



Cozinha
**Internacional
e Clássica**



PROFESSOR ESPECIALISTA
MATHEUS DE CARVALHO DIAS

Conteúdo

Programático

Introdução à Cozinha Italiana	4
Cozinha Italiana	18
Introdução à Cozinha Portuguesa	22
Cozinha Portuguesa	28
Introdução à Cozinha Espanhola	32
Cozinha Espanhola	40
Introdução às Cozinhas do Oriente Médio Turquia e Marrocos	43
Cozinhas do Oriente Médio	50
Introdução à Cozinha Francesa medieval	54
Cozinhas da França 1: Boeuf Bourguignon e Aligot	60
Introdução à Cozinha Francesa clássica	63
Cozinhas da França 2: Ratatouille e Bouillabaisse	69
Introdução à Nouvelle Cuisine e à D.O.C	72
Cozinhas da França 3: Quiche Lorraine e Croque Monsieur	78
Cozinhas da França 4: Canapés à la compote de figues et au Brie e Pissaladière Niçoise	82
Cozinhas da França 5: Steak Tartare e Sopa de cebola	86
Conclusão	89
Elementos Complementares	90
Referências	92





INTRODUÇÃO

Olá a todos!

Iniciamos agora a disciplina “Cozinha Internacional e Clássica”, que será responsável por abordar as culturas gastronômicas de países aclamados nos dias atuais, além de trazerem uma bagagem histórica e conseguirem se atualizar cada dia mais. Em se tratando da parte de cozinha clássica, por que não exaltar aquela que é considerada a “mãe da gastronomia”? Sim, a França! Entretanto, para chegar no posto de uma das melhores gastronomias do mundo, o país passou por diferentes épocas e por diferentes costumes.

Ao longo desta disciplina, o discente será capaz de compreender os períodos e costumes de cada cultura gastronômica apresentada, aliando-se a técnicas de reprodução de receitas clássicas de cada país a ser estudado e embarcando em uma rota de estudos de alguns países que beiram o melhor que o mar Mediterrâneo pode oferecer.

Prontos? Espero que apreciem a disciplina!

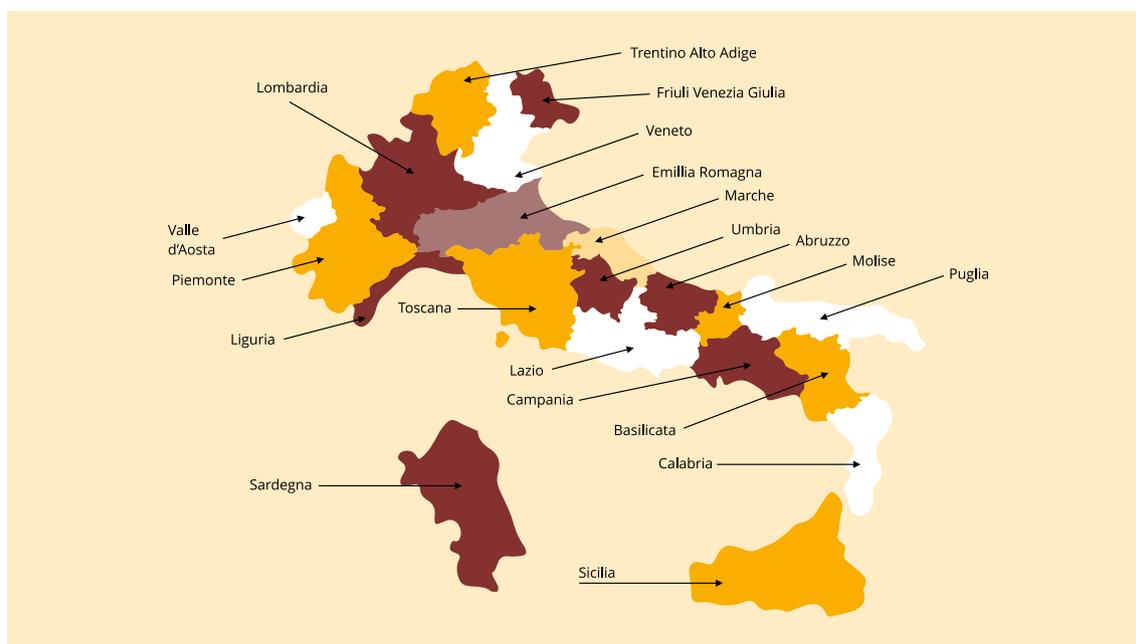
Prof. Matheus



Introdução à Cozinha Italiana

Para contextualizar a cozinha italiana, primeiramente é necessário saber que esta possui grande diversidade de ingredientes, temperos, aromas e sabores que se espalham por suas regiões, cada uma contribuindo com quesitos muito importantes para a formação de sua gastronomia.

De maneira mais exemplificada, será elaborada uma sequência de pensamentos por região, de forma que faremos uma lista dos pontos mais marcantes de cada uma delas.

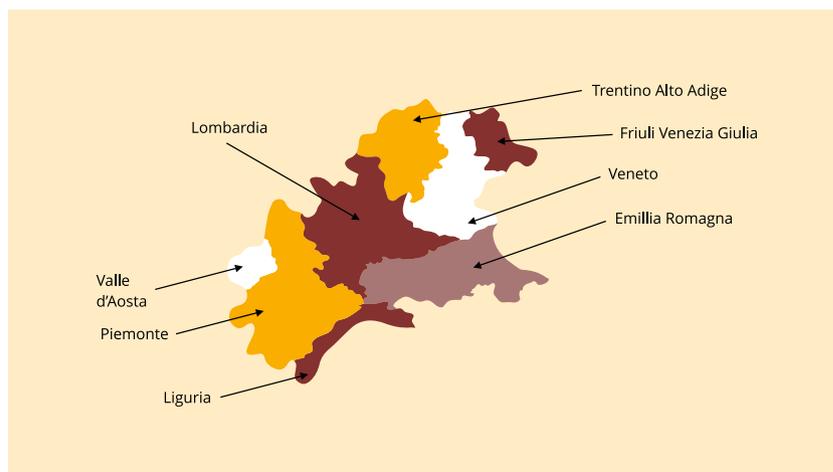


Mapa da Itália. Fonte: adaptado de soitaliano.com.br

Região Norte da Itália

O norte da Itália, composto pelas regiões de Ligúria, Piemonte, Valle D'Aosta, Lombardia, Trentino Alto Ádige, Friuli, Venezia, Giulia, Vêneto e Emilia-Romagna, tem geografia plana e clima mais frio. Com forte produção leiteira, sua cozinha tem grande presença de leite e seus derivados. A manteiga é a gordura mais utilizada, e pratos com cereais tais como arroz (risottos) e milho (polenta) são costumeiros.

Seus ingredientes originais variam entre queijos (gorgonzola, mascarpone, grana padano e fontina), vinhos (barolo, lambrusco, prosecco e barbaresco), trufas brancas, presunto de Parma, queijo parmesão, aceto balsâmico e mortadela, e é comum encontrarmos refeições quentes tais como ensopados, tortas e gratinados, e famosas sobremesas como o tiramisú. (LANDI, 2012, p. 35-36)



Região Norte Itália. Fonte: adaptado de tudodevinho.com



Queijos italianos.

E por falar em risotos, muitos pensam que seu processo de produção é simples, mas na verdade é necessário que se compreenda corretamente passo a passo como o prato é feito.



Risotto a la milanese.

Risoto

As formas e etapas corretas de se preparar risotos:

- Sofrito (refoga da cebola com manteiga)
- Tostatura (refoga do arroz até que os grãos comecem a ficar transparentes)
- Sfumatura (acrécimo do vinho branco e total absorção deste pelos grãos de arroz)
- Insaporire (acrécimo do ingrediente principal)
- Mantecare ou la mantecatura (finalização e acréscimo da manteiga para dar cremosidade e brilho)



Está na REDE

Existem muitas lendas sobre as formas de como o risoto foi criado. Uns dizem que o mestre Valério, por ciúmes da filha, deixou cair um pedaço de açafrão no risoto durante os preparativos do casamento dela. Assim, sua intenção seria estragar o almoço da festa. Outros acreditam que o mestre Valério usava o açafrão em seus vitrais para criar uma pigmentação amarelada, e num pequeno descuido, durante o intervalo para almoço, deixou cair um pouco de pigmento em sua comida, criando o risoto.

Fonte: <https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/culinaria/origem-do-risoto/65551>

Pratos Típicos Norte



Focacia

Tortellini

Famoso na região da Emilia-Romagna, muito comum servido à base de manteigas compostas ou apenas manteiga com sálvia.



Tortellini. Fonte: br.depositphotos.com

Embutidos e queijos

Mortadelas da Bolonha, presuntos curados e o famoso presunto Parma da região Emilia-Romagna são destaques, além do premiado queijo parmigiano-reggiano.



Embutidos da Bolonha



Parmigiano reggiano.

Brasato

Prato típico da região norte da Itália feito à base de carne cozida com o vinho típico barolo e servido com polenta mole.



Brasato. Fonte: whats4eats.com

Trufa

Fungo muito utilizado em pratos clássicos, ou "tartufo" como é prestigiado e conhecido. De sabor marcante e tons metálicos.



Trufa negra.

Anote Isso



Fundada em 1998, a ONG Banco de Alimentos é uma associação civil que recolhe alimentos que já
Para fixação de conhecimento sobre ingredientes da região Norte italiana:

- Criação de gado, alta produção leiteira e utilização de derivados (leite, manteiga e queijos premiados como Grana Padano, gorgonzola e mascarpone)
- Excelentes embutidos (presunto Parma, mortadelas)
- Utilização de grãos para a produção de risotos e polentas
- Região de vinhos consagrados: barolo, lambrusco, etc.)
- Massas frescas e à base de ovos

Região Central da Itália

Vejamos o que Landi (2012) nos fala sobre a região central da Itália:

“O centro da Itália, constituído pelas regiões de Toscana, Marche, Úmbria, Lázio e Abruzzo, começa a diferenciar-se do Norte pelos plantios de oliveiras, que devido a geografia mais montanhosa, é mais fácil do que a criação de gado, o que torna o azeite sua principal gordura utilizada. O macarrão no centro tem característica sulista, que ao contrário do macarrão fresco e com ovos do norte, costuma ser de grano duro, sem ovos na composição. Ingredientes como o azeite, queijo tipo Pecorino, vinhos tipo Chianti e Brunello, curados de porco, salsichas, tomate, cebola, aspargos, abobrinha, trufas negras, chocolate, massas e sêmolas, carne de cordeiro e vitela e ervas frescas são amplamente utilizados nessa região. Pratos com a presença de carnes de caça, frutos do mar, ervas frescas e muitos legumes também são a atração da parte central italiana”. (LANDI, 2012, p. 36-37).

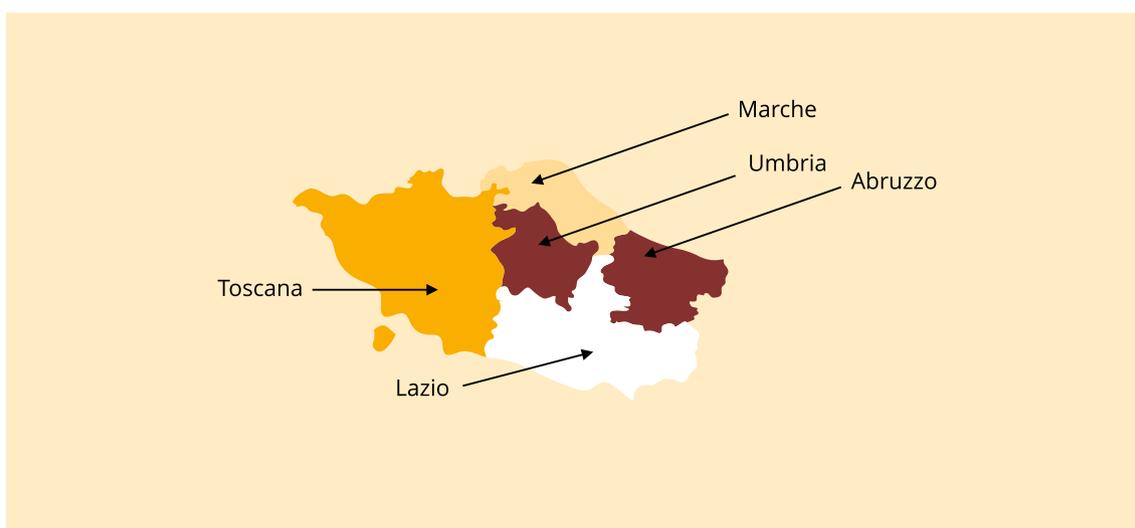


Figura 11: Região central da Itália. Fonte: adaptado de vivatoscana.com.br

Toscana



Bisteca a la Fiorentina. Fonte: meteoweb.eu

Está na REDE



Elegante e tradicional, a comida típica da Toscana é um convite ao prazer. O azeite de oliva, os tomates, os presuntos e salames são destaques dessa culinária de inspiração camponesa. A estrela do menu local é a Bisteca alla Fiorentina, um grande e macio filé grelhado, o prato divide a cena com a Ribollita, misto de verduras, feijão e cebola, servido com fatias de pão com alho. Um ingrediente indispensável à mesa de uma família toscana é o azeite, um dos orgulhos da região. Ainda se encontram os embutidos, queijos – grande parte deles feita com leite de ovelha, como o conhecido Pecorino – e doces, como o Panforte (tipo de torrone, principalmente encontrado em Siena). E, para terminar uma refeição, os toscanos degustam Cantucci (biscoito de amêndoas) embebido em Vin Santo (vinho doce feito de uvas secas ao sol).

Fonte: <https://passeiosnatoscana.com/2013/06/23/a-maravilhosa-gastronomia-toscana/>

“Os toscanos apreciam comida de alta qualidade servida de maneira simples. O jantar começa com um copo de tinto local, lascas de pão fresco bem temperado. A massa pode ser um pappardelle com um aromático ragu. Guarneçada com tomate, a carne bovina é um dos pratos principais mais populares. A sobremesa pode ser um bolo denso feito com farinha de castanha, acompanhado por um cálice de vin santo”. (MOINE, 2016, p. 56)

Pratos típicos Centro

Bruschetta

Muito famosa, típica da região do Lazio (ou Lácio, em português), a bruschetta pode ser servida como aperitivo ou entrada. Pode ser constituída de diversos tipos de recheios e sempre leva como base uma bela fatia de pão italiano.



