas para que isso ocorra (temperatura, instalações, utensílios e equipamentos malcuidados).

Para evitar a contaminação dos alimentos, através da manipulação, um treinamento inicial do manipulador é indispensável.

Existem algumas regras básicas que o manipulador de alimentos deve seguir. Regras que devem ser colocadas em prática não só durante o período de trabalho, mas durante a rotina diária quando trabalhamos em casa, pois nela também preparamos a nossa alimentação e de toda a família.

## REGRAS BÁSICAS PARA O MANIPULADOR DE ALIMENTOS

Todo manipulador, consciente da responsabilidade que é preparar e oferecer um alimento com qualidade, deve observar, diariamente, antes e durante seu trabalho, algumas regras importantes e fundamentais, para que o resultado seja sempre excelente. Conheça e utilize os princípios básicos de higiene. Somente pessoas orientadas devem manipular os alimentos:

- Tirar barba ou bigode;
- Usar os cabelos presos ou cobertos por redes ou toucas;
- Evitar conversar, cantar, tossir ou espirrar sobre os alimentos, para que não caia saliva sobre os mesmos;
- Manter roupas e aventais sempre limpos, trocando-os diariamente e sempre que necessário;

## CORTES

### CUBOS

Dependendo do tamanho dos cubos que se quer alcançar, os cortes vão recebendo denominações diferentes:

**Corte Brunoise:** cubos pequenos (3mm de lado)

**Corte Parisienne:** (ou Jardineira): cubos pequenos (5mm de lado)

**Corte Printanier:** cubos médios (8mm de lado)

**Corte Macedoine:** cubos médios (10mm de lado)

**Corte Parmentier:** cubos grandes (12mm de lado)

**Corte Bretone:** cubos grandes (20mm de lado)

Onde empregar: batata, berinjela, abobrinha, pimentão, aipo, cenoura...

### MACEDÔNIA

É uma mistura de legumes cortados e cubos pequenos de 10 mm de espessura, composta à princípio de cenoura, rabanetes, vagens e as vezes de ervilha. As diferentes fazes de corte são idênticas ao corte brunoise.



### BRUNOISE

Cubinhos pequenos e uniformes... A média é de 0,3cm. O ideal é salteá-los na manteiga (coloca-se a manteiga na panela ou frigideira, quando ela derreter você joga os legumes). Como o



Alguns exemplos de molhos emulsionados instáveis (que se separam depois de um certo tempo):

**Molho vinagrete:** composto normalmente de óleo ou azeite, vinagre e frequentemente de mostarda, este molho serve para temperar saladas e outros pratos frios.

**Coulis de tomate:** à base de tomate fresco e concentrado, este molho é 'montado' com azeite de oliva.

Alguns exemplos de molhos emulsionados estáveis (que não se separam):

**Maionese:** à base de óleo, mostarda e vinagre, este molho é ligado com gemas de ovos, o que lhe confere estabilidade. Alguns derivados da maionese são: *Molho tártaro; molho aioli; molho gribiche; molho Cocktail.*

**Molho holandês:** à base de suco de limão e manteiga clarificada, este molho é 'montado' com gemas.

**Molho béarnaise:** à base de uma redução de vinho branco, vinagre, échalotes e estragão, este molho é acrescido de manteiga clarificada e gemas.

- Não manipular alimentos quando estiver doente (ex: resfriado);
- Manter as unhas sempre curtas e limpas, sem esmalte e anéis;
- Não usar adornos (brincos, pulseiras, anéis, aliança, piercing, etc.)

#### Lavar bem as mãos com água e sabão

- Ao sair do banheiro ou vestiário;
- Ao tocar o nariz, cabelo, sapatos, dinheiro e cigarro;
- Após tocar alimentos podres e estragados;
- Após carregar o lixo;
- Sempre e antes de tocar em qualquer utensílio e equipamento, ou seja, tudo que for entrar em contato com o alimento.

## AS REFEIÇÕES SERÃO PREPARADAS NUM LOCAL E SERVIDAS EM OUTRO

#### Como devem ser os recipientes e utensílios para os alimentos?

Os recipientes devem ser isotérmicos, para assegurar a temperatura ideal de 65°C, a fim de que o alimento chegue ao local de distribuição com a mesma qualidade com que sai da cozinha central. Tais recipientes devem manter o alimento na temperatura indicada até o momento de sua distribuição (período calculado em torno de 4 horas).



