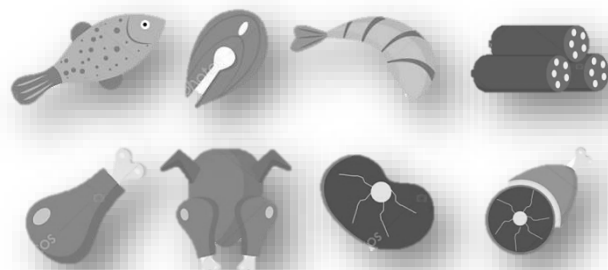


**CENTRO UNIVERSITÁRIO NOSSA SENHORA DO PATROCÍNIO
FACULDADE DE HOSPITALIDADE
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA**

APOSTILA MANUSEIO DE CARNES, AVES E PESCADOS

(Prática)



Profs.: Fabiano Suzuki
Vitor Skif

**ITU
2020**

APRESENTAÇÃO

Caro (a) Aluno (a):

A disciplina tem o objetivo de proporcionar a aquisição de conhecimentos e habilidades em técnicas do manuseio de carnes, aves e pescados. A finalidade das aulas práticas será em desenvolver os conhecimentos técnicos aplicados a proteínas, tais como, peixes, aves, bovinos, suínos e outros, identificando e executando diversas iguarias, através de técnicas/produções culinárias como: evisceração pescados, cortes de aves, bovinos, preparação de linguças e outros, além da apresentação de pratos. Para tornar esse material mais agradável a leitura, retirou-se as citações dos livros e materiais consultados, sendo os mais importantes destacados nas referências bibliográficas. Em decorrência desse aspecto, esse material **NÃO** pode ser utilizado como referencial teórico. Organizadores: Profs.: Fabiano Suzuki e Vitor Skif. Espero que o seu interesse seja tão grande quanto o nosso em ministrá-lo. Bom semestre!



E-mails: fabiano.suzuki@ceunsp.edu.br
vitor.brito@ceunsp.edu.br

LISTA DE MATERIAIS NECESSÁRIOS PARA ESSA DISCIPLINA LEVAR EM TODAS AS AULAS

Individual

- Faca de chef de 8 ou 10 polegadas sem ser de cabo de madeira
- Faca de legumes
- Faca de desossa 6 ou 8 polegadas (Mondial ou Tramontina)
- Descascador de legumes
- Agulha e linha grossa para carnes
- Pinça para remoção de espinha do peixe
- Tesoura para cozinha
- Mandolin ou fatiador de legumes
- Bismaga de plástico
- Pincel médio pode ser de silicone
- Fouet

Grupo

- Sacos plásticos p/ alimentos
- Papel manteiga
- Papel alumínio
- Termômetro digital
- Filme plástico

ORIENTAÇÕES PARA AS AULAS PRÁTICAS

- Uniforme completo e asseio pessoal adequado de acordo com os padrões CEUNSP – Gastronomia.
- Plano de ataque - reunir todo o material e ingredientes necessários antes de começar o trabalho – *mise-en-place*.
- Cada utensílio utilizado deve estar limpo e seco, posteriormente colocado no seu respectivo lugar, evitando a desorganização.
- É **proibido COMER** e provar os alimentos com as mãos durante o preparo. Ao experimentar (para ajustar o tempero) deve-se utilizar **colher** ou **garfo limpos** sempre que necessário.
- As preparações só poderão ser degustadas quando o último grupo concluir a sua receita. Todas as preparações devem ser expostas na bancada e somente após autorização do professor os alunos podem experimentá-las. Todos os alunos devem provar todos os pratos da aula.
- O único líquido a ser ingerido **durante as preparações** é ÁGUA, não é permitido que os alunos bebam refrigerantes ou sucos, apenas ao final da aula, junto com a degustação dos pratos elaborados.
- Manter a sua unidade de trabalho (praça) sempre organizada e completa, checando seus equipamentos e utensílios individuais antes e após o uso.
- Comunicar o professor ou técnico do laboratório imediatamente, no caso de quebra, inutilização ou defeito de algum utensílio ou equipamento.
- Cada grupo é responsável pela organização e higiene de sua respectiva bancada e materiais nela contida.
- Cada grupo é responsável por trazer os insumos referentes a cada aula prática. **TODOS** os insumos da(s) preparação (ões) do grupo devem ser trazidos no dia da aula e na falta de qualquer item da receita ou da ausência do grupo, os integrantes serão penalizados.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	4
AULA PRÁTICA 1 – PESCADOS (PEIXES).....	5
NA PRÁTICA – EVISCERAÇÃO E CORTES DO PEIXE	11
AULA PRÁTICA 2 – PESCADOS (FRUTOS DO MAR)	12
NA PRÁTICA – LIMPEZA E COCÇÃO FRUTOS DO MAR	16
AULA PRÁTICA 3 – AVES (DESOSSA E RECHEIO).....	18
NA PRÁTICA – DESOSSA E RECHEIO	22
AULA PRÁTICA 4 – AVES (CORTES CLÁSSICOS).....	25
NA PRÁTICA – CORTES CLÁSSICOS DO FRANGO	27
AULA PRÁTICA 5 – BOVINO (FILÉ MIGNON).....	29
NA PRÁTICA – LIMPEZA E CORTES DO FILÉ MIGNON	36
AULA PRÁTICA 6 – BOVINO (CONTRA FILÉ E PICANHA).....	38
NA PRÁTICA – CORTES DO CONTRA FILÉ E PICANHA: CRIAÇÃO DE PRATOS	41
AULA PRÁTICA 7 – SUÍNO	42
NA PRÁTICA – CORTES E PREPARAÇÕES COM SUÍNO	44
AULA PRÁTICA 8 – LINGUIÇA	46
NA PRÁTICA – PREPARAÇÃO DE LINGUIÇA.....	47
AULA PRÁTICA 9 – OVINOS E CAPRINOS	48
NA PRÁTICA – CORTES E PREPARAÇÕES COM CABRITO E CORDEIRO	51
REFERÊNCIAS	52

INTRODUÇÃO

Os seres humanos apreciam a carne desde a antiguidade. Há 2 milhões de anos, nossos ancestrais viviam exclusivamente de plantas. As mudanças climáticas e a redução da vegetação levaram o homem a utilizar carcaças de animais. A dieta foi ampliada devido ao início da caça e ao consumo de renas, cabras, porcos e galinhas entre outros.

Este processo obrigou o homem a formar grupos e assim atrair as presas para uma emboscada. Sendo assim, a refeição surgiu a partir da necessidade de consumir logo as caças com a família e os grupos próximos, uma vez que, não havia meios de conservação e os alimentos se deterioravam rapidamente. Em 5 mil a.C., a migração ou o desaparecimento de animais deslocou o homem para as costas litorâneas nórdicas para obter peixes, aves, lebres, lesmas, caracóis, cobras entre outros animais.



A descoberta do fogo ocorreu a partir da necessidade de aquecimento do homem e assim, a carne passou a ser consumida assada e descobriu-se que a cocção produzia novos sabores, aromas e textura, alterando o paladar da carne. A carne é uma das fontes básicas de proteína para o homem em função do alto valor biológico. O consumo de proteínas de origem animal é utilizado como indicativo do desenvolvimento de um país ou região, ou seja, quanto maior o desenvolvimento do país maior será o consumo de proteínas de origem animal em relação ao de proteínas de origem vegetal.

A carne é um músculo, ou seja, são todos os tecidos comestíveis dos animais de açougue, englobando músculos, com ou sem base óssea, gorduras e vísceras, podendo os mesmos ser in natura ou processados.

Classificações da carne

- Aves: frango, pato, peru, ganso, avestruz, etc.
- Pescados: peixes, camarão lagosta, ostras, etc.
- Bovina: boi, vaca, vitelo/novilho (vitela).
- Suína: porco.
- Ovina: carneiro, ovelha, cordeiro.
- Caprina: cabra, bode, cabrito.
- Outras: búfalo, coelho, caças, etc

AULA PRÁTICA 1 – PESCADOS (PEIXES)

Pescado é a denominação genérica dos animais da fauna aquática, sejam eles marinhos, fluviais ou lacustres (lago). Essa denominação abrange uma grande quantidade de animais: peixes, crustáceos, moluscos e anfíbios. Os peixes também podem ser criados em tanques (criadouros), não apenas com a finalidade de alimentação, mas também para preservar espécies que poderiam estar extintas, repovoar ambientes naturais e criação de peixes ornamentais.



Os peixes, bem como outros animais aquáticos, são classificados pelo termo genérico pescados, que se refere a todo animal que vive normalmente em água doce ou salgada, e que sirva para alimentação; sendo considerado fresco aquele que não sofreu qualquer processo de conservação, exceto pelo resfriamento, e que mantém suas características organolépticas inalteradas.

A carne de pescado apresenta atualmente um grande potencial de mercado, pois esse produto industrializado ou in natura pode atender as necessidades do consumidor em aspectos: a) nutricionais (rico em proteínas e ácidos graxos poli-insaturados); b) sensoriais (sabor agradável, suave e característico); c) conveniência (fácil preparo ou pré-pronto).

No Brasil, o baixo consumo de peixes e frutos do mar e dos rios deve-se a diversos fatores: é um país com tradição de uso de carne bovina; altos preços de pescados de melhor qualidade; falta de conhecimento sobre as diversas formas de preparo. Entretanto, a procura por alimentos saudáveis tem aumentado significativamente, e a carne vermelha vem sendo substituída pela carne branca, aumentando assim o consumo de peixes.

As opções para aumentar a aceitação desse produto no mercado e aumentar o prazo de distribuição são: a) realização da depuração (em pescados com sabor de lodo); b) controle adequado das operações de pré- e pós-despesca, a fim de reduzir ou evitar a injúria dos peixes e o cansaço); c) aplicação de métodos eficientes que retardam a decomposição, tais como: evisceração, seguido de filetagem, resfriamento/congelamento ou ainda o filé ou os subprodutos podem ser processados (salga, defumação e dessecagem).

Classificação dos Peixes

Os peixes podem ser classificados de acordo com a qualidade, procedência, revestimento, forma e tamanho.