Bruschettas

Gelatos

O gelato é muito famoso em toda a Itália, mas merece destaque na região de Lazio, próxima à capital Roma. Tem diversas cores e sabores, texturas e contrastes.



Gelatos italianos.

Pasta alla carbonara

Muito se discute sobre a origem deste prato, que leva como base de sua composição massa seca, guanciale, gema de ovo, pimenta do reino preta e queijo pecorino. Alguns contos dizem que este prato era geralmente feito por mineradores de carvão e que, com o passar do tempo, caiu nas graças dos italianos.



Pasta alla carbonara.



Porchetta

Muito famosa também na região da capital, Roma, a porchetta pode ser considerada comida de rua nesta região, pois é feita a partir da barriga de porco, enrolada com diversos tipos de recheios e condimentos.



Porchetta. Fonte: marthastewart.com

Anote Isso



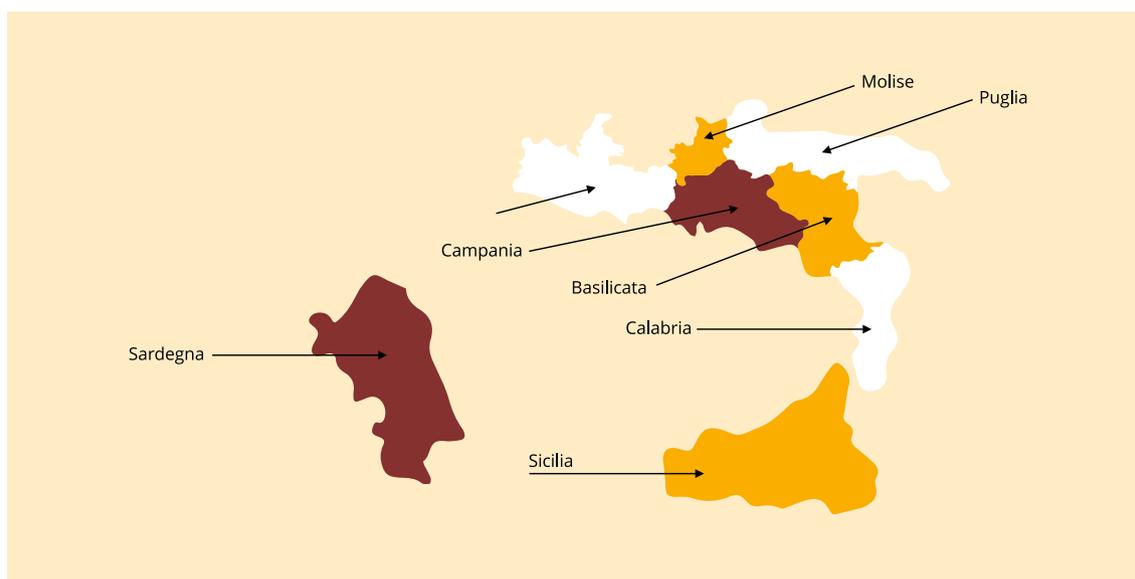
Para fixação de conhecimento sobre ingredientes da região central italiana:

- Diferente da região Norte, a região central possui relevo montanhoso, mais propício para a produções de excelentes azeites.
- Produção de laticínios com base em leite de ovelhas. A produção do muito famoso queijo Pecorino Romano, que possui maturação de cerca de dois meses, o que apura seus sabores e os torna marcantes.
- Pratos com carnes de caças, frutos do mar e ervas aromáticas são comuns na região.
- Na produção de massa, por sua vez, não há o costume de colocar ovos na sua composição. Diferentemente da região norte, a região central possui costume de produção de massas secas do tipo grano duro.
- Legumes: aspargos, tomates, cebolas, abobrinhas e erva doce.
- Vinhos famosos: Brunello e Chianti.

Região Sul da Itália

Sobre a região sul da Itália, Landi nos diz:

“Já ao sul da Itália, nas regiões de Molise, Campânia, Basilicata, Púglia, Calábria e suas ilhas Sicília e Sardenha, o clima é mais quente e há terrenos montanhosos. Por ser banhado pelos mares Mediterrâneo, Jônico e Tirreno, sofreu grande influência da Ásia, arábias e Américas. Tem grande variedade de frutos do mar, produção de azeite e hortifruti como o tomate, a berinjela e os cítricos. Sua alimentação tem presença comum de carne de porco, vinho, leite, alcachofra, pimenta, batata, café, peixes e frutos do mar, mozzarella di bufala, massas frescas, carnes curadas e salames, pães, pimentão, azeitona e bottarga. É dessa região a origem de algumas das comidas italianas mais famosas mundialmente, como a pizza, a caponata (conserva de berinjela), sorvete (granita) e o cannoli. (LANDI, 2012, p. 37-39).”



Região Sul da Itália. Fonte: adaptado de italiaparabrigadeiros.com

Sicília

“Nada de pressa durante um almoço na Sicília. Trata-se de uma refeição substanciosa e organizada, seja qual for a temperatura lá fora. Sobre a mesa, vinho, água, pão e amêndoas torradas. Ao macarrão com molho de berinjela, segue-se o peixe espada grelhado com molho cítrico, acompanhado de alcaparras e fatias de limão, tomate fatiado, batata bolinha e azeitonas pretas picadas. De sobremesa, pequenos cannoli recheados com ricota, granita de café e uvas à vontade”. (MOINE, 2016, p. 108)

Está na REDE



Muito marcantes também na gastronomia siciliana são a pastelaria e a doçaria, que, segundo Alajmo, se beneficiam igualmente de forte influência árabe. Um dos doces mais famosos é a cassata, que tem como base um bolo tipo pão-de-ló embebido em licor, com ricotta, frutas cristalizadas e maçapão (ou marzipã). É muito antigo e atribui-se aos árabes sua criação, mas pode ser ainda mais antigo (os gregos podem ter sido os primeiros a fazer uma torta com queijo, à qual os árabes juntaram mais tarde o açúcar como substituto do mel).

Fonte: <https://www.publico.pt/2017/12/16/fugas/noticia/sicilia-da-comida-de-rua-a-invencao-do-gelado-1796105>



Pasta com berinjela.
Fonte: obagastronomia.com.br



Cannoli.
Fonte: youtube.com



Arancine.
Fonte: buenasdicas.com



Cassata.
Fonte: siciltop.it

Pratos Típicos do Sul

Pizza Napolitana

Oriunda de Nápoles, este prato possui reconhecimento como patrimônio imaterial da Humanidade pela UNESCO.



Pizza Napolitana.

Spaghetti al pomodoro

É considerada uma das massas mais conhecidas da Itália, com origem em Nápoles. Leva em sua base um molho produzido com tomates e manjeriço.



Spaguetti al pomodoro.

Spaghetti alla putanesca

Clássico da região da Campânia, leva em sua base molho de tomates, aliche, alcaparras e azeitonas pretas.



Spaghetti alla Putanesca.

Salada Caprese

A muçarela é um queijo muito consumido na região da Campânia, e nesta salada acompanha tomates maduros, um bom azeite e folhas ou pesto de manjericão.



Salada Caprese



Arancinni

Muito famoso na região da Sicília, este prato consiste em bolinhos de risoto empanados em farinha de pão, podendo levar em seu interior diversos tipos de recheios tais como carne moída ou queijos.



Arancinni.
Fonte: thesrpuceats.com

Caponata

À caponata é uma espécie de salada e compota de berinjela que pode levar em sua composição alguns outros legumes, mas em que a berinjela permanece como ingrediente mais marcante do prato.



Caponata.

Anote Isso



Para fixação de conhecimento sobre ingredientes da região Sul italiana:

- Grande variedade de pratos com frutos do mar
- Pizzas napolitanas são muito famosas e conhecidas pelo mundo
- Legumes: alcachofra, pimenta, berinjela, batata, tomate
- Grande consumo de ótimos cafés e vinhos

A região sofreu grandes influências gastronômicas da Ásia, das américas e dos árabes.

aula **2**



Cozinha **Italiana**

Nesta aula prática, duas receitas clássicas italianas serão abordadas, sendo que cada uma possui sua região de origem dentro da Itália. Estas são "Pasta alla Carbonara", oriunda da região de Lazio, e "Risotto alla Milanese", originário da região da Ligúria e Lombardia. A seguir, seguem fichas técnicas, modos de preparo e utensílios necessários para as produções.



AULA PRÁTICA

(Pasta alla Carbonara e Risotto alla Milanese)**PASTA ALLA CARBONARA**

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE	%
Spaghetti nº05	0,200	Kg	
Ovo	1	Unidade	
Gema	3	Unidade	
Panceta	0,050	Kg	
Queijo parmesão	0,015	Kg	
Queijo pecorino	0,025	Kg	
Sal	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Pimenta do reino	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	

Modo de Preparo:

- Em uma sauteuse, doure a panceta cortada em fatias em sua própria gordura. Reserve;
- Em um recipiente, monte um creme. Rale os queijos e incorpore o ovo, as gemas e a pimenta;
- Cozinhe a massa em água fervente com bastante sal, até que atinja textura *al dente*, reservando ao fim a água de sua cocção;
- Na mesma sauteuse da panceta, reaqueça a mesma e coloque a massa cozida, uma concha de sua água quente da cocção e o creme de ovos com queijo;
- Salteie esta mistura, tomando cuidado com a temperatura da panela para que os ovos não coagulem, mas sim incorpore-se bem à mistura e se tornem um creme.
- Sirva quente!

Utensílios necessários:

- Panela com tampa;
- Faca;
- Fouet;
- Sauteuse;
- Tábua para cortes;
- Bowl;
- Ralador de queijos;
- Pão duro (espátula);
- Colher de mesa.



RISOTTO ALLA MILANESE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE	%
Arroz arbóreo	0,200	Kg	
Manteiga sem sal	0,050	Kg	
Cebola	½	Unidade	
Vinho branco Seco	0,075	L	
Pistilo de açafrão	0,003	Kg	
Queijo parmesão	0,070	Kg	
Sal	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Pimenta do reino preta	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
*fundo de legumes	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	

Para o fundo de legumes

Cebola	1	Unidade
Cenoura	1	Unidade
Salsão	1	Unidade

Modo de Preparo:

- Corte a cebola, a cenoura e o salsão em cubos pequenos e leve-os ao fogo alto em uma panela completa de água. Assim que levantar fervura, abaixe para fogo médio e deixe reduzir este líquido pela metade. Reserve;
- Corte a cebola em *brunnoise* e refogue juntamente com metade da quantidade de manteiga ("*stufatura*");
- Junte o arroz e refogue até que os grãos comecem a ficar transparentes ("*tostatura*");
- Acrescente o vinho branco seco e deixe ferver até que este tenha sido completamente absorvido pelo arroz ("*sfumatura*");
- Acrescente os pistilos de açafrão e em seguida comece a incorporar o fundo de legumes aos poucos e sempre mexendo o arroz na panela, até que este atinja textura al dente;
- Por fim, adicione o restante de manteiga gelada em cubos, o queijo parmesão ralado e acerte a condimentação com sal e pimenta do reino.
- Sirva quente!



Utensílios necessários:

- Duas panelas com tampa;
- Faca;
- Tábua para cortes;
- Concha;
- Ralador de queijo;
- Abridor de garrafa;
- Pão duro (espátula);
- Colher de mesa.





Introdução à Cozinha Portuguesa

A gastronomia portuguesa, rica em ingredientes e sabores, encanta não só os portugueses, mas a todos que estão dispostos a desfrutar de sabores marcantes e produtos únicos que só o Mediterrâneo é capaz de oferecer. Pratos com batatas, peixes e muitas frutas fazem parte desta cultura gastronômica marcante que é a cozinha portuguesa.

Gastronomia Portuguesa

A gastronomia portuguesa é muito rica quando se trata de ingredientes. Pratos volumosos feitos à base de bacalhau, azeites altamente conceituados, queijos premiados e sobremesas deliciosas feitas à base de ovos fazem parte da cultura culinária deste país.

Está na REDE



A cozinha de Portugal é das mais ricas do mundo. Uma afirmação que se torna ainda mais impressionante quando levamos em conta o tamanho do país. Os hábitos e costumes culinários são muito arraigados, e cada região, cada vila, tem suas receitas zelosamente guardadas, o que multiplica os pratos de caráter bem regional. Além disso, a confeitaria portuguesa dificilmente encontra paralelos, tão diversificada e rica com seus doces açucarados, sua profusão de ovos e outros ingredientes variadíssimos. Uma cozinha sóbria, que não conhece desperdícios e que sabe conciliar os frutos do mar do seu litoral com os produtos da terra, nem sempre muito rica, mas que é aproveitada a cada palmo. Portugal, como a Espanha, sofreu influências externas, como as dos mouros, e também serviu de porta de entrada na Europa de produtos do seu império. A batata, hoje extensivamente usada em sua culinária, é um desses casos. Como esse intercâmbio funciona em duas mãos, Portugal acabou influenciando as cozinhas de outros países que colonizou.

Fonte: <http://www.podcomer.com/index.php/sopa/303-242>

Queijos

Portugal possui grande tradição quando se fala em produção de queijos, que podem ser feitos à base de leite de ovelhas, vaca ou cabra. Muitos servem para serem degustados sozinhos ou acompanhados de um belo azeite extravirgem português.

Mas há alguns queijos em específico que conseguiram alto destaque por sua qualidade e alcançaram alto reconhecimento e rigores quanto à sua produção, além de possuir registros e denominações de origem protegida (D.O.P):

- **Queijo Serra da Estrela**

Este queijo português, feito à base de leite de ovelhas, atingiu altos patamares de qualidade e fama não somente dentro de Portugal, mas também em grande parte do mundo. Possui o selo de proteção, que limita sua produção para uma determinada área na região da "Serra da Estrela" em Portugal. Queijo curado de casca firme e miolo mole, possui até hoje os mesmos processos de produção de centenas de anos atrás.