### **A temperatura (acima de 60°C) é muito importante para evitar a multiplicação dos micróbios nos alimentos**

Manter os recipientes isotérmicos fechados até o momento de servir as refeições e, em seguida, fechá-los novamente para evitar o resfriamento do alimento, em caso de ocorrer interrupção durante a distribuição. Temperatura mínima para quentes 60°C, Temperatura máxima para frios 10°C.

Manter a temperatura mínima (60°) durante a distribuição para evitar a multiplicação microbiana perigosa.

### **Como cuidar dos recipientes e utensílios**

Higienizar os utensílios após sua utilização para evitar a contaminação cruzada entre os alimentos. Ver higiene dos equipamentos e utensílios.

### **Utensílios básicos necessários para a distribuição das refeições**

- Pratos;
- Talheres (garfos, facas e colheres);
- Copos;
- Talheres para servir os alimentos (conchas, escumadeiras e pegadores).

## **INSTALAÇÕES: TUDO MUITO SIMPLES, MAS EFICIENTE**

Nem sempre é possível um local perfeito para o serviço de alimentação. Mas pode ser adaptado, tornando-se ideal para o desenvolvimento de um excelente trabalho, sem riscos para o alimento.

**Molho velouté:** à base de fundo claro ligado por roux claro.

**Molho de tomate:** à base de tomate fresco e concentrado, este molho serve de base para outros molhos, como o português e o provençal.

**Molho americano:** à base de crustáceos, este molho é flambado ao conhaque e molhado com fumet de peixe.

### **OS GRANDES MOLHOS DERIVADOS**

**Molho mornay:** derivado do béchamel, este molho é acrescentado de gemas e queijo gruyère.

**Sauce crème:** também derivado do béchamel, é acrescentado de creme de leite fresco, suco de limão e manteiga.

**Molho nantua:** é a junção do molho americano com um velouté de peixe ou sauce creme.

### **MOLHOS EMULSIONADOS**

Uma emulsão é uma mistura estável entre duas fases que geralmente não se misturam (água e gordura). Para estabilizar a emulsão, é necessário adicionar um emulsionante, que cria uma ligação entre as duas fases, para que elas não se separem. São as lecitinas contidas nas gemas de ovos que estabilizam a mistura de água e gordura, tornando o molho estável.



Deixar ferver lentamente por 25 minutos e no final, colocar alguns grãos de pimenta.

## MOLHOS

São produções quentes ou frias que servem para acompanhar ou realçar um alimento. Presumivelmente a palavra molho, em português, resulta do fato de que essas produções “molham” o alimento. Em praticamente todos os outros idiomas latinos conservou-se a raiz latina salsus: em francês, sauce (fem.: la sauce); em espanhol e italiano, salsa (sinônimo de salgado); em inglês, igualmente sauce.

Os molhos podem ter a seguinte classificação:

- Molhos básicos (de base escura ou clara);
- Molhos derivados e semiderivados (de base escura ou clara);
- Molhos emulsionados (quentes ou frios).

### OS GRANDES MOLHOS DE BASE

**Molho espanhol:** apesar do nome, é um clássico da cozinha francesa. Este molho é composto de uma base aromática, roux escuro e extrato e pedaços de tomate, molhados com fundo escuro.

**Molho demi-glace:** é o fundo escuro reduzido e ligado, ao qual se acrescenta uma redução de vinho tinto, branco, porto ou madeira.

**Molho béchamel:** feito à base de roux claro e leite, onde se acrescenta sal, pimenta branca e noz moscada.

### Como devem ser as instalações

Mesas com cadeiras suficientes para o número de pessoas atendidas. Devem ser feitas, de preferência, de material lavável (liso e impermeável);

Pia com balcão e torneira para lavagem dos equipamentos e utensílios;

Geladeira, fogão e um freezer para alimentos que tem necessidade de permanecer congelados;

Armário fechado para utensílios e outro separado para guardar produtos de limpeza. No caso de se estocar alimentos, que não necessitam de refrigeração, será necessário um armário separado.

## HIGIENE DOS EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS

É necessário que todas as superfícies da cozinha e do local destinado à distribuição dos alimentos estejam perfeitamente limpas, pois os alimentos se contaminam com muita facilidade. Não adianta cuidar da higiene dos alimentos se forem colocados em utensílios e equipamentos mal lavados.

