



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Educação

ESCOLA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL - EEEP

ENSINO MÉDIO INTEGRADO À EDUCAÇÃO PROFISSIONAL

CURSO TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

TÉCNICA DIETÉTICA I



**GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ**
Secretaria da Educação

Governador

Cid Ferreira Gomes

Vice Governador

Domingos Gomes de Aguiar Filho

Secretária da Educação

Maria Izolda Cella de Arruda Coelho

Secretário Adjunto

Maurício Holanda Maia

Secretário Executivo

Antônio Idilvan de Lima Alencar

Assessora Institucional do Gabinete da Seduc

Cristiane Carvalho Holanda

Coordenadora da Educação Profissional – SEDUC

Andréa Araújo Rocha

Escola Estadual de Educação Profissional - EEEP

Ensino Médio Integrado à Educação Profissional
Curso Técnico em Nutrição e Dietética

TÉCNICA DIETÉTICA I

Fortaleza/Ceará
2013

Sumário

1.	CONCEITOS E OBJETIVOS	3
2.	LABORÁTORIO DE TÉCNICA DIETÉTICA (LTD)	4
3.	METODOLOGIA PARA PESOS E MEDIDAS	6
4.	ALIMENTOS E TÉCNICAS	11
5.	CEREAIS	14
6.	VERDURAS E LEGUMES	17
7.	FRUTAS	18
8.	LEITES	18
9.	CARNES	21
10.	OVOS	26
11.	LEGUMINOSAS	28
12.	OLEOS E GORDURAS	28
13.	AÇUCARES	30
14.	CALDOS, MOLHOS E SOPAS	31
15.	ESSÊNCIAS, ESPECIARIAS, ERVAS AROMÁTICAS, TEMPEROS	33
16.	BEBIDAS	35
17.	MICRO-ONDAS	37
18.	APROVEITAMENTO DE ALIMENTOS	52
	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	63

TÉCNICA DIETÉTICA

1. CONCEITOS E OBJETIVOS

A DIETÉTICA estuda e aplica os princípios e processos básicos da ciência da nutrição no organismo humano permitindo o planejamento, a execução e a avaliação de dietas adequadas as características biológicas, socioeconômicas, culturas e psicológicas das individuais.

A **TÉCNICA DIETÉTICA** é a sistematização e o estudo dos procedimentos para tornar possível a utilização dos alimentos visando a preservação do valor nutritivo e a obtenção dos caracteres sensoriais desejados. Também fazem parte das técnicas Dietéticas as operações tecnológicas a que são submetidos os alimentos e as modificações ocorridas durante o seu processo.

O objetivo da Técnica Dietética pode ser classificado em: **dietética; digestivo; nutritivo; higiênica; sensorial; operacional e econômica.**

- **DIETÉTICA** Consiste em adequar a forma de preparo dos alimentos às necessidades fisiopatológicas indivíduo ou grupo
- **DIGESTIVO** Consiste em modificar os alimentos por meio de processos culinários a fim de facilitar a digestão.
- **NUTRITIVO** Consiste em selecionar os melhores métodos de preparo de alimentos para otimização e conservação máxima de seu valor nutritivo.
- **HIGIÊNICO** Consiste em prevenir a ação de fatores externos que possam prejudicar a qualidade e ao mesmo tempo,prolongar a sua vida útil.
- **SENSORIAL** Consiste em apresentar o alimento de forma que desperte todos os sentidos, não apenas o paladar, pois cada alimento possui suas próprias características sensoriais (aparência, cor, odor, sabor, consistências ou texturas) que podem ser preservadas ou modificadas por meio de adequadas técnicas culinárias.
- **OPERACIONAL** Consiste em preparar e organizar espaços físicos, materiais, equipamentos e utensílios, planejar os cardápios e capacitar o pessoal selecionado para o trabalho.
- **ECÔNOMICA** Consiste em escolher as técnicas a serem empregadas no preparo dos alimentos considerando os custos e os recursos humanos, materiais e financeiros disponíveis.

2. LABORÁTORIO DE TÉCNICA DIETÉTICA (LTD)

Nesse laboratório, são elaborados protocolos de preparações com diversos grupos de alimento, estudar os indicadores e dimensionar pesos, medidas e porções de alimentos.

OBJETIVOS DAS AULAS PRÁTICAS NO LTD

- Conhecimento dos alimentos in natura e industrializados
- Utilização correta dos procedimentos e das técnicas adequadas para aquisição, pré-preparo, conservação e apresentação dos alimentos.
- Conhecimento dos pesos dos diversos tipos de alimentos e suas respectivas proporções.
- Avaliação e degustação das preparações culinárias. Prática das normas de higiene manipulação dos diferentes alimentos.
- Cálculo de valor nutritivo, indicador de parte comestível, indicador de conversão e de reidratação e custo das preparações.
- Elaboração de projeto de pesquisas desenvolvendo protocolos, preparações e experimentos de acordo com as técnicas dietéticas adequadas.
- Desenvolvimento do espírito de equipe na execução das tarefas para maior eficiência do trabalho com relação no tempo, qualidade do produto final, limpeza do local utilizado, equipamentos e objetivos de equipe.

2.1. REQUISITOS BÁSICOS PARA FUNCIONAMENTO EFICIENTE DA COZINHA DIETÉTICA

- 1- Espaço suficiente para execução das tarefas previstas de pré-preparo, cocção e distribuição das refeições.
- 2- Facilidades de abastecimento
- 3- Facilidades de remoção de lixo
- 4- Boa iluminação, ventilação e exaustão.
- 5- Área de refrigeração
- 6- Fonte de energia térmica
- 7- Água encanada: quente e fria
- 8- Equipamentos de cozinha de fácil higienização e resistente ao desgaste por atrito
- 9- Instalações de móveis e aparelhos colocados em alturas cômodas e acessíveis ao operador
- 10- Lugar de fácil acesso e apropriados para guardar os utensílios
- 11- Utensílios com tamanho e capacidades apropriados as quantidades de alimentos que devem ser preparados
- 12- Equipamentos que ofereçam segurança, evitando acidentes

- 13- Verificação da real necessidade de cada equipamento, antes de adquiri-lo
- 14- Colocação dos equipamentos de acordo com a sequência das operações para economia de tempo e movimento

2.2. REGRAS E NORMAS PARA AULAS PRÁTICAS NO LTD

Para o funcionamento adequado e rendimento do trabalho, algumas regras devem ser observadas com relação a:

CONDUTA PESSOAL

- Ser pontual
- Não consumir alimentos, principalmente aqueles que estiverem sendo preparados
- Não usar joias ou acessórios que possam prejudicar a manipulação dos alimentos
- Manter bom relacionamento pessoal com os colegas, professores e funcionários
- Colaborar nas tarefas durante a preparação e degustação dos alimentos (degustar é experimentar)
- Empenhar-se em aprender a organizar e distribuir as porções de alimentos para degustação e avaliação
- Permanecer sempre no seu box de experimento
- A postura individual de cada profissional será observada sempre, em termos de apresentação, conhecimentos, habilidades, atitudes, criatividade, etc

HIGIENE PESSOAL

- Usar, obrigatoriamente: Jaleco de manga comprida (sempre fechado), Touca branca prendendo todo o cabelo, Calça comprida, Sapato fechado, sem salto e antiderrapante.
- Lavar as mãos com água e sabão, ao entrar no LTD e sempre que se fizer necessário.
- Não fumar no LTD
- Conversar o estritamente necessário e em volume baixo
- Evitar perfume e maquiagem

2.3. ORGANIZAÇÃO E FUNCIONAMENTO DO LABORATÓRIO DE TÉCNICA DIETÉTICA

Nesse laboratório, são elaborados protocolos de preparações com os diversos grupos de alimentos, com o objetivo de: desenvolver preparações culinárias, conhecer modificações ocorridas com os alimentos durante a manipulação, estudar indicadores, dimensionar pesos e medidas, rendimento, estabelecer custo e valor nutritivo. As relações interpessoais tornam-se importantíssimas para o aproveitamento da disciplina:

- Espírito de equipe na execução das tarefas
- Respeitar o próximo como ser humano
- Aproveitar bem o tempo e o material disponível

- Possuir valor humano e entusiasmo
- Cooperar sempre
- Para racionalizar o trabalho devemos:
- Antes de começar qualquer procedimento, reunir todos os ingredientes e materiais necessários
- Ler e interpretar corretamente esses procedimentos
- Nunca trabalhar sobre superfície suja

MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS

- Não levar a boca talheres ou as mãos utilizadas no preparo dos alimentos.
- Lavar as toalhas utilizadas para provar os alimentos imediatamente após o uso
- Utilizar luvas se necessário

HIGIENIZAÇÃO DE MATERIAIS, UTENSÍLIOS E EQUIPAMENTO.

- Retirar todos os materiais imediatamente após o uso.
- Secar os utensílios e equipamentos antes de guardá-los.
- Ser responsável pela limpeza total de sua área de trabalho.

PLANEJAMENTO E ORGANIZAÇÃO DE TRABALHO

- Ajustar a divisão.
- Ler atentamente as instruções.
- Reunir o material a ser utilizado.
- Transportar os alimentos em utensílios apropriados.
- Desprezar o resto dos alimentos após degustação.

3. METODOLOGIA PARA PESOS E MEDIDAS

O sucesso da Preparação Culinária depende de vários fatores como: tipo de utensílio; temperatura e tempo de preparo, além da qualidade e quantidade dos ingredientes. A reprodução dessas condições garantirá a obtenção de resultados semelhantes a cada repetição da receita. Quando se executa uma receita é imprescindível que os ingredientes sejam medidos com precisão.

Os valores para pesos e medidas não podem ser elaborados com exatidão matemática, devem considerar as diferenças de volume entre os vários utensílios usados como medida, além da maior ou menor acomodação do alimento no recipiente.

A fim de minimizar estas variações de medidas a técnica dietética desenvolveu-se métodos para a pesagem dos alimentos na elaboração de receitas. A obtenção de medidas exatas garante a reprodutibilidade da receita e auxilia o controle de qualidade, quantidade e custo. Para isto torna-se necessário:

- Instrumentos com capacidade de medidas padronizadas (becker, proveta, balança, litros ou recipientes graduados que facilitem a medição dos ingredientes)
- Medidas caseiras (xícaras, colheres, copos, pires), podem ocorrer variações nas medidas dos ingredientes em virtude dos diferentes tamanhos desses recipientes

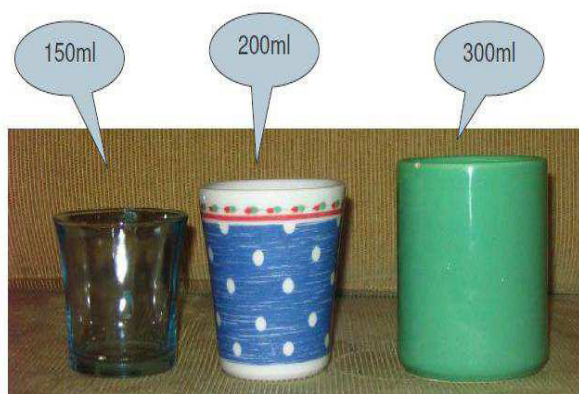
As vantagens de medir os ingredientes: disponibilidade dos utensílios domésticos, menor custo e facilidade de utilização. Desvantagens: obtenção de um produto final diferente a cada execução, tornando mais difícil o controle de qualidade, quantidade e custo.

Pesos e medidas

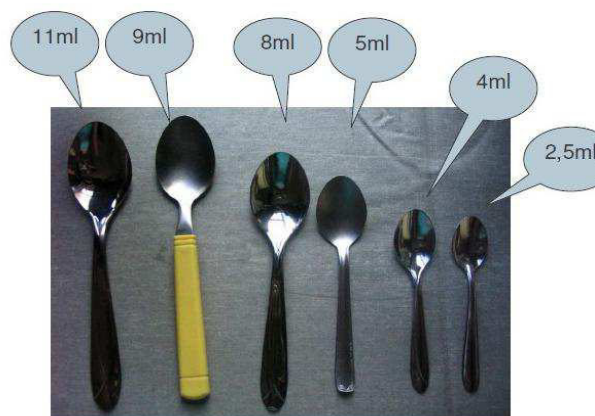
Medidas caseiras usuais

Medida caseira	Capacidade ou dimensão
Xícara de chá	200cm ³ ou ml
Copo	200 cm ³ ou ml
Colher de sopa	10 cm ³ ou ml
Colher de chá	5 cm ³ ou ml
Prato raso	22 cm de diâmetro
Prato fundo	250 cm ³ ou ml

Pesos e medidas



Pesos e medidas



3.1. MENSURAÇÃO DOS ALIMENTOS

Para se trabalhar com alimentos são necessárias balanças digitais ou eletrônicas de precisão

CUIDADOS:

- Utilizar a mesma balança para a pesagem de todos os ingredientes, evitando alterações decorrentes de possíveis diferenças de equipamentos.
- Observação da capacidade máxima de pesagem da balança e verificar sua regulação com frequência.
- Balança digital necessita primeiramente ser zerada e nivelada, após a colocação do recipiente medidor ela deve ser tarada e somente então o alimento poderá ser colocado no recipiente. O peso obtido corresponderá somente ao peso do alimento.
- Na balança de precisão o recipiente medidor deverá ser pesado e esse valor anotado, em seguida coloca-se o alimento e anota-se o peso. Para a obtenção do peso da amostra é necessário subtrair o peso do recipiente.

INGREDIENTES SECOS:

- Diversos quanto à forma física (tabletes, pedaços, pós, grãos), o que demanda cuidados especiais para uma pesagem e medição precisas.
- Farinhas, açúcar, aveia ou grãos não devem ser pressionados para serem medidos. Caso estejam encaroçados, deve-se usar uma colher para desmanchar os grumos.
- Com o auxílio de uma colher os alimentos devem ser colocados cuidadosamente no recipiente de medida sem que sejam comprimidos, até que o utensílio esteja cheio por completo.
- Com uma espátula ou lado cego da faca, a superfície do recipiente deve ser nivelada retirando-se o excesso.
- NUNCA o ingrediente deve ser retirado da lata ou pacote com o utensílio de medição.