- **Queijo Azeitão**

O queijo Azeitão, assim como o Serra da Estrela, possui denominação de origem protegida e pode ser produzido apenas na região de Azeitão, que se encontra em Setúbal. Mais cremoso e "amanteigado" em seu recheio, precisa de pelo menos 20 dias de maturação para poder ser comercializado.

- **Queijo de cabra Transmontano**

Este queijo também possui denominação de origem protegida e pode ser produzido apenas em regiões de Trás-os-Montes e Alto Douro. É produzido a partir do leite cru de cabras, possui texturas “semiduras” e permanece por pelo menos 60 dias em processo de maturação.



Queijo Serra da Estrela. Fonte: dinheirovivo.pt

Bacalhau

Como citado em tópicos acima, o bacalhau se faz muito presente na gastronomia portuguesa, pois é utilizado em diversos tipos de prato e produções. Pode ser cozido, frito, assado ou até em forma de bolinhos, por ser um peixe muito característico da gastronomia portuguesa, deve ser citado!

O autêntico bacalhau das águas do Atlântico possui o nome científico “*gadus morhua*”. Alguns historiadores apontam quem o bacalhau surgiu em Portugal, pois fora descoberto a partir das grandes navegações marítimas dos Portugueses. Oriundo de águas frias, era curado com sal para que suportasse e não estragasse ao longo das viagens.

Está na REDE



O advento do Estado Novo mudou radicalmente a situação. Sendo a carne demasiado cara e havendo problemas de abastecimento de peixe fresco no interior do país, o bacalhau era um alimento central na dieta das camadas mais populares. De tal forma que se tornou uma questão fundamental para o regime, que deu início à chamada Campanha do Bacalhau, que visava aumentar a capacidade de produção interna, diminuindo a dependência das importações de bacalhau.

Fonte: <https://portoalities.com/pt/porque-e-que-os-portugueses-comem-tanto-bacalhau/>



Bacalhau com legumes e alho.

Pratos típicos portugueses

Como visto nos tópicos acima, os ingredientes presentes na cultura gastronômica portuguesa são ricos e diversos, e sua combinação para a formação de pratos típicos e muito famosos é de se abrihantar os olhos.

- **Bacalhau à Gomes de Sá**
Receita típica da região do Douro, leva em sua composição batatas, cebola, ovos e muito azeite!!
- **Bacalhau à Zé do Pipo**
Receita típica das regiões do Douro e do Minho, nesta receita as batatas são feitas em purê e o bacalhau é coberto com uma maionese de ovos.
- **Caldo verde**
Típica na região Norte de Portugal, consiste em um caldo à base de batatas e couve e pode também levar paio em sua composição.



Caldo Verde.
Fonte: guiadacozinha.com.br



- **Cozido à portuguesa**

Típico da região do Alentejo (centro-sul) de Portugal, este prato de cozido leva carne bovina e suína e frango juntos com feijão branco, e pode ser servido juntamente com arroz branco.

- **Arroz de Braga**

Típico da região de Braga em Portugal, consiste em um arroz com carnes de frango e porco e bastante verduras.

- **Iscas com Elas**

Prato muito consumido na região de Lisboa, consiste em um prato de fígado servido em fatias e acompanha batatas cozidas.

- **Arroz de polvo**

Em regiões próximas ao mar atlântico, como Setúbal, essa receita é muito característica e possui diversas versões, e algumas podem acompanhar camarões em sua receita.

- **Pastel de Belém**

Uma das receitas doces mais apreciadas em todo Portugal, o pastel de Belém tem sua origem na região de Lisboa. Consiste em pequenas massas açucaradas recheadas com creme de nata.

- **Ovos moles de Aveiro**

Doce típico da cidade de Aveiro em Portugal, é feito à base de gema de ovos.



Ovos moles. Fonte: destaquesp.com



Anote Isso



“A ciência colonizadora do português atingiu o esplendor na transmissão do seu paladar aos aborígenes e sucessores. O que não era brasileiro e vinha de Portugal tornou-se brasileiro pela continuidade do uso normal; toucinho, linguiça, presunto, vinho, hortaliças, saladas, azeite, vinagre”. (CASCUDO, 2004, p. 242)

Fica claro que Portugal contribuiu para a gastronomia brasileira, já que foram eles quem colonizaram o país. Eles trouxeram seus doces à base de gema de ovos, a batata, o costume de produtos curados no sal, o princípio do que viria a ser a atual feijoada brasileira e tantos outros aspectos que se fazem presentes até hoje nos costumes alimentícios brasileiros.

Os doces portugueses à base de gema de ovos a princípio eram feitos desta maneira, pois em conventos antigos em Portugal havia o costume de engomar roupas e batinas com claras de ovos, e ao invés de se descartarem as gemas, eram utilizadas na confeitaria.

Está na REDE



Antigamente a clara de ovo era usada para engomar os paramentos das igrejas e os hábitos de freiras e de frades. Diz-se ainda que as claras aveludavam os licores que os frades faziam e as cascas de ovo retinham-lhes o “pé”.

Mas o que fazer com tanta gema que sobrava? Não sem demora “transformaram-se” nestas coisas boas, os Queijinhos do Céu, doce conventual confeccionado em vários pontos do país como em Constância pelas Irmãs Clarissas ou em Mora no Alentejo.

Fonte: <http://docestemperos.blogspot.com/2017/04/pascoa-ovos-amendoa-e-minha-paixao-pela.html>



Cozinha Portuguesa

Nesta aula prática, serão abordadas duas receitas. A primeira, à base de bacalhau, peixe muito comum utilizado na gastronomia portuguesa, na receita denominada Bacalhau à Gomes de Sá. A segunda, típica da região Norte de Portugal, denomina-se Caldo Verde. A seguir, seguem as fichas técnicas, modos de preparo e utensílios necessários para as produções.



AULA PRÁTICA

(Bacalhau à Gomes de Sá e Caldo Verde)**BACALHAU À GOMES DE SÁ**

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE	%
Bacalhau	0,250	Kg	
Batata	0,250	Kg	
Azeite extravirgem	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Alho	2	Dente	
Cebola	2	Unidade	
Ovo cozido	1	Unidade	
Azeitona preta	0,050	Kg	
Salsinha	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Tomilho fresco	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Alecrim	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Louro	1	Unidade	
Leite	0,200	L	
Sal	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Pimenta do reino	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	

Modo de Preparo:

- Coloque o bacalhau em um recipiente com água e deixe-o na geladeira por aproximadamente 20h antes do período de cocção para dessalgá-lo.
- Retire o bacalhau da água e escale-o em uma panela com a água e o leite por aproximadamente 15 minutos após levantar fervura.
- Retire o bacalhau da panela, reservando o líquido de sua cocção. Retire a pele e os espinhos do bacalhau e desfie-o em lascas;
- Descasque as batatas e corte-as em rodela com espessura aproximada de 1cm. Cozinhe-as no líquido reservado da cocção do bacalhau até que atinjam textura al dente. Reserve.
- Corte as cebolas e o alho em *julienne* e leve para refogar em uma *sauteuse* juntamente com azeite, o louro, o tomilho, a salsinha cortada, sal e pimenta do reino.
- Junte as lascas de bacalhau a esta mistura e misture com cuidado para não desmanchar as lascas, apenas para incorporar os sabores.



- Cozinhe o ovo por aproximadamente 8 minutos. Descasque-o e corte em rodela. Reserve.
- Monte o prato com a base de rodela de batatas, as lascas de bacalhau com as cebolas, e decore com as fatias de ovo cozido, uma rama de alecrim e as azeitonas pretas.

Utensílios Necessários:

- Panela com tampa;
- Tábua para corte;
- Faca;
- Sauteuse;
- Pão duro (espátula);
- Colher de mesa.

CALDO VERDE

INGREDIENTES	QUANTIDADES	UNIDADE	%
Batata	0,500	Kg	
Paio	1	Unidade	
Alho	1	Dente	
Azeite	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Couve	0,150	Kg	
Sal	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Pimenta do reino	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	

Modo de preparo:

- Descasque as batatas, corte em cubos médios e leve a uma panela com água. Corte o alho em *bunnoise*, o paio em rodela e junte na panela com as batatas. Deixe cozinhar até que as batatas estejam bem macias.
- Retire as rodela de paio e, com o auxílio de um mixer, processe as batatas junto com a água do cozimento, resultando em um creme. Se necessário agregue mais água. Acerte os condimentos com sal e pimenta do reino.
- Enrole as folhas de couve (previamente higienizadas) em formato de charuto e corte em *chiffonade*. Coloque junto com o creme de batatas e deixe cozinhar por alguns minutos.
- Retorne as rodela de paio ao caldo.
- Sirva quente e em prato fundo.



Utensílios Necessários:

- Panela com tampa;
- Mixer;
- Concha;
- Tábua para cortes;
- Faca;
- Colher de mesa.



aula

5



Introdução à Cozinha Espanhola

A Espanha se destaca entre os países do Mediterrâneo em diversos quesitos, como nos esportes, na cultura e em sua vasta e farta gastronomia!

Rica em ingredientes, a culinária espanhola consegue se desempenhar tão bem que nos dias de hoje está entre algumas das melhores gastronomias do mundo.



Andaluzia. Fonte: dc.clicrbs.com.br

Andaluzia

Vejamos o que Moine (2016) nos fala sobre a região da Andaluzia:

“Os sabores da Andaluzia refletem sua herança com a Espanha católica que pertenceu ao mundo islâmico durante oito séculos de ocupação moura. Os árabes deixaram de herança a irrigação, novos ingredientes e seu próprio estilo de cozinhar. A canela, o açafrão, o cominho, o coentro, o damasco, a alcachofra, a alfarrobeira, a berinjela, a laranja e o arroz foram introduzidos por eles e são a base de pratos atuais, assim como o uso de frutas secas e mel em pratos salgados e amêndoas em sobremesas. Na fusão de tradições culinárias, as sobremesas à base de gema de ovos surgiram em Jerez, onde as claras serviam para clarificar o xerez e as gemas eram dadas à conventos, onde as freiras as transformavam em bolos de creme. A Andaluzia é a única é a única parte do Sul da Espanha voltada para o Atlântico e para o Mediterrâneo. Sevilha tornou-se porta de entrada para o Mediterrâneo para navios com tesouros do Novo Mundo.” (MOINE, 2016, p. 206)

Ingredientes e Pratos típicos da Andaluzia

A região da Andaluzia possui algumas cidades que trazem consigo grande cultura gastronômica, desde pratos aclamados a ingredientes e insumos fantásticos que agregam sabores ímpares para sua culinária.

Segundo (MOINE, 2016), alguns ingredientes se fazem presentes na cultura gastronômica desta região:

Está na REDE

“Um benefício muito significativo para os estudantes brasileiros na Andaluzia é o clima, muito agradável durante o inverno espanhol e perfeito para aproveitar destinos incríveis no verão”, conta Pedro Ubena, diretor do braço brasileiro da Extenda, agência responsável pela promoção da Andaluzia. “Os andaluzes são muito receptivos e orgulhosos da sua culinária e tradições, por isso o que não vai faltar no seu intercâmbio será boa comida, festas tradicionais, museus e uma arquitetura impressionante contando a história da Espanha”.

Fonte: <http://www.belta.org.br/as-belezas-e-os-sabores-da-andaluzia/>

- **Membrillo**

É uma pasta de marmelo, com contrastes de sabor, muito açucarada e que serviu de inspiração para o famoso prato “Romeu e Julieta” dos brasileiros.

- **Chouriço Espanhol**

Feito com carnes de porcos de região próxima de Sevilha que se alimentam de bellotas e castanhas. Estes chouriços possuem contrastes de sabor, podendo ser picantes ou suaves.

- **Ñora**

Pimentas típicas desta região, de cor avermelhada e comercializadas secas.



Pimenta Ñora.

Além dos citados acima, outros ingredientes que merecem destaque são: alcachofra verdes, aspargos verdes e azeitonas verdes (presentes na maioria das mesas para petiscos).

Anote Isso



A região da Andaluzia é considerada uma comunidade autônoma da Espanha, sendo Sevilha a sua cidade capital. Algumas cidades desta região são muito visitadas e conhecidas, como Córdoba, Granada e Málaga, entre outras.

A seguir, alguns pratos prestigiados da região da Andaluzia:

Pollo al ajillo

Típico da região da Andaluzia, este prato de frangos dourados com alho é muito consumido pela população andaluz.

Tortilla de habas

Este prato de omelete, no caso tortilla, leva favas no lugar das tradicionais batatas e brócolis.

Tostadas de garbanzos com espinacas

Prato que leva uma combinação de grão de bico, espinafre e pão, cuja variação também pode levar frango.

Boquerones in vinagre

Receita de anchovas com vinagre, azeite e condimentos.



Boquerones in vinagre. Fonte: annarecetasfaciles.com

Gastronomia Espanhola

A Espanha, um país rico em sua gastronomia, traz identidades únicas e aproveita muito das riquezas que o mar mediterrâneo pode oferecer. É uma culinária repleta de ingredientes como: muitas especiarias, batatas, arroz, favas, peixes e frutos do mar, além de diversas receitas doces, como churros, flans e torrijas. Uma mesa farta e repleta de sabores.

Porém, em se tratando de pratos emblemáticos, podemos citar um que representa muito bem a gastronomia espanhola: a paella.

- **Paella**

Não é possível descrever a paella espanhola como um prato de maneira única de ser produzido, pois é reproduzido de maneiras diferentes pelas regiões espanholas, sendo que alguns levam frutos do mar, outros levam carnes de caça e temos também aqueles que levam os dois tipos de carnes, a chamada "Paella Mista".

Mas o que prevalece nesta receita é o tipo de arroz utilizado, o denominado "Arroz Bomba".

Anote Isso



O arroz bomba, muito utilizado na gastronomia espanhola, não somente em paellas, mas também em outras produções, é um arroz de grão curto cultivado na Espanha que também pode ser chamado de "Arroz de Valência".