### Algumas orientações importantes para higiene dos equipamentos e utensílios

- Lavar em água corrente com sabão, detergente e bucha que não solte fibras (evitar palhas de aço), logo após seu uso e antes de utilizá-los novamente. Cuidado para não deixar restos de alimentos e gorduras nos cantos e não deixar a torneira aberta sem necessidade;
- Enxaguar bem em água corrente, de preferência quente;
- Imergir ou banhar por 2 minutos em água clorada, na pro-



porção de 100ml de água sanitária para 10 litros de água. Utilizar o utensílio somente após 15 minutos do contato com o cloro;

- Secar ao ar, em local apropriado, para evitar a recontaminação;
- Colocar os utensílios limpos de boca para baixo nas prateleiras, em local protegido;
- Usar utensílios diferentes para alimentos crus e cozidos, (ex.: facas, tábuas para carne, travessas, etc.);
- Evitar deixar em contato, dentro da geladeira ou freezer, peixe, carnes, aves, legumes e frutas. Coloque-os em prateleiras diferentes;
- Lavar a geladeira ou freezer, removendo gavetas e prateleiras;
- Panelões devem ser lavados sem enchê-los, remova as crostas com sabão e esponja;
- Cuidado com o desperdício de água.

### Água, de olho no desperdício

- Mantenha a torneira fechada ao cortar carnes, desfolhar hortaliças ou descascar legumes e frutas. Enquanto estes estiverem de molho no recipiente, a torneira deverá estar fechada. Estas mudanças nos procedimentos de higienização, não favorecem a contaminação.
- Evite usar água corrente das torneiras para descongelar alimentos. Retire-os do congelador com antecedência para que descongele na geladeira ou em água parada até atingir 21°C.
- Evite usar água corrente para dessalgar alimentos. Deixe-os em água na geladeira ou troque a água a cada 4 horas, ou ainda utilize a fervura.
- Permaneça próximo às torneiras sempre que estiverem enchendo um recipiente com água. Assim, você estará evitan-

Juntar os aromáticos e deixar ferver em fogo baixo por: 3 horas para bovino ou vitelo e por 1h para frango ou legumes.

### FUNDOS ESCUROS

#### Modo de preparo

É necessário tostar os ossos e aparas no forno, pois os sucos que se formam no fundo da assadeira irá aportar coloração e sabor ao fundo;

Na própria assadeira, serão colocados os vegetais aromáticos para suar;

Só então todos os elementos serão colocados em uma panela grande e a assadeira deverá ser deglaçada com água fria. Essa deglaçagem será colocada junto aos outros ingredientes na panela;

O fundo será molhado com água fria e levado à ebulição. Acrescenta-se então o bouquet garni e se necessário, extrato de tomate, etc;

Retirar a espuma que se forma na superfície e deixar ferver por 3 a 4 horas.



### FUMET DE PEIXE

#### Modo de preparo

Os legumes do aromáticos devem ser cortados em paysanne e suados na manteiga;

Coloca-se então a carcassa e aparas de peixes magros;

Molha-se então com água fria e eventualmente com vinho e leva-se à ebulição;

Acrescenta-se o bouquet garni;

As gemas devem ser colocadas em um recipiente e misturadas ao creme de leite fresco e só depois, incorporados à preparação de base (caldo, fundo, molho, etc.).

### Beurre manié

Semelhante ao roux, mas a mistura de manteiga e farinha de trigo é feita à frio.

## FUNDOS E CALDOS

Fundos ou caldos são bases provenientes da cocção lenta de ossos, cascas, espinhos, aromáticos, legumes e suas aparas. O fundo é a transformação da água, que seria utilizada como base, em algo mais saboroso. Eles podem ser claros ou escuros. Os fundos básicos são:

- Fundos claros: de vitelo, frango, legumes, consommé, peixe;
- Fundo escuros: de vitelo, cordeiro, caças, aves.

Os fundos são utilizados na preparação dos molhos, ligados por uma liga de base e por outros elementos ou ainda por redução.

### FUNDOS CLAROS

#### Modo de preparo

Os ossos e aparas devem ser pré-fervidos e escorridos;

Colocar as aparas novamente na panela e cobrir com água fria;

Deixar ferver, retirando sempre a espuma que se forma na superfície;



do o transbordamento e conseqüentemente o desperdício.