INGREDIENTES LÍQUIDOS:

- Nesse caso não há a preocupação com a compactação natural do alimento, mas as regras básicas de pesagem (temperatura e nivelamento) devem ser observadas.
- Os alimentos líquidos devem ser colocados nos utensílios onde serão pesados e em seguida transferidos para medidores de vidro com graduação, ou xícaras de tamanho adequado para a leitura do volume.
- O recipiente deve ser preenchido aos poucos, com o auxílio de um funil, até atingir a quantidade indicada pela receita.
- Quando os líquidos dentro do medidor formarem um menisco na superfície livre, a leitura do volume deve ser feita em superfície plana, com os olhos ao nível do menisco e tomada a medida de sua parte inferior.

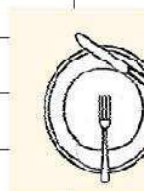
ALIMENTOS PASTOSOS OU GORDUROSOS:

- Doce de leite, margarina, banha, manteiga.
- Devem ser pesados sempre em temperatura ambiente e colocados em um utensílio padronizado, com auxílio de uma colher.
- Deve-se pressionar o alimento a cada adição a fim de acomodá-lo e evitar a formação de bolhas de ar.

- Quando a medida estiver cheia, a superfície deve ser nivelada com uma espátula ou lado cego da faca para retirada do excesso.
- Se a quantidade solicitada na receita for medida em colheres, o alimento poderá ser colocado diretamente, desde que se tomem precauções para evitar a formação de bolhas e a adesão do produto na parte externa da colher. Nesse caso também devem ser nivelados com espátula ou faca

Medidas caseiras - abreviaturas

C	Colher de sopa
Cs	Colher de sobremesa
c	Colher de chá
cc	Colher de café
xíc.	Xícara de chá
peq	Pequeno
md	Médio
gde	Grande
u	Unidade
ch	Cheia
r	Rasa



Métodos para redação de receitas culinárias

- A receita consiste em uma fórmula para a obtenção de uma preparação culinária, e deve apresentar ingredientes, quantidades, modo e tempo de preparo, rendimento, valor calórico e custo.
- Escrever uma receita culinária exige um método que permita ao leitor compreender e executar a fórmula, assim como a repetição com resultados semelhantes (reprodutibilidade) em todas as vezes que a receita for preparada.

Redação de receitas culinárias

As receitas podem apresentar:

- Nome fantasia (bolo floresta negra, por exemplo);
- Nome técnico com a descrição da preparação e identificação dos principais ingredientes (bolo de chocolate com cereja, chantilly e raspas de chocolate);
- Listagem detalhada dos ingredientes, que permite a separação prévia;
- Listagem dos ingredientes por ordem de uso;
- Listagem prévia dos utensílios a serem utilizados;

- Descrição das quantidades em medidas caseiras ou padronizadas e em gramas;
- Descrição detalhada do modo de preparo, a fim de facilitar o entendimento da receita;
- Tempo de preparo da receita;
- Temperatura de cozimento e rendimento;
- Custo;
- Definição da forma verbal: infinitivo (ralar) ou 3ª pessoa (rale), que permite uma abordagem impessoal ou pessoal do leitor; tecnicamente, deve-se dar preferência ao modo impessoal, mas para o público leigo a redação na 3ª pessoa é mais recomendada;
- A adoção de abreviaturas facilita a leitura e o preparo de receitas.

FICHA TÉCNICA PARA RESTAURANTE

Nome da receita							FOTO
Tamanho da receita							
Custo da receita							
Custo da porção							
Ingredientes	Quantidade	Unidade	Forma de Compra	Preço	Rendimento %	Preço limpo	Custo
Custo Total							
Modo de Preparo							
1-							
2-							
3-							
4-							

FICHA DE PREPARAÇÃO

Data:

Dia da semana:

Número de preparações:

Refeição: almoço

Preparação: bife de panela com molho

Porção:

VCT:

INGREDIENTES	PERCAPITA			UNIDADE	QUANTIDADE TOTAL
	PB	FC	PL		
Alho	0,6	—	0,6	g	
Alcatra	206,8	1,16	180	g	
Gordura	1	—	1	g	
Pimenta do reino	0,05	—	0,05	g	
Sal	0,5	—	0,5	g	
Vinagre	1,5	—	1,5	ml	
Molho:					
Cebola	2,46	1,23	2	g	
Cebolinha	1,2	1,2	1	g	
Massa de tomate	3	—	3	g	
Óleo	0,5	—	0,5	ml	
Pimentão	1,26	1,26	1	g	
Sal	0,3	—	0,3	g	
Tomate	6,25	1,25	5	g	

TÉCNICA DE PREPARO:

Limpar os vegetais, lavá-los e enxaguá-los em solução sanitizante;
 Cortar a cebola e o pimentão em tiras;
 Retirar as sementes do tomate e picá-lo em cubos no cortador de legumes manual;
 Cortar a cebola picadinha;
 Após o degelo dos bifes, colocá-los no panelão, adicionar os temperos e deixar cozinhar;
 Faça o molho a parte em panelão: refogar em óleo os ingredientes do molho;
 Após os bifes cozidos, colocá-los em tabuleiro e conservar no forno até o momento da distribuição;
 O molho deverá ser colocado sobre a carne dez minutos antes de servir.

4. ALIMENTOS E TÉCNICAS

ALIMENTOS NATURAIS, INDUSTRIALIZADOS E PREPARAÇÕES.

Naturais:

São todos os alimentos in natura de origem vegetal ou animal:

- Cereais, leguminosas, tubérculos, raízes, açúcares, nozes e oleaginosas, verduras, legumes, pescados, rã, aves, carnes bovinas, carnes suínas, ovos, leite, gorduras, bebidas, condimentos e frutas.

Industrializados:

São os alimentos de origem vegetal ou animal que para o consumo final foram submetidos a diversas técnicas, como cocção, pasteurização, etc, além da adição de outras substâncias, que os fazem alimentos tecnologicamente modificados:

- Cereais alimentos infantis, leguminosas, verduras, legumes, frutas tubérculos/raízes, nozes, carnes produtos cárneos e embutidos, pescados, aves, laticínios, fast-food, alimentos pré-parados, doces, doces gelados, açúcares/adoçantes, gorduras, suplementos, condimentos, bebidas, molhos.

Preparações:

São as receitas constituídas por alimentos processados em vans, cozinhas, onde sofrem etapas de pré-preparo e preparo, combinando diferentes ingredientes em receitas comuns e habituais.

- Preparação principal
- Entrada
- Acompanhamento
- Aperitivo
- Sobremesa
- Lanche
- Bebidas

TÉCNICAS BÁSICAS

Os alimentos são a matéria prima primordial para a elaboração das preparações.

O preparo dos alimentos em TDC deve assegurar:

- Valor nutritivo
- Agradável palatabilidade e aceitação
- Digestibilidade
- Apresentação atraente

Pré-Preparo: Processo de limpeza, divisão ou mistura pra que os alimentos sejam consumidos crus ou submetidos à cocção. Durante o pré-preparo podem ser utilizados métodos secos (escolher arroz ou feijão), úmidos (lavar frutas e hortaliças), de divisão simples ou com separação de partes.

Divisão Simples: Cortar/picar, moer, triturar.

Separação de partes: Decantar, centrifugar, pelar ou descascar, peneirar, moer, espremer, filtrar, sedimentar e centrifugar.

Preparo: Compreende as operações por meio de energia mecânica, térmica ou associação de ambas. Podem ser usados métodos de união dos alimentos como: misturar, bater, amassar ou sovar. Para que possam ser consumidos, alguns alimentos passam pelo processo de cocção.

PROCESSOS BÁSICOS DE COCÇÃO

Calor úmido:

- Através de líquido quente ou vapor.
- Cocção em líquido: consiste em cozinhar os alimentos em água. Os tipos de cocção em que se emprega o calor úmido são:
- Fervura em fogo quente: cocção de longa duração com líquido suficiente para cobrir o alimento em temperatura que não deve ultrapassar 95°C. Ex: doces e molhos.
- Fervuras em ebulição: consiste em cozinhar os alimentos em água abundante, a uma temperatura de 100° C. Ex: caldos, batatas, leguminosas, massas e legumes.

Cocção à vapor:

- Consiste em cozinhar o alimento no vapor, pode ser realizado sem pressão ou sob pressão.

Calor seco:

- Ocorre no método de cozimento onde a ação é a desidratação do alimento. Pode ser aplicada com ou sem gordura.

4. INDICADORES NO PREPARO DOS ALIMENTOS

• INDICADOR DE PARTE COMESTÍVEL (IPC)

É uma constante obtida pela relação do peso bruto (gramas) e do peso líquido (gramas) do alimento. Este indicador era conhecido anteriormente como fator de correção

$$IPC = \frac{PB}{PL} (g)$$

PL (g)

- **INCADOR DE CONVERSÃO**

É uma constante obtida da relação entre o peso do alimento processado (gramas) e o peso do alimento em estado inicial (gramas).

IC= $\frac{\text{Peso do alimento processado (g)}}{\text{Peso do alimento no estado inicial (g)}}$

- **INDICADOR DE REIDRATAÇÃO**

É uma constante obtida da relação entre o peso do alimento reidratado (gramas) e o peso do alimento seco (gramas).

IR = $\frac{\text{Peso do alimento reidratado (g)}}{\text{Peso do alimento seco (g)}}$

5. CEREAIS

Conceito:

São alimentos de origem vegetal constituído de grãos e largamente consumidos no mundo. Os principais cereais são: arroz, trigo, milho, aveia, centeio e cevada entre outros. São muito consumidos por fazerem parte do hábito alimentar de diversos povos, pela facilidade de cultura, conservação, transporte, baixo custo e alto valor nutritivo além da variedade de formas de utilização.

Valor nutritivo:

Fonte de carboidrato e energia, os cereais integrais também são ricos em fibras. Pode-se encontrar também proteínas e vitaminas.

Estruturas dos grãos:

Casca, películas, endosperma e germe. O beneficiamento consiste na retirada da casca, das películas e do germe.

Digestibilidade:

É afetada pelo grau de fracionamento do grão e pelo método de cocção. A digestão é mais fácil se o cereal estiver bem cozido.

Armazenamento:

Local seco, fresco e ventilado.

TIPOS DE CEREAIS, FORMA DE CONSUMO E PREPARAÇÃO

Cereal	Consumo	Preparações
Milho (espiga)	Cozido ou assado em conserva, grãos refogados, recheios e cremes	Doces: canjica, pamonha, curau, pipoca, bolos, pães, mingaus, etc. Salgados: cuzcuz, pipoca, creme milho, polenta, saladas, etc.
Arroz - Polido - Parbolizado - Instantâneo - Selvagem - Integral - Arbório - Malekizado	Acompanhamento	Doces: arroz doce, mingau, bolos, etc. Salgados: bolinho de arroz, risoto, sopas, etc.
Trigo (farinha de trigo)	-----	Doces: bolos, massas para tortas, doces, etc. Salgados: pizzas, tortas, pães, etc.
Trigo para kibe	Tabule	Salgados: massas para pizzas, tortas, quibes, etc.
Trigo (farelo/germe)	Adicionado a frutas para fazer vitaminas.	Doces: Bolos, vitaminas. Salgados: pães.
Aveia	Grãos, farinha, flocos adicionado ao leite ou frutas.	Doces: mingau, biscoito, bolos. Salgados: pão, sopa, torta.
Centeio	-----	Doces: bolos, biscoitos. Salgados: pão, torradas. Bebidas: uísque, vodks, álcool.
Cevada	-----	Bebidas: creveja. Salgados: pão, sopa.

MASSAS

Conceito:

De acordo com a resolução nº 93 de 31 de Outubro de 2001 da AVS, massa é o produto não fermentado, apresentado sob várias formas, recheada ou não, obtida pelo empasto, amassamento mecânico de farinha de trigo comum e/ou complementos, isoladamente ou adicionados diretamente a massas.

APLICAÇÃO EM TÉCNICA DIETÉTICA

- Macarrão: Pode ser consumido imediatamente após a cocção, acompanhado de molhos.
 - Ponto ideal é conhecido como “al dente” ou seja, a massa não deve estar nem muito dura nem muito mole.
 - Tempo de cocção: aproximadamente 10 minutos.
 - Massas comuns: espaguete, fettuccini, talharim, fusili, pene, rigatoné, caracol.
 - Bolos: Doces ou salgados são resultados de uma mistura básica de farinha, ovos, leite, fermento, açúcar e/ ou sal e gordura.
 - Tortas: São feitas com a massa à base de farinha na qual se acrescenta um recheio. A massa pode ser doce ou salgada. Podem ser classificadas em: massas leve, úmida, pastelão, dura, quebradiça, cremosa, podre e folhada.
 - Pizza: Os ingredientes de sua massa são os mesmos usados para fazer pão, ou seja, farinha, água, sal e fermento. A massa fina ou grossa é coberta por uma camada de molho de tomate acrescida dos mais variados ingredientes.
 - Panquecas: São preparados por uma massa semi-líquida de farinha de trigo, ovos e leite, depois de aquecidas ou fritas são recheadas com ingredientes doces ou salgados.

PÃES

- O pão foi o primeiro alimento preparado pelo homem, evoluindo para uma grande variedade, porém, quase todos são feitos com três ingredientes básicos: farinha, levedo ou fermento e água.
- Todos os ingredientes utilizados na preparação dos pães apresentam funções específicas. Portanto a escolha dos ingredientes de boa qualidade é primordial para o sucesso da receita.
- Tipos de pães conhecidos: francês, italiano, sovado, americano, preto, sírio, sueco, croissant, de batatas, ciabatta, entre outros.

6. VERDURAS E LEGUMES

Conceito:

São plantas ou parte de plantas que servem para o consumo humano, como folhas, flores, frutas, caules, sementes, tubérculos e raízes. Hortaliça é a denominação genérica para legumes e verduras.

Legumes:

As partes comestíveis são os frutos, a semente, ou as partes que se desenvolvem na terra, como abobrinha, batata, berinjela, cenoura, tomate, mandioca.

Verduras:

As partes comestíveis são as folhas, as flores, os botões ou as hastes, como espinafre, agrião, brócolis, acelga, alface.

Valor nutritivo:

A maioria das verduras e dos legumes são fonte de vitaminas, minerais e fibras. Fibras solúveis e insolúveis são encontradas em diversas hortaliças.

Classificação:

As hortaliças podem ser classificadas de acordo com a parte que pode ser consumida.

- Folhas-acelga, agrião, espinafre.
- Sementes-vagem, ervilha, milho.
- Flores-alcachofra, couve-flor.
- Frutos-abóbora, jiló, pepino, tomate.
- Caules-palmito, aspargo.
- Bulbos-alho, cebola.
- Raízes e tubérculos-beterraba, cenoura, mandioca.