Fonte: chefsandromartins.com

Dentro da gastronomia espanhola, existe um ingrediente peculiar, de colheita difícil e preços nada acessíveis. É também produzido por países orientais, mas foi na Espanha que ganhou grande prestígio. Trata-se do Açafrão Espanhol!



Pistilos de Açafrão.



- **Açafrão**

O açafrão é uma das especiarias mais caras do mundo, mas de sabor inigualável. Obtém-se o açafrão retirando-se os pistilos de uma flor chamada *crocus sativus*, cuja função é colorir e trazer sabores especiais aos alimentos no qual é utilizado. A colheita destes pistilos permanece manual até os dias de hoje porque a flor é muito delicada ao toque.

O açafrão é uma especiaria muito utilizada em diversas receitas, não só pelos espanhóis em Paellas e outros pratos, mas também por vários países do mediterrâneo.

Anote Isso



Não confunda o açafrão espanhol com o açafrão da terra!

- Açafrão Espanhol: Obtido através dos pistilos retirados das flores “*crocus sativus*”.
Coloração vermelho forte.
- Açafrão da terra: Obtido através da cúrcuma desidratada, seca e moída.
Coloração amarelo forte.



Jamón Serrano

A Espanha também é muito reconhecida por sua produção de presuntos (*jamóns*) curados, de diferentes tipos e estilos, cores e sabores, que podem ser consumidos sozinhos ou em pratos, enriquecendo e exaltando as produções das quais fizer parte. Há dois tipos a serem citados, cada um com suas características distintas: o jamón ibérico e o jamón serano:

- **Jamón Ibérico**

O jamón ibérico, como o próprio nome já diz, é feito a partir de porcos ibéricos criados livres, de maneira extensiva, que se alimentam de castanhas e bellotas. É também conhecido como jamón “Pata Negra”, e seu período de cura varia de 18 a 36 meses.



- **Jamón Serrano**

O jamón serrano é produzido a partir dos porcos brancos de raça “Duroc” que, diferentemente dos porcos ibéricos, são criados de maneira intensiva e alimentados à base de cereais.

Está na REDE



“O processo de elaboração do Jamón Serrano, que não mudou muito ao passar dos anos, tem três fases: salga, repouso e cura. A duração destas fases determina sua qualidade, sabor e seu característico aroma. Sua elaboração dura entre 8 e 18 meses, porém, em alguns casos especiais chega a alcançar 24 meses.”

Fonte: <https://www.emporiopatanegra.com.br/>

Pratos típicos da Espanha

Há muitos pratos que possuem destaque na gastronomia da Espanha e que estão presentes na mesa de famílias espanholas no mundo todo.



Gazpacho

- **Gazpacho**

Uma espécie de sopa fria de tomates, típica da região da Andaluzia

- **Empanada galega**

Uma empanada típica da região da Galícia que leva de recheio carnes, legumes e até frutos do mar.

- **Pisto manchego**

Prato que consiste em uma fritada à base de pimentões, batatas, cebola e ovos, típica da região de La Mancha, no centro da Espanha.

- **Escabeche de atum**

Receita muito consumida na Espanha e também em Portugal, consiste em cozinhar o peixe e depois deixá-lo marinar em meio quente ácido com bastante gordura. No caso, utiliza-se azeite.

- **Fideua**

Prato similar à paella, mas que por sua vez leva macarrão no lugar do arroz. Acompanha aioli (espécie de maionese com alho muito consumida na Espanha)

- **Ajo Blanco**

Uma espécie de sopa fria de castanhas, de sabor ligeiramente ácido e aveludado.

- **Churros**

Sobremesa espanhola, esta receita feita à base de farinha, manteiga e fermento fica excelente acompanhada por uma calda quente de chocolate.

Anote Isso



O Manchego é um queijo espanhol muito prestigiado, feito à base de leite de ovelhas, típico da região central da Espanha, mais precisamente de La Mancha, e que contém toques suaves e amendoados.



Churros.



Cozinha Espanhola

Nesta aula prática, serão ministradas duas receitas clássicas espanholas. A primeira oriunda da região de Valência, na costa Leste da Espanha. Tal receita, tornou-se um prato clássico mundial, chamada "Paella Valenciana". A segunda receita, muito consumida na região Sul da Espanha, leva em sua base tomates e hortaliças e é servida fria, e chamada "Gazpacho". A seguir, seguem fichas técnicas, modo de preparo e utensílios necessários para as produções.



AULA PRÁTICA (Paella Valenciana e Gazpacho)

PAELLA VALENCIANA

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE	%
Arroz bomba ou carnaróli	0,150	Kg	
Sobrecoxa desossada	0,100	Kg	
Cebola	1	Unidade	
Alho	2	Dente	
Pimentão vermelho pequeno	1	Unidade	
Tomate pelado em lata	0,150	Kg	
Vagem	0,080	Kg	
Pistilo de açafraão	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Camarão	0,100	Kg	
Cebolinha	½	Maço	
Sal	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Pimenta do reino	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Água para cozimento do arroz	0,400	L	

Modo de Preparo:

- Em uma paellera ou uma sauteuse grande, aqueça o azeite e refogue as sobrecoxas, já previamente temperadas com sal e pimenta e cortadas em cubos até dourar bem. Reserve.
- Adicione à paellera a cebola e o alho cortados em *brunnoise* e o pimentão sem sementes cortado em *julliene*. Com um fio de azeite, refogue-os até ficarem macios.
- Acrescente o arroz, incorporando-o aos legumes já macios por alguns minutos;
- Adicione os pistilos de açafraão, a água para cozimento e retorne o frango para esta mistura. Acrescente sal e pimenta a gosto.
- Acrescente o tomate pelado em cubos, a vagem cortada em pequenos cubos e mexa devagar incorporando estes à mistura.
- Abaixar o fogo e adicione sobre o arroz os camarões já previamente descascados e eviscerados. Tampe a paellera/sauteuse por alguns minutos até que os camarões estejam cozidos e o fundo da paellera/sauteuse comece a grudar.
- Polvilhe cebolinha sobre a paella e sirva quente!



Utensílios necessários:

- Paellera ou Sauteuse grande;
- Pão duro (espátula);
- Tábua para corte;
- Faca;
- Colher de mesa;
- Abridor de latas.

GAZPACHO

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE	%
Tomate	0,250	Kg	
Pepino	¼	Unidade	
Pimentão vermelho	½	Unidade	
Alho	½	Dente	
Pão italiano	1	Fatia	
Azeite	1	C.sopa	
Vinagre de maçã	3	C.sopa	
Sal	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Cominho	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	

Modo de Preparo:

- Em um recipiente, junte os ingredientes (com exceção do pão) já previamente cortados em pequenos cubos, coloque o vinagre de maçã, o azeite, o sal e juntamente com ½ copo de água gelada. Leve à geladeira por aproximadamente 30 minutos.
- Retire da geladeira e processe estes ingredientes.
- Corte o pão em *mini brunnoise* e toste-os em uma *sauteuse*, em forma de "croutons".
- Sirva o Gazpacho em um prato fundo ou em pequenos copos de "shot", colocando os croutons de pão sobre ele.



Introdução às Cozinhas do Oriente Médio Turquia e Marrocos

Quando se pensa em gastronomia do Oriente Médio, é preciso ter em mente que ela foi preenchida por várias culturas e países diferentes que apresentam muitas peculiaridades e características distintas.

Neste capítulo, será abordado uma introdução sobre esta cultura rica em especiarias que é o Oriente Médio, sendo citados ingredientes importantes e as características gastronômicas de alguns países que ali se fazem presentes.



Turquia

Sobre a Turquia, Moine sugere:

"Ao pegar a balsa para um passeio rápido pelo bósforo, saboreie um copo de çay e comemore o fato de estar mudando de continente. No extremo nordeste Mediterrâneo, a Turquia é uma grande ponte entre a Europa e a Ásia. A safra é abundante, colorida e variada. Os ingredientes sazonais, reluzem nos mercados esbanjando frescor, e muitos já estão prontos para o consumo – nozes úmidas, corações de alcachofras suculentos em baldes de salmoura e folhas de uvas macias à espera do recheio. Das sopas frugais aos pratos requintados inspirados na corte otomana, as ofertas são irresistíveis. Os moradores de desviam de seu caminho a fim de mostrar seu restaurante favorito para comer Kalamar ou charutinho de folha de uva, ou uma baklava recém-saída do forno." (MOINE, 2016, p. 244).

A gastronomia turca impressiona em quesitos de riqueza de ingredientes, tornando desta maneira sua culinária repleta de temperos e sabores, sendo que além dos famosos Kebabs e dos chás altamente consumidos no país, de acordo com (MOINE, 2016) há alguns outros ingredientes que também merecem destaque:

Berinjela

A berinjela se destaca na culinária, pois é amplamente utilizada em diversos tipos de produções. Pode também ser utilizada assada, frita, defumada, recheada, cozida, feita em conserva, etc. Dos países ao redor, a Turquia é o que mais bem utiliza tal ingrediente.

Damasco seco

Graças ao seu terreno e se clima, a Turquia é a maior produtora de damascos no mundo, fruto muito querido e utilizado tanto em preparações doces quanto salgadas.

Beyaz peynir

Assim como o queijo feta, este é um queijo branco produzido na Turquia, possuindo muitas variedades, podendo ser fresco e sem sal, conservado na salmoura, com consistências macias e firme.

Kahvé

O kahvé é um café típico produzido na Turquia, do tipo arábica e que possui moagem bem fina. É coado e servido diretamente de um utensílio chamado cezwe, que parece uma pequena panela de cobre.

Anote Isso

Muito consumido na parte da manhã, o iogurte se faz altamente presente na vida da população do mediterrâneo. E como o tópico agora é sobre a Turquia, os turcos possuem uma receita de bebida que tem como sua base o iogurte, chamada Ayran.



Está na REDE

“A Turquia nos dias quentes e ensolarados é um destino ainda mais encantador. As frutas, os legumes, os temperos e todos os ingredientes desta rica culinária podem ser apreciados em uma caminhada pelas ruas ensolaradas do país. A primavera e o verão turco são generosos com os turistas que aproveitam esse período para visitar o destino.

Em pequenos negócios ou em barraquinhas de feiras é possível saborear tâmaras, damascos, figos frescos e um delicioso suco de romã. No Bazar das Especiarias, ou Mercado Egípcio, como é conhecido; condimentos, sementes, frutas secas e outros produtos dão cor, sabor e aroma aos visitantes.”

Fonte: <http://www.qualviagem.com.br/turquia-conheca-os-aromas-da-gastronomia-turca/>

Pratos típicos da Turquia



Lokum

Lokum

Feito à base de açúcar e maisena, o lokum é um dos doces mais conhecidos na Turquia.

Kebab

Talvez um dos pratos mais consumido pelos turcos, o kebab é uma mistura de carnes condimentadas de porco, vitela e carneiro, e pode ser servido em espetos ou em porções fatiadas.

Imam Bayildi

O Imam Bayildi é uma clássica receita turca de berinjela recheada que leva muito azeite em sua composição.



Midye Dolmasi

O Midye Dolmasi é um prato que leva como ingredientes arroz, especiarias e mexilhões. É preparado com vinho branco e trata-se de um prato muito consumido na região de Istambul.

Tepsi Boregi

Receita muito consumida na Turquia, a Tepsi Boregi possui como ingredientes massa filo, queijo feta e espinafre, e pode variar de região para região. No final, resulta em uma deliciosa massa crocante com recheios de se encherem a boca de água!

Marrocos

Vejamos o que Moine nos diz sobre a culinária marroquina:

“Variada e muito sedutora, a cozinha marroquina reflete a história do país. Primeiro vieram os povos berberes com o cuscuz, os tagines e a sopa harira. Em seguida, vieram os beduínos nômades com as tâmaras, o leite e o smen, salgado e de sabor pungente, feito de manteiga fermentada. Os árabes trouxeram castanha, frutas secas e especiarias. A combinação de gengibre seco, cominho e cúrcuma é um tempero marroquino onipresente. O açafrão e a canela são muito apreciados, enquanto o cardamomo é usado em sobremesas cremosas. Os mouros da Andaluzia introduziram azeitonas e azeite, amêndoas e laranjas, ervas, ameixas e pêssegos, com como o método de perfumar pratos salgados com frutas. O Marrocos acolheu com entusiasmo os sabores que vieram do novo mundo – pimentões e pimentas, tomates, batatas e abóboras.” (MOINE, 2016. p. 180).

A gastronomia marroquina, rica em legumes e carnes, especiarias e condimentos, remete a sabores marcantes em suas produções culinárias. É famosa por sua autenticidade quando comparada às demais culinárias do Oriente Médio, tanto em produções salgadas como doces.

Está na REDE



“Os legumes são muito usados na gastronomia marroquina – cozidos a vapor como complemento ou em saladas – e um dos mais utilizados é a berinjela.

Nas carnes são mais usados frango, aves, borrego e até camelo.

As carnes podem ser cozidas a vapor ou estufadas ou ainda servidas em espetadas, chamadas de brochetes, que se vendem mesmo nas ruas. São sempre peças muito saborosas, com aromas bem marcados pelas especiarias.

É nas zonas costeiras que os peixes são mais consumidos. Normalmente são cozidos ou fritos.”

Fonte: <https://www.marrocos.com/culinaria/gastronomia-marroquina/>



Tagine

Pratos típicos do Marrocos

Cuscuz royal

Prato bastante consumido no Marrocos, o cuscuz royal leva em sua composição cortes de carne de cordeiro, de frango, de porco e legumes.

Bastila

A bastila é um prato muito consumido em casamentos no Marrocos e tem como base massa folhada. O recheio é uma combinação de especiarias, frango e ovos.

Tagine

A tagine é uma das comidas mais típicas do Marrocos, e leva o nome da louça na qual é feita. A louça Tagine permite cozinhar diversos tipos de alimentos e era muito carregada e utilizada por nômades. A receita mais comum leva em sua composição carnes e vegetais e é servido com pão como guarnição.

Zaalouk

O zaalouk é uma pasta de berinjela muito consumida em todo país, mas cada família marroquina possui seu tipo autêntico de condimentação para esta receita.