Qualidade:	Procedência:	Revestimento:	Teor de gordura:	Forma e tamanho:
- procedência	- água salgada	- couro	- gordos	- achatados
- variedade	- água doce	- escamas	- magros	- roliços
- tradições, usos e costumes	- criatórios		- meio magros	- longos e finos
- disponibilidade local				- serpentiformes
				- miúdos
				- grandes

Podemos ainda considerar para os PEIXES:

A categoria dos peixes subdivide-se por sua estrutura e composição:

- ESTRUTURA:

Peixes Roliços: Têm espinha ao longo da extremidade superior, dois filés (um de cada lado), além de um olho de cada lado da cabeça. Têm uma carne mais firme e de gosto mais pronunciado. Ex: bagre, cação, cavala, salmão, truta, atum, sardinha, tainha, vermelho, badejo.



Peixes Achatados: Têm espinha no centro e quatro filés (2 em cima e 2 embaixo), os olhos ficam no mesmo lado da cabeça. Têm sabor mais delicado, ficam melhores quando cozidos rapidamente e utilizando o mínimo de ingredientes. Ex: linguado, arraia, cherne, garoupa.



- COMPOSIÇÃO:

Peixes sem ossos: Têm cartilagem ao invés de ossos. Ex: arraia, tubarão.

As características nutricionais dos peixes

O peixe constitui um alimento de fácil digestibilidade e fonte de proteínas de alto valor biológico, bem como, com teor de gorduras insaturadas, de vitaminas A e D e de minerais. Pode ser consumido por pessoas de qualquer idade e, inclusive, por pacientes convalescentes. Diversas populações no mundo, situadas particularmente nos países subdesenvolvidos, têm sua sobrevivência altamente dependente do pescado, mas o consumo per capita é muito maior nos países desenvolvidos. Os peixes apresentam em média 16% a 23% de proteínas por 100g do produto. Os teores de gorduras são muito variados, é rico em ácidos graxos mono e polinsaturados. O colesterol está presente em quantidades próximas a 70mg/100g. Possui vitaminas do complexo B como tiamina, riboflavina e niacina e as vitaminas lipossolúveis A e D principalmente nos peixes gordos. Quanto aos minerais encontram-se o cálcio, o ferro, o fósforo e o manganês, e os peixes marinhos apresentam o iodo.

Compra correta

Odor: Cheire o peixe. Este deve ter aroma “de mar” fresco e limpo, próprio do peixe. Odores muito fortes são uma indicação clara de que o peixe está velho ou de que não foi manuseado de forma adequada.

Textura: Passe a mão pela pele. Esta deve ser lisa e úmida. As escamas, se houver, devem estar bem presas ao corpo. Olhe as barbatanas e a cauda. Devem estar úmidas, frescas, flexíveis e macias; não podem estar machucadas ou secas. Aperte a carne. Deve estar firme e elástica; se ficar uma marca visível do dedo, o peixe não está fresco.



Olhos: Devem estar claros e arredondados, brilhantes e salientes. À medida que o peixe fica velho, os olhos começam a perder umidade e afundam.

Guelras: Verifique as guelras. Devem estar róseas ou vermelhas e úmidas, sem traços de coloração cinza ou marrom e devem estar úmidas e frescas. O tom exato de vermelho vai depender do tipo de peixe.

Barriga: Verifique a barriga. Não deve haver sinais de “queimadura”, que ocorrem quando as vísceras não foram retiradas logo; as enzimas do estômago começam a comer a carne, fazendo com que essa descole dos ossos. A carne não deve apresentar quebras ou rasgos.

Armazenagem

Sob condições adequadas de armazenagem, os peixes podem durar vários dias sem perder a qualidade. Quando o peixe chega, deve-se seguir os procedimentos abaixo:

Verifique cuidadosamente o frescor e qualidade do peixe. Pode-se enxaguar o peixe neste ponto; deve-se limpá-lo e prepará-lo mais tarde, perto da hora do serviço.

Coloque o peixe sobre gelo picado ou moído num recipiente com furos, de preferência de plástico ou de aço inoxidável. A barriga deve ficar para baixo e a cavidade da barriga deve conter gelo picado também.

Cubra com mais gelo. Coloque o recipiente com furos dentro de outro recipiente. Desta forma, à medida que o gelo derrete, a água vai escorrer.

A Deterioração do Pescado

A deterioração é um fenômeno que ocorre devido à atividade metabólica de microrganismos. O pescado é um dos alimentos altamente perecíveis devido:

- a) aos fatores microbiológicos;
- b) a rápida instalação da fase de rigidez post-mortem (endurecimento do peixe);
- c) a liberação de muco;
- d) a alta quantidade de água nos tecidos;
- e) a constituição frouxa do tecido conjuntivo;
- f) tecido rico em proteínas, fosfolipídios e ácidos graxos polinsaturados que servem de substrato para as bactérias.

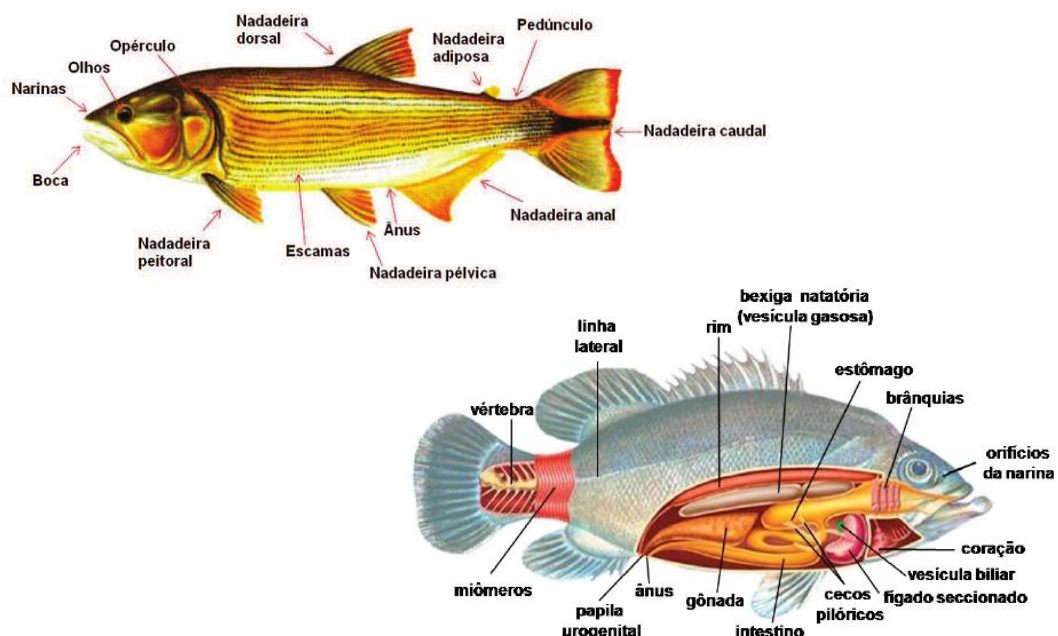


A fase de rigidez (rigor-mortis), que ocorre algumas horas após a morte do peixe, se caracteriza por apresentar uma redução do pH da carne, resultado de reações bioquímicas que utilizam o glicogênio muscular como energia e produzem o ácido lático. As reservas de glicogênio, normalmente, estão associadas a quantidade de ácido lático produzido. Quanto maiores as reservas de glicogênio, maior é a acidificação do músculo e maior a proteção do mesmo contra o ataque bacteriano.

Assim, a movimentação excessiva dos peixes por ocasião da captura, diminui consideravelmente as reservas de glicogênio de seus músculos, o que proporciona uma menor redução do pH. Por esse motivo, a fase de rigor-mortis em pescado inicia-se rapidamente e tem curta duração. Sabe-se que as alterações bacteriológicas só iniciam após esta fase, e como ela é de curta duração em peixes, a vida comercial dos pescados, é menor que a dos outros animais.

Com relação ao fator microbiológico, um grupo grande de bactérias existem na superfície corporal, trato gastrointestinal e respiratório (guelras) dos peixes vivos coexistindo em equilíbrio biológico. Com a despesca, as defesas naturais do pescado deixam de existir e as bactérias atravessam as barreiras da parede intestinal e das brânquias em busca de alimento. A liberação de muco por glândulas situadas sob a pele dos peixes ocorre como uma reação do organismo ao ambiente adverso encontrado fora da água. Outro fator envolvido na rápida decomposição do pescado é o de que as estruturas do tecido muscular e conjuntivo são demasiadamente frouxas, tornando-se facilmente permeável as bactérias. Os lipídios (gorduras) do pescado são formados em sua maioria por ácidos graxos de cadeia longa (polinsaturados) que, interagindo com o oxigênio do ar, resultam em oxidação desses lipídios, ou seja, “rancificação do pescado”.

Anatomia do peixe



Método para limpar, cortar e/ou conservar peixes

- Retirar as nadadeiras com tesoura ou faca.
- Retirar as escamas com escova especial ou faca apropriada começando pela cauda e terminando na cabeça.
- Abrir o ventre com faca e retirar as vísceras, lavando bem, tirando coágulos de sangue alojados nas paredes internas e tornando a lavar.
- Retirar as guelras para a preparação de peixes inteiros.
- Retirar a cabeça quando a preparação assim o exigir.
- Desossar peixes redondos com faca específica, começando pela parte do dorso superior e descendo dos dois lados onde se aloja o espinhaço até a barriga, cuidadosamente para não deixar espinhas nos filés.
- Retirar a pele do peixe achatado começando pela cauda e puxando ou cortando no sentido da cabeça.
- Retirar os filés, normalmente quatro: dois na parte superior e dois na inferior. Fazer um corte com a ponta da faca na coluna vertebral para separar os dois filés; enfiar a faca cuidadosamente entre o filé e as espinhas até separá-los.
- Manter peixes inteiros ou em cortes acondicionados adequadamente em câmara fria ou de congelados.



Cortes de peixes

Inteiro: Peixe inteiro e eviscerado (tripas são retiradas; muitas vezes a cabeça também é retirada).