APLICAÇÃO EM TÉCNICA DIETÉTICA

- A aplicação mais comum é em saladas, podendo ser crua ou cozida.
- As hortaliças podem ser combinadas ou simples para a composição das saladas, ou ainda podem ser acrescidas de um agente ligante como a maionese.

- Outras aplicações: Sucos, sopas, purês, empanadas, bolinhos e croquetes, fritas, à milanesa, refogadas, gratinadas, suflês, sautés, etc.
- Armazenamento: a forma mais indicada é o armazenamento sob refrigeração.

7. FRUTAS

Conceito:

É a parte polposa que rodeia a semente de plantas. As frutas são ricas em suco, com sabor geralmente doce e podem ser consumidas in natura.

Valor nutritivo:

As frutas são fontes de carboidratos, vitaminas e minerais. Também possuem fibras solúveis e insolúveis.

Classificação:

- Extra: elevada qualidade sem defeitos.
- Primeira: boa qualidade com tolerância para pequenos defeitos.
- Segunda: boa qualidade com pequenos defeitos de tamanho (desenvolvimento), cor e formação.
- Terceira: normalmente utilizadas para fins industriais.

Armazenamento:

A forma ideal de armazenamento é sob refrigeração. No caso das frutas como laranja, abacaxi, limão, etc, pode-se armazenar em temperatura ambiente em local seco e ventilado.

APLICAÇÃO EM TÉCNICA DIETÉTICA

As frutas podem ser utilizadas em sobremesas sozinhas ou como componente, sucos, saladas mistas, com hortaliças e molhos.

8. LEITES

Conceito:

É um produto originário das glândulas mamárias dos mamíferos.

Valor nutritivo:

Podem ser encontrados no leite nutrientes como carboidrato, vitaminas, minerais, lipídios e proteína.

Controles: O leite para consumo humano, considerando as necessidades e condições de armazenamento, além do controle de microorganismos patogênicos, apresentam formas de processamento térmico, bastante conhecidas:

Pasteurização, ultrapasteurização (UHT) e homogeneização.

TIPOS DE LEITE

O leite mais comum é o de vaca, que para melhor conservação passa por vários processos industriais.

- **Pasteurizado:** Leite tratado em um processo combinado de aquecimento 72º a 76º C por 15/ 20 segundos é imediatamente resfriado. Deve ser transportado sob refrigeração e o tempo médio de conservação é de 24 horas. Encontramos o leite tipo A,B,C com variação de teor de gordura para cada tipo.

- **Ultrapasteurização (UHT):** Leite aquecido de 130 a 150º C por 2/4 segundos com resfriamento imediato. Pode ser transportado em temperatura ambiente e consumido no prazo de 3 meses a partir da data de processamento.

- **Semidesnatado:** Retirada parcial da gordura.

- **Desnatado:** Leite com retirada total de gorduras.

- **Leite em pó:** Pode ser integral ou desnatado. Este leite passa por tratamento térmico de desidratação, pode ser armazenado por 3 meses da data de processamento.

- **Leite evaporado:** Indicado para uso culinário. O tratamento térmico retira parcialmente a água e não possui adição de açúcar.

- **Condensado:** Leite pasteurizado com adição de açúcar, também indicado para uso culinário.

- **Modificado:** Leite com acréscimo ou redução de nutrientes.

APLICAÇÃO EM TÉCNICA DIETÉTICA

O leite é um ingrediente usado com frequência, pois confere sabor, maciez, cor, cremosidade e umidade à receita.

Pode ser usado no preparo de doces, mingaus, sopas, cremes, bolos, purês, massas, molhos, adicionado ao chocolate, café, chá ou ainda pode ser consumido puro.

QUEIJO

Conceito:

Produto fresco em forma sólida ou cremosa, obtido pela coagulação do leite pasteurizado, combinado com o fermento láctico, coalho ou calor.

Classificação:

- **Fresco:** Pronto para consumo.
- **Maturado:** Submetido ao processo de cura.

Os queijos se dividem em quatro grandes grupos de acordo com a umidade da massa:

- **Moles:** Tipo requeijão ou cremoso (cream cheese)
- **Semimoles:** Consistência intermediária (mussarelas, roquefort).
- **Duros:** Edam, o cheddar e o gruyére. Caracterizam-se pelos buracos visíveis do corte do queijo.
- **Muito duros:** São queijos envelhecidos como o parmesão normalmente são consumidos ralados.

CONSERVAÇÃO

Queijos como fresco, requeijão, ricota devem ser armazenados sob refrigeração. Os queijos com massa delicada como o camembert e o roquefort não podem ser guardados em geladeiras, pois o frio retira a ação do micro-organismo. No caso dos queijos duros pode-se armazenar em local fresco e arejado.

APLICAÇÃO EM TÉCNICA DIETÉTICA

Conforme a variedade, os queijos podem acompanhar massas, tortas, saladas, suflês, cremes, sopas, gratinados, ovos mexidos ou omeletes, com legumes, em pizzas, bolos, pudins, doces, etc.

IOGURTE

Conceito:

Leite fermentado, natural ou artificialmente. Uma cultura de fermentos lácteos é adicionado ao leite e uma temperatura de aproximadamente 45º C. Outros ingredientes como açúcar, mel, frutas ou cereais podem ser adicionados ao iogurte.

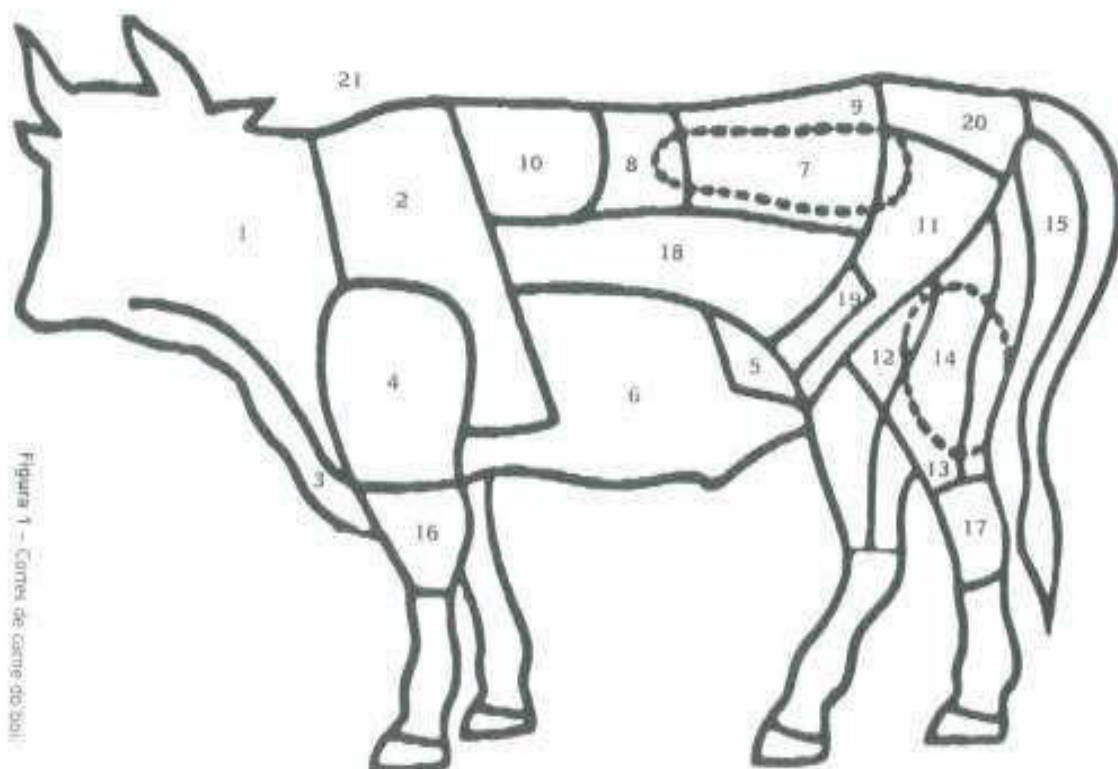
Conservação: Deve ser consumido em até 24 horas depois de aberto.

Existem vários tipos de iogurtes como: integral, sabor ou pedaços de frutas, com geleias, com mel, frutas secas, cereais, desnatado, etc.

9. CARNES

CARNE BOVINA

Todos os cortes possuem o mesmo valor nutritivo. Não é correto afirmar que a carne de primeira é melhor do que a de segunda. O que existe na verdade são formas corretas de preparo. Na figura temos o desenho esquemático do boi com cortes de carne.

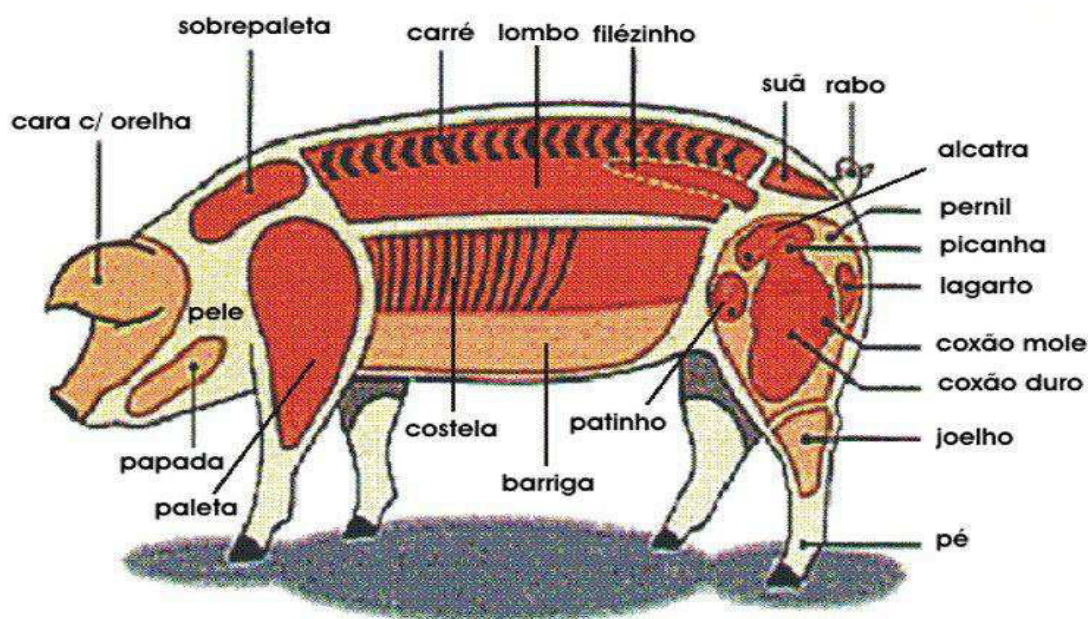


Quarto dianteiro

- 1- Pescoço: corte com mais gordura.
- 2- Acém: corte do lombo de boi, dura e gordurosa.
- 3- Peito: constituído de músculos e fibras duras.

- 4- Braço, pá ou paleta: corte formado por músculos, com muitos nervos e gorduras. Tutano: Sustância rosada, mole e gordurosa que se encontra dentro dos ossos longos.
- 5- Fraldinha: corte pequeno de fibras longas, é a parede da carne que forra o abdômen.
- 6- Ponta de agulha: é a parte constituída pelas últimas costelas, com músculos duros e fibras grossas e compridas.
- 7- Filé Mignon: corte macio localizado ao longo do dorso do animal.
- 8- Ponta do contrafilé
- 9- Contra filé: carne macia, redonda, ao longo da parte externa na coluna vertebral.
- 10- Capa de filé: textura desigual e muitos nervos.
- 11- Alcatra: forma alongada e fibras semelhantes ao coxão mole.
- 12- Patinho: partes menos macias do alcatra, indicado para assados e cozidos.
- 13- Coxão duro ou chão de fora: músculo grande e fibroso.
- 14- Coxão mole ou chão de dentro: músculo do interior da perna arredondado, com fibras curtas e consistência macia.
- 15- Lagarto: parte da coxa do boi, fibras longas.
- 16- Músculo: corte formado por músculo, de consistência mais rija.
- 17- Perna com osso buco
- 18- Aba de filé: corte menos macio que o filé mignon.
- 19- Maminha de alcatra: corte macio
- 20- Picanha: macia, usado em churrasco.
- 21- Cupim: corte com bastante gordura

Carne suína



APLICAÇÃO EM TÉCNICA DIETÉTICA

Frito, assado, ensopado, cozido, grelhado, croquete, à milanesa, picado, refogado, elaborado (feijoada).

OVINOS (cordeiro, carneiro, ovelha)

A carne ovina abrange três tipos do mesmo animal:

1. cordeiro de leite: carneiro com menos de três meses.
2. cordeiro : carneiro de três à 12 meses.
3. carneiro: animal adulto.

- A carne é de textura lisa, macia, coloração rosa-avermelhada de consistência firme de poucas gorduras. Nos animais mais velhos a gordura é mais escura e abundante, e a carne mais vermelha.
- Cortes: Pernil, Paleta, Lombo, Carré, Selle, Medalhões, Bistecas, Costelinhas, T-Bone, Peito, Pescoço.
- Podem ser preparados assados, fritos, grelhados, churrasco, recheios, molhos, picado.

CAPRINOS

- Carne de cabrito de dois a três meses de idade.
- Animais Jovens possuem a carne insípida e os muito velhos, carne escura e desagradável.
- O leite de cabra e seus derivados também são muitos utilizados.

AVES

- Os tipos mais comuns de aves são de frango, peru, pato, marreco, ganso, faisão, galinha d'angola, codorna, perdiz, pombo e chester.
- O frango é a ave mais comum. Pode ser classificado em quatro grupos, conforme o tamanho e a idade do animal:
- Frango de leite ou galetto: aproximadamente 600g de peso e três meses de idade.
- Frango comum: Chega a pesar mais de 1kg e tem entre 3 e 7 meses.
- Galo e galinha: aves adultas com mais de 7 meses e cerca de 1,5 kg.
- Frango capão: é o frango castrado para que possa engordar mais .



CORTES

Peito, coxa e sobrecoxa, asa, miúdos, pés, pescoço.