Harira

Talvez um dos pratos mais importantes no Marrocos, a Harira é uma sopa que leve em sua composição lentilhas, tomate, frango e grão de bico. Sua grande importância dá-se ao fato de que é consumida pelos marroquinos após o final do Ramadã (período em que os islâmicos praticam rituais de jejum).



Anote Isso



Não confunda tagine com “tahine”!! Não são a mesma coisa!

Tagine: Louça marroquina utilizada para produção de pratos que levam seu nome, à base de carnes e legumes.

Tahine: pasta ou creme à base de gergelim. Utilizado como ingrediente em diversas produções típicas do Oriente Médio.

Especiarias do Oriente Médio

As especiarias e condimentos são altamente representativas dentro das culturas gastronômicas do Oriente Médio, e até houve momentos em que foram utilizadas como “moeda” de pagamento para prestação de serviços. Quanto mais se pesquisa sobre pratos típicos do Oriente Médio, mais se descobre sobre mescla de sabores e combinações triunfantes que as especiarias e condimentos são capazes de reproduzir quando somadas à diversidade de alimentos que os países do mar mediterrâneo podem oferecer.

“No passado, as especiarias valiam seu peso em ouro. O salário dos soldados romanos era pago em sal, e o aluguel em grãos de pimenta do reino. Muitas batalhas foram travadas para controlar seu comércio e as especiarias chegaram a ser demonizadas. Porém, ao longo dos séculos, os países do mediterrâneo se familiarizaram com elas. Eles aprenderam a cultivar os temperos e a incorporar as combinações de sabores aos pratos”. (MOINE, 2016, p. 174)

Ainda segundo Moine, algumas especiarias e suas características presentes na gastronomia do Oriente Médio seriam:

- **Cominho**
De sabor morno e aroma simples, é muito utilizado também em produções do Norte da África.
- **Gengibre**
De sabor marcante e picante, muito utilizado no Marrocos e demais países do Oriente.
- **Gergelim**
A semente do gergelim possui grande quantidade de óleo e seu sabor é realçado quando as sementes são levadas em cocção.
- **Canela**
De doçura sutil, é muito utilizada em produções doces e salgadas.
- **Cúrcuma**
Possui sabor amargo e muito presente, com toque e tons terrosos.
- **Cardamomo**
Muito utilizado principalmente em doces, sopas e cafés, o cardamomo se é presença constante na alimentação árabe.

aula **8**



Cozinhas do **Oriente Médio**

Nesta aula, duas receitas das cozinhas do Oriente Médio serão estudadas: o Tepsi Boregi e o Lahma Meshwi. A seguir, seguem fichas técnicas, modo de preparo e utensílios necessários para as produções.



AULA PRÁTICA (Tepsi Boregi e Lahma Meshwi)

TEPSI BOREGI

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE	%
Massa filo	6	Folha	
Espinafre	1	Kg	
Damasco seco	0,060	Kg	
Pinhole	0,060	Kg	
Queijo ricota	0,300	Kg	
Cebola roxa	1	Unidade	
Manteiga	0,110	Kg	
Cominho	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Canela	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Coentro	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Sal	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Pimenta do reino	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	

Modo de preparo:

- Lave as folhas de espinafre e leve-as para uma panela com um fio de azeite e sal. Deixe cozinhar por aproximadamente 5 minutos ou até que as folhas estejam murchas. Passe-as por uma peneira e deixe que escorra todo seu líquido. Em seguida, pique bem as folhas. Reserve.
- Em uma sauteuse, aqueça as especiarias e acrescente 0,030kg de manteiga. Adicione a cebola roxa cortada em *brunnoise* e deixe que cozinhe até que a cebola fique mole. Reserve.
- Em uma sauteuse, toste os pinholes. Reserve.
- Adicione à mistura de cebola roxa com especiarias, os pinholes tostados e os damascos já previamente cortados em *brunnoise*. Reserve.
- Derreta o restante da quantidade de manteiga e unte uma forma de fundo removível.
- Abra sobre a forma as folhas de massa filo e deixe que sobre para fora da mesma. A cada folha, vá pincelando manteiga sobre toda sua superfície.
- Para rechear, vá alternando com as folhas de espinafre, a mistura de cebolas e especiarias e o queijo ricota triturado.
- Dobre as bordas da massa filo sobre o recheio e pincele com o restante de manteiga.



- Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 20 minutos ou até que a massa fique corada.
- Espere alguns minutos, desenforme e corte como desejar.
- Sirva morno.

Utensílios necessários:

- Panela com tampa;
- Tábua para corte;
- Faca;
- *Sauteuse*;
- Pão duro (espátula);
- Pincel de cozinha;
- Colher de mesa;
- Forma de fundo removível.

LAHMA MESHWI

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE	%
Costeleta de cordeiro	4	Unidades	
Tomate	2	Unidades	
Coentro	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Hortelã	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Azeite	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Limão siciliano	½	Unidade	
Sal	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Noz moscada	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	

MARINADA

Alho	1	Dente
Páprica doce	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)
Pimenta calabresa	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)
Azeite	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)
Limão siciliano	½	Unidade
Cominho	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)
Salsa	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)
Sal	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)



Modo de preparo:

- Em um pilão, leve os ingredientes da marinada e macere até obter uma pasta. Em um recipiente, desponha as costeletas e regue com a pasta da marinada. Deixe na geladeira por aproximadamente 30 minutos para que a carne pegue bem o tempero.
- Retire as sementes do tomate e corte-o em *brunnoise*.
- Em um recipiente, coloque o tomate, o azeite, as folhas de coentro e hortelã, o limão siciliano, a noz moscada e o sal.
- Em uma *sauteuse*, grelhe as costeletas do cordeiro e, se necessário, finalize sua cocção em forno pré-aquecido a 220°C.
- Sirva as costeletas quentes juntamente com o tomate temperado.

Utensílios necessários:

- Tábua para corte;
- Faca;
- *Sauteuse*;
- Pão duro (espátula);
- Pilão.



Introdução à Cozinha Francesa medieval

Quando se pensa em gastronomia, é muito comum imaginar pessoas dentro de uma cozinha, trajando vestimentas típicas de chefs como se vê em programas televisivos. Mas para se chegar aos níveis e padrões que se possui nos dias atuais, poucos sabem que foram necessários mais de 500 anos de história e evolução para que tal atividade pudesse alcançar altos patamares e conseqüentemente conseguir se disseminar pelos quatro cantos do mundo.

A gastronomia francesa, conhecida como o “berço da culinária”, precisou passar por muitas fases e períodos que a capacitassem a representar o que é nos dias de hoje. Neste primeiro capítulo, serão abordados seus primórdios e como começou sua história, ainda em um período Medieval.



Cozinha francesa medieval. Fonte: navegandonahistoria.blogspot.com

Os primórdios da gastronomia francesa

Há muitas questões que envolvem o início da gastronomia francesa, e é necessário então voltar mais de 500 anos para descobrir os primeiros indícios do “nascimento” de sua cultura culinária.

Segundo Dos Santos (s/d), falar da gastronomia na França do ponto de vista do historiador significa buscar suas origens, explicar a sua reputação, destacar as relações que ela mantém com as diversas produções alimentares inter-regionais e transnacionais e as suas tendências diante das novas culinárias hoje presentes. Existe a necessidade de parar e observar tudo aquilo que há dentro dos territórios franceses e como estes capacitaram a França a se tornar um dos maiores expoentes culinários do mundo.

Antes mesmo de a palavra “Chef” existir, no período medieval, caracterizado por uma gastronomia mais rústica, sem muitas técnicas e métodos, já existiam grandes cozinheiros que tinham como função cozinhar para as grandes autoridades da França: eram os monges dos mosteiros da França, que cuidavam dos pomares, plantas e legumes nos mosteiros que adentravam as florestas francesas. Desta maneira, os monges eram trazidos para cozinhar dentro dos grandes castelos para as realezas.

- Os serviçais almoçavam e as autoridades jantavam
- Fazia-se apenas uma refeição por dia



Monges da época medieval. Fonte pt.wikipedia.org

Anote Isso



A gastronomia no período medieval era conhecida por ser uma culinária rústica, sem requintes e sem a aplicação de muitas técnicas.

Marcus Gavius Apícíus

Apícíus foi um grande gastrônomo romano, responsável pela escritura do tratado de gastronomia mais famoso do mundo “*De re culinária, Libri I-IX*”, livro que trouxe algumas das primeiras noções de técnicas culinárias como, por exemplo, as técnicas utilizadas para a “engorda” de gansos para produção do *foie gras*.

Momento de formação

Faz-se necessário entender alguns momentos importantes dentro da gastronomia francesa como, por exemplo, o momento decisivo de sua formação, responsável pelo início de pensamentos e a soma de influências de outras culturas.

Em 1533, houve uma unificação política entre a Itália e a França, resultado do casamento de Catarina de Médici, vinda da Itália, com o Rei Henrique II da França; momento que podemos classificar como decisivo para a formação da gastronomia francesa. A Itália foi responsável por ampliar os conhecimentos e revolucionar a então culinária medieval e renascentista do século XVI na França.



- Novos costumes;
- Utensílios de prata;
- Enxovais para a mesa;
- Novas especiarias trazidas pela Itália, oriundas do Oriente;
- Grandes banquetes eram servidos às autoridades, e todos pratos passaram a ser colocados à mesa de uma única vez.

Anote Isso

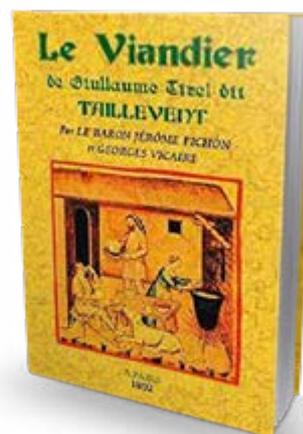
De acordo com De Santos (s/d), as descobertas dos caminhos marítimos às Índias e das Américas proporcionaram o conhecimento de novas especiarias, condimentos e insumos para os países europeus, sendo que a Itália contribuiu com a França levando para lá tais novidades, através do casamento político citado à cima. Podemos dizer que seriam alguns destes insumos:

- Berinjela;
- Couve flor;
- Batata;
- Baunilha.

Guillaume Tirel (Taillevent)

Guillaume Tirel, mais conhecido como Taillevent, foi uma figura muito importante no momento de formação da gastronomia francesa, pois foi cozinheiro dos reis nos castelos e contribuiu muito com o crescimento da gastronomia francesa.

Foi também autor de um dos primeiros tratados de gastronomia em francês, o "Le Viandier", livro que continha novas ideias de técnicas e tipos diferentes de condimentação.



Le Viandier. Fonte: abebooks.co.uk

Anote Isso

Antes deste tratado, muitos cozinheiros baseavam-se apenas em raros e escassos exemplares do livro de Apícios. Assim, Taillevent podia ser considerado braço direito do rei.

Um fato curioso: Taillevent provava todas as comidas antes de o rei se servir. Dessa maneira, se algum indolente tivesse contaminado a comida do rei, Taillevent salvaria a vida de Vossa Majestade.

La Varenne

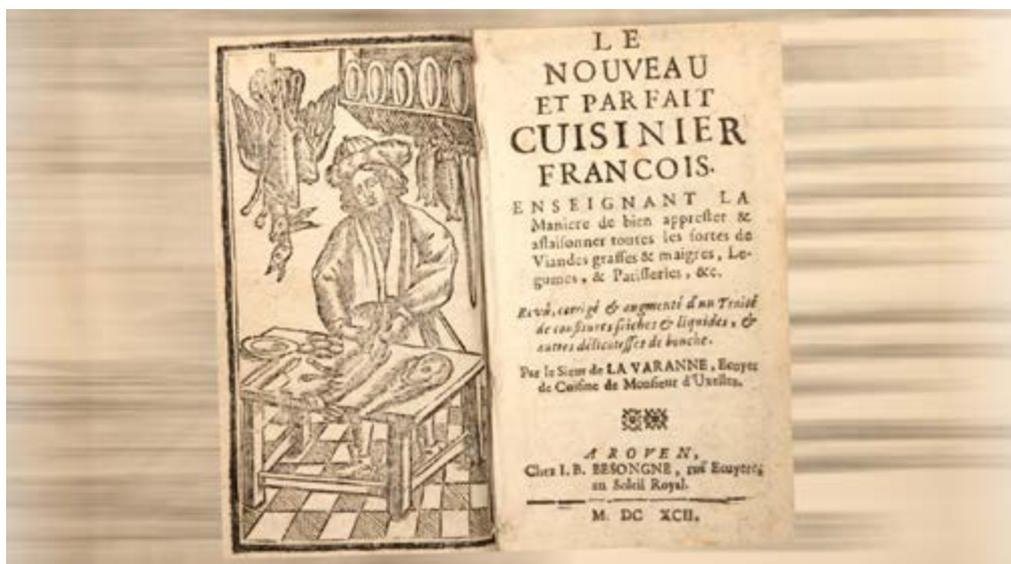
Como falado nos tópicos anteriores, com as influências vindas da Itália, a França pôde se desenvolver e criar mais ideias para sua gastronomia.

Até que chegou um momento em que os cozinheiros franceses que ali estavam começaram a explorar mais os territórios da França e descobriram um grande e singular potencial: fartas variedades de matérias primas, climas totalmente favoráveis a novos plantios, relevos ricos e solos férteis.

Com isso, tornavam-se cada vez mais presente o distanciamento das tradições galo-romanas italianas fundamentais e o apelo por uma cozinha autoral, com novas ideias e formas. Era possível ver certo tom de "superioridade" gastronômica na França, quando comparada aos demais povos europeus, sendo constatada também por povos estrangeiros que por ali passavam.

Desta maneira, uma figura muito importante faria história dentro da gastronomia francesa: François Pierre la Varenne.

François Pierre de la Varenne (1615-1678) foi o autor de "*Le Cuisinier François*" (1651), o texto fundador da moderna cozinha francesa. La Varenne rompeu com as tradições italianas que tinham revolucionado a culinária francesa medieval e renascentista no século XVI e início do século XVII. Foi também membro do mais importante grupo de chefs franceses que codificou a cozinha francesa para a era de Louis XIV.