- Por mais rápida que seja a interrupção do trabalho, sempre feche as torneiras. Você nunca sabe quanto tempo vai demorar.
- Para remoção da sujeira (crostas) nos utensílios de médio e grande porte, não é necessário deixá-los de molho com água até a borda. Use esponjas apropriadas para higienização (não metálicas). Evite o uso de escovas de cerdas metálicas, pois podem provocar ranhuras na paredes dos utensílios, permitindo depósitos de microrganismos. Procedimentos inadequados na higienização destes utensílios, são responsáveis por grande parcela do desperdício de água em cozinhas.

## O ALIMENTO Segurança com sabor

Para que o alimento seja consumido com segurança é muito importante colocar em prática, no dia a dia, tudo o que se encontra neste manual. Responsabilidade e compromisso são peças básicas para que isso aconteça.

### Orientações importantes

- Evitar o contato dos alimentos prontos com alimentos crus;
- Desprezar os alimentos prontos para consumo que caírem no chão;
- Preparar os alimentos em quantidade suficiente para o consumo imediato. Ocorrendo sobras constantes, providências devem ser tomadas quanto à quantidade preparada. Nunca reutilizar alimentos que sobram nos recipientes isotérmicos;

- Manter refrigerados os legumes e verduras cozidos;
- Manter cobertos os alimentos e bebidas;
- Tirar o excesso de calor de todos os alimentos antes de levá-los à geladeira. Para isso, é necessário dividi-los em pequenas porções, colocando-os em recipientes com gelo;
- Abrir os recipientes isotérmicos somente no momento de servir as refeições.

## HIGIENE AMBIENTAL

Além dos cuidados com a higiene dos alimentos, dos utensílios e equipamentos, é necessária uma atenção especial para a higiene do espaço onde se preparam e distribuem as refeições, pois o resultado final do alimento depende desta corrente ser segura e nunca rompida.

Este local deve ser de fácil higienização, pois o mesmo deverá ser lavado diariamente após servidas as refeições. Começar sempre a limpeza pelos lugares mais altos até chegar ao chão.

Não esquecer de limpar as mesas e cadeiras, além de balcões aparadores. Muita atenção nos cantinhos, cubas de pias e ralos que, esquecidos, acumulam sujeira e gorduras. Nunca usar equipamentos de limpeza (panos, rodos e vassouras), destinados ao chão, para fazer a limpeza de mesas, paredes e superfícies de trabalho.

Vassouras, escovas, rodos e baldes devem ser lavados com frequência. Separar os equipamentos utilizados para limpeza de chão dos usados para limpeza de mesas e pias.

Um ambiente perfeitamente limpo não atrai moscas, baratas e ratos, mas mesmo assim não se pode descuidar deste visitantes indesejáveis e tão nocivos à saúde. Fique sempre atento e pronto para eliminá-los.

## ELEMENTOS DE LIGA

### Roux

Tradicionalmente o roux é uma mistura de manteiga e farinha de trigo, em quantidades mais ou menos iguais, variando de acordo com a preparação desejada. O tempo de cocção varia de acordo com o tipo de roux a ser utilizado, determinando assim, sua coloração, que serve também como parâmetro para a divisão dos roux.

### Roux claro (roux blanc)

Necessita de pouco cozimento, o suficiente para fazer desaparecer o gosto de farinha crua. O grau de ligação é forte, servindo para molhos claros e sopas cremosas de tonalidade clara.



### Roux amarelo (roux blond)

Necessita de cocção suave até ficar ligeiramente dourado. Possui grau de ligação médio e é utilizado em alimentos de cor amarelo.

### Roux escuro (roux brun)

Deve ser cozido até obter-se uma coloração bem escura. Possui grau de ligação fraco e é utilizado em molhos escuros e pratos específicos.

### Liga à base de gemas e creme de leite

Este tipo de liga serve para deixar o preparo mais cremoso. As preparações ligadas com gemas e creme são mais frágeis e, portanto, a liga deve ser adicionada ao preparo no último momento.

um óleo amarelo, transparente, no meio; e uma suspensão aquosa de sólidos do leite no fundo. A manteiga clarificada é justamente esse óleo que forma a camada do meio.

As vantagens de se clarificar a manteiga são: a manteiga clarificada conserva-se por muito mais tempo do que a manteiga comum, porque as bactérias podem atacar as proteínas, mas não o óleo puro. Outra vantagem é que podemos levá-la a uma temperatura mais alta, pois a parte sólida, que geralmente queima, foi descartada.