PEIXES (PESCADOS)

- São todos os animais aquáticos que servem de alimento para o homem.
- Podem ser marinhos ou de água doce.
- Marinhos (água salgada): pescado, merlus, sardinha, atum, bacalhau, frango, linguado, tainha, cação, namorado, Badejo, corvina, salmão, cavala, boneto, camarão, lula, lagosta, siri, polvo e ostra.
- Água doce: Pirarucu, lambari, pintado, dourado, traíra, corimbatá, pacu, surubim, tambaqui e tucuaté.
- Podem ser classificados em: peixes, mariscos, cetáceos e quelôneos.
- Peixes: possuem esqueletos cartilaginoso ou ósseo e apresentam guelras. Ex: tubarão, pescado, badejo.
- Mariscos: Possuem carapaça duras e pigmento esverdeado (crustáceos). Ex: camarão, lagosta. Apresentam conchas ou não (moluscos). Ex: escargot, mexilhões, ostras. Moluscos que não apresentam conchas, possuem coluna vertebral cartilaginosa como lula e polvo.
- Cetáceos: São mamíferos, dos quais pode-se aproveitar o óleo, a pele, e os ossos. Ex: baleias.
- Quelônios: Apresentam carne com carapaça. Ex: tartaruga.

Sabe-se que o pescado é tido como o alimento que mais é susceptível à ação microbiana. Vários são os processos que concorrem para a determinação dos pescados:

- Ação do suco digestivo: Enquanto o animal está vivo a parede do intestino resiste a eles, mas depois de morto, as paredes são destruídas e os sucos digestivos chegam aos tecidos.
- Enzima nos tecidos: Quando o peixe morre eles se tornam destrutivas, amolecendo, digerindo e desintegrando a carne.
- Desenvolvimento bacteriano está presente no trato intestinal, guelras os demais fatores na deterioração do pescado.

APLICAÇÃO EM TÉCNICA DIETÉTICA

Podem ser usados em molhos, a dore, empanados, frita, grelhado, caldo, ensopado, espeto, assado, recheado, à milanesa, casquinha e gratinado.

CARACTERÍSTICAS SENSORIAIS

Peixe: superfície lisa com escamas aderidas; relativo brilho; olhos brilhantes; salientes e transparentes; odor suave; carne firme; ventre roliço e firme; guelras róseas ou vermelhas.

Crustáceos: aspecto geral brilhante e úmido; corpo curvado naturalmente e firme; carapaça ardente; olhos vivos, cheiro suave e característico.

Moluscos: vivos, com valvas fechadas e retenção de água incolor, cheiro agradável, carne úmida, bem aderente ao corpo, aspecto esponjoso de cor clara.

Polvo, Lula: pele lisa e úmida, olhos vivos, carne consistente e elástica.

Camarões: carne firme, cheiro e sabor agradável.

Embutidos: O sabor dos embutidos depende da composição, pois podem ser utilizados várias carnes e diversos temperos.

O processo de fabricação também influi no sabor. Os processos mais conhecidos são: secagem, defumação e cozimento. Depois de prontos, com o objetivo de apurar o sabor os embutidos passam por um processo de maturação.

Alguns embutidos:

- Bacon
- Chouriço
- Paio
- Mortadela
- Presunto
- Fiambre
- Salame
- Salsicha

OUTRAS CARNES

Avestruz, búfalo, capivara, chester, codorna, coelho, pato, rã, faisão, ganso, jacaré, javali e galinha d'angola.

10. OVOS

Conceito:

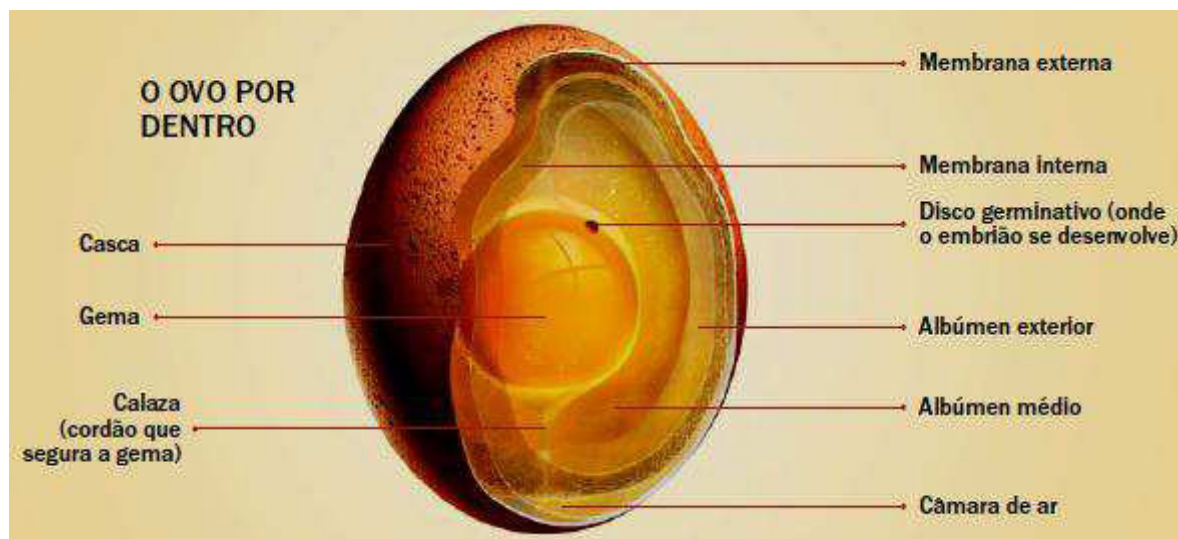
Corpo unicelular formado nos ovários dos animais. No Brasil os ovos consumidos são os de galinha.

Composição estrutural:

Clara, casca e gema.

Valor nutritivo:

Fonte de proteína e vitaminas. A quantidade de minerais depende da alimentação da ave. A gema é composta em média 35% gordura, 15% proteína e 50% água. Cerca de 5% da gordura é colesterol. A clara é composta por 10% proteína, 90% água.



Armazenamento

Conservados por 9 ou 10 meses em temperaturas de 0 a 4°C

Classificação de acordo com o peso

Tipo industrial < 42g

Pequeno 43-49g

Médio 50-54g

Grande 55-62

Extra 63-72g

Jumbo > 73g

APLICAÇÃO EM TÉCNICA DIETÉTICA

- Ovo quente, cozido, frito, mexido, omelete, gemada, com acompanhamento ou ingrediente de uma receita.
- Atualmente pode-se encontrar ovos industrializados na forma líquidos ou desidratados.

11. LEGUMINOSAS

Conceito:

Grãos contidos em vagens ricas em tecido fibroso.

Classificação:

Existem várias espécies, como feijão (preto, roxinho, fradinho, mulatinho, branco, jalo, rosinha, verde, canário, azuki), lentilha, grão-de-bico, soja, fava, amendoim. Para cocção pode ser utilizado o calor úmido ou calor seco.

APLICAÇÃO EM TÉCNICA DIETÉTICA

Normalmente cozidos, em sopa, caldo ou salada.

12. ÓLEOS E GORDURAS

Conceito:

Os óleos e as gorduras são substâncias insolúveis em água, de origem animal ou vegetal.

Fontes:

Grãos ou sementes como, soja, girassol, canela, algodão e amendoim. Como exemplos de origem animal podem ser citados banha, toucinho, manteiga e bacon.

TIPOS DE ÓLEOS E GORDURAS:

Óleo Vegetal: Extraído de sementes, é refinado por processos industriais para perder cor, sabor e odor originais. Pode ser usado para fritar, refogar, temperar ou como ingrediente.

Óleo Misto: Óleo composto de azeite de oliva e óleo de soja. Costuma ser usado para temperar saladas, pois confere sabor e odor.

Azeite de Oliva: Comercialmente classificado em virgem e refinado.

- Virgem: obtido do fruto da oliveira apenas por processos mecânicos. Possui custo mais elevado e sabor mais acentuado.
- Refinado: obtido pelo refinamento do azeite de oliva virgem. Sabor, aroma e coloração mais suaves.
- Azeite de oliva: mistura do azeite virgem e do refinado.

APLICAÇÃO EM TÉCNICA DIETÉTICA:

Usado principalmente como tempero em saladas, molhos e emulsões, serve para regar alimentos como pizza e refogados.

Banha: gordura proveniente dos tecidos gordurosos dos suínos. Muito utilizada na preparação de massa podre. Esta massa serve para preparar tortas e empadas.

Gordura Vegetal Hidrolisada: gordura sólida obtida por hidrogenação dos óleos vegetais. Quase não apresenta odor e sabor.

Toucinho: Tecido gorduroso do porco com o respectivo couro. Pode ser consumido frito, como ingrediente para acentuar o sabor.

Bacon: Tecido gorduroso salgado e defumado, junto com o couro, porém entremeado com a carne do lombo. Usado para conferir sabor as preparações.

Manteiga: Derivado do leite e obtido por meio do batimento do creme de leite. Consumida em forma de acompanhamento em torradas e pães, também usada em bolos e tortas.

Margarina: Preparada com óleos vegetais, gordura Láctea, leite, soro do leite e aditivos. Pode ser utilizada como substituta da manteiga. Existe também a margarina líquida que possui características similares a sólida.

Creme Vegetal: Produto similar à margarina, muito usada em preparações culinárias devido ao teor de gordura.

Maionese: É uma mistura de água e óleo emulsificada com ovos. Utilizada em molhos para lanches e saladas.

ABSORÇÃO DE GORDURAS:

Os principais fatores para a absorção de gorduras são o tempo de duração do aquecimento, a quantidade de gordura, a composição do alimento e a forma de apresentação.

- A absorção pode ser obtida pela fórmula :

Quantidade de óleo absorvido (g) = (peso inicial do óleo (g)) – [(peso final do óleo em g) + (peso do óleo absorvido em papel g)].

- Para se estimar 0% usa-se a fórmula.

$$\% \text{ absorção do óleo} = \frac{\text{Quantidade de óleo absorv (g)} \times 100}{\text{Peso final da preparação (g)}}$$

ÓLEOS E GORDURAS x TIPOS DE PREPARAÇÃO:

- Frituras: Óleos vegetais, temperatura 180 a 200°C.
- Bolos, tortas, empadas: margarina ou manteiga.
- Pães: gordura vegetal.
- Biscoito: gordura vegetal hidrogenada.

13. AÇÚCARES

Conceito:

É o termo empregado para designar os carboidratos mais simples.

Propriedades

- Poder edulcorante.

- Solubilidade: proporcional ao aumento da temperatura.
- Cristalização: estado físico modificado para forma de cristais, ocorre em soluções supersaturadas.
- Ponto de fusão: aquecimento do açúcar refinado até ficar líquido.
- Caramelização: aquecimento do açúcar provoca a evaporação de água e a formação de uma calda que em constante aquecimento torna-se escura. (170°C)

Tipos de açúcar:

- Refinado
- Demerara
- Cristal
- Confeiteiro
- Tabletes
- Mascavo
- Melado
- Líquido

Produtos de Confeitaria:

- Caramelos
- Pastilhas
- Sorvetes
- Marzipã
- Marshmallow

APLICAÇÃO EM TÉCNICA DIETÉTICA

Podem ser consumidos direta ou indiretamente em: Forma de adoçante, em bolos, sobremesas, doces, sucos, iogurtes, tortas e xaropes.

14. CALDOS, MOLHOS E SOPAS

CALDOS:

Conceitos: Preparação líquida resultante da cocção de alimento com temperos. O caldo completa os ingredientes de preparações como molhos, sopas e cozidos.

Tipos de caldo:

- de carne
- de galinha
- de peixe
- de legumes
- consomê

MOLHOS:

Conceito:

Preparações líquidas ou cremosas, utilizadas como acompanhamento de diversas preparações, tornando-as mais úmidas e saborosas.

Tipos de molho:

- Engrossados: Rox, branco, bechamel, velouté, branco picante, queijo, cogumelo, vinho, salsa e carne.
- Com amido: Escuro básico, espagnole, chsud-fraid, oriental.
- Emulsionados: Holandês, béarnaise, maionese, picante.
- Reduzidos: Carnes e cocção.
- De manteiga: Beurre blanc.
- Líquidos: Vinagrete, campana, primavera.
- Tomate: Sugo, bolonhesa, italiana, calabresa, napolitana.
- Para massas: Pesto, funghi, putanesca.

- Regionais: Tucupi, cabidela, tacacá.
- Doces: Baunília, chocolate, especiarias, agridoce.

SOPAS

Conceito:

Preparações de consistências líquidas ou semi-líquida, composta por caldo acrescido de demais ingredientes como cereais, legumes, etc.

Tipos

- Mista: Combinação de vários ingredientes
- Purê: Elaborada com purê de vegetais.
- Creme: Purê de vegetais + molho bechamel
- Velouté: velouté de creme + purê + gema crua
- Típicas: Ministrone, caldo verde, etc.

15. ESSÊNCIAS, ESPECIARIAS, ERVAS AROMÁTICAS, TEMPEROS

Conceito:

São substâncias usadas para ressaltar o sabor natural dos alimentos ou conferir um novo sabor às preparações. Genericamente chamada de temperos. Existe diferença entre ervas e especiarias.

- As *ervas aromáticas* são folhas e plantas frescas ou secas.
- As *especiarias* são partes aromáticas como rebentos, frutos, bagas, raízes ou cascas.

As *essências* são soluções alcoólicas, extrato aromático ou partículas obtidas por maceração da planta que dá o nome a essência (baunilha, lima, hortelã, anis, etc).

Existem também as essências sintéticas como: limão, abacaxi, framboesa, morango, etc.

ALGUMAS ESPECIARIAS E O USO CULINÁRIO

- Alcaravia (Kiimmel): Para carnes, salsichas, sopas, maçã assada, etc.
- Aneto (endra, dill): Para tortas de maçã, biscoito, saladas, pepinos, peixes, molhos, etc.
- Canela: Vinha d'alhos, pickles, doces, quentão, panetones, etc.
- Capuchinha: Molhos quentes, saladas, carnes, peixes, etc.
- Cominho: Para carnes, aves, sopas, queijos, pães, molhos, etc.
- Cravo da Índia: Para compotas doces, pastéis, peixes, vinho quente, assados, etc.
- Cúrcuma: Corante vegetal, condimentos para ovos, peixes, ensopados, etc.
- Curry: Mistura de até 30 ingredientes como pimenta, gengibre, canela em rama, cominho, cravo, entre outros. Usado em carnes, peixes, ovos, galinhas, tomates recheados, etc.
- Gengibre: Pickles, molhos, sopas, bebidas, preparações orientais, etc.
- Gergelim: Bolos, biscoitos, doces, saladas, sopas, pratos árabes.
- Mostarda branca: acompanha bem carne de porco, salsichas, carnes frias, salames, etc.
- Noz-moscada: preparações à base de queijos, purês, ponches, bebidas, bolos, tortas, etc.
- Páprica: salpicada nos alimentos para conferir maior sabor como em batatas, saladas, peixes, etc.
- Pimenta da Costa: muito usada na culinária baiana.
- Pimenta da Jamaica: sopas, pickles, peixes, salsichas, pastéis, bolos, cremes, etc.
- Pimenta Malagueta: Todos os tipos de preparações.
- Segurelha: tempera carne, feijão, sopas, recheios, etc.