Le cuisinier français. Fonte: auction.fr

Anote Isso

Este novo tratado de gastronomia permitiu que a França rompesse relações e ideias de bagagens italianas, e conseqüentemente começou a "andar com as próprias pernas", além de trazer novas bagagens de conhecimentos tais como técnicas e novos tipos de molhos, que viriam a ser altamente importantes para a nova vertente de gastronomia que estaria por surgir. Podemos dizer que este tratado foi a grande transição de uma gastronomia rústica (medieval) para uma nova cozinha, esta, denominada Cozinha Clássica francesa.



**Está na REDE**

“A descoberta da América e do caminho marítimo para as Índias, e a conquista espanhola da América Central, trouxe novos alimentos para os europeus: tomate, pimentas, milho, batata, feijão verde, novas especiarias, temperos, peru e outros. Entretanto, a introdução destes novos alimentos na cozinha europeia e especialmente a francesa, não foi algo de imediato. O uso destes alimentos manteve-se mais restrito até o séc. XVII, quando a nobreza e uma nova geração de cozinheiros demonstram claramente seus distanciamentos da cozinha gótica. A partir deste período, pode-se dizer que em França os gostos e as maneiras de comportamento à mesa (etiqueta) são renovadas. Tudo isso revela uma cozinha francesa inovadora, original, demonstrando que para os franceses a certeza que a sua forma de comer era superior a de todos os outros povos da Europa. E tal constatação é comprovada pela leva de estrangeiros que visitam a França e comprovam a superioridade francesa no domínio da cozinha e da mesa.”

Fonte: <http://navegandonahistoria.blogspot.com/2010/08/gastronomia-francesa-da-idade-media-as.html>

François Vatel

“Ele deslumbrou sua época, conquistou todos os corações e recebeu todas as homenagens. Precedido de um lacaio, era sempre visto de peruca e carregando um bastão com castão de ouro. Os príncipes brigavam por seus serviços. Nas cozinhas, não inventou molhos nem sobremesas. Mas tinha talento para a “mise-en-scène”. O século XVII deve a ele suas mais belas festas” (LAULNOIT, Alexandre, 2012, p. 55).

Vatel nasceu em família simples e era um trabalhador comum até descobrir talento na cozinha. Cozinheiro dos reis, era muito cobiçado pelas autoridades da época e foi responsável pela criação do chantilly. Possuía muitas responsabilidades, desde a compra dos insumos até suas devidas preparações, além de servir Luís II, príncipe de Borbon-Condé. Também era responsável por servir grandes banquetes às autoridades da época. Comete suicídio em 1671 ao saber que não conseguiria finalizar um de seus jantares.

Vatel esteve presente entre o período final de uma cozinha medieval já remodelada e o início das passagens para a Cozinha Clássica francesa.

Está na REDE

Trailer do filme que retrata a História de François Vatel nos cinemas:
<https://www.youtube.com/watch?v=7azqf2rf7M8>



Cozinhas da França 1: **Boeuf Bourguignon e Aligot**

Nesta aula prática, serão ensinadas duas receitas francesas mundialmente conhecidas e por muitas vezes “recriadas” e readaptadas por chefs da atualidade. Estamos falando do Bouef Bourguignon, originário da região da Borgonha francesa, e do Aligot, purê de batatas em ponto de fita, muito elástico, com muito queijo!

A seguir, seguem fichas técnicas, modo de preparo e utensílios necessários para as produções.



BOEUF BOURGUIGNON

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE	%
Músculo bovino	0,250	Kg	
Vinho tinto seco	0,300	L	
Cebola	1	Unidade	
Cenoura	1	Unidade	
Óleo	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Cogumelo paris fresco	0,080	Kg	
Bacon	0,100	Kg	
Farinha de trigo	0,008	Kg	
Extrato de tomate	1	C. chá	
Sal	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Pimenta do reino	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Salsinha	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Tomilho fresco	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	

Modo de Preparo:

- Corte o músculo bovino, a cenoura e a cebola em cubos médios. Em um recipiente, coloque esses ingredientes, juntamente com 0,150L do vinho tinto, e deixe marinar na geladeira por aproximadamente 8h.
- Retire da geladeira, separe a carne dos demais ingredientes e passe o vinho por uma peneira chinês (cônica). Reserve.
- Tempere a carne com sal e pimenta do reino e, em uma panela de pressão, doure os pedaços de todos os lados. Reserve.
- Corte o bacon em pequenos cubos e doure-os na mesma panela. Reserve.
- Em seguida, coloque na panela o extrato de tomate, as carnes, as cebolas e cenouras da marinada, o bacon e o vinho tinto da marinada e o restante da quantidade total.
- Deixe ferver por alguns minutos e polvilhe aos poucos a farinha de trigo, tomando cuidado para não empelotar. Adicione o tomilho e a salsinha e complete a panela com água até que cubra 1 dedo e meio acima da carne. Ajuste os temperos e tampe a panela. Assim que pegar pressão, deixar por aproximadamente 30 minutos ou até que a carne esteja macia.
- Assim que abrir a panela de pressão, com o auxílio de uma *sauteuse*, salteie os cogumelos em cubos e adicione-os na panela de pressão;
- Se necessário, corrija os temperos e sirva quente juntamente com o aligot.



ALIGOT

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE	%
Batata sem casca e cozida	0,150	Kg	
Alho	1	Dente	
Manteiga	0,020	Kg	
Creme de leite fresco	0,050	L	
Queijo gruyère	0,075	Kg	
Queijo minas padrão	0,075	Kg	
Sal	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	

Modo de preparo:

- Em uma panela, cozinhe a batata em fogo alto e com sal.
- Assim que cozida, descasque a batata e a esprema. Com a batata ainda quente, em um recipiente adicione a manteiga gelada em cubos e o creme de leite fresco.
- Faça pequenos cortes no dente de alho e esfregue-o no fundo da panela que irá utilizar para finalizar o aligot.
- Coloque o purê de batatas nesta panela e leve-o ao fogo médio/alto.
- Rale os queijos e adicione-os à panela de uma vez só, mexendo energicamente para que incorpore bem ao purê. Quando estiver derretido, faça movimentos de cima para baixo, formando um ponto de "fita" com o queijo.
- Em um prato fundo, sirva rapidamente como base para o Boeuf Bourguignon.
- Muita atenção com o aligot, pois assim que esfria, perde suas qualidades elásticas e o queijo pode ficar granulado em meio ao purê.

Utensílios necessários:

- Panela com tampa;
- Tábua para corte;
- Faca;
- Faca de mesa;
- *Sauteuse*;
- Pão duro (espátula);
- Colher de mesa;
- Abridor de garrafa;
- Peneira chinóis;
- Espremedor de batatas.
- Peneira chinóis (cônica).



Introdução à Cozinha **Francesa clássica**

Como visto na aula passada, muito foi necessário para que a gastronomia francesa pudesse se desenvolver. Neste capítulo, será abordado um novo período de sua culinária, posterior à Cozinha Medieval, denominada Cozinha Clássica francesa.

Um novo momento de cozinha surgiu com o rompimento de influências estrangeiras em sua gastronomia e o nascimento de novas ideias, novos costumes e novas personalidades.



Revolução francesa.

Revolução Francesa

Marco histórico presente dentro da França, a Revolução Francesa também possui grande importância para um início de formação daquilo que se conhece como restaurante nos dias atuais.

O grande conflito entre nobreza e burguesia foi responsável para que muitos cozinheiros que trabalhavam para a nobreza perdessem suas funções e tivessem que começar buscar outras formas de continuarem trabalhando. Dessa forma, eles começam a montar lugares que pudessem servir suas refeições, mas agora trocando de público, sendo não mais apenas a nobreza, mas também a burguesia.

Marie-Antoine Carême

Considerado por muitos estudiosos o fundador da gastronomia clássica francesa, Carême foi um grande expoente da gastronomia clássica francesa, conhecido como "rei dos cozinheiros" ou "cozinheiro dos reis".

Foi responsável pela criação de inúmeros molhos e do uniforme utilizado nas cozinhas. Montava pratos arquitetônicos e lidava muito bem com dobras em massas folhadas. Era um grande mestre de *pâtisserie* (confeitaria) e trabalhou para autoridades como o czar Alexandre da Rússia.



Carême. Fonte: andreapenrose.com

Está na REDE



Carême escreveu vários livros sobre culinária, acima de todos os enciclopédicos L'ART de La Cuisine Française (5 vols., 1833-1834, dos quais ele havia completado três antes de sua morte), que incluiu, além de centenas de receitas, os planos de menus e definições da tabela opulentas, uma história da culinária francesa e instruções para organização de cozinhas.

Fonte: <https://santagastronomia.wordpress.com/2012/06/05/a-historia-de-careme/>

Georges Auguste-Escoffier

“Em seus cardápios, Auguste Escoffier homenageava as divas que, seguindo as cortesãs, davam seus primeiros passos nos restaurantes. Para elas, ele inventou uma cozinha arejada, brilhante, impressionante.” (L'AULNOIT, 2012, P.257)

- Escoffier foi responsável por simplificar os métodos de Carême;
- Introduziu novos métodos de cocção;
- Foi responsável pela criação do sistema de brigadas de cozinha que vemos nos dias atuais (Chef, sous-chef, tournant, etc.);
- Foi responsável pela disseminação da cultura gastronômica francesa, tendo treinado e formado grandes cozinheiros que se espalharam pelo mundo.



Georges Auguste-Escoffier
Fonte: campinasentresabores.com.br

Anote Isso



A grande questão que deve ser compreendida parte do momento que se deve assimilar quais foram as características que denominaram este período como cozinha clássica e o que a diferenciou do período anterior (cozinha medieval):

Utilização de novos ingredientes mais sofisticados e aplicação melhores técnicas de preparo;
 Não é mais comum a realização de grandes banquetes, agora preza-se por montagens de pratos mais elaborados, eliminando excessos e trazendo a ideia de uma gastronomia mais requintada;
 Diferentemente do período medieval, quando eram servidos todos os pratos em um único momento, agora há etapas de serviço, de maneira organizada e temporal aos comensais.



Senhora cozinheira. Fonte: lyonresto.com

Les Mères Lyonnaises

Após uma crise financeira na França do final do século XIX, muitas mulheres que cozinhavam para a burguesia perderam seus empregos e resolveram abrir restaurantes para sustentar suas famílias.

- “Senhoras cozinheiras”.
- Trouxeram suas próprias versões de negócio após a revolução francesa, migrando seu trabalho de casas de famílias poderosas e ricas para negócios autorais.
- Se dedicavam a fazer comidas simples, mas que trouxessem saciedade e conforto para aqueles que comessem.
- Faziam suas compras com pequenos produtores locais e utilizavam produtos sazonais em suas produções de cozinha.
- Mesclavam a sutileza de uma comida caseira ao requinte de pratos bem montados.
- Trouxeram sutilezas femininas para suas produções.
- Foram mestres de nomes muito importante que, em um futuro próximo, deixariam suas marcas na gastronomia francesa com grandes contribuições e avanços.

Os Molhos “mães”

Não se pode falar em gastronomia clássica francesa sem se citar os molhos mais importantes de sua época. A partir deles, foi possível a obtenção de diversos outros molhos que trouxeram grande crescimento para diferentes formas de preparações de cozinha em tal época. Mas quais seriam estes? Como são chamados?

São cinco os molhos “mães” da gastronomia francesa, que levam este nome porque, como citado acima, a partir deles, com sua base, conseguimos obter diversos outros tipos de molhos: Molho Bechamel, Molho Velouté, Molho Espanhol, Molho Sugo e Molho Holandês.



- **Molho Bechamel (roux branco + leite + aromático)**

O molho Bechamel, popularmente chamado de “molho branco”, é composto por três ingredientes indispensáveis: farinha de trigo, manteiga e leite.

Em seu processo de produção, inicia-se preparando o roux, que é um espessante obtido através da junção de farinha de trigo com a manteiga derretida. No caso do bechamel, utilizaremos o roux branco, que é o primeiro estágio deste, em que não se obtém demasiada coloração. Para isso, adiciona-se a manteiga em uma panela e espere derreter. Em seguida, adiciona-se a farinha de trigo e com o auxílio de um fouet incorpora-se os dois ingredientes, deixando que cozinhem por alguns minutos, desta forma, obtendo-se o roux branco.

Feito este roux branco, é importante que em uma outra panela o leite já comece a ser aquecido, juntamente com um aromático, como a cebola “piquêt”, em que à cebola se acrescentam folhas de louro e cravos da índia.

Incorpora-se o leite aos poucos e mistura-se bem com o auxílio de um fouet. Assim, obtemos o molho bechamel, que pode ser servido como base para diversos outros tipos de molhos.



Tipos de roux.

- **Molho Velouté (roux amarelo + fundo claro)**

Para a obtenção do molho Velouté, necessita-se de um roux amarelo (segundo estágio de coloração do roux) e a adição de algum tipo de fundo claro, como legumes ou frango. O roux amarelo, como citado acima, é o segundo estágio de coloração do roux, em que basicamente se cozinha por alguns instantes a mais do que o roux claro, desta forma adquirindo coloração dourada e aroma amendoado.

Após obter-se o roux amarelo, começa-se a incorporar o fundo claro acertando sua condimentação como desejar. Desta maneira, obtém-se o Molho Velouté, que servirá também como base para diversos outros tipos de molhos.



- **Molho Espanhol (roux escuro + fundo escuro)**

Para a obtenção do molho Espanhol, necessita-se de um roux escuro (terceiro estágio de coloração do roux) e a adição de algum tipo de fundo escuro, sendo mais comum o fundo de carne.

Como citado acima, para este molho se utilizará o roux escuro, em que se cozinha por mais tempo do que o roux amarelo e terá coloração mais próxima a um chocolate. Conseguindo-se o roux escuro, começa-se a adicionar o fundo escuro, mexendo sempre até chegar em textura de molho. Assim obtém-se o molho Espanhol que servirá também como base para diversos outros tipos de molhos.