Filé: Lâmina de carne retirada por inteiro, sem espinhas, podendo ser com ou sem pele. Dos peixes redondos retiram-se dois filés, e dos peixes achatados, quatro. Em geral serve-se 200 g.



Filé em forma de borboleta: Os dois filés são deixados presos à pele pelo dorso e o esqueleto é retirado. Geralmente usado para peixes pequenos.



Goujonette (goujon ou emincé ou iscas): Nome que vem do francês para um peixe pequeno, o goujon. São tiras cortadas de um filé em diagonal, com aproximadamente 6-7 cm de comprimento. É um corte apropriado para peixes magros, de carne branca, servido com molho ou empanado. Em geral serve-se 160 g, mas não é uma regra.



Paupiette: Filé fino e enrolado, geralmente recheado e cozido no caldo ou vapor.



Posta: São cortes transversais do peixe, a espessura é variável, de acordo com o uso. Geralmente, os peixes redondos são mais compatíveis com este tipo de corte. Em geral serve-se 200 g, mas não é uma regra.



Tranche: Porções cortadas de filés grossos na diagonal (ângulo 45°). Como um sashimi grande. Em geral serve-se 200 g, mas não é uma regra.



Brochette (cubos para espeto): Cortados em cubos de tamanho variado, geralmente são colocados em espeto para grelhar ou assar. Em geral serve-se 120 gr, mas não é uma regra.



Lorgnette (lê-se lorniette): fazer enrolado para fora sem retirar a pele.



Métodos de cocção indicados para peixes

PEIXES ROLIÇOS

É uma família de peixe que oferece ampla gama de tamanhos e formatos. Sua carne é tipicamente firme e de gosto forte, o que significa que combinam bem com ingredientes fortes.

Peixes	Preparo
Perca tainha	Cozinhar no vapor, assar, fazer churrasco.
Carpa	Assar e refogar.
Bagre	Fazer ensopado, refogar e grelhar.
Bacalhau, haddock	Fritar, fritar por imersão, grelhar, cozinhar e assar.
Cação	Assar, fazer ensopado e grelhar.
Enguia	Assar, fazer ensopado e grelhar.
Merluza	Assar no papillote, no vapor e fritar.
Cavala	Fritar, grelhar e fazer churrasco.
Salmão, truta	Fritar, cozinhar no vapor, assar, grelhar, fazer churrasco.
Sardinhas	Grelhar, fazer churrasco, fritar e assar.
Caranho, mahi mahi, vermelho	Cozinhar, fritar, grelhar, fazer churrasco e assar.
Peixe-espada, atum, tubarão	Grelhar, fazer churrasco, fritar, assar, fazer ensopado, refogar.

PEIXES ACHATADOS

Variedade de peixe com textura fina e sabor leve, dê preferência a um processo rápido de cozinhar, utilizando o mínimo de ingredientes. É particularmente indicado o refogar, pois esse modo de cozinhar ajuda a concentrar o sabor natural e delicado desses peixes.

Peixes	Preparo
Cherne	Assar no papillote ou não, no vapor, cozinhar, grelhar, fritar.
Garoupa	Assar no papillote ou não, no vapor, cozinhar, grelhar, fritar.
Linguado gigante	Cozinhar, fritar e refogar.
Arraia	Fritar e assar.
Linguado	Grelhar, fritar, fritar por imersão, no vapor e assar.
Rodvalho	Assar no papillote ou não, no vapor, cozinhar, grelhar e fritar.

NA PRÁTICA – EVISCERAÇÃO E CORTES DO PEIXE

Atenção!

- Nesta aula **CADA ALUNO** deverá trazer **2 peixes** inteiros (tilápia), com escamas e com as vísceras (que será escamado, eviscerado e cortado em aula) + Pinça para remoção de espinha do peixe + Tesoura para cozinha.

- A **TURMA** deverá trazer: 2 tilápias frescas e inteiras para a demo do professor.

- Cada **GRUPO** deverá trazer **1 peixe** adicional (tilápia) que será para substituir algum que não esteja tão fresco ou para as outras demonstrações de cortes.

OBJETIVOS DA AULA - TÉCNICAS: CORTES CLÁSSICOS DO PEIXE: GOUJONETTES, TRANCHE, PAUPIETTE, BROCHETE, POSTAS E FILÉ.



**NESTA AULA AS PREPARAÇÃO SÃO IGUAIS PARA TODOS OS GRUPOS!
O FOCO DA DISCIPLINA SEMPRE SERÁ NAS TÉCNICAS DO MANUSEIO DA CARNE, PORTANTO É IMPRESCINDÍVEL QUE OS ITENS PARA COMPOR AS RECEITAS SEJAM LEVADOS PRÉ-PRONTOS OU PRONTOS, DE ACORDO COM A INSTRUÇÃO ABAIXO!**

Receita 1

Paupiette com legumes

Filés cortados em Paupiette (em aula)	Tomilho fresco QB
1 cenoura pequena (levar em julienne)	4 tomates (levar em concassé)
1 abobrinha pequena (levar em julienne)	Azeite, sal e pimenta QB + palitos de dente

LEVAR PARA A AULA: Cortar a cenoura e a abobrinha em julienne - elas devem ter o comprimento de aproximadamente 8 cm. Escaldar apenas a cenoura por 10 segundos. Cortar o tomate concassé em brunoise e bater um pouco com a faca para soltar líquido, armazenar em um pote tampado.

EXECUTAR EM AULA: Temperar os filés com sal e pimenta, dispor os legumes e as folhas de tomilho no filé, enrolar formando os paupiettes. Espetar com palito. Dispor em uma assadeira untada com azeite. Cobrir com papel alumínio, levar ao forno pré-aquecido 200°C até cozer. Temperar o tomate com sal, pimenta e azeite. Servir com o paupiette.

Receita 2

Goujonette frito

Peixe em goujonettes (em aula)	Açafrão da terra QB
Sal e pimenta QB	Óleo para fritura 900 ml
Farinha de trigo QB	300 g de molho tártaro LEVAR PRONTO (misturar 220 g de maionese com 20 g de alcaparras dessalgadas picadas + 60 g de pickles de legumes também bem picado e salsinha picada)
Pimenta caiena ou chili em pó QB	

Temperar os goujonettes com sal e pimenta. Passar na farinha de trigo temperada com as especiarias (apalpar bem). Fritar sob imersão em óleo a 180°C.

OBSERVAÇÃO DA AULA: Todos os cortes clássicos aprendidos em aula, serão transformados em **Goujonette para degustarmos fritos**, exceto o corte em **filé** que será utilizado no Paupiette.

AULA PRÁTICA 2 – PESCADOS (FRUTOS DO MAR)

Classificação dos frutos do mar

São assim denominados vários animais que vivem em águas salgadas ou doces. Estão incluídos nesta classificação:

- **Crustáceos:** Caracterizam-se pela couraça protetora, alguns com pequenas protuberâncias, além de possuírem patas, pinças e até mesmo garras articuladas. São animais que têm conchas, esqueleto externo. Dentre os principais crustáceos podemos destacar: a lagosta, o caranguejo, siri, cavaquinha, lagostins e camarões.



Os crustáceos são seres invertebrados aquáticos, tem seu corpo protegido por uma carapaça dura. A resistência de suas carapaças dependem da espécie à que pertencem e da necessidade de defesa de cada espécie. A grande maioria é encontrada nos oceanos, mas existem também espécies de água doce, como é o caso dos pitus.

Os crustáceos decápodes, tem cinco pares de membros e se movimentam no fundo dos oceanos e rios. Inclui camarões, siris, lagostas e caranguejos, sendo o grupo de crustáceos mais conhecido.

Limpeza de camarões

- Para limpar os camarões devemos iniciar separando a cabeça do corpo, logo após retiramos as patas, em seguida retiramos a casca. Para retirar a tripa dele, entre seus gomos enfie a ponta de um palito de dente e puxe a tripa para fora ela sai inteira ou faça um corte não profundo ao longo do dorso do camarão com uma faca pequena, expondo a tripa. Com cuidado solte qualquer membrana presa à tripa.

- Podemos manter os camarões com o rabo ou podemos tira-los de acordo com o preparo que faremos.



- **Moluscos:** Os moluscos são animais invertebrados, com corpo mole e que em sua grande maioria são protegidos por concha. Exemplos: com concha – mexilhão, ostra, sururu, vieira, vôngole e mariscos; sem concha – lula e polvo.



Moluscos Gastrópodes ou Univalves: São moluscos que apresentam uma só concha. Ex: abalone, ouriço do mar, caramujos.



Moluscos Bivalves: São moluscos com duas conchas ligadas por uma articulação. Ex: vôngole, mexilhão, ostra, vieiras e mariscos. A maioria dos bivalves se movem pouco e vivem presos a rochedos ou enterrados na areia, o seu maior predador depois do homem é a estrela do mar.



Moluscos Cefalópodes: Não possuem carapaças (salvo exceções), possuem uma parte cartilaginosa interna. Possuem tentáculos e ventosas, que o animal utiliza para se movimentar e capturar suas presas. Tem os "pés na cabeça", os tentáculos e os braços estão ligados diretamente à cabeça. Ex: lula, polvo.

Para elegermos os moluscos de melhor qualidade devemos estar atentos para o que se segue:

- Os de conchas devem estar vivos no momento da compra.
- As conchas devem estar integras e fechadas, ou se fecham ao ser tocadas.
- Os cefalópodes (polvo, lula) devem ter consistência firme e úmida, com aroma característico.
- O líquido que se encontra dentro dos moluscos de concha deve ser abundante e transparente.
- As ostras devem ser cinza-amarronzada, escolha apenas vivas. Elas ficam vivas até a hora que são sugadas e consumidas. Se não estiverem vivas, não são adequadas para o consumo. Para testá-las, tente abrir uma concha. Se tentar se fechar, a ostra ainda tem vida.
- Sempre que possível devemos comprar mariscos vivos e devemos evitar os congelados, pois, alguns já são pré-cozidos.