ALGUMAS ERVAS E O USO CULINÁRIO

- Aipo (salsão): sabor e aroma à peixes, pickles, queijos, bolos de carne, etc.
- Alecrim: sopas, molhos, chás, carnes com exceção de peixe.
- Alfavaca: sopas, molhos, frutos do mar, peixes, etc.
- Cebolinha Verde: tempero de saladas, molhos, legumes, bolinhos, etc.
- Cerefólio: maionese, sopas, molhos, carnes frias, etc.
- Coentro: condimento para refogados, peixes, mariscos, preparação de salsichas, linguças, etc.
- Erva cidreira: sopas, carnes, aves, suco de tomate, etc.
- Funcho: Também conhecido como erva-doce, pode ser usado em peixes e assados, molhos para macarrão, carnes, etc.
- Hortelã: balas, doces, frutas confeitadas, suco de frutas, etc.

- Louro: assados, legumes, sopas, feijões, etc.
- Manjerição: salada de tomate, carnes, ovos, peixes, pizzas, molhos, etc.
- Orégano: típico para pizzas, molhos, peixe e carnes.
- Raiz forte: condimento para peixes, sopas, caldos. Muito usado em comida japonesa.
- Salsa lisa e crespa: tempera bem nas vinhas d'alhos e molhos para marinar.

OUTROS TEMPEROS, CONDIMENTOS E CORANTES

Vinagre, limão, alcaparra, losna, alho, cebola, açafrão, urucum.

16. BEBIDAS

Conceito:

Todos os líquidos consumidos com ou sem a presença de alimentos.

As bebidas apresentam diferentes composições com diversas combinações para o uso culinário.

BEBIDAS NÃO ALCOÓLICAS

Dentre elas estão os infusos (café e chá), leite, sucos, refrigerantes, refrescos, vitaminas e milk-shakes.

Infusos: Líquidos do processo de infusão, os mais conhecidos são o café e o chá.

Café

Bebida muito consumida entre os brasileiros. Consumido quente ou frio e usado para bolos, tortas, pavês, pudins e sorvetes.

Tipos de grãos

São conhecidas duas espécies:

Arábica: espécie com grãos de melhor qualidade, com formato longo e liso.

Robusta: espécie de menor qualidade, com formato irregular e arredondado.

Tipos de moagem

- Os métodos de moagem podem variar, pois existem moagens específicos para cada tipo de infusão.

- Para infusão doméstica com obtenção de um café de cor característico (café de coador), utiliza-se a moagem grossa.
- Para sistema industrial de fio ou gotejamento (café forte), utiliza-se moagem fina.
- Para máquina de café expresso, moagem muito fina.

MODO DE PREPARO DO CAFÉ

Existem várias formas:

- Ebulição: Pó de café em água fervente.
- Gotejamento: Café colocado no filtro de papel a água quente despejada aos poucos.
- Extração por pressão: Produzido por caldeira de pressão, a água quente e o vapor são expelidos através de uma pequena quantidade de café.
- Café turco: Consiste em colocar açúcar, água e pó (nessa ordem) em bule metálico e deixar ferver.

TIPOS DE CAFÉ

Além de café torrado e moído, encontramos:

- Café em pó aromatizado: sabores diversos, como menta, chocolate, cravo, etc.
- Café descafeinado: Pó do qual foi extraída a cafeína.
- Café instantâneo: Os grãos são transformados em pó homogêneo. Este pó é misturado à água fervente.

CHÁ

O chá é um infuso proveniente da infusão de folhas, ervas ou flores.

- Chá verde: obtido de folhas secas e fervidas.

- Chá preto: obtido de folhas fermentadas , antes de serem secas.
- Chá mate: infuso proveniente da imersão de folhas da planta “Illes Paraguayenses”.

SUCOS

Líquidos obtidos da extração de frutas.

Podem ser classificadas em:

- Integral
- Concentrado: principalmente desidratado
- Desidratado: produto na forma sólida.

Refrigerantes

Bebida gaseificadas com extrato de frutas, açúcar, essência, flavorizantes e aromatizantes. Também apresentam versão light e diet.

Refresco

Bebida obtida por dissolução de acurares, suco de frutas em água potável.

Vitaminas

Bebida preparada a base de frutas, com leite ou cereais.

Milk shake

Bebida gelada preparada a base de sorvete e leite.

BEBIDAS ALCÓOLICAS

São produtos complexos que contêm álcool etílico e outros componentes que conferem características sensoriais específicas.

Podem ser classificadas em:

- **Bebidas fermentadas:** Resultam da fermentação alcoólica. Ex: vinho, champanhe, sidra, cerveja, saquê.
- **Bebidas fermento destiladas:** Obtidas por fermentação de frutas ou plantas e posterior destilação do álcool. Ex: aguardente, gim, uísque, conhaque, pisco, tequila, vodka.
- **Bebidas alcoólicas de mistura:** Resultam de líquidos alcoólicos adicionados de água, substâncias aromáticas, açúcares. Ex: licores, coquetéis e bebidas.

17. MICRO-ONDAS

Micro-ondas são ondas eletromagnéticas de alta frequência, não ionizantes. Não são fonte de calor, mas de energia.

São semelhantes as ondas de rádio e luz. No forno micro-ondas a energia elétrica é convertida em micro-ondas através de uma válvula chamada magnetron.

As micro-ondas podem reagir de três maneiras quando em contato com diferentes substâncias: são refletidas, transmitidas e absorvidas.

São refletidas pelos metais, assim como a luz é refletida no espelho. Por isso, os utensílios de alumínio não devem ser utilizados. São transmitidas ou refratadas quando conseguem atravessar os materiais da mesma forma que a luz atravessa um vidro.

São absorvidas pelos alimentos assim como um corpo escuro absorve a luz. A energia destas ondas aumenta a agitação das moléculas de água que existem nos alimentos. Os alimentos absorvem a energia das ondas e se aquecem (quanto mais água tiver um alimento mais rapidamente ele aquece neste tipo de fornos).

As micro-ondas penetram cerca de 2,5 a 4,0 cm dentro do alimento; mais para o centro o calor é levado por condução. A energia da onda passa para as moléculas de alimento, fazendo-as vibrar; o atrito entre as moléculas gera calor e é este calor que faz os alimentos cozinharem. Este efeito de aquecimento pelo atrito é o mesmo que ocorre quando esfregamos uma mão contra a outra num dia frio para nos aquecermos.

Outras aplicações:

- ♦ Uma vez que os comprimentos de onda são capazes de penetrar na atmosfera terrestre (variam entre 1 cm e 30 metros), as micro-ondas têm interesse para a comunicação com veículos espaciais, bem como para a rádio astronomia.
- ♦ Micro-ondas são emitidas pela terra, carro, aviões e atmosfera, que podem ser detectadas para dar informação de temperatura dos objetos que emitem as ondas
- ♦ A transmissão de conversas telefônicas e de televisão, a orientação de aviões, estudo da origem do Universo, aberturas de portas de garagem e estudo da superfície do planeta são algumas aplicações das micro-ondas.

SEGURANÇA DE UM FORNO MICRO-ONDAS

As micro-ondas não têm energia suficiente para alterar a estrutura molecular de células e tecidos. No entanto, se fosse possível as micro-ondas escaparem do forno, elas poderiam provocar queimaduras da mesma forma que são capazes de cozinhar os alimentos.

Por este motivo, os projetos de segurança dos micro-ondas são altamente especializados. Os fornos são equipados com várias chaves de segurança que nos permitem usá-los sem nenhum risco. Porém, podemos tomar cuidados que evitam vazamentos:

- a) nunca ligar o forno vazio;
- b) nunca ligar o forno com objetos presos na porta;
- c) observar sempre se a porta ou dobradiças apresentam alguma anormalidade;
- d) manter sempre limpos o batente e a porta.

UTENSÍLIOS QUE PODEM SER USADOS NO MICRO-ONDAS

- ⇒ Vidros, cerâmicas e porcelana refratários: podem ser usados em cozimentos longos ou aquecimentos, desde que não possuam filetes ou desenhos metálicos.
- ⇒ Porcelana ou louça comum: podem ser usadas para rápidos cozimentos ou para aquecimentos desde que não tenham acabamentos ou frisos metálicos.
- ⇒ Plásticos e papel: use apenas plásticos rígidos, filme e sacos plásticos próprios para micro-ondas, que não liberam toxinas quando aquecidos. Papel manteiga, papel toalha, guardanapos de papel, pratos de papelão, são práticos para cobrir ou reaquecer alimentos.
- ⇒ Barro: recipientes de barro podem ser usados desde que não contenham resíduos ferrosos.
- ⇒ Madeira, palha, vime: podem ser usados para aquecimentos rápidos.

Nota: Não utilize utensílios metálicos (inox, ágata, esmaltado, alumínio), arame plastificado, cerâmica não vitrificada, plásticos resistentes, cristais. O papel alumínio

pode ser utilizado em pequenas quantidades para proteger porções delicadas do alimento.

TÉCNICAS DE PREPARO

As técnicas de cozimento no forno micro-ondas são semelhantes as usadas no forno e fogão convencional. Devemos observar alguns fatores:

- 1. Furar:** alimentos com membranas ou peles devem ser furados quando forem cozidos inteiros, possibilitando a saída do vapor, evitando o rompimento da membrana, que poderia estourar o alimento.
- 2. Mexer:** os alimentos devem ser mexidos da borda para o centro sempre que necessário, para unificar o calor.
- 3. Virar:** alguns alimentos necessitam ser virados durante o cozimento para assegurar uma distribuição de calor uniforme.
- 4. Proteção:** proteja as partes dos alimentos que atraem mais energia, tais como as extremidades de uma carne assada, com tirinhas de papel alumínio.
- 5. Coloração:** alguns molhos e temperos usados para dar maior coloração não afetam a qualidade do alimento, mas realçam sua cor e sabor. Use molho inglês, molho de soja (shoyo), páprica, sopa de cebola desidratada, grill, colorau etc..
- 6. Tamanho e Qualidade:** pequenos pedaços cozinham mais rápido do que os grandes. A quantidade está diretamente ligada ao tempo de cozimento. Quantias maiores de alimento terão cozimento mais lento que as quantias menores.
- 7. Formato:** formatos uniformes cozinham por igual no micro-ondas. Para formatos irregulares, coloque sempre o lado mais fino voltado para o centro do recipiente.
- 8. Temperatura Inicial:** alimentos congelados ou refrigerados levam mais tempo para cozinhar do que aqueles que se encontram na temperatura ambiente.
- 9. Gorduras e Ossos:** alimentos gordurosos podem cozinhar mais rapidamente e passar do ponto. Os ossos conduzem o calor e também causam um cozimento mais rápido da carne onde estão perto.
- 10. Densidade e Porosidade:** alimentos menos densos e porosos cozinham mais rapidamente do que os compactos.
- 11. Cobertura:** para evitar que a umidade dos alimentos se evapore, utilize diferentes tipos de tampas: de vidro, pratos, papel impermeável, plásticos especiais, papel toalha e outros.
- 12. Formato do recipiente:** as formas redondas são recomendadas para uso em geral, pois o alimento recebe energia de todos os lados.

13. Tempo de espera: é uma importante técnica no processo de cozimento. Os alimentos armazenam calor no seu interior e o cozimento continua mesmo após retirados do forno micro-ondas. Cada alimento apresenta um determinado tempo de espera.

TESTANDO O PONTO DE COZIMENTO

Para testar o ponto de cozimento de um prato que sai do forno de micro-ondas, é preciso levar em conta o tempo de descanso indicado, pois ele faz parte do processo de cozimento. Muitas vezes os alimentos ainda mal cozidos ao saírem do forno estarão no ponto certo depois de descansar. Para evitar enganos, escolha sempre o menor tempo de cozimento e então verifique o ponto. É preferível cozinhar menos do que em excesso.

Testando Aves: A carne junto aos ossos deve estar macia e deve ter perdido a cor rosada. O suco desprendido deve ser claro.

Testando Carnes: deve-se testar a maciez com um garfo e observar se a coloração interna corresponde ao ponto desejado (ao ponto, mal passado, ou bem passado). O tempo de descanso é muito importante para peças de carne.

Testando Peixes: os peixes estarão cozidos quando a carne estiver soltando-se facilmente com um garfo e estiver totalmente opaca, perdendo a transparência.

Testando Bolos: os bolos estarão prontos quando o palito inserido no centro sair limpo e seco, ao mesmo tempo em que as bordas do bolo deverão estar desprendidas do recipiente.

Testando Pudins: estarão prontos quando um palito introduzido no centro e nas bordas da forma sair limpo. O centro parecerá mole, mas ficará firme depois do tempo de espera.

Termômetros e Sensores de temperatura: Para carnes em geral, muitos modelos de micro-ondas atuais apresentam termômetros apropriados e sensores de temperatura. Estes acessórios indicam a temperatura interna do alimento, controlando-a, sem a necessidade de programar o tempo para cozinhar. A temperatura programada é indicada no visor no caso do auto sensor e no caso do termômetro especial é verificada no próprio.

REAQUECIMENTO

Alimentos reaquecidos no forno micro-ondas tem a aparência e o sabor de alimentos recém-cozidos. Adapte a potência ao tipo de alimento.

Todos os alimentos que devem permanecer úmidos devem ser cobertos e podem ser reaquecidos em potência alta ou média alta (vegetais, sopas, cozidos, molhos).

Alimentos com textura crocantes não devem ser cobertos e podem ser reaquecidos na potência alta ou média. Pratos prontos que não podem ser mexidos, ou que contenham queijo, deverão ser reaquecidos em potência média.

CONVERSÃO DE RECEITAS

Várias receitas preparadas no forno ou fogão convencional podem ser adaptadas para cozimento no forno micro-ondas com simples modificações ou reduzindo-se o tempo de preparo de 25% a 50% do tempo de cozimento no forno convencional.