- **Molho sugo**

O molho sugo, talvez o mais simples de se fazer, consiste em um molho à base de tomates. Com receita simples e clássica, o molho sugo servirá também como base para diversos outros tipos de molhos tais como o pomodoro, à matriciana, à bolonhesa, etc.

- **Molho Holandês**

O molho holandês talvez seja o mais diferente dos molhos "mães", pois este é um molho emulsionado que consiste na combinação de manteiga clarificada (mais pura, retiradas as proteínas do leite) com ovos, limão, sal e pimenta do reino.

Com um bowl em banho maria, adiciona-se os ovos, o limão e os condimentos e, com o auxílio de um fouet, coloca-se a manteiga clarificada em ponto de fio, mexendo energicamente até esta mistura emulsificar. Desta maneira, obtemos o molho Holandês, que servira também como base para diversos outros tipos de molhos.



Molho Holandês.

aula **12**



Cozinhas da França 2: **Ratatouille** **e Bouillabaisse**

Nesta aula prática, serão ministradas duas receitas clássicas da cozinha francesa, chamadas Ratatouille e Bouillabaisse. A primeira, muito famosa, que também foi reproduzida nos cinemas, possui origem da região da Provença francesa, podendo ser servida quente ou fria. Já a segunda receita possui sua origem na região de Marselha na França, e que era muito comum entre pescadores do porto desta região, que em épocas de pesca farta, utilizavam-se dos pescados que sobravam para prepararem sopas muito saborosas e que alimentava todos os trabalhadores que ali se encontravam.



A seguir, segue ficha técnica, modo de preparo e utensílios necessários para a produção:

RATATOUILLE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE	%
Abobrinha	½	Unidade	
Pimentão vermelho	½	Unidade	
Pimentão amarelo	½	Unidade	
Tomate	½	Unidade	
Berinjela	½	Unidade	
Manjericão fresco	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Alecrim fresco	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Azeite	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Sal	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Pimenta do reino	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	

Modo de Preparo:

- Corte a abobrinha, os pimentões, a berinjela, a cebola roxa e o tomate (sem sementes) em cubos semelhantes. Os cortes para essa receita devem ser simétricos;
- Em uma sauteuse quente, coloque um fio de azeite e salteie um por um os tipos de legumes, salpicando sal e pimenta nestes, iniciando pela berinjela e finalizando com o tomate;
- Ao final, junte todos os legumes salteados novamente na sauteuse e adicione as folhas de manjericão, o alecrim e um fio de azeite. Acerte os temperos se necessário;
- Sirva em um recipiente pequeno. Este prato pode ser servido como entrada ou aperitivo, quente ou frio!

BOUILLABASSE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE	%
Peixe branco	0,080	Kg	
Camarão	0,080	Kg	
Mexilhão	0,080	Kg	
Azeite	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	



Vinho branco seco	0,050	L	
Cebola	1	Unidade	
Alho	1	Dente	
Alho poró	½	Unidade	
Erva doce	0,030	Kg	
Tomate	1	Unidade	
Folha de louro	1	Unidade	
Açafrão	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Tomilho fresco	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Sal	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Pimenta do reino	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Baguete	¼	Unidade	

Modo de Preparo:

- Corte a cebola, o alho e a erva doce em *brunnoise*. Reserve.
- Corte o alho poró em *julienne*. Reserve.
- Faça tomate *concassé* e corte em pequenos cubos. Reserve.
- Em uma panela, adicione um fio de azeite e refogue os legumes citados acima, juntamente com o açafrão, em fogo baixo.
- Adicione o vinho branco.
- Em fogo alto, junte o peixe (previamente cortado em cubos médios e temperados com sal e pimenta) à panela, refogando-os juntamente com estes legumes e, em seguida, complete a panela com água e adicione a folha de louro e o tomilho. Assim que levantar fervura, diminua a temperatura para fogo baixo.
- Tempere os camarões com sal e pimenta e adicione-os à panela juntamente com os mexilhões.
- Corte a baguete em fatias finas, pincele azeite e leve-as a forno pré-aquecido à 200°C até que fiquem crocantes.
- Sirva a bouillabaisse em prato fundo acompanhado pelas torradas.

Utensílios necessários:

- Panela com tampa;
- Tábua para corte;
- Faca;
- Faca de mesa;
- *Sauteuse*;
- Pão duro (espátula);
- Colher de mesa;
- Abridor de garrafa;
- Peneira Chinois;
- Espremedor de batatas.



Introdução à **Nouvelle Cuisine** e à D.O.C

Um novo período começou! Novos Chefs, novas propostas, ideias diferentes. De mãos dadas às conquistas da cozinha clássica e aliados às ideias de uma nova gastronomia, este capítulo da história da fez-se de extrema importância para o que temos hoje em nossa gastronomia. O que será agora?

Nouvelle Cuisine

O movimento da Nouvelle Cuisine veio posteriormente à cozinha clássica francesa, e foi um período em que Chefs conceituados da época (Paul Bocuse, Roger Vergé, Michel Guérard e Jean e Pierre Troisgros) organizaram um movimento que mudaria por completo alguns conceitos vistos anteriormente, trazendo uma nova tradução de cozinha.

Dentre as características deste novo período, podemos destacar:

- A troca de uma cozinha pesada, por técnicas que simplificassem os processos, trazendo uma cozinha mais leve;
- Os cardápios agora seriam menores e com a utilização de produtos frescos e sazonais;
- Grande influência da gastronomia asiática, reduzindo os tamanhos extravagantes de porções em pratos;
- Invenção de novos utensílios de cozinha, como por exemplo o Robot Cupe (processador de alimentos);
- Espessantes por meio de farinha passaram a ser utilizados em menores quantidades.

Um item à parte, mas muito importante também neste período, foi a grande preocupação com as montagens e as apresentações estéticas dos pratos, montados agora com menos quantidade de comida e com formatos mais harmoniosos, prezando aguçar os sentidos dos comensais que provassem de tais produções.



Prato da Nouvelle Cuisine.



Está na REDE

“Paul Bocuse é conhecido como um dos criadores do movimento chamado de nouvelle cuisine (nova cozinha, em francês), nos anos 1960. Ao lado de nomes como Roger Vergé e os irmãos Jean e Pierre Troisgros, ele promoveu uma pequena revolução no preparo e na forma de servir comida em restaurantes. A nouvelle cuisine, nome dado à época pelos críticos gastronômicos Henri Gault e Christian Millau, deixava de lado os longos tempos de cozimento e a complexidade de pratos com diversos ingredientes em favor de uma cozinha mais simples e nem por isso menos refinada. Bocuse e os outros chefs do movimento usavam as técnicas da cozinha clássica francesa, estabelecida por George Escoffier ainda no século XIX, para torná-la mais leve e fresca. Ele apresentava suas inovações no restaurante Auberge du Pont de Collonges, que desde 1965 até hoje ostenta a cotação máxima de três estrelas no Guia Michelin, publicação que é referência na gastronomia francesa e internacional.” Paul Bocuse faleceu em 20 de janeiro de 2018, deixando um legado “monstruoso” não somente para a gastronomia francesa, mas para o mundo todo.

Fonte: <https://www.nexojornal.com.br/expresso/2018/01/20/Quem-foi-Paul-Bocuse.-E-qual-a-sua-import%C3%A2ncia-para-a-gastronomia>

D.O.C (Denominação de Origem Controlada)

O D.O.C, Certificado de Denominação de Origem, muito importante e benéfico nos dias atuais, teve sua criação em Portugal em um momento em que bebidas estavam sendo adulteradas e comercializadas como sendo os “originais”. Desta maneira, este processo a ser estudado, possui critérios altamente importantes para a solidificação e recebimento do certificado de origem, nos quais, serão contextualizados nos capítulos a seguir.

Alguns critérios são indispensáveis para se possuir um certificado de origem controlada, e diferentemente do momento em que ele foi criado, especificamente para produtos alcoólicos, na França começou a se dissipar para outros tipos de produtos, como por exemplo embutidos, vinhos e queijos:

Os critérios para um produto ser um D.O.C são:

- Tamanho
- Forma
- Peso
- Sabor

Há também delimitações regionais e normas geográficas das regiões em que são produzidos, tais como:

- Clima
- Relevo
- Altitude

Desta maneira, o D.O.C traz segurança para os produtores e diminui a rotulagem de produtos sem os quesitos necessários para sua real produção.



Está na REDE



“A denominação de origem (em francês: *appellation d’origine*) é a designação atribuída em vários países aos vinhos originários e tradicionalmente produzidos numa dada região, cuja qualidade ou características se devem essencial ou exclusivamente aos fatores naturais e humanos do meio geográfico, e também a outros produtos — agrícolas ou não — que atendam a esse critério. O vinho é o produto que detém os principais sistemas de denominação de origem atualmente consolidados. Com relação a essa bebida, todo o processo de produção é sujeito a um controle rigoroso em todas as suas fases, desde a vinha até ao consumidor final, para que possa beneficiar da designação.”

Fonte: <https://www.enovirtua.com/enocultura/documentarios/historia-do-vinho/historia-das-denominacoes-de-origem/>

No momento da produção destes produtos, a etapa de maturação é de extrema importância, uma vez que será neste momento em que o produto se “desenvolverá”, criando sabores, texturas e formas. As características regionais agregaram muito para que tais mudanças no processo de maturação aconteçam.

E para a soma de tais características regionais com a produção de produtos distintos atribuímos o nome de *Terroir*.

Terroir

Pode-se definir por *terroir* um conjunto de terras que tragam características possíveis para a produção de insumos distintos. Assim, ressalta-se que a França possui diversos tipos de *terroir*, ou seja, diversos tipos de regiões com características capazes de produzir insumos únicos e distintos dos demais.

De acordo com L’aunoit, a França, mais especificamente sua gastronomia, pode ser considerada um paraíso à mesa, pois possui diversos tipos de regiões com grande riqueza geográfica local que produzem produtos únicos e de qualidade imbatível. Por exemplo, a criação de bezerros que fornecerão leite, manteigas, queijos e outros derivados de excelentíssima qualidade, além de pomares férteis e rios repletos de peixes de qualidade.



.....
Campo francês.

Surgimento D.O.C



Marquês de Pombal. Fonte: sobrevinho.net

Está na REDE



Diante deste cenário, em 1757, o Marquês de Pombal, ministro do Estado de Portugal na época, criou o sistema de controle que posteriormente daria origem à classificação D.O.C. - Denominação de Origem Controlada. Isto significa que o vinho foi produzido dentro de uma região específica com diversos tipos de controles. A primeira região a ser demarcada foi o Douro, em terras lusitanas, e ajudou a diminuir as adulterações do famoso vinho do Porto.

Fonte: <http://www.sobrevinho.net/curiosidades/denominacao-origem-controlada-doc>

Produtos franceses D.O.C

Cognac

Todo Cognac (ou conhaque) é um brandy, mas nem todo brandy é um Cognac. Cognac é uma aguardente vínica obtida através da destilação de vinhos, que pode somente ser produzida nas demarcações da região de Cognac, na França, e por isso possui um D.O.C. E como descrito acima, apenas aqueles produzidos na região de Cognac podem levar como nome o tal, os demais produzidos em outras regiões são denominados "brandy".

Champagne

Todo Champagne é um espumante, mas nem todo espumante é um Champagne. Champagne é um vinho branco espumante, produzido na região de Champagne, na França, que segue critérios e terroir específicos para sua produção, delimitados apenas na região que leva seu nome. Os demais produzidos em outras regiões, possuem nome de "espumante".



Queijo Brie

O queijo brie é produzido nas delimitações regionais e seguinte critérios de certificação na região de Brie, na França. Os demais queijos com características similares, mas produzidos em outros lugares, são denominados queijos “tipo brie”.



Queijo Brie.



Cozinhas da França 3: **Quiche Lorraine e Croque Monsieur**

Nesta aula, duas receitas muito famosas serão ensinadas, sendo que estas "nasceram" em outros países, mas foi na França que estas tomaram o formato conhecido mundialmente até os dias de hoje. Estamos tratando das produções Quiche Lorraine e Croque monsieur. A primeira possui origem remota alemã, que depois de algumas modificações, tornou-se um prato muito famoso dentro da França. Já nossa segunda receita, possui passagem pela Inglaterra, mas foi na França que esta herdou características distintas que a fizeram tão conhecidas por tantos países.



A seguir, segue ficha técnica, modo de preparo e utensílios necessários para as produções:

QUICHE LORRAINE

Massa (Pâte Brisée)

INGREDEINTES	QUANTIDADE	UNIDADE	%
Farinha de trigo	0,250	Kg	
Manteiga	0,125	Kg	
Ovo	1	Unidade	
Sal	1	C.café	

Recheio

Queijo gruyère	0,150	Kg
Creme de leite fresco	0,400	L
Ovo	4	Unidade
Bacon	0,150	Kg
Noz moscada	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)
Sal	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)

Modo de preparo:

- Para a massa (pâte brisée), em um recipiente, coloque a farinha, o sal, e a manteiga em cubos e gelada. Com a pontas dos dedos incorpore a manteiga com a farinha até obter uma massa. Adicione o ovo, e mexa até obter uma textura homogênea. Reserve na geladeira até o momento em que o recheio estiver pronto.
- Para o recheio, corte o bacon em cubos pequenos e com o auxílio de uma sauteuse, salteie o bacon em sua própria gordura. Reserve.
- Rale o queijo gruyère, e em um recipiente, faça um creme incorporando o queijo com os ovos, o creme de leite fresco, o bacon e condimente com sal e a noz moscada. Reserve.
- Abra a massa em formato de círculo e preencha uma assadeira redonda de fundo removível. Com um garfo, faça furos nesta massa para que assim que levar ao forno, esta não cresça demais.
- Leve ao forno pré-aquecido em 180°C por aproximadamente 20 min.
- Retire a massa do forno e despeje a o creme sobre esta, deixando aproximadamente dois dedos para que esta cresça. Retorne ao forno e asse até o recheio crescer em seu volume e esteja assado.
- Retire do forno, desenforme e sirva quente.