## HIGIENE DOS VEGETAIS

As verduras, legumes e frutas devem estar presentes diariamente em nossas refeições, necessitando lavagem e desinfecção apropriadas, tanto para os que são ingeridos crus ou cozidos.

Antes de tudo é importante preparar o local (pia, cuba, panela, etc.) para se fazer a higienização dos vegetais. Tudo deve estar perfeitamente limpo e desinfetado.

### Procedimentos para a seleção, lavagem e desinfecção dos vegetais

- Selecionar, retirando as folhas, legumes e frutas danificadas;
- Lavar criteriosamente em água os vegetais folhosos (alface, escarola, agrião, etc.), folha a folha, as frutas e legumes, um a um; desfolhar as verduras com a torneira fechada.
- Colocar de molho, por 10 minutos, em água clorada, utilizando produto adequado para esse fim, na diluição de até 200 ppm; monitorar a água clorada e reutilizá-la enquanto estiver acima de 100 ppm e límpida.
- Escorrer a água, eliminando o que estiver flutuando.
- Fazer o corte e montagem dos pratos com as mãos bem lavadas e protegidas por luvas ou utensílios;
- Deixar os vegetais limpos guardados em geladeira, acondicionados em sacos plásticos próprios para esta finalidade, até o momento de distribuí-los.

## ORIENTAÇÕES SOBRE TEMPO E TEMPERATURA

O controle do tempo e da temperatura a que os alimentos são submetidos durante todo o seu preparo e distribuição são muito importantes, eliminando ou diminuindo, o número de microrganismos neles existentes. O seu armazenamento adequado, após o processo de cozimento, evita que eles se contaminem novamente.

### Dicas importantes na Preparação dos Alimentos

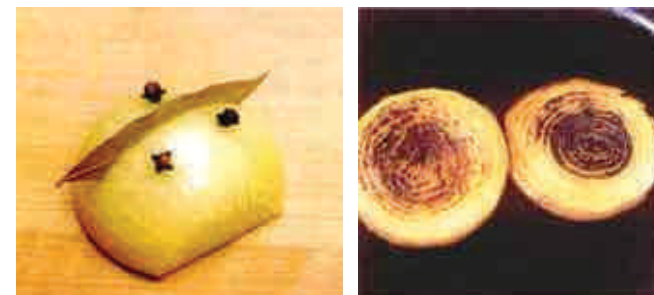
- Armazenar rapidamente os alimentos após o recebimento
- Manipular com rapidez no pré-preparo e no porcionamento, no máximo 30min por lote
- Nas cocção, o centro do alimento deve atingir 74°C
- Alimentos cozidos de véspera devem ser resfriados a 21°C em 2 horas e atingir 4°C em 6 horas e permanecer a 4°C por 48 horas
- No reaquecimento o centro do alimento deve atingir 74°C
- Na espera alimentos quentes devem permanecer a 65°C e os frios abaixo de 10°C
- Na distribuição alimentos quentes devem ficar no mínimo a 60°C e os frios no máximo a 10°C
- Só utilizar sobras se as temperaturas de distribuição estiverem corretas
- No transporte os alimentos quentes devem estar no mínimo a 65°C e os frios abaixo de 10°C.

### Cebola Piquée

Utilizando a metade de uma cebola, colocam-se os três cravos e a folha de louro. É utilizada em caldos claros e em algumas sopas.

### Cebola Brulée

Cebola descascada e cortada ao meio. Em uma frigideira doure e deixe queimar a parte cortada. Esta cebola é usada em alguns fundos e consommés para dar a cor marrom.



## MANTEIGA CLARIFICADA

É uma mistura de três partes de gordura, água e sólidos de proteínas. Quando clarificamos a manteiga, estamos separando a gordura e jogando fora as outras partes.

Para clarificar manteiga, seja com ou sem sal, tudo o que se deve fazer é derretê-la lentamente (de preferência, em banho-maria), na temperatura mais baixa possível, lembrando-se de que ela queima com facilidade. O óleo, a água e os sólidos vão se separar em três camadas: uma espuma de caseína em cima;





### Mirepoix Dourado

Composto de: 50% cebola, 25% salsão e 25% cenoura. A cebola e a cenoura, por possuírem açúcares em suas composições, apresentam uma coloração dourada (marrom escura) ao serem refogadas em manteiga clarificada. O salsão é adicionado ao final do cozimento.