Limpeza e abertura da ostra

Limpe a parte externa das conchas. Coloque as ostras em um escurridor e lave-as com água corrente fria. Esfregue bem cada concha com uma escova para remover a sujeira e os resíduos. As ostras cujas conchas abriram durante o armazenamento já estão mortas e precisam ser jogadas fora. Encontre a dobra da concha. A dobra é o ponto de encontro da concha superior com a inferior. É nesse local que você inserirá a faca para ostras. Procure uma pequena endentação entre as duas metades. Para abrir ostras, segure-as com a parte mais côncava apoiada para baixo envolva em pano dobrado diversas vezes, para proteger a mão, introduza a faca para ostras entre as duas partes da concha. Solte a ostra. Deslize a lâmina da faca entre o corpo e o lado plano da concha. O movimento cortará o músculo que prende a ostra à concha. Em seguida, remova a parte plana. Repita o processo com o lado côncavo. Cuidado para não respingar o líquido quanto estiver soltando o corpo. Coloque a ostra sobre gelo moído ou sobre algas, para manter o nível da concha e evitar perda de líquido, que retém o sabor original da carne.



Limpeza de mariscos (vôngole, mexilhão)

O primeiro passo para a limpeza dos mariscos é deixá-los em água doce fria durante duas horas, tal processo, faz com que os mariscos fiquem filtrando e eliminem a areia que esta em seu interior. Logo após devemos retirar os filamentos com os quais ele se prende as rochas, pois, são muito duros. Com uma faca de ofício, retire todas as algas das cascas. Mariscos podem ser cozidos em líquido ou ao vapor, é muito importante verificar que somente os mariscos que se abrirem estão bons para o consumo. Devemos descartar os mariscos que permanecerem fechados após a cocção.



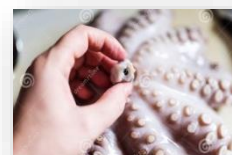
Limpeza da lula

O primeiro passo é separar os tentáculos do corpo da lula com as mãos. Ainda com as mãos devemos retirar a pele. Com uma faca de ofício corte a cabeça da lula logo abaixo dos olhos, tomando cuidado para não estourar a bolsa de tinta. Com muito cuidado, para não separar os tentáculos, retire o bico da lula. Lavar.



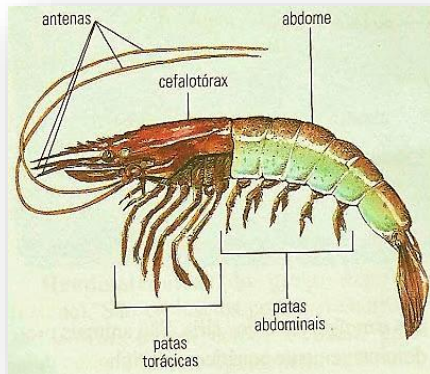
Limpeza do polvo

O primeiro item a ser feito para limpar um polvo antes de prepará-lo, será lavá-lo sob a torneira de água fria. É importante concentrar-se nos tentáculos e outros orifícios para evitar a permanência de qualquer sujeira ou resíduo. Em seguida, você deve virar a cabeça do polvo para limpar o interior. Você deve fazê-lo na pia ou bacia, uma vez que é possível que vaze tinta e

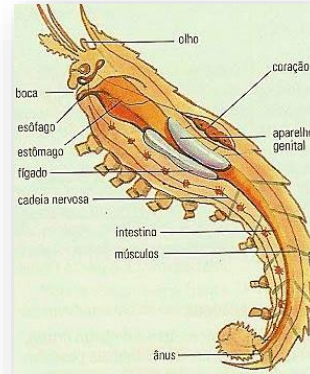


manche. No caso de você não ter eviscerado o polvo na peixaria, chegou a hora de fazê-lo. Desse modo, você deve tirar o saco de tinta, bico ou boca e os olhos com uma faca ou tesoura. Lavar.

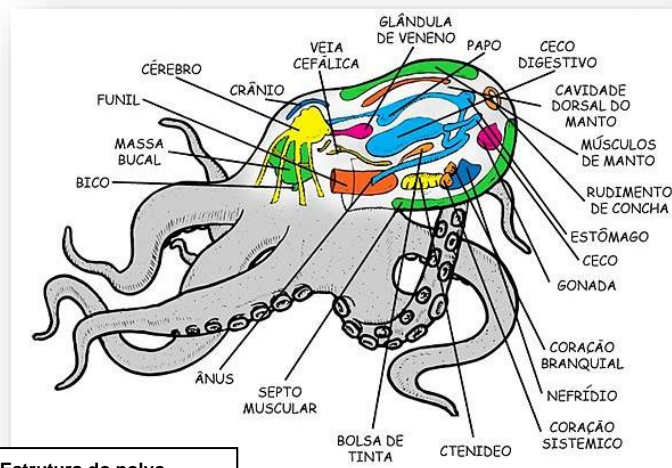
Anatomia dos frutos do mar



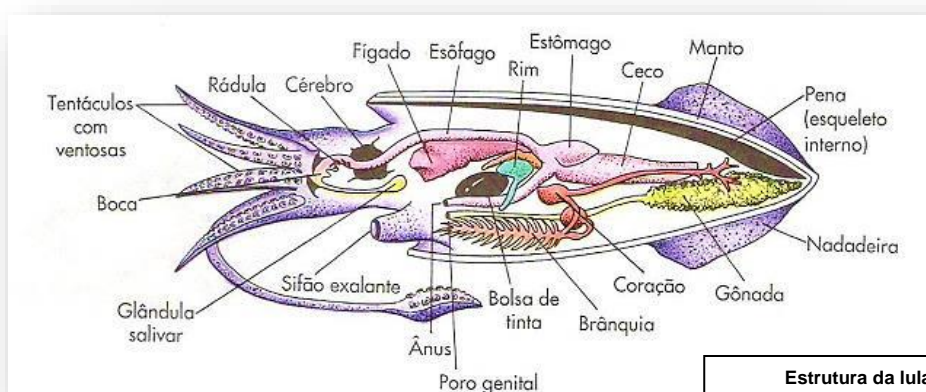
Anatomia externa do camarão



Anatomia interna do camarão



Estrutura do polvo



Estrutura da lula

Como comprar e preparar frutos do mar

Frutos do mar

Como comprar

Preparo

Mariscos	Cascas devem estar bem fechadas, sem estar lascadas nem quebradas. Os mariscos sem casca devem estar roliços e ter cheiro fresco.	No vapor – na casca grelhar, assar – meia casca, fazer ensopado, fritar – descascado.
Caranguejos	Ativo e pesado. Casca com boa aparência.	Ferver, fazer no vapor.
Lagosta	Pesada em relação ao tamanho. A cauda virada para baixo. Garras intactas e perfeitas.	Ferve fazer no vapor – na casca, grelhar aberta.
Mexilhões	Cascas bem fechada e em perfeito estado. Nem leves ou soltos ao sacudi-los.	Ferver, fazer no vapor – na casca, grelhar, assar, meia casca fritar, ensopadas – sem casca.
Ostras	Cascas bem fechadas e perfeitas. As ostras sem casca devem ser roliças, de tamanho uniforme e líquido claro.	Servir cruas – assar, grelhar – meia casca fritar, fazer ensopadas – sem casca.
Camarões	Carne firme e cheia enquanto na casca. Aparência úmida e cheirando a fresco. Rejeite os que recendem a cloro e manchas pretas na casca.	Fritar, fritar por imersão, grelhar, churrasco, assar, cozinhar e no vapor
Vieiras	Sem líquido, cheiro fresco e adocicado, seja em meia concha ou sem concha. O corpo deve ser rosado e úmido. Rejeite as que cheiram enxofre.	Assar, grelhar – meia casca cozinhar, fritar – sem casca.
Lulas	Olhos claros, cheirando a fresco. Carne branca e úmida.	Fritar por imersão, fritar, cozinhar, assar, fazer ensopados.
Búzios, caramujos comestíveis	Cheiro adocicado. Mexem-se na concha quando cutucados. A casca deve estar macia e firme no lugar.	Ferver – na casca fazer ensopado – sem a casca.

NA PRÁTICA – LIMPEZA E COCÇÃO FRUTOS DO MAR

Atenção!

- Nesta aula cada GRUPO deverá trazer: 20 camarões G rosa (devem estar com casca, cabeça e cru) + 12 lulas inteiras e sujas. Trazer palitos de dente.

- Insumo para a TURMA toda: 1 polvo de 1,5 kg para demo do prof.

OBJETIVOS DA AULA – TÉCNICAS: LIMPEZA E COCÇÃO DE FRUTOS DO MAR.



**NESTA AULA AS PREPARAÇÃO SÃO IGUAIS PARA TODOS OS GRUPOS!
O FOCO DA DISCIPLINA SEMPRE SERÁ NAS TÉCNICAS DO MANUSEIO DA CARNE, PORTANTO
É IMPRESCINDÍVEL QUE OS ITENS PARA COMPOR AS RECEITAS SEJAM LEVADOS PRÉ-
PRONTOS OU PRONTOS, DE ACORDO COM A INSTRUÇÃO ABAIXO!**

Receita 1

Camarão tempurá

Metade do camarão rosa médio limpos

Sal e pimenta QB

Óleo de soja para fritura QB

Massa

15 g de amido de milho

150 g de farinha de trigo

250 g de água bem gelada

Molho

50 ml de shoyu

30 g de gengibre ralado

10 g de açúcar

1 dente de alho ralado

1 pimenta dedo de moça s/ sementes brunoise

Misturar os ingredientes da massa e reservar em um bowl. Misturar os ingredientes do molho e reservar. Restante, seguir a instrução do professor.

Receita 2

Lula à milanesa

Metade das lulas limpas cortadas em anel

2 ovos batidos

1 xícara de chá de farinha de trigo

1 xícara de chá de farinha de panko

Sal, pimenta e páprica picante QB

1 limão siciliano

Óleo de soja para fritura QB

300 g de maionese de alho – **levar pronta** (misturar 300 g de maionese de boa qualidade com 4 dentes de alho ralado finamente e ½ maço de salsa bem picado)

Tempera as lulas limpas já cortadas em anel com o sal, pimenta. Passe as lulas na farinha de trigo, depois no ovo batido e em seguida na panko. Frite em óleo quente. Sirva com a maionese, a páprica salpicada e o limão fatiado.