Quando a receita for dobrada, não dobre o tempo, apenas aumente mais 50% e se necessário acrescente mais. Escolha em receituários de micro-ondas a receita que mais se assemelha a que você irá preparar e adapte o tempo e a potência à sua receita. Reduza os líquidos quando preparar uma receita com ingredientes crus, pois haverá menos evaporação durante o cozimento. Tempere com menos sal e condimentos. Utilize o tamanho certo do recipiente para diferentes tipos de alimentos. Reduza também a quantia de óleo e gordura.

DESCONGELAMENTO

O descongelamento de alimentos no micro-ondas é um processo rápido e eficiente. Os alimentos podem sair congelados do freezer e serem colocados diretamente no forno. Para maior sucesso siga algumas recomendações:

☺ Pratos úmidos podem ser descongelados em potência alta.

☺ Pratos com textura crocante devem ser descongelados em potência média ou alta.

☺ Mexer os alimentos sempre que possível, removendo as porções já descongeladas e separando os pedaços para acelerar o descongelamento.

A maioria dos pratos prontos e peças grandes de carnes necessitam de intervalos (pausas) de descanso para evitar que a parte externa inicie o cozimento sem antes o interior estar descongelado.

O alimento deve estar 70% descongelado ao sair do forno micro-ondas, devendo ainda apresentar cristais de gelo no centro. O descongelamento deve se completar no tempo de descanso sugerido em torno de 10 minutos para a maioria dos alimentos.

TABELA DE DESCONGELAMENTO

OBS: UTILIZAR A POTÊNCIA DESCONGELAR (30%)

ALIMENTO	TEMPO	KG
VEGETAIS DIVERSOS	7 a 8 minutos	para cada 500 gr.
POSTAS OU FILÉS DE PEIXE	5 a 6 minutos	para cada 500 gr.
CAMARÃO	7 a 8 minutos	para cada 500 gr.
MARISCOS	8 a 10 minutos	para cada 500 gr.
CARNE MOÍDA	8 a 10 minutos	para cada 500 gr.
CARNE PARA ASSADO	6 a 10 minutos	para cada 500 gr.
BISTECAS OU COSTELAS	4 a 5 minutos	para cada 500 gr.
PERU INTEIRO	6 a 7 minutos	para cada 500 gr.
PATO	7 a 9 minutos	para cada 500 gr.
FRANGO INTEIRO	6 a 7 minutos	para cada 500 gr.
FRANGO EM PEDAÇOS	4 a 5 minutos	para cada 500 gr.
PÃO INTEIRO	4 a 5 minutos	1 pao grande
PÃO INTEIRO	1 a 2 minutos	1 pao pequeno (francês)
BOLO	3 a 4 minutos	para cada 500 gr.

BRANQUEAMENTO DE VEGETAIS

Os vegetais apresentam uma grande atividade enzimática acelerada principalmente depois da colheita, que podem provocar alterações no sabor, cor, textura e valor nutritivo, devido ao excesso de oxigênio nos tecidos.

Para congelar vegetais e obter uma melhor qualidade e um maior tempo de estocagem, é importante fazer um branqueamento para interromper a ação das enzimas, diminuir o gosto cru e ácido, reduzir a carga microbiana e eliminar o oxigênio contido nos tecidos.

Para branquear vegetais no micro-ondas coloque-os cortados uniformemente num refratário com pouca água ou use sacos plásticos apropriados de polipropileno. Não branqueie mais de 1/2kg de cada vez.

Cubra os recipientes refratários e nos sacos plásticos deixe uma saída para o excesso de vapor. Após o branqueamento, faça o choque térmico, imergindo a verdura em água gelada, para interromper o cozimento. Seque, embale, etiquete e congele. Os vegetais de modo geral, são branqueados na potência alta variando o tempo de 2 a 3 minutos de acordo com a sua textura, ser mais sensível ou mais rígida. No cozimento de vegetal branqueado o tempo deve ser reduzido em 50%, pois já sofreu um pré-cozimento e poderá apresentar-se excessivamente cozido num tempo normal de cozimento em micro-ondas.

COZIMENTO DE VEGETAIS

Os vegetais cozidos no forno micro-ondas ficam mais saborosos e com ótima textura. Praticamente não é necessário usar água para cozinhar os vegetais. Use cerca de 2 a 3 colheres (sopa) de água para cada 500 gramas de vegetais.

Vegetais com alto conteúdo de água não precisam de adição de água. Para que o cozimento seja uniforme corte os vegetais em pedaços regulares. Mexa os vegetais constantemente durante o cozimento.

Fure a pele de vegetais inteiros como batatas, tomates, berinjelas, pimentões, para evitar que estourem com o vapor formado internamente. Os vegetais apresentam de modo geral um tempo de espera após o cozimento de 5 minutos.

TABELA DE COZIMENTO DE VEGETAIS (POTÊNCIA ALTA)

ALIMENTO	TEMPO DE COZIMENTO
ABOBRINHA	7 a 8 minutos
ALCACHOFRAS (2 unidades)	6 a 8 minutos
(4 unidades)	12 a 14 minutos
(2 inteiras)	5 a 7 minutos
BATATAS (4 inteiras)	10 a 12 minutos
(fatiadas)	7 a 9 minutos
BERINJELA	7 a 9 minutos
BETERRABA	10 a 12 minutos
BRÓCOLIS	6 a 8 minutos
CENOURA	7 a 9 minutos
CHUCHU	7 a 9 minutos

COUVE	7 a 9 minutos
COUVE DE BRUCHELAS	6 a 8 minutos
COUVE FLOR	6 a 8 minutos
ESCALORA	6 a 7 minutos
ERVILHA	8 a 10 minutos
ESPINAFRE	6 a 7 minutos
(em grãos)	5 a 6 minutos
MILHO (2 espigas)	5 a 6 minutos
(4 espigas)	8 a 10 minutos
QUIABO	7 a 9 minutos
REPOLHO	8 a 10 minutos
SALSÃO (2 pés)	2 a 5 minutos
TOMATE	6 a 8 minutos

COZIMENTO DE CARNES

O cozimento de carnes pode variar dependendo da espessura, volume e textura. Depende também da temperatura inicial, da gordura e do conteúdo de água contido no alimento. Para obter melhores resultados, selecione carnes com formato uniformes, mais compridas e finas.

Prefira carnes que tenham a gordura distribuída homogeneamente. Proteja porções mais finas e áreas com ossos usando pequenos pedaços de papel alumínio. Vire o assado na metade do tempo.

Carnes duras (músculos, alcatra, capa de filé etc...) devem ser cozidas tampadas, em líquido, em potências menores (média baixa e baixa). O tempo de espera é muito importante para finalizar o cozimento da carne. Pincele com molho de soja, molho inglês, pápricas, coloral etc. No tempo de espera a carne deve ser totalmente coberta com papel alumínio ou com a tampa do recipiente.

TABELA DE COZIMENTO DE CARNES

OBS: PARA 500 GRAMAS, TEMPO DE ESPERA DE 10 MIN

CARNE	TIPO	POTÊNCIA	TEMPO
BOVINA	mal passada	média	6 a 7 min
	no ponto	média	8 a 9 min
	bem passada	média	10 a 11 min
	moída	alta	5 a 7 min
	carnes duras	baixa	20 a 25 min
SUÍNA	lombo	média	15 a 20 min
	bistecas	alta	9 a 11 min
CARNEIRO	bem passado	média	13 a 15 min

	no ponto sem osso	média média	8 a 9 min 8 a 9 min
COELHO	inteiro pedaços	média média	9 a 13 min 9 a 13 min
FÍGADO	no ponto	média	8 min espera de 5 minutos

CARNE	UNID	POTÊNCIA	TEMPO	ESPERA
HAMBURGER	1	alta	1/2 a 1 min	2 min
	2	alta	1 1/2 a 2 min	2 min
	4	alta	4 a 5 min	2 min
LINGUIÇA	2	alta	2 a 3 min	3 min
	4	alta	4 a 5 min	3 min
	8	alta	6 a 8 min	3 min
SALSICHAS	2	alta	1 1/2 a 2 min	3 min
	4	alta	3 a 4 min	3 min
	6	alta	4 1/2 a 6 min	3 min
BACOM	2	alta	1 a 2 min	3 min
	4	alta	2 a 3 min	3 min
	8	alta	4 a 5 min	5 min

COZIMENTO DE AVES

As aves podem ser cozidas tanto inteiras como em pedaços. Coloque a ave limpa e seca num refratário grande. Tempere a seu gosto. Se desejar, recheie a ave e feche a cavidade com linha de algodão ou palitos de madeira. Besunte-a com molho de manteiga ou de soja para dar cor.

Asse a ave com o peito virado para baixo durante a primeira metade do tempo de cozimento. Vire-a na segunda metade. Cubra a ave com papel manteiga para que não espirre gordura. Proteja as partes mais finas com tirinhas de papel alumínio. Para assar aves em pedaços, coloque as partes mais finas voltadas para o centro e as mais grossas para as bordas. De um tempo de descanso de 10 minutos após o cozimento das aves.

COZIMENTO DE PEIXES E FRUTOS DO MAR

Os peixes inteiros, os filés de peixe, postas, camarões, mariscos e outros frutos do mar, ficam excelentes quando cozidos no forno de micro-ondas. Use sempre peixes frescos ou congelados limpos e de ótima qualidade.

Coloque as partes mais grossas para as bordas do recipiente e as mais finas para o centro. Cozinhe em recipientes cobertos ou tampados com papel manteiga. Rearrume ou mexa na metade do tempo. Após o cozimento, de um tempo de espera de 5 minutos. Pincele molho de soja nos peixes para obter uma melhor coloração ou prepare-os com molho ou vinho branco.

TABELA DE COZIMENTO DE AVES

AVES	PARTES	POTÊNCIA	TEMPO
FRANGO	inteiro (até 1,5 kg)	alta	7 a 9 min
	inteiro (até 3 kg)	média	10 a 12 min
	pedaços	média	6 a 8 min
PERU	inteiro	média	5 a 8 min
	peito	média	4 a 5 min
PATO	inteiro	média	9 a 11 min
	pedaços	média	9 a 11 min
GANSO	inteiro	média	7 a 9 min
	pedaços	média	7 a 9 min

TABELA DE COZIMENTO DE PEIXES E FRUTOS DO MAR

OBS: PARA 500 GRAMAS

PEIXE	TIPO	POTÊNCIA	TEMPO
PEIXE	filé	Alta	4 a 6 minutos
	inteiros	Alta	4 a 6 minutos
CAMARÃO	médios	Média	5 a 7 minutos
MARISCO	-	Alta	5 a 7 minutos
LULA	-	Alta	4 a 6 minutos

COZIMENTO DE MASSAS E CEREAIS

O cozimento de massas e cereais no micro-ondas assemelha-se ao cozimento no fogão convencional, pois nos dois casos é preciso haver uma hidratação. Por outro lado, o arroz cozido no micro-ondas fica solto e não gruda no recipiente, além de poder ser servido no mesmo recipiente onde foi preparado.

A massa também fica solta e não gruda no fundo. Quando cozinhar massas, leve primeiro a água para ferver. Coloque óleo e sal quando a água estiver em

ebulição. Cozinhe massa fresca ou desidratada respeitando os tempos da tabela de cozimento.

Dê um tempo de espera de 5min com o recipiente tampado. No cozimento do arroz, a quantidade de água e o tempo de cozimento podem variar dependendo do tipo de arroz. Deixe descansar 10min, coberto, após sair do forno. Afofe com o garfo antes de servir.

TABELA DE COZIMENTO DE MASSAS E CEREAIS

OBS: PARA 500 GRAMAS

MASSA	POTÊNCIA	TEMPO
MACARRÃO DESIDRATADO	alta	12 a 13 minutos
TALHARIM FRESCO	alta	8 a 10 minutos
SPAGUETTI FRESCO	alta	8 a 10 minutos
LASANHA FRESCA	alta	8 a 10 minutos
LASANHA DESIDRATADA	alta	13 a 15 minutos
ÁGUA PARA FERVER (5 copos)	alta	10 minutos
Arroz	1/2 xícara + 1 xícara de água	8 a 10 minutos
	1 xícara + 2 xícaras de água	10 a 12 minutos
	2 xícaras + 4 xícaras de água	15 a 17 minutos

OBS: Para cada 100g de macarrão, utiliza-se 1 copo.

FERMENTAÇÃO DE MASSAS

O forno micro-ondas é excelente na levedura de pães. Prepare a sua receita, amasse bem e coloque-a num refratário untado. Coloque 3 xícaras de água numa jarra e leve ao forno para ferver em potência alta. Coloque o recipiente com a massa ao lado do recipiente com água e ligue o forno na potência baixa. Uma quantidade de massa suficiente para 2 pães, leva cerca de 10 minutos para dobrar de volume. Abaixar a massa e molde os pães no formato desejado. Repita o procedimento acima. Leve os pães a assar num forno convencional.

TABELA DE AQUECIMENTO

ALIMENTO	QUANTIDADE	POTÊNCIA	TEMPO
PRATO PRONTO	1 porção	média	1 a 3 minutos
PÃES	1	média	30 segundos
	2	média	1 minuto
LEITE	250 ml	média	2 a 3 minutos

	500 ml	média	3 a 4 minutos
	1 litro	média	6 a 7 minutos
ÁGUA	250 ml	alta	2 a 3 minutos
	500 ml	alta	4 a 5 minutos
	1 litro	alta	9 a 10 minutos
SALGADINHOS	1 dúzia	alta	2 a 4 minutos

RECOMENDAÇÕES PARA O PREPARO DAS RECEITAS

Técnicas

1. Ao cozinhar vegetais, evite picá-los em pedaços pequenos antes do cozimento. Utilize o mínimo de água na cocção, devendo, se possível, aproveitar a mesma água onde os vegetais foram deixados em remolho e reaproveitá-la após o cozimento, no preparo de caldos ou molhos. Dessa forma, as perdas dos minerais e vitaminas que se dispersam na água serão minimizadas.
2. Evite deixar alimentos cortados expostos ao ar. Alguns deles possuem substâncias bastante reativas quando em presença do oxigênio, podendo causar alterações no alimento, modificando sua aparência e mesmo a qualidade.
3. Ao remover cascas dos vegetais e frutas, evite retirar a polpa. Raspe-as preferencialmente, em vez de descascar, quando possível.
4. Não adicione bicarbonato de sódio à água de cozimento de vegetais verdes. Embora a cor se mantenha, o bicarbonato causa perdas no valor nutritivo desses vegetais, por favorecer a destruição de vitaminas.
5. Não deixe o óleo desprender fumaça quando aquecido, isto significa o início de sua queima e consequente prejuízo no seu valor nutritivo.
6. Evite untar formas ou tabuleiros com gordura, manteiga ou margarina, preferindo os óleos vegetais, porque estes são mais resistentes à ação do calor.
7. Ao assar, cozinhar e grelhar carne, deve-se colocá-la inicialmente em fogo brando, para que a retração das fibras se faça lentamente, impedindo a perda de sucos, endurecimento das proteínas, ressecamento da carne e redução do seu volume. Depois de cozida, deve-se aumentar a temperatura para corar.
8. Grãos como milho e feijão cozinham mais facilmente quando submetidos previamente ao remolho.
9. Na cocção de cereais (canjica de milho melhor pela gelatinização completa do amido e arroz), deve-se cozinhar primeiro em água, antes de se acrescentar leite, para que o grão amoleça.