CROQUE MONSIEUR

Para o sanduiche

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE	%
Pão de forma sem casa	4	Fatia	
Peito de peru	6	Fatia	
Queijo muçarela	6	Fatia	
Queijo parmesão	0,030	Kg	
Manteiga	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	

Para o molho bechamel

Farinha de trigo	0,020	Kg
Manteiga	0,020	Kg
Leite	0,300	L
Mostarda Dijon	1	C.chá
Sal	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)
Noz moscada	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)

Modo de Preparo:

- Para o molho bechamel: Em uma panela em fogo médio, coloque a manteiga e deixe que esta derreta. Adicione a farinha de trigo, e com o auxílio de um fouet cozinhe-a na manteiga até que forme o roux branco. Em seguida, adicione a mostarda dijon e o leite aos poucos, sempre mexendo para não empelotar. Acerte os condimentos com sal e noz moscada. Reserve.
- Para o sanduiche: passe manteiga nas fatias de pão de forma e chapeie-as em uma sauteuse.
- Intercale as fatias de pão com as fatias de peito de peru e queijo muçarela.
- Em uma assadeira, coloque o sanduiche e por cima deste regue o molho bechamel;
- Rale o queijo parmesão e disponha sobre o sanduiche.
- Leve ao forno pré-aquecido em 200°C por aproximadamente 10 minutos ou até que o queijo fique gratinado.
- Retire do forno e sirva quente.



Utensílios necessários:

- Panela com tampa;
- Tábua para corte;
- Faca;
- Faca de mesa;
- *Sauteuse*;
- Pão duro (espátula);
- Colher de mesa;
- Fouet;
- Assadeira redonda de fundo removível;
- Assadeira retangular;
- Ralador de queijo.



Cozinhas da França 4: Canapés à la compote de figues et au Brie e Pissaladière Niçoise

Nesta aula, serão passadas duas receitas francesas que podem ser servidas como uma refeição ou como pequenas entradas e petiscos. Sendo elas: Canapés à la compote de figues et au Brie e a Pissaladière.



CANAPÉS À LA COMPOTE DE FIGUES ET AU BRIE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE	%
Figo fresco	8	Unidade	
Manteiga	1	C.sopa	
Cravo da Índia	3	Unidade	
Canela em pau	1	Unidade	
Anis estrelado	2	Unidade	
Baguete francesa pequena	2	Unidade	
Alecrim	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Açúcar	3	C.sopa	
Queijo brie	0,150	Kg	
Mel	3	C.sopa	
Azeite	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	

Modo de preparo:

- Corte os figos em cubos pequenos e leve à uma panela com a manteiga, o cravo, a canela, o anis, o alecrim e o açúcar. Deixe refogar bem e quando começar a caramelizar, adicione pequenas quantidades de água para que não grude na panela. Cozinhe até formar consistência de compota. Retire do fogo e deixe esfriar. Reserve.
- Corte o queijo brie em pequenos cubos. Reserve.
- Corte a baguete ao meio no sentido do comprimento e, em uma sauteuse, coloque um fio de azeite e toste as fatias. Reserve.
- Para a montagem, disponha a baguete sobre um prato e coloque sobre ela a compota de figo, os cubos de queijo brie e com o auxílio de um maçarico, toste o queijo. Por fim coloque um pouco de mel e sirva.

Utensílios necessários:

- Panela com tampa;
- Sauteuse;
- Talheres de mesa;
- Tábua de corte;
- Faca.



PISSALADIÈRE NIÇOISE

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE	%
Farinha de trigo	0,250	Kg	
Manteiga	0,125	Kg	
Gema	1	Unidade	
Sal	½	C.chá	
Açúcar	1	C.sopa	
Pimenta do reino	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	

Para o recheio

Aliche	8	Unidade
Azeitona preta	15	Unidade
Cebola roxa	2	Unidade
Tomilho	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)
Alho	2	Dente
Azeite	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)

Modo de preparo:

- Para a massa: em um recipiente, junte a farinha, a manteiga gelada em cubos, o sal, o açúcar e a pimenta do reino. Com a ponta dos dedos, aperte esta massa até obter uma textura de "farofa". Adicione o ovo e, se necessário, algumas colheres de água gelada. Embrulhe esta massa em plástico filme e leve para geladeira até que o recheio esteja pronto.
- Para o recheio: corte as cebolas em julienne, as azeitonas pretas e o alho em brunnoise, e leve-os para uma sautese com azeite. Refogue por alguns minutos, acrescente o tomilho e acerte a condimentação com sal e pimenta do reino.
- Com o auxílio de um rolo de massa e plástico filme, abra a massa em formato retangular e disponha a massa sobre uma forma de mesmo formato, com fundo removível e, com um garfo, faça furinhos ao longo do comprimento da massa.
- Leve ao forno pré-aquecido em 200°C por aproximadamente 15 minutos.
- Retire a massa do forno e disponha sobre ela a mistura com as cebolas, os filés de aliche, pitadas de sal e pimenta do reino e fios de azeite.
- Retorne ao forno e deixe por aproximadamente 15 minutos ou até que a massa esteja completamente dourada.
- Sirva quente.

Utensílios necessários

- Panela com tampa;
- Sauteuse;
- Tábua para corte;
- Faca;
- Pão duro (espátula);
- Plástico filme;
- Rolo de massa
- Assadeira retangular de fundo removível.





Cozinhas da França 5: **Steak Tartare** **e Sopa de cebola**

Nesta aula, duas receitas clássicas francesas serão ensinadas: Steak Tartare e Sopa de Cebola. A primeira podemos dizer que possui dupla nacionalidade, pois também conhecida na Alemanha, mas foi na França que ficou mundialmente conhecida. A segunda podemos citar como um dos pratos mais famosos franceses, declarado patrimônio imaterial pela UNESCO.



A seguir, segue ficha técnica, modo de preparo e utensílios necessários para as produções:

STEAK TARTARE

Para o Steak

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE	%
Filé mignon	0,200	Kg	
Cebolinha	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Alcaparra	½	C.sopa	
Picles de pepino	½	C.sopa	
Cebola roxa	¼	Unidade	
Molho inglês	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	

Para o molho do Steak

Gema de ovo	1	Unidade
Mostarda Dijon	1	C.chá
Ketchup	1	C.chá
Molho inglês	1	C.chá
Molho de pimenta	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)
Gotas de limão	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)
Óleo vegetal	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)

Modo de preparo:

- Para o steak: deixe a peça de filé mignon no freezer por aproximadamente 30 min para que este fique firme, mas não congelado.
- Com uma faca, corte o filé mignon em microcubos, reserve na geladeira.
- Dessalgue as alcaparras em água corrente e macere. Reserve.
- Corte os picles de pepino, a cebola roxa e a cebolinha em *brunnoise*. Reserve.
- Para o molho: em um bowl, adicione a gema de ovo, as gotas de limão, a mostarda dijon, o ketchup, o molho inglês e algumas gotas de molho de pimenta. Com o auxílio de um fouet, bata esta mistura e vá adicionando o óleo vegetal em ponto de fio, até esta mistura emulsionar.
- Em um recipiente, adicione a carne e os ingredientes em *brunnoise*. Adicione o molho aos poucos, e mais algumas gotas de molho inglês.
- Com o auxílio de um aro, monte o steak tartare sobre um prato.
- Sirva gelado com torradas.



SOPA DE CEBOLA

INGREDIENTES	QUANTIDADE	UNIDADE	%
Cebola média	2	Unidade	
Manteiga	0,020	Kg	
Vinho tinto seco	0,100	L	
Cognac	0,100	L	
Creme de leite fresco	0,200	L	
Água	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Tomilho fresco	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Queijo gruyere	0,050	Kg	
Queijo parmesão	0,050	Kg	
Sal	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Pimenta do reino	q.b (quanto baste)	q.b (quanto baste)	
Massa folhada	1	Unidade	

Modo de Preparo:

- Corte as cebolas em *julienne* e leve-a à uma panela com a manteiga em fogo médio.
- Refogue a cebola até ficarem transparentes por aproximadamente 10 min.
- Adicione o vinho tinto e o cognac, deixe levantar fervura e abaixe o fogo.
- Adicione o queijo parmesão ralado juntamente com o creme de leite fresco.
- Entre com o tomilho, sal e noz moscada.
- Por fim, coloque a sopa em um ramequim e lacre este com uma fatia de massa folhada.
- Pincele a gema de ovo sobre a massa e leve ao forno pré-aquecido em 220°C por aproximadamente 15 min ou até que a massa folhada doure bem.
- Retire do forno e sirva quente.

Utensílios necessários

- Panela com tampa;
- Tábua para corte;
- Faca;
- Faca de mesa;
- *Sauteuse*;
- Pão duro (espátula);
- Colher de mesa;
- Fouet;
- Assadeira retangular;
- Ralador de queijo;
- Ramequim;
- Bowl de inox.



CONCLUSÃO

As gastronomias Internacionais e Clássicas nos levam a pensar em como são ricas e visualmente deslumbrantes, cheias de técnicas e modos de preparo que traduzem a paixão dos cozinheiros e Chefs das épocas estudadas.

A contextualização de conhecimentos históricos e práticos requer que um dependa do outro, desta forma, o aluno é capaz de não apenas decifrar uma receita, mas sim, de compreender a essência daquilo que irá reproduzir.

Espero que tenha gostado desta disciplina!

Abraços,

Prof. Matheus



ELEMENTOS COMPLEMENTARES

LIVRO



Breve História da Gastronomia Francesa

Autor: Béatrix de L'Aulnoit e Philippe Alexandre

Editora: Tinta Negra

Sinopse: mostra o surgimento da culinária francesa e o papel que desempenhou no prestígio internacional da França através do percurso de alguns dos principais mestres. Definindo datas, explicando mudanças na culinária ao longo dos séculos, os autores situam a cozinha francesa no coração da história e decifram, com riqueza de detalhes, o porquê de a França ser uma terra de gourmets e o paraíso dos gourmands. Uma obra para ser apreciada sem moderação.

LIVRO



Culinária Mediterrânea – Receitas saudáveis e fáceis de fazer

Autor: Editora responsável Marie-Pierre Moine

Editora: Publifolha no Brasil

Sinopse: inspirada pelo clima cordial e alegre do Mediterrâneo, onde se valoriza a comida simples e saborosa compartilhada com amigos e familiares, a autora reúne neste livro receitas clássicas. Partindo de Portugal, França, Espanha, Itália, Grécia e Turquia até o Oriente Médio e o Norte da África, este livro apresenta pratos deliciosos, feitos com ingredientes frescos que proporcionam sabores inesquecíveis a todas as refeições. São mais de 300 receitas de antepastos, tapas, carnes, massas, frutos do mar, opções vegetarianas e sobremesas, entre outras, perfeitas para quem deseja uma alimentação equilibrada.



FILME

Vatel – Um banquete para o Rei

2000

Sinopse: o ano é 1671 e o rei Luís XIV (Julian Sands) vive em Versailles. No norte da França, o Príncipe de Condé (Julian Glover), enterrado em dívidas, planeja uma solução para fazer com que não só ele, mas toda a província fique livre das dívidas: ele decide convidar o rei para passar um final de semana recheado de iguarias e entretenimento. Se o Príncipe conseguir cair nas graças do rei, toda a região será salva do desastre econômico. Porém, apenas um homem poderá preparar um banquete suntuoso e ainda cuidar da diversão real: François Vatel, o mordomo do Príncipe. Mas em meio a todo o trabalho resultante da preparação para a visita real, Vatel se apaixona pela bela Anne de Montausier (Uma Thurman), o que atrapalha os planos do Príncipe de Condé.

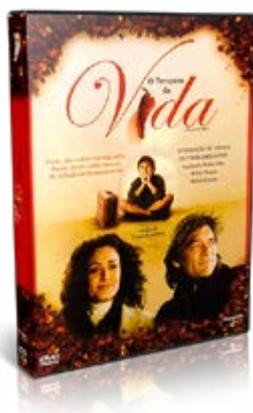


FILME

A Festa de Babette

1987

Sinopse: Dinamarca, século XIX. Filippa (Bodil Kjer) e Martine (Birgitte Federspiel) são filhas de um rigoroso pastor luterano. Após a morte do religioso surge no vilarejo Babette (Stéphane Audran), uma parisiense que se oferece para ser a cozinheira e faxineira da família. Muitos anos depois, ainda trabalhando na casa, ela recebe a notícia de que ganhou um grande prêmio na loteria e se oferece para preparar um jantar francês em comemoração ao centésimo aniversário do pastor. Os paroquianos, a princípio temerosos, acabam rendendo-se ao banquete de Babette.



FILME

O Tempero da Vida

2003

Sinopse: Fanis (Markos Osse) é um garoto grego que vive em Istambul, na Turquia. Seu avô, Vassilis (Tassos Bandis), é um filósofo culinário que o ensina que tanto a comida quanto a vida precisam de um pouco de sal para ganhar sabor. Ao crescer Fanis (Georges Corraface) se torna um astrofísico, que usa seus dotes de culinária para temperar as vidas das pessoas que o cercam. Ao completar 35 anos ele decide deixar Atenas e retornar a Istambul, para reencontrar seu avô e também seu primeiro amor.



REFERÊNCIAS

L'AULNOIT, Béatrix, ALEXANDRE, Philippe. **Breve história da gastronomia francesa**. Rio de Janeiro: Tinta Negra, 2012.

FRANCO, A. **De caçador a gourmet**: uma história da gastronomia. São Paulo: SENAC, 2001. p.230.

SITWELL, William, ARATA, Aurea Akemi. **A história da culinária em 100 receitas**. São Paulo: Publifolha, 2013.

LANDI, C. Da Cozinha à Gastronomia: **A comida italiana nos restaurantes paulistanos**. 2012. Dissertação (Mestrado em Hospitalidade). Universidade Anhembi Morumbi. São Paulo.

DOS SANTOS, Carlos Roberto Antunes: **A Gastronomia Francesa: Da idade média às novas tendências culinárias**. s/d. DEHIS/SCHLA/UFPR;

CASCUDO, Câmara: **A História da Alimentação no Brasil**. Editora Global. 2004.