### Mirepoix Branco

Composto de 33% cebola, 33% salsão e 33% alho-poró. A cebola e o alho-poró são da mesma família e compõem 66% do mirepoix branco, já o salsão, por ser um vegetal que possui alto teor de sódio, deve ser utilizado moderadamente, pois pode salgar os preparos além do necessário.

### Sachê d'épices

Utilizado para aromatizar fundos, caldos e sopas, este aromático é normalmente composto de tomilho, louro, talos da salsa e pimenta em grãos, colocados dentro de um saquinho de pano ou gaze amarrado com barbante. O sachet d'épices, na cozinha francesa clássica, além destes ingredientes, possui também um dente de alho e alguns cravos.



### Alguns dados importantes

- Conservar os alimentos quentes no mínimo a 60° C;
- Desprezar os alimentos preparados que ficaram em espera mais que 3 horas abaixo de 60° C;
- Considerar os alimentos preparados que ficaram em espera a 60° C, por menos de 3 horas, como sobras limpas.

### Para manter em segurança os alimentos aproveitados (sobras limpas)

Reaquecer a 74° C e manter a 65° C ou mais, por no máximo 12 horas, para uma próxima refeição.

## TABELA TEMPO/TEMPERATURA

PRODUTOS REFRIGERADOS	ARMAZENAMENTO	
	Temperatura Máxima	Tempo
Pescados e seus produtos manipulados crus	4 ° C	24 horas
Carnes (bovina, suína, aves etc.)	4 ° C	72 horas
	8 ° C	24 horas
Sobremesas, frios e laticínios manipulados	6 ° C	24 horas
	4 ° C	72 horas
Folhosos e frutas sensíveis	10°C	72 horas
Outras frutas e legumes	10°C	1 semana
Alimentos pós-cocção	4 ° C	72 horas
Pescados pós-cocção	4 ° C	24 horas
Ovos	10°C	14 dias
Maionese e mist. de maionese com outros alimentos	4°C	24 horas

PRODUTOS CONGELADOS	ARMAZENAMENTO	
	Tempo máximo de armazenamento	
0°C a (-5°C)	10 dias	
(-5°C) a (-10°C)	20 dias	
(-10°C) a (-18°C)	30 dias	
(< -18°C)	90 dias	

Fonte: Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA

## TOME NOTA

Todo manipulador de alimentos deve participar de treinamentos específicos para a sua área. É muito importante o contato com a teoria e a prática da função que desempenha ou desempenhará.

A mudança permanente de pessoal manipulador acarreta sempre novas necessidades de treinamento, implicando também em deslocamentos e esforços muitas vezes desnecessários.

O treinamento inicial deve ser obrigatório em todos os locais onde se produzem e distribuem as refeições, devendo ser atualizado sempre que necessário.

Lembrar sempre que é preocupação e responsabilidade de todos a segurança dos alimentos, desde seu adequado recebimento, preparo e distribuição para o consumo.

## TÉCNICAS APLICADAS NA PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS

### A mise-en-place

Expressão francesa muito utilizada na cozinha profissional, que significa ter todos os ingredientes necessários para o preparo de um prato, a disposição e devidamente cortados, limpos ou porcionados, apenas a espera da finalização. Está diretamente ligado à organização do cozinheiro no exercício do seu ofício, ou seja, o seu nível de prática, metodologia e organização.

Uma mise-en-place bem feita garante a correta execução do trabalho, mantém o ambiente de trabalho limpo e agradável, possibilitando a execução de diferentes preparações simultâneas. Consequentemente otimiza tempo, mão de obra, consumo de matéria-prima e recursos energéticos.

**Os objetivos da mise-en-place são:**

- Adiantar ao máximo a produção, com a mínima perda de qualidade, de acordo com a proposta do serviço de alimentação em questão;
- Corresponder à prioridade – qualidade é atender às necessidades do cliente!

## ERVAS E AROMÁTICOS

### Aromáticos

Os aromáticos são ervas, condimentos e combinados de legumes e que dão aroma e sabor aos fundos, caldos e outros preparos. Os aromáticos são sempre feitos à base de produtos naturais, priorizando os sabores reais dos ingredientes.

### Bouquet garni

Serve para aromatizar várias preparações, desde caldos e fundos de base até molhos, cozidos, arroz, etc. É composto basicamente de folha de louro, ramos de salsinha, alecrim e tomilho amarrados com barbante, utilizados para aromatizar caldos e fundos.