Receita 3

Arroz com frutos do mar

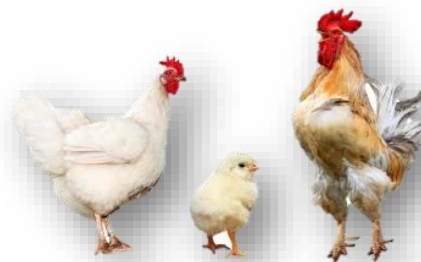
1 xícara de arroz agulhinha (lavado)	1 colher de sobremesa de açafrão da terra
Camarão, polvo e lula em anel	Salsinha e cebolinha QB
Azeite QB	4 tomates concassé
4 dentes de alho brunoise	2 folhas de louro
Caldo com as carapaças do camarão (fazer em aula)	Sal e pimenta QB
½ cebola brunoise	

Em uma salteuse quente, sele rapidamente os frutos do mar (já higienizados e cortados no tamanho desejado) em um pouco de azeite. Tempere com sal e pimenta e reserve em um bowl. Na mesma salteuse, refogue a cebola e o alho em um pouco de azeite e adicione o arroz lavado, frite e tempere com açafrão e sal. Adicione o louro e o caldo fervente (até cobrir e sobrar 1 dedo) e deixe cozinhar em fogo médio. Assim que começar a secar, adicione o concassê picado em brunoise. Corrija a quantidade de umidade com o caldo e finalize com as ervas picadas finamente.

OBSERVAÇÃO DA AULA: metade do camarão será utilizado no tempurá e o restante no arroz. Metade das lulas será usada na fritura e o restante no arroz. O polvo demo do professor será utilizado apenas no arroz (professor distribuirá para todos os grupos).

AULA PRÁTICA 3 – AVES (DESOSSA E RECHEIO)

Compreendem todos os animais de pena usados na alimentação. Os que mais utilizamos na gastronomia são frango, galinha, peru, galinha - d'angola, pato, marreco, codorna, perdiz, faisão e avestruz. Muitas dessas aves, originariamente eram selvagens. Entretanto, devido à grande procura, muitas criações surgiram, o que, de certa maneira, influenciou no sabor da carne, uma vez que, na criação em cativeiro essas aves mudam seus hábitos alimentares, bem como as atividades físicas.



As aves podem ser domésticas ou selvagens. As domésticas apresentam sabor mais suave e textura mais macia. As selvagens, também chamadas de “caça”, possuem características mais marcantes, quanto ao sabor, textura. A caça verdadeiramente selvagem tem o apelo de um sabor rico e variável graças à sua idade madura, vida ativa e dieta mista. Esse interessante sabor pode se tornar excessivo. De hábito, os animais modernamente criados em ranchos são relativamente sedentários, alimentam-se de uma dieta uniforme e são abatidos antes de alcançar a maturidade sexual, de modo que em geral têm sabor mais suave e carne mais macia que seus homólogos verdadeiramente selvagens.

As aves podem ser adquiridas vivas ou abatidas. Quando adquiridas abatidas, poderão estar inteiras ou porcionadas. As duas situações dependem das finalidades que serão dadas às carnes. Por exemplo, caso não seja descartada nenhuma parte, é mais interessante, inclusive economicamente, a aquisição da ave inteira, onde as partes nobres farão parte das preparações e outras, como os pés e ossos, poderão ser utilizadas para os fundos, e os miúdos para recheios.

Recomendações quanto a aquisição das aves inteiras para fins de alimentação humana:

- A crista e as barbelas (saliência adiposa por baixo do queixo) devem apresentar coloração vermelha e bem desenvolvidas;
- Os olhos devem estar levemente saltados, ou mesmo curvados. Nunca afundados;
- O peito da ave deve ser bem formado e carnudo;
- Os membros inferiores devem ser bem flexíveis, o que é uma característica de animal não muito velho;
- As vísceras devem estar limpas e sem manchas ou coloração diferente.



As encontramos em granjas, abatidas, resfriadas ou congeladas. Quando for uma ave resfriada ou congelada, ela deve estar com a pele perfeita, clara e homogênea. Quando fresca, a pele deve estar úmida sem ser molhada, se estiver molhada é um indício que já foi previamente congelada e posteriormente descongelada. Frescas ou congeladas, escolha aves cheias e bem formadas. Tanto a raça como a ração podem alterar a cor da pele e o sabor da carne.

Como comprar e preparar aves

A maior parte das aves à venda em supermercados são criadas de maneira convencional e têm sabor suave. As aves caipiras, que custam mais caro, são mais saborosas porque têm a uma dieta variada e são criadas com bastante espaço para correr. Algumas aves vêm com rótulos que indicam que foram criadas em locais especialmente projetados; no entanto, o número de aves por metro quadrado varia. Ao escolher aves congeladas, verifique se a embalagem está fechada e intacta, não devendo apresentar cristais de gelo ou descoloração.



Aves	Como comprar	Preparo
Frango	Pele cor creme e macia, aparência fresca e úmida.	Assar, assar na panela, refogar, no vapor, cozinhar, fritar em bastante óleo, fritar mexendo
Pato	Pele flexível e lisa. Aparência seca. Corpo comprido com peito estreito.	Assar (inteiro) Fritar, grelhar (peito) Use sua gordura para assar batatas
Ganso	Peito cheio com osso dorsal flexível. Pele clara e lisa. Gordura amarela na cavidade do corpo.	Assar, assar na panela Refogar, ensopados (pedaços)
Tetraz	Pele úmida e fresca. Carne vermelha escura, sem qualquer marca de "tiro".	Assar, assar na panela. Refogar, na caçarola, ensopada
Galinha D'angola	Peito longo e magro. Pele dourada e carne gorda e escura.	Assar com toucinho, assar na panela, caçarola
Perdiz	Cheia, carne clara e macia. Cheiro de caça.	Assar, assar na panela refogar, caçarola, ensopada
Faisão	Boa forma e sem marcas de "tiro". Membros intactos e não quebrados. Cheiro forte de caça.	Assar no toucinho, ensopado, refogar
Frango de leite	Pele úmida e cor de creme. Coxas grossas e peito magro.	Assar (inteiro) Grelhar, fazer churrasco (aberto/achatado)
Codorna	Bastante carne. Forma arredondada e carne cheia.	Assar, assar na panela, refogar, caçarola, grelhar, fazer churrasco
Peru	Cheio, peito e coxa gordos. Carne úmida e sem marcas. Pouco cheiro.	Assar (inteiro). Assar, refogar, na caçarola (pedaços). Fritar levemente, fritar (peito)

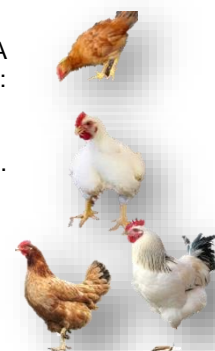
No pré-preparo e preparo de uma ave, principalmente do peito, deve-se evitar o ressecamento utilizando algumas ferramentas como:

- Manter o osso e a pele, que lhe conferem sabor e umidade.
- Empanar
- Bardear
- Cozinhar em líquido como: fundos, cerveja ou vinho.

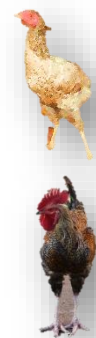
Classificação do frango

- Frango: entre as aves domésticas, o frango é o mais comercializado: vivo, fresco, resfriado (semicongelado), congelado e defumado, inteiro ou em cortes específicos, já preparado, pronto para ser consumido após regeneração. O frango pode ser classificado de acordo com o seu tamanho e idade em cinco categorias:

- - ✓ Frango de leite ou galeto - com até 3 meses de idade e pesa entre 400 e 800g. A carne é macia com sabor suave e pouca gordura. Método de cocção ideal: grelhar, fritar ou assar.
 - ✓ Frango comum - geralmente machos entre 3 e 7 meses que pesam 1 a 1,5 Kg. Possuem carne suculenta e pode-se aplicar praticamente todos os métodos de cocção.
 - ✓ Galinha ou galo - com mais de 7 meses pesando de 1,5 a 4 Kg. A carne é saborosa tendo o galo a carne mais rija e menos gordurosa, necessitando de um tempo de cocção maior que o da galinha. O melhor método de cocção é o guisado, ou utilizá-los em sopas.

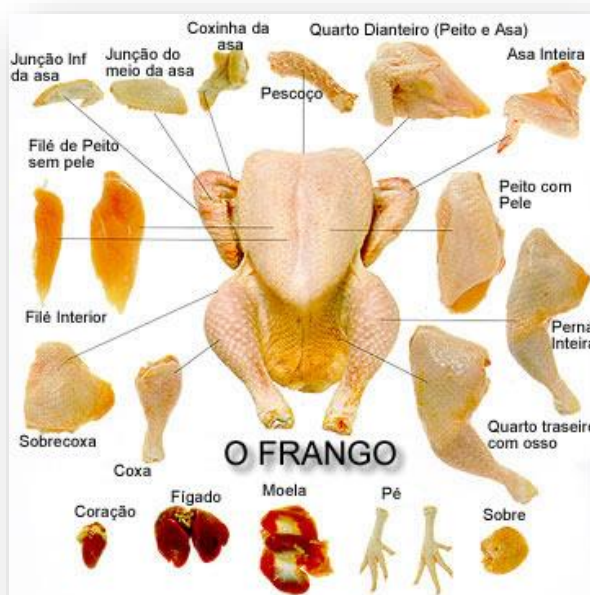


- ✓ Frango caipira - é o frango criado solto com alimentação natural ou mista. A carne é muito saborosa, entretanto bem rija. A pele é mais amarela, com um tom mais forte que os demais. Pode-se utilizá-lo para ensopados, guisados, assados no forno ou no espeto.
- ✓ Frango capão - é a ave castrada. O costume de capar frango vem da Grécia antiga, sendo ainda hoje muito difundido no Brasil. A ave é gorda, succulenta e possui uma camada de gordura que derrete durante o cozimento, sendo melhor para assados.