10. As farinhas (fubá, farinha de trigo, maisena etc.) a serem acrescentadas a um líquido quente devem ser previamente diluídas em líquido frio, para evitar a formação de grumos.
11. Nas preparações que utilizarem farinhas cozidas ou douradas na manteiga, deve-se acrescentar o líquido quente nas farinhas quentes, para evitar a formação de grumos e favorecer a perfeita gelatinização do amido.
12. Ao iniciar a fervura do alimento, diminua o fogo e mantenha a panela tampada.
13. Mexa o alimento na panela sempre em movimentos circulares, começando pela periferia e indo até o centro. Neste processo, remova também as partículas aderidas às bordas, evitando que se ressequem e dificultem o cozimento.
14. Evite descongelar o alimento, retirando-o do congelador ou "freezer" e deixando-o exposto. De preferência, descongele-o dentro da geladeira.
15. Não retorne para congelar um alimento que já tenha sido descongelado.

RECEITAS NO MICRO-ONDAS

Arroz de micro-ondas

2 xíc de chá de arroz

4 xíc de chá de água

Temperos a gosto (alho, cebola, salsa)

Levar em refratário alto semi-aberto ou totalmente aberto por 15 minutos em Potencia alta. Tampar e deixar no tempo de espera por 10 minutos antes de servir. Se tiver a panela especial para arroz, usar segundo as instruções.

Almôndegas

½ quilo carne moída

farinha de rosca

4 dentes de alho

molho de tomate

cheiro verde

1 cebola

sal

Temperar a carne com a cebola, o alho e o cheiro verde bem picados, e sal (opcionalmente, pode-se temperar com sopa de cebola). Misturar bem com 3 colheres (sopa) de farinha de rosca, aumentando a farinha se necessário, até dar "liga". Arrume-as em uma assadeira própria e levar por 15 minutos ao micro-ondas, virando-as na metade do tempo. Cobri-las com o molho de tomate (industrializado ou feito em casa) e deixar por mais 15 minutos no micro-ondas. Estão prontas.

Batata recheada com frango

2 col. (sopa) de manjeriço picado
½ col. de casca de limão ralada
1 col. (sopa) de manteiga
1 col. de suco de limão
200 gramas de peito de frango
1 copo de requeijão cremoso
4 batatas grandes lavadas
1 dente de alho
Sal a gosto.

Fazer um corte nas batatas no sentido do comprimento (ponta a ponta). Furar a casca em vários pontos. Colocar num refratário e levar ao micro-ondas na potência máxima por 10 minutos até ficarem macias. Em outro refratário, levar a manteiga ao micro-ondas por ½ minuto. Juntar o alho e o frango, e voltar ao forno por 6 minutos. Misturar na metade do tempo. Temperar com sal. Misturar o requeijão com o suco de limão até engrossar. Juntar ao frango e adicionar manjeriço. Misturar e rechear as batatas.

Bolo de chocolate

1 col.(sopa) de fermento em pó
1 xíc. (chá) de chocolate em pó
1 xíc. (chá) de suco de laranja
2 xíc. (chá) de farinha de trigo
1 xíc. (chá) de açúcar
½ xíc. de óleo
3 ovos inteiros

Bater tudo na batedeira. Depois de tudo batido, colocar na forma untada com margarina e levar ao micro-ondas por 10 minutos.

Carne assada com molho madeira

1 e ½ quilos de filé-mignon
2 col. (sopa) de manteiga amolecida
sal e pimenta do reino a gosto
Molho:
1 e ½ xíc. (chá) do caldo do cozimento da carne
¼ xíc. (chá) de vinho madeira
1 xíc. (sopa) de farinha de trigo
2 col. (sopa) de manteiga
1 col. (chá) de sal
100 gramas de cogumelos fatiados

Temperar a carne com o sal e apimenta e besuntar com manteiga. Colocar em um recipiente retangular e cobrir com papel-manteiga. Levar ao micro-ondas por 25 a 30 minutos na potência 80%. Virar na metade do tempo. Reduzir para potência 60% e assar por mais 10 minutos. Ao término, envolver a carne em papel-alumínio e reservar.

Molho:

Colocar a manteiga e os cogumelos em um recipiente médio e levar ao micro-ondas por 1 a 3 minutos em potência 100%. Acrescentar a farinha de trigo dissolvida no caldo de carne, o vinho, o sal e misturar. Voltar ao forno por 2 a 4 minutos na potência 100%. Mexer eventualmente. Retirar a carne do alumínio e regar com o molho.

Lasanha

300 gramas de lasanha
450 gramas de carne moída
½ xíc. (chá) de queijo parmesão ralado
2 latas de molho de macarrão sem carne
450 gramas de mussarela em fatias finas
¼ lata de purê de tomate
450 gramas de ricota
2 ovos

Colocar a carne na tigela refratária. Cozinhar em potência alta (100%) por 5-7 minutos, mexer de vez em quando. Juntar o molho de macarrão e o purê de tomate. Mexer bem. Cobrir e cozinhar em potência alta por 5-7 minutos, até ferver; mexer de vez em quando. Descubra e cozinhar em potência alta por mais 5-7 minutos. À parte, bater a ricota com os ovos até ficar cremosa. Cozinhar a massa da forma convencional, de acordo com as instruções da embalagem. Escorrer. Cobrir o fundo da forma refratária com 1/3 da massa. Cobrir com 1/3 da mistura de ricota e 1/3 da mussarela. Repetir as camadas mais duas vezes terminando com a mussarela. Cobrir e cozinhar em potência média (50%) por 25-35 minutos até o queijo derreter e o molho ferver, girando a forma na metade do cozimento. Cobrir com papel de alumínio, sem apertar, e deixar descansar por 15-20 minutos. Descobrir a lasanha e polvilhar com o queijo parmesão. Servir bem quente, em pratos preaquecido.

Pudim de Leite Condensado

Pudim:

1 lata de leite condensado

1 e ½ lata de leite comum

gotas de baunilha para perfumar

4 ovos

Calda:

6 col. (sopa) de açúcar

6 col. (sopa) de água

Misturar todos os ingredientes do pudim manualmente.

Calda:

Colocar os ingredientes em um refratário e levar ao micro-ondas por 3 minutos na potência alta. Misturar bem. Caso você deseje uma calda mais escura acrescentar mais 1 minuto ou mais de acordo com o seu gosto. Colocar a calda na forma de anel central. Juntar a mistura do pudim e levar ao forno micro-ondas por 8 a 10 minutos em potência alta.

18. APROVEITAMENTO DE ALIMENTOS

Alimentação é a base da vida e dela depende o estado de saúde do ser humano. O desconhecimento dos princípios nutritivos do alimento, bem como o seu não aproveitamento, ocasiona o desperdício de toneladas de recursos alimentares. O desperdício é um sério problema a ser resolvido na produção e distribuição de

alimentos, principalmente nos países subdesenvolvidos ou em desenvolvimento. O crescimento da população mundial, mesmo que amparado pelos rápidos avanços da tecnologia, nos faz crer que o desperdício de alimentos é uma atitude injustificável. Por isso, não podemos mais desperdiçar.

Antigamente, as pessoas tinham uma relação natural com o ambiente. A maioria vivia no campo, conhecia as plantas venenosas, criava pequenos animais e plantava verduras, frutas, arroz, feijão, milho e mandioca. O contato com os alimentos permitia o seu melhor aproveitamento e as informações passavam de geração em geração.

A promoção da alimentação integral começa diante das dificuldades econômicas pelas quais passa o país. Torna-se cada vez mais difícil adquirir alimentos adequados ao consumo do dia a dia, razão pela qual alimentação equilibrada é atualmente uma das maiores preocupações do nosso cotidiano.

Dessa forma, devemos aproveitar tudo que o alimento pode nos oferecer como fonte de nutrientes. Dentre os diferentes padrões de alimentação destacam-se as dietas não usuais, sendo as mais abordadas pela literatura: naturalista, vegetariana, macrobiótica e alimentação integral. Elas possuem características específicas e produzem diferentes repercussões sobre o organismo humano. A alimentação integral possui como princípio básico a diversidade de alimentos e a complementação de refeições, com o objetivo de reduzir custo, proporcionar preparo rápido e oferecer paladar regionalizado.

Estudos mostram que o homem necessita de uma alimentação sadia, rica em nutrientes, que pode ser alcançada com partes dos alimentos que normalmente são desprezadas. As perdas não ocorrem somente em plantações, transporte e armazenamento inadequado, mas também no preparo incorreto dos alimentos. Os principais alimentos ou produtos utilizados para complementar a dieta convencional são: pós (casca de ovo, semente de abóbora); farelos (trigo, arroz, milho); farinhas torradas, raízes e tubérculos. Só com a conscientização, através da Educação Nutricional, é que se pode reverter o quadro alimentar atual do Brasil.

CARACTERÍSTICAS BÁSICAS:

- Alto valor nutritivo;
- Baixo custo;
- Paladar regionalizado;
- Preparo rápido.

FATORES QUE INFLUENCIAM NA DISPONIBILIDADE DOS ALIMENTOS

- Produção e colheita → dificuldades no controle de preços e disponibilidade dos alimentos.
- Transporte → encarece o preço.
- Refrigeração → temperaturas inadequadas causam danos aos alimentos, levando ao desperdício e perdas nutricionais.

COMO EVITAR O DESPERDÍCIO

COMPRAR BEM:

Preferir legumes, hortaliças e frutas da época.

CONSERVAR BEM:

Armazenar em locais limpos e em temperaturas adequadas a cada tipo de alimento.

PREPARAR BEM:

Lavar bem os alimentos, não retirar cascas grossas e preparar apenas a quantidade necessária para a refeição de sua família. Aproveitar sobras e aparas, desde que mantidas em condições seguras até o preparo:

- Carne assada: croquete, omelete, tortas, recheios etc.;
- Carne moída: croquete, recheio de panqueca e bolo salgado;
- Arroz: bolinho, arroz de forno, risotos;
- Macarrão: salada ou misturado com ovos batidos;
- Hortaliças: farofa, panquecas, sopas, purês;
- Peixes e frango: suflê, risoto, bolo salgado;
- Aparas de carne: molhos, sopas, croquetes e recheios;
- Feijão: tutu, feijão tropeiro, virado e bolinhos;
- Pão: pudim, torradas, farinha de rosca, rabanada;
- Frutas maduras: doces, bolo, sucos, vitaminas, geleia;
- Leite talhado: doce de leite.

ALIMENTOS QUE PODEM SER APROVEITADOS INTEGRALMENTE

- Folhas de: cenoura, beterraba, batata doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete;
- Cascas de: batata inglesa, banana, tangerina, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga, abóbora;
- Talos de: couve-flor, brócolis, beterraba;
- Entrecascas de melancia, maracujá;

- Sementes de: abóbora, melão, jaca;
- Nata;
- Pão amanhecido;
- Pés e pescoço de galinha;
- Tutano de boi.

RECEITAS COM APROVEITAMENTO INTEGRAL

Aperitivo de Cascas de Batata

Cascas de batata

Óleo e sal.

Lave as cascas e frite-as em óleo quente, até ficarem douradas e sequinhas. Tempere à gosto.

Bolinho de arroz

2 xícaras (chá) de arroz cozido
1 colher (sopa) de cebola picada
1/2 dente de alho
2 colheres (sopa) de salsinha
2 ovos
1 xícara (chá) de farinha de trigo
Sal a gosto

Misturar todos os ingredientes e formar bolinhos. Assar em forno médio por 30min ou fritar em óleo quente.

Caldo nutritivo

1kg de carcaças de peixe ou frango
2 ovos mexidos
1 cenoura
1 cebola
1 tomate
1 chuchu
1 rama de salsaão

Sal a gosto

Cozinhar carcaças de peixe ou frango (aproximadamente 1kg), a cenoura, a cebola, o tomate, o chuchu, o sal e deixar cozinhar. Retirar as carcaças e colocar o restante no liquidificador. Bater por alguns minutos e passar por uma peneira. Fazer uma sopa, juntando a carne das carcaças e os ovos mexidos. Misturar bem em fogo baixo. Utilizar o caldo nutritivo para preparar arroz, feijão, sopas ou temperar refogados.

Dica: Colocar o caldo nutritivo em forminhas de gelo e congelar. Sempre que quiser enriquecer suas preparações, colocar os cubinhos congelados.

Bolo de pão com legumes

Ingredientes

1 kg de pão picado
1 litro de leite
sal a gosto
Pimenta a gosto
3 ovos
3 colheres (sopa) de maisena
1 cebola
Salsa picada
3 colheres (sopa) de margarina

Amolecer o pão no leite. Temperar com sal e pimenta, acrescentar salsinha picada, cebola ralada, margarina, legumes e talos picados, gemas e maisena. Misturar bem. Por fim, acrescentar claras em neve. Colocar em uma forma untada e levar para assar em forno pré-aquecido por cerca de 20 minutos.

Croquete de chuchu

Ingredientes

5 xícaras (chá) de chuchu picado
Água para cozinhar o chuchu
1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
1/2 xícara (chá) de cebola picada
1 dente de alho
Sal e temperos a gosto
1 xícara (chá) de óleo para fritura.

Lavar, descascar e picar o chuchu. Em uma panela com água, colocar para cozinhar. Retirar do fogo, coar, amassar e acrescentar os temperos, a farinha de trigo, a cebola picada, o alho e o sal. Misturar bem e levar novamente a mistura ao fogo, até desprender da panela. Deixar esfriar, modelar em forma de croquete, passar novamente na Farinha de trigo e fritar em óleo quente.