Outras aves consumidas pelo homem: Peru, Pato, Marreco, Ganso, Faisão, Galinha-d'angola/capote, Codorna, Perdiz, Pombo e Chester.

Anatomia do frango



Como desossar frango inteiro

- ✓ Pegue o frango, limpo, totalmente descongelado e seco, a temperatura ambiente ou fria.
- ✓ Utilize uma faca de desossa, afiada e com ponta.
- ✓ Tente localizar, entre o pescoço e o peito da ave, a fúrcula: o osso em V "jogadeira".
- ✓ Com a faca, faça dois cortes em volta do osso "jogadeira" e, com os dedos, puxe-o firmemente para retirá-lo da ave.
- ✓ Segure a asa do frango com uma mão, movimentando-a a fim de localizar, com um dedo da outra mão, a posição exata da junta.
- ✓ Depois de localizar a junta, faça um corte com a faca bem no meio, entre as cartilagens.
- ✓ Continue cortando, até separar o osso da asa do osso do "ombro" do frango.



- ✓ Faça o mesmo procedimento na outra asa: localize a junta e corte. Segure o pescoço da ave com uma mão e, com a outra, puxe as asas para baixo, descolando a carne dos ossos, cuidadosamente para não rasgar a pele.
- ✓ Para descolar a pele do peito da ave, insira dois dedos em cada lado da cartilagem central e puxe para baixo. A carne do peito ficará colada ao osso. Não se preocupe com ela neste momento, você vai retirá-la mais tarde.
- ✓ Sempre segurando o pescoço ou parte superior do frango, continue puxando a pele para baixo, até chegar no fim do osso do peito.
- ✓ Depois de retirar a pele do osso do peito você vai localizar as juntas das pernas.
- ✓ Insira a lâmina da faca na parte interna da coxa do frango, cortando exatamente na região da junta ("virilha").
- ✓ Corte, abrindo a perna do frango com a outra mão. Continue cortando até separar a junta da perna do quadril da ave.
- ✓ Faça o mesmo procedimento na outra perna: localize a junta e corte. Segure o corpo da ave com uma mão e, com a outra, segure a pele, asas e pernas e puxe, descolando o resto carne da carcaça, cuidadosamente para não rasgar a pele.
- ✓ Retire os dois filés do peito, que ficaram na carcaça. Você vai recolocá-los no frango, no final.
- ✓ Desossando as coxas: segure com uma mão a coxa, pela ponta que você cortou. Com a faca, raspe o osso de cima para baixo, descolando toda carne. Continue raspando depois do "joelho".
- ✓ Você, agora, desossou uma perna. Corte o osso com a faca, deixando apenas um pequeno pedaço no final da perna. Faça o mesmo com a outra perna, com as duas asas. Desvire o frango cuidadosamente.

Como fazer Ballotine de frango

COMO RECHEAR E ENROLAR

Depois de desossar e rechear com cuidado, a ave é enrolada na forma de cilindro, embrulhado em papel-manteiga e papel-alumínio e amarrado firmemente com barbante. Desse modo a ave e o recheio ficam bem fechados e podem ser facilmente fatiados.



1 Tempere a parte interna da ave desossada com sal e pimenta-do-reino. Espalhe o recheio (ver p. 96) por igual no interior da ave e levante suas laterais, cobrindo o recheio.



2 Costure a ave a partir do rabo até o pescoço com agulha (ver p. 91) e linha grossa. Tempere a parte externa da ave, esfregando a pele com sal e pimenta-do-reino.



3 Umedeça com água uma folha grande de papel-manteiga. Coloque a ave paralela a uma das pontas do papel e enrole-o firme, formando um cilindro. Torça as beiradas. Coloque-a em uma folha grande de papel-alumínio e enrole do mesmo modo.

4 Corte cerca de 1 metro de barbante. Passe-o primeiro ao longo do cilindro, depois diversas vezes no sentido da largura em intervalos regulares, amarrando as pontas do barbante com nós duplos.



COMO COZINHAR E FATIAR

Em geral, a ballotine é cozida bem lentamente em água, caldo ou outro líquido temperado, depois descansa uma noite e é servida fria. A ballotine também pode ser refogada sobre uma camada de legumes. Neste caso é enrolada e amarrada, mas não embalada em papel, e servida quente.



1 Pese a ballotine e calcule o tempo de cozimento, 20 minutos para cada 450 g. Coloque-a na panela, cubra com caldo e, se necessário, ponha um peso em cima. Deixe ferver, abaixe o fogo e cozinhe pelo tempo calculado.

2 Deixe a ballotine esfriar no líquido. Tire-a da panela, corte o barbante e desembrulhe. Corte uma das pontas da costura e puxe-a. Fatie a ballotine e sirva fria, decorada a gosto.



NA PRÁTICA – DESOSSA E RECHEIO

Atenção!

- Nesta aula **CADA ALUNO** deverá trazer: 1 frango inteiro resfriado (depenado, eviscerado e higienizado). Faça de desossa + agulha e linha grossa para amarrar o frango + 1 saco plástico para levar o frango recheado para casa.

- **A TURMA** deverá trazer: 1 frango inteiro resfriado (depenado, eviscerado e higienizado) para a demo do professor.

OBJETIVOS DA AULA – TÉCNICAS: DESOSSAR E RECHEAR.



NESTA AULA AS PREPARAÇÃO SÃO IGUAIS PARA TODOS OS GRUPOS! O FOCO DA DISCIPLINA SEMPRE SERÁ NAS TÉCNICAS DO MANUSEIO DA CARNE, PORTANTO É IMPRESCINDÍVEL QUE OS ITENS PARA COMPOR AS RECEITAS SEJAM LEVADOS PRÉ-PRONTOS OU PRONTOS, DE ACORDO COM A INSTRUÇÃO ABAIXO!

Receita 1

O **GRUPO** deverá escolher a farofa para recheiar o frango – **LEVAR A FAROFA PRONTA, a receita será suficiente para todos** os integrantes!

Recheio de legumes e queijo (levar pronto)

1 copo de queijo

2 cenouras pequenas ralada grossa

20 g de manteiga sem sal

200 g de azeitona verde picada

200 g de ervilha fresca	2 pimentão vermelho ou amarelo picado em cubos de 0,5 cm
2 dentes de alho brunoise	
2 cebola brunoise	1 kg de farinha de milho amarela
400 g de palmito (macio) picado	Sal, pimenta e cheiro verde QB

Refogar os legumes na manteiga. Misturar o requeijão. Temperar e misturar a farinha aos poucos. Verificar a necessidade. Deverá ficar firme, mas não muito seco. **Obs. Levar mais farinha de milho na aula para ajustar, se necessário.**

Recheio de farofa salgada (levar pronto)

200 g de manteiga	2 cebolas brunoise
2 latas de milho verde escorrida	2 dentes de alho brunoise
300 g de ervilha fresca	1 kg de farinha de milho amarela
200 g de azeitona verde picada	Sal, pimenta e cheiro verde QB

Derreter a manteiga e colocar a cebola e o alho, refogar, adicionar o milho, a ervilha, a azeitona, deixar cozinhar um pouco. Em seguida colocar a farinha de milho e os temperos. **Obs. Levar mais farinha de milho na aula para ajustar, se necessário.**

Recheio de farofa agridoce (levar pronto)

200 g de manteiga	2 cebolas brunoise
200 g de pêsego em calda picado	1 kg de farinha de milho amarela
200 g de figo em calda picado	Sal, pimenta e cheiro verde QB
200 g de abacaxi em calda picado	

Derreter a manteiga e colocar as cebolas, refogar, acrescentar as frutas picadas (pode ser que precise de um pouco de calda). Deixar cozinhar um pouco. Em seguida colocar a farinha de milho e os temperos. **Obs. Levar mais farinha de milho na aula para ajustar, se necessário.**

Recheio de milho (levar pronto)

3 latas de milho verde	200 g de requeijão
3 cebolas brunoise	800 ml de leite
100 g de manteiga	1 kg de farinha de milho amarela
4 colheres cheia (sopa) de amido de milho	Sal, pimenta e cheiro verde QB

Bater o leite com metade do milho e o amido. Reservar. Derreter a manteiga e colocar as cebolas, refogar, adicionar o restante do milho. Deixar cozinhar um pouco. Adicionar a mistura do leite na panela. Deixar engrossar. Juntar o requeijão e temperar. Em seguida colocar a farinha de milho aos poucos. Verificar a necessidade. Deverá ficar firme, mas não muito seco. **Obs. Levar mais farinha de milho na aula para ajustar, se necessário.**

Receita 2

Tempero para o frango recheado (essa quantidade tempera 10 kg de carne) – LEVAR PRONTO

100 g de sal refinado

50 g de alho ralado

10 g de pimenta reino preta (outras calabresa, caiena ou chilli

10 g de noz moscada em pó

10 g de orégano seco

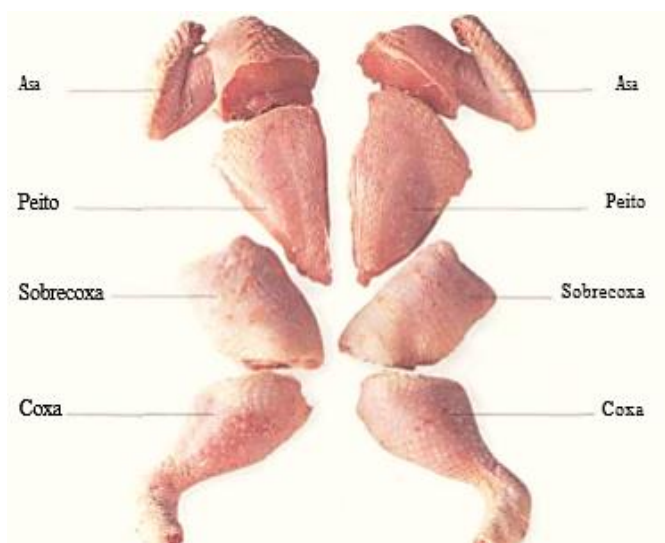
Misturar todos os ingredientes.

OBSERVAÇÃO DA AULA: Cada **ALUNO** levará o seu frango recheado para assar em casa. Em aula **degustaremos apenas o frango recheado e assado da DEMO** do professor.

AULA PRÁTICA 4 – AVES (CORTES CLÁSSICOS)

Como cortar aves em oito pedaços

Uma ave de tamanho médio a grande pode ser cortada em quatro, seis ou oito pedaços. Para certos pratos, você pode querer conservar o peito e/ou as coxas intactas, mas para que haja carne branca e escura para cada comensal, o peito é cortado pela metade com uma asa em cada parte e as pernas são cortadas em duas partes, coxa e sobrecoxa.



Utensílios utilizados na manipulação da carne de aves

Placa de corte na cor amarela
Faca chef
Faca de desossar
Cutelo
Agulha e cordão culinário



Cortes específicos do frango

Peito: Carne branca e macia, utilizada para grelhar, fritar, empanar e saltear

- Supreme: Corte feito a partir do peito (meio peito, filé maior)
- Sassami: Pequeno filé retirado da parte interna do peito, próximo do osso (filézinho)
- Emincé: Corte em tiras do sassami ou do supreme



Peito com pele



Peito desossado sem pele



Meio peito sem pele



Filézinho



Emincé

Sobrecoxa: Carne saborosa e um pouco mais escura. Ideal para assar, guisar, fritar e grelhar. Esse último depois de desossar.

Coxa: Assim como a sobrecoxa, possui carne muito saborosa. Recomendada para guisados, assados, frituras e grelhados

- Manchonner (limpar o osso da coxa, mantendo-o aparente, livre de carne)



Asa: Formada de uma coxa pequena, meio e ponta. Por possuir carne macia, é ideal para assar, grelhar e fritar.

- Tulipa: meio da asa, sem a ponta – popular no mercado brasileiro

- *Tulipa*: também pode receber o nome da tulipa a limpeza da coxinha da asa, com a carne virada e osso aparente e limpo

- Drumet: coxinha da asa, no geral faz a mesma limpeza do osso, mas a carne não é virada, também chamado de Lollipop. *Obs. no mercado popular brasileiro drumet se refere a coxinha inteira*



Outros cortes:

Pé: Na gastronomia os pés do frango são muito utilizados na preparação de sopas e caldos.

Miúdos: O fígado, o coração e a moela são ideais para utilizar como recheios de muitas preparações, bem como salteados.

Pescoço: Parte da ave também com muito sabor, é ideal para sopas e fundos.

Ostra do frango: Faz parte do filé de sobrecoxa, pedaço pequeno e escuro, tem o sabor da coxa e a textura do peito, cada frango tem apenas duas. Como muitas pessoas cortam a sobrecoxa antes dela (deixando-a na carcaça), ela acaba sendo mal aproveitada.

Obs. Corte à passarinho (Brasil) – 13 a 15 pedaços misturados da ave.



NA PRÁTICA – CORTES CLÁSSICOS DO FRANGO

Atenção!

- Nesta aula CADA ALUNO deverá trazer: 1 frango inteiro resfriado (depenado, eviscerado e higienizado). Faca de desossa + Faca do chef.

- A TURMA deverá trazer: 1 frango inteiro resfriado (depenado, eviscerado e higienizado) para a demo do professor.

OBJETIVOS DA AULA – TÉCNICAS: CORTES CLÁSSICOS E COCÇÃO.



**NESTA AULA AS PREPARAÇÃO SÃO IGUAIS PARA TODOS OS GRUPOS!
O FOCO DA DISCIPLINA SEMPRE SERÁ NAS TÉCNICAS DO MANUSEIO DA CARNE, PORTANTO
É IMPRESCINDÍVEL QUE OS ITENS PARA COMPOR AS RECEITAS SEJAM LEVADOS PRÉ-
PRONTOS OU PRONTOS, DE ACORDO COM A INSTRUÇÃO ABAIXO!**

Receita 1

Frango assado com salada de rúcula

Cortes de frango executados em aula (coxa e sobrecoxa)

Sal e pimenta do reino QB

Pimenta chilli em pó QB

4 dentes de alho ralados

Lemon peper QB

Cúrcuma QB

Páprica doce ou picante QB

Azeite para untar

Para a salada

1 maço de rúcula higienizado

1 cebola pequena em julienne

10 unidades de tomate cereja cortados ao meio

Azeite de oliva Q.B.

Sal e pimenta do reino Q.B.

1 limão (suco)

Frango: Temperar os cortes com os temperos sugeridos, colocar em uma assadeira untada com o azeite e assar em forno pré-aquecido a 200°C.

Salada: Misturar e temperear.

Receita 2

Filé de frango grelhado com purê de abóbora

Filé de frango (cortado em aula)

Azeite de oliva Q.B.

Sal e pimenta do reino Q.B.

500 g de abóbora cabotian **descascada e cozida com um pouco de água, escorrer e amassar– LEVAR PRONTO**

10 g de manteiga

50 g de leite de coco

Sal, noz moscada e pimenta do reino preta Q.B.

Purê: Aquecer a abóbora cozida e amassada com o leite de coco, temperar e finalizar com a manteiga.

Filé: Grelhar na saltese, em fogo alto com um pouco de azeite. Temperar no momento de selar com sal e pimenta do reino.

Receita 3

Frango à Passarinho (fritura em imersão)

Cortes de frango executados em aula (exceto o peito)	Cúrcuma QB
Sal e pimenta do reino QB	Páprica doce ou picante QB
Pimenta chille em pó QB	Farinha de trigo para empanar 200 g
4 dentes de alho ralados	Amido de milho para empanar 200 g
Lemon peper QB	Óleo de soja para a fritura 900 ml

Temperar os cortes com os temperos sugeridos. Misturar a farinha com o amido e passar os pedaços na mistura. Retirar o excesso e fritar sob imersão em óleo 180°C-200°C, em uma panela alta.

OBSERVAÇÃO DA AULA: Todos os cortes executados em aula, serão utilizados nas receitas supracitadas.

AULA PRÁTICA 5 – BOVINO (FILÉ MIGNON)

O boi é o animal adulto, criado especialmente para o abate. Os métodos de criação e alimentação variam de acordo com o clima, a topografia e a raça. Alguns animais servem para a procriação, outros exclusivamente para dar leite, podendo no entanto servir para os dois propósitos.

A carne de boi é nutritiva, rica em proteínas, ferro e sais minerais. No entanto, a gordura da carne está impregnada de ácidos graxos saturados, ricos em colesterol, e a própria carne pode conter resíduos de produtos químicos e toxinas prejudiciais à saúde quando não respeitados os períodos de carência dos medicamentos. Algumas pessoas não consomem carne bovina por razões filosóficas ou religiosas. A chamada carne bovina também inclui a carne de vitela, que são bezerros em idade de mamar ou após o desmame até atingir seis meses de idade.

O boi normalmente é cortado em quartos, que, por sua vez, são divididos em cortes menores. No Brasil, a Portaria n.º 5, de 8 de novembro de 1983, da Secretaria de Inspeção de Produto Animal (Sipa), regulamentou os cortes de carne bovina. No entanto, as denominações podem variar de estado para estado, ou mesmo de uma região para outra. A carne bovina é largamente utilizada na culinária; a variedade de textura, sabor e apresentação permite o desenvolvimento e a criação de muitas receitas. Contudo, sendo o boi um animal grande, sua carne varia enormemente de acordo com o corte e, conseqüentemente, requer diferentes métodos de preparo e cocção. Os corte mais utilizados atualmente são:

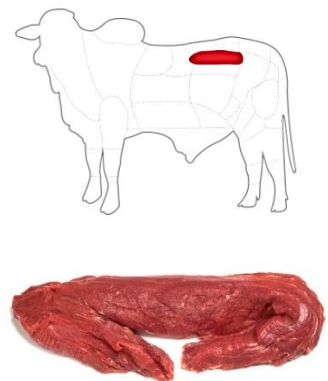
- Corte americano
É feito através de ossos e fibras sem respeitar a anatomia do animal.
- Corte tradicional
Respeita a separação natural dos músculos e a direção das fibras.

Por essa razão, é muito difícil, quase impossível, a tradução de alguns cortes de um idioma para outro, devendo-se procurar o equivalente, ou mesmo conservar o original. Também é muito discutida a divisão dos cortes em carnes de primeira e Segunda; alguns especialistas afirmam que existe animais de primeira e outros de Segunda, variando conforme o tipo de pastagem, alimentação e atividades físicas.

Já a carne da vitela provem do novilho (bezerro). Não é recomendável a ingestão de carne de animais recém-nascidos. Devendo esperar um mínimo de dez dias. Existem dois tipos de Vitela: De Leite: são abatidos depois de vinte dias de nascidos, geralmente animais machos; De Confinamento: Depois do desmame, são alimentados com forragem, possuindo carne mais escura. No Brasil, o consumo de vitelo é ainda muito restrito, e sua carne é encontrada somente em casas especializadas.

Composição química da carne

A carne magra apresenta em torno de 75% de água, 21 a 22% de proteína, 1 a 2% de gordura, 1% de minerais e menos de 1% de carboidratos. A carne magra dos diferentes animais de abate possui uma variação química pequena. O conteúdo energético é relativamente baixo, com média de 105 kcal/100g de carne crua. Na gordura pura os valores são maiores, em torno de 830 kcal/100g. As carnes cozidas ou assadas perdem água durante o preparo culinário, aumentando o teor dos outros componentes, como gordura e proteínas. Uma comparação entre a composição da carne magra, preparada, com outros alimentos mostra que a carne é um alimento rico em proteínas, pobre em carboidratos e relativamente pobre em gordura.



O organismo animal contém cerca de um terço dos cem elementos químicos existentes. Destes elementos, aproximadamente vinte são essenciais a vida. Os elementos mais abundantes (em peso) no organismo são aqueles presentes na água e nos compostos orgânicos, como as proteínas, lipídios e carboidratos: oxigênio, carbono, hidrogênio e nitrogênio. Estes quatro elementos juntos constituem aproximadamente 96% da composição química do animal.