Bolo de casca de abacaxi

2 ovos

1 colher (sopa) de fermento em pó

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

2 xícaras (chá) de caldo de casca de abacaxi

2 xícaras (chá) de açúcar

Para obter o caldo de casca do abacaxi, retirar as cascas de um abacaxi e ferver com 4 xícaras (chá) de água por cerca de 20 minutos. Reservar. Bater as claras em neve, misturar as gemas e continuar batendo. Misturar aos poucos o açúcar e a farinha de trigo, sem parar de mexer. Acrescentar o fermento e uma xícara de caldo de casca de abacaxi. Misturar bem e assar em forma untada e forno moderado. Depois de assado, virar em um prato e, ainda quente, furar com um garfo e jogar sobre ele o restante do caldo de casca do abacaxi com 1 colher (sopa) de açúcar.

Bolo de casca de banana

2 xícaras (chá) de casca de banana madura

4 gemas

4 claras em neve

2 1/2 xícaras (chá) de açúcar

3 xícaras (chá) de farinha de trigo

5 colheres (sopa) rasas de margarina

2 colheres (sopa) de fermento em pó

Canela em pó para polvilhar

Bater no liquidificador as cascas de banana com 1/2 xícara (chá) de água. Reservar. Na batedeira, colocar a margarina, a gema e o açúcar, batendo até ficar homogênea. Misturar as cascas de banana batidas, a farinha e o fermento. Por último,

colocar as claras em neve, polvilhando com a canela antes de ir ao forno. Levar ao forno em forma untada, assar durante 30 ou 35 min.

Bolinhos de Folhas de Beterraba

1 copo de talos e folhas lavadas e picadas
2 ovos
5 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de água
Cebola picada
Sal à gosto
Óleo para fritar

Bata bem os ovos e misture os outros ingredientes. Frite os bolinhos em óleo quente e escorra em papel absorvente.

Bolinho de Talo de Brócolis

2 xícaras (chá) de talos de brócolis cozido
2 ovos
1 cebola média picada
Sal à gosto
6 colheres (sopa) de farinha de trigo
Óleo para fritar.

Bata no liquidificador os talos cozidos juntamente com os ovos. Retire e misture os ingredientes restantes. Frite as colheradas em óleo quente.

Cascas de Goiaba:

Lave-as bem e bata-as no liquidificador com água. Adoce à gosto.

Cascas da Maçã:

Utilize-as no preparo de sucos e chás.

Doce de Casca de Abacaxi com Côco

Casca de 1 abacaxi picada
2 xícaras (chá) de açúcar

- 1 pacote de 100g de côco ralado
- 1 colher (sopa) de margarina

Descasque 1 abacaxi, lave a casca e ferva com um pouco de água. Bata a mistura no liquidificador e coe. A parte que ficou na peneira leve ao fogo em uma panela e acrescente o açúcar, o côco, a margarina e o cravo, se quiser. Mexa sempre até desprender do fundo da panela. Dá 16 porções

Doce de Casca de Banana

- 5 copos de cascas de banana nanica, bem lavadas e picadas
- 2 1/2 copos de açúcar.

Cozinhe as cascas, em pouca água, até amolecerem. Retire do fogo, escorra, reserve o caldo do cozimento e deixe esfriar. Bata as cascas e o caldo no liquidificador e passe por peneira grossa. Junte o açúcar e leve novamente ao fogo lento. Mexendo sempre, até o doce desprender do fundo da panela.

Doce de casca de maracujá

- Cascas bem lavadas de 6 maracujás firmes
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de água
- 1/2 xícara (chá) de suco de maracujá
- 2 pauzinhos de canela

Cortar os maracujás ao meio, retirar a polpa e descascar, deixando toda a parte branca. Depois de lavadas, cobrir as cascas com água e deixar de molho de um dia para outro. Escorrer e coloque numa panela. Juntar o açúcar, a água, o suco de maracujá e a canela. Levar ao fogo e cozinhar tudo até que se forme uma calda meio grossa.

Doce de Casca de Melancia

- Cascas de 1/2 melancia
- 1/2 kg. de açúcar
- Cravo à gosto
- Canela em pau à gosto

Remova a parte verde da casca, passe a polpa branca pelo ralador grosso e reserve. Misture o açúcar com 1/2 copo de água, junte cravo, canela e faça uma calda deixando ferver por 10 minutos.

Farofa com casca de abacaxi e talos

1/2 xícara de óleo
1 cebola picada
2 dentes de alho amassado
100g de bacon ou toucinho picado (opcional)
2 xícaras de talos ou verduras picadas
1 xícara de cenoura ralada
sal e pimenta a gosto
1 xícara de casca de abacaxi batida no liquidificador
1/2 kg de farinha de mandioca crua

Levar ao fogo para refogar o óleo, cebola, alho e o bacon. Depois acrescentar aos poucos as verduras, legumes e deixar refogar. Colocar o abacaxi, temperar e, por último vá acrescentando a farinha de mandioca mexendo sempre para ficar uma farofa bem solta.

Folhas de Brócolis ao Forno

600 g de folhas de brócolis (1 pé)
2 ovos batidos
2 colheres (sopa) de margarina
1/4 xícara (chá) de farinha de rosca
2 colheres (sopa) de queijo ralado
Sal à gosto

Cozinhe um pouco as folhas de brócolis com sal e escorra. Misture a farinha de rosca com a margarina derretida e junte todos os outros ingredientes, menos o queijo ralado que deve ser salpicado por cima. Asse em forno moderado por 30 à 40 minutos.

Folhas de Couve-Flor:

Prepare sopas com folhas desta hortaliça.

Folhas de Figo:

Pode-se utilizá-las no preparo de licores, chás ou xaropes.

Folhas de Uva:

Podem ser enroladas com carne moída e servidas com molho de tomate.

Geleia de Casca de Abacaxi

Cascas de um abacaxi
4 copos de água
Açúcar, o quanto baste
3 colheres cheias de maisena

Lave com uma escovinha as cascas do abacaxi. Bata as cascas junto com a água no liquidificador. Passe por uma peneira. Junte o açúcar e a maisena dissolvida. Leve ao fogo e deixe cozinhar bem. Despeje em pirex previamente umedecido. Sirva gelado.

Manjar de beterraba

2 copos d'água do cozimento da beterraba;
1 copo de suco de laranja;
10 colheres de sopa de açúcar;
1 beterraba cozida;
8 colheres de sopa de amido de milho.

Cozinhar a beterraba e reservar uma parte da água do cozimento para dissolver o amido de milho. Bater no liquidificador a beterraba com o restante da água do cozimento, o açúcar e o suco de laranja. Colocar o conteúdo do liquidificador numa panela e levar ao fogo, mexendo sem parar. Quando a mistura soltar do fundo da panela, retirar do fogo e colocar numa forma. Depois de frio, levar à geladeira.

Molho de Cascas de Berinjela para Massas

2 dentes de alho picados
3 colheres (sopa) de óleo
2 copos de cascas de berinjelas cortadas em tiras de 1cm
1 1/2 copo de água
Sal e pimenta do reino à gosto
1 colher (chá) de orégano
4 tomates sem pele e sem sementes ou 6 colheres (sopa) de polpa de tomate.

Doure o alho no óleo. Junte as cascas de berinjelas e refogue por 5 minutos. Junte a água, o sal, a pimenta do reino, o orégano e os tomates. Cozinhe por uns 5

minutos até engrossar ligeiramente. Dá para meio pacote da massa de sua preferência.

Paçoca doce

1 copo de sementes torradas, moídas e peneiradas de abóbora ou melancia, ou as duas juntas

1/2 copo de farinha de mandioca

1/2 copo de farelo de trigo ou arroz, torrado

1/2 copo de açúcar

1 pitada de sal

1 pitada de pó de casca de ovo (bem lavada, antes de torrar e moer)

Misturar todos os ingredientes e guardar em vasilhame fechado. OBS: As paçocas doces acrescidas de água ou leite podem ser levadas ao fogo e transformar-se em deliciosos e nutritivos mingaus.

Pó de Casca de Ovo:

Separe a casca, ferva por cinco minutos e seque ao sol. Bata no liquidificador e depois passe por um pano fino. Deve ficar como pó. Utilize uma colherinha nos refogados, sopas, arroz, feijão, molhos, etc. O pó de casca de ovo é riquíssimo em cálcio, nutriente importante para o crescimento e prevenção da osteoporose, na gravidez e amamentação.

Pó de Folha de Mandioca:

A folha de mandioca é rica em vitaminas e ferro. Seque as folhas de mandioca na sombra e depois bata no liquidificador. Use uma pitada de sal ao preparar um prato.

Patê de Talos de Legumes

2 colheres de talos de beterraba e de espinafre

1 copo de ricota ou maionese

Sal e pimenta à gosto.

Bata tudo no liquidificador. Sirva gelado.

Pudim de Casca de Goiaba

- 1 copo de suco de casca de goiaba
- 1 copo de água
- 2 colheres bem cheias de maisena
- 3 colheres bem cheias de açúcar.

Dissolva a maisena, junte os demais ingredientes e misture bem. Leve ao fogo mexendo sempre até engrossar. Despeje em forma umedecida e leve à geladeira.

Ramas de Cenoura Crocantes

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de óleo
- Sal a gosto
- 30 raminhos de folhas de cenoura
- Óleo para fritar

Misture a farinha com o óleo, o sal e 1/2 xícara de água. Passe ligeiramente os raminhos na massa sem cobri-los totalmente e frite no óleo quente.

Suco de cascas de frutas

- 3 xícaras (chá) de cascas de frutas variadas
- 2 litros de água
- Açúcar a gosto

Lavar bem as cascas, bater no liquidificador com água. A seguir, coar bem e adoçar a gosto. Dicas: Podemos utilizar apenas a casca de uma fruta, como a de abacaxi, maçã, manga etc.

Tópicos para discussão:

- * O que você pensa sobre o aproveitamento de alimentos, é contra ou a favor?
- * Na sua opinião, quem precisa aproveitar integralmente os alimentos?

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

CONTI, L. Almanaque de cozinha. ED. Cultural, 1998.

DITADI, C. A. S. Multissabores, a formação da gastronomia brasileira/ Editora Senac, 2000.

FLANDRIN , J., MONTANARI, M. História da Alimentação. Editora Liberdade.

Leal, M. L. M. S. A história da Gastronomia /Editora Senac, 1998.

LIVRO DE RECEITAS – o seu livro de receitas digital. <http://www.livrodereceitas.com/micro-ondas/>

MESA BRASIL SESC. Banco de Alimentos e Colheita Urbana - Aproveitamento Integral dos Alimentos. Série MESA BRASIL SESC - Segurança Alimentar e Nutricional. 2003.

ORNELAS, L. H-Técnica Dietética: Seleção e preparo de alimento. Ed Atheneu, 2006.

PHILIPPI, S.T. Nutrição e técnica Dietética. Ed Manole, 2005.

SEBRAE-SP-Carnes Cortes, 2003.

TÉCNICAS DE MICRO-ONDAS. [Colecionadora de Receitas](#), Blog culinário, com muitas receitas e dicas de saúde e beleza. Postado em 10/10/ 2009. <http://receitascoleccionadas.blogspot.com>

TEICHMANN I. Tecnologia Culinária / EDUCS, 2000.

Hino Nacional

Ouviram do Ipiranga as margens plácidas
De um povo heróico o brado retumbante,
E o sol da liberdade, em raios fúlgidos,
Brilhou no céu da pátria nesse instante.

Se o penhor dessa igualdade
Conseguimos conquistar com braço forte,
Em teu seio, ó liberdade,
Desafia o nosso peito a própria morte!

Ó Pátria amada,
Idolatrada,
Salve! Salve!

Brasil, um sonho intenso, um raio vívido
De amor e de esperança à terra desce,
Se em teu formoso céu, risonho e límpido,
A imagem do Cruzeiro resplandece.

Gigante pela própria natureza,
És belo, és forte, impávido colosso,
E o teu futuro espelha essa grandeza.

Terra adorada,
Entre outras mil,
És tu, Brasil,
Ó Pátria amada!
Dos filhos deste solo és mãe gentil,
Pátria amada, Brasil!

Deitado eternamente em berço esplêndido,
Ao som do mar e à luz do céu profundo,
Fulguras, ó Brasil, florão da América,
Iluminado ao sol do Novo Mundo!

Do que a terra, mais garrida,
Teus risonhos, lindos campos têm mais flores;
"Nossos bosques têm mais vida",
"Nossa vida" no teu seio "mais amores."

Ó Pátria amada,
Idolatrada,
Salve! Salve!

Brasil, de amor eterno seja símbolo
O lábaro que ostentas estrelado,
E diga o verde-louro dessa flâmula
- "Paz no futuro e glória no passado."

Mas, se ergues da justiça a clava forte,
Verás que um filho teu não foge à luta,
Nem teme, quem te adora, a própria morte.

Terra adorada,
Entre outras mil,
És tu, Brasil,
Ó Pátria amada!
Dos filhos deste solo és mãe gentil,
Pátria amada, Brasil!

Hino do Estado do Ceará

Poesia de Thomaz Lopes
Música de Alberto Nepomuceno
Terra do sol, do amor, terra da luz!
Soa o clarim que tua glória conta!
Terra, o teu nome a fama aos céus remonta
Em clarão que seduz!
Nome que brilha esplêndido luzeiro
Nos fulvos braços de ouro do cruzeiro!

Mudem-se em flor as pedras dos caminhos!
Chuvas de prata rolem das estrelas...
E despertando, deslumbrada, ao vê-las
Ressoa a voz dos ninhos...
Há de florar nas rosas e nos cravos
Rubros o sangue ardente dos escravos.
Seja teu verbo a voz do coração,
Verbo de paz e amor do Sul ao Norte!
Ruja teu peito em luta contra a morte,
Acordando a amplidão.
Peito que deu alívio a quem sofria
E foi o sol iluminando o dia!

Tua jangada afoita enfune o pano!
Vento feliz conduza a vela ousada!
Que importa que no seu barco seja um nada
Na vastidão do oceano,
Se à proa vão heróis e marinheiros
E vão no peito corações guerreiros?

Se, nós te amamos, em aventuras e mágoas!
Porque esse chão que embebe a água dos rios
Há de florar em meses, nos estios
E bosques, pelas águas!
Selvas e rios, serras e florestas
Brotem no solo em rumorosas festas!
Abra-se ao vento o teu pendão natal
Sobre as revoltas águas dos teus mares!
E desfraldado diga aos céus e aos mares
A vitória imortal!
Que foi de sangue, em guerras leais e francas,
E foi na paz da cor das hóstias brancas!



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Educação