Vários outros elementos estão presentes no organismo como constituintes inorgânicos. As porcentagens destes elementos inorgânicos variam de um máximo de 1,5% (cálcio) até quantidades apenas detectáveis. Porém, a quantidade total de um determinado elemento presente no organismo, não pode ser considerada como uma indicação de sua importância funcional.

Água: serve como um meio de transporte de nutrientes, metabólitos, hormônios e resíduos através de todo organismo. Ela também se constitui no meio onde ocorre a maioria das reações químicas e dos processos metabólicos do organismo animal, sendo assim mantém estreita relação com a atividade muscular, a contração e relaxamento somente é possível em presença da água. A porcentagem da água dos animais abatidos guarda estreita relação com a proteína. A relação água-proteína pode ser considerada como uma constante biológica. Esta relação é utilizada para determinar a quantidade de água adicionada à carne picada e aos embutidos. Por ser um componente abundante, a água influi na qualidade da carne, afetando a suculência, textura, cor e sabor. Sendo a água o meio universal das reações biológicas, sua presença afeta diretamente as reações que ocorrem na carne durante o armazenamento e processamento.

Minerais: possui vários minerais, destacando-se a presença de ferro, fósforo, potássio, sódio, magnésio e zinco, e estão mais ligados ao tecido magro. Entre as funções importantes que exercem pode-se destacar: o cálcio e o magnésio desempenham papel importante na contração muscular; os compostos orgânicos do fósforo intervêm nas modificações *post-mortem*, no processo de maturação da carne e hidratação da carne. A carne apresenta-se como fonte expressiva de ferro, de 40% a 60% desse elemento é altamente absorvível, quando comparado ao ferro proveniente dos vegetais. A carne possui quase todos os minerais de importância para a nutrição humana. Em termos quantitativos, o fósforo e o potássio são os mais importantes. A relação entre potássio e sódio é favorável na carne, considerando que o sódio se encontra em quantidade escassa. Entretanto, os produtos cárneos processados são ricos em sódio devido à adição de sal refinado, na proporção de 2 a 3% durante a elaboração.

Carboidratos: o organismo animal contém poucos carboidratos, sendo estes constituídos de polissacarídeos (glicogênio) e monossacarídeos (glicose e frutose) e a maioria é encontrado nos músculos e no fígado. O fígado bovino possui de 2 a 4% de carboidratos. O carboidrato mais abundante é o glicogênio, seu conteúdo varia com o tipo de músculo e atividade. No animal vivo, está em torno de 1,5%, e após as modificações *post-mortem*, em torno de 0,1%. Quando a carne é assada, os carboidratos combinam-se com aminoácidos livres, formando melanoidinas que dão sabor e odor característicos.

Vitaminas: a carne apresenta todas as vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K), as hidrossolúveis do complexo B (tiamina, riboflavina, nicotinamida, piridoxina, ácido pantotênico, ácido fólico, niacina, cobalamina e biotina). As vitaminas lipossolúveis, como as vitaminas A e D, encontram-se em quantidades importantes somente nas vísceras, principalmente no fígado. O fígado e os produtos derivados da carne possuem quantidades consideráveis de vitamina C. O grande mérito da carne como fonte de vitaminas é pela disponibilidade em vitaminas do complexo B, que exercem funções indispensáveis ao crescimento e à manutenção do corpo humano. A carne suína é importante fonte de vitamina B₁, enquanto que as carnes de outros animais de abate contêm esta vitamina em menores teores. As vitaminas podem ser perdidas ou diminuídas durante o cozimento. O processo de fritura (alta temperatura em curto tempo) promove menos perdas de vitaminas termolábeis. O armazenamento da carne deve ser feito sob refrigeração e em ausência da luz, para não haver perdas de algumas vitaminas. Se o armazenamento for prolongado aconselha-se usar peças grandes. Os metais, o corte e a trituração tem ação prejudicial sobre as vitaminas, sendo que o processo de cura de carnes promove destruição da vitamina C. A principal importância das vitaminas se verifica pela sua participação nas enzimas do organismo humano.

Proteínas: são formadas de aminoácidos, que são unidades químicas a partir das quais o corpo humano sintetiza suas próprias proteínas durante o crescimento e a renovação dos tecidos e dos

órgãos. O excedente de aminoácidos é utilizado como fonte de energia. A carne é uma excelente fonte de proteínas tanto em quantidade como em qualidade. Em quantidade, 100 g de carne magra coxão mole, por exemplo, depois do cozimento, contém 30 g de proteína, o que corresponde a 50% das necessidades diárias do ser humano adulto. Em qualidade, as proteínas da carne são as mais completas por apresentarem um perfeito equilíbrio de aminoácidos essenciais, isto é, aqueles que o corpo humano não sintetiza a partir dos demais e que, por isso, devem estar presentes nos alimentos ingeridos. Outros produtos de origem animal, como os ovos ou o leite e derivados, também são fontes de proteínas completas. Já as proteínas encontradas nos alimentos de origem vegetal são deficientes em um ou mais aminoácidos essenciais e, portanto, devem ser consumidas em combinações de cereais (arroz, trigo, milho) com leguminosas (feijão, soja, ervilhas). A digestibilidade da fração protéica da carne varia de 95% a 100% e a proteína da carne contém todos os aminoácidos essenciais ao ser humano. Existem variações no teor protéico da carne em relação aos cortes cárneos, idade, alimentação, sexo e raça do animal, embora não sejam significativas.

Enzimas: entre outras, encontram-se catepsinas, fosforilases, catalases e peroxidases. São muito importantes nos fenômenos *postmortem*. A maior parte encontra-se no sarcoplasma. Entre os fatores que influem na ação das enzimas podem ser destacados:

- Temperatura: atuam numa faixa de temperatura que vai de -20 °C a +60°C. Em temperaturas inferiores sua ação é retardada. Acima de 60°C, inicia-se sua inativação. A 100°C há destruição total.
- pH: a faixa ótima de atuação está entre pH 5-7.
- Umidade: a reação enzimática ocorre quando os componentes estão em meio aquoso. Diminuindo-se o teor de umidade, diminui também a ação enzimática.

A ação enzimática pode ser evidenciada em vários aspectos. A catepsina é importante na maturação da carne. Atua em pH 4 a 5 (neste pH a maioria das enzimas são inativadas). Na transformação do ácido láctico atuam várias enzimas: amilases, que desdobram o glicogênio em glicose; uma mistura de enzimas (transferases, óxido-redutases e esterases) transforma a glicose em ácido láctico. As enzimas lipolíticas podem causar a rancificação das gorduras.

Lipídios: a fração lipídica da carne talvez seja a mais variável do ponto de vista qualitativo e quantitativo devido à influência de fatores intrínsecos (raça, idade, sexo), quanto mais adulto o animal, maior a proporção de lipídio, e o sexo afeta o conteúdo intramuscular, as fêmeas apresentam maior teor de gordura, e animais castrados podem apresentar maior conteúdo lipídico que aqueles não castrados; e *extrínsecos*, como alimentação que influencia diretamente na concentração de gordura no tecido animal. A carne tem sido classificada dentro da categoria de alimentos ricos em gordura sendo apontada de maneira muito crítica, quanto ao aspecto de alimentação saudável. As tabelas de composição química da carne divulgadas normalmente são antigas e ultrapassadas e apresenta um teor de lipídios elevado, o que não é observado atualmente. A gordura fornece ácidos graxos essenciais, colesterol, além de hormônios e vitaminas lipossolúveis que estão envolvidas no funcionamento do organismo, também proporcionam estrutura e funcionamento da membrana celular, energia para outras células e aspectos organolépticos (sabor e textura).

A gordura está armazenada no tecido animal de quatro modos:

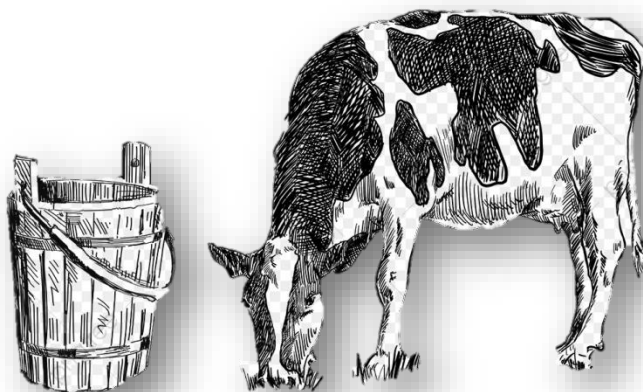
- *extracelular*, constituída dos depósitos de tecido adiposo subcutâneo e demais depósitos no organismo animal;
- *intramuscular*, conhecida como *marmorização*, constituídas de fibras muito finas no tecido muscular;
- *intermuscular*, entre os músculos;
- *pequenas gotículas*, no líquido intercelular.

Colesterol: na carne estão presentes também substâncias indesejáveis, como colesterol, que deve ser evitado o consumo em elevadas concentrações. O colesterol é uma substância encontrada na membrana celular de toda célula animal, sendo necessária para sua existência, e atua em diversos processos orgânicos (formação de hormônios, vitamina D, ácidos biliares e etc). Origina-se de alimentos (a ingestão diária do ser humano deve ser de até 300mg) ou são formados no organismo.

Fatores que influem na composição da carne

Espécie: o efeito da espécie na composição da carne é o fator mais acentuado, porém nos músculos com pouca gordura, a variação da composição química é pequena.

Raça: depois da espécie, a raça é o fator intrínseco que mais afeta a composição química e bioquímica do músculo. Os bovinos de corte possuem maior quantidade de gordura intramuscular do que os bovinos de leite.



Sexo: em geral os machos possuem menor quantidade de gordura subcutânea do que as fêmeas.

Idade: de maneira geral, ao aumentar a idade, aumentam quase todos parâmetros químicos, com exceção da água. Animais jovens possuem pouca quantidade de gorduras subcutâneas e intramuscular, e não apresentam marmorização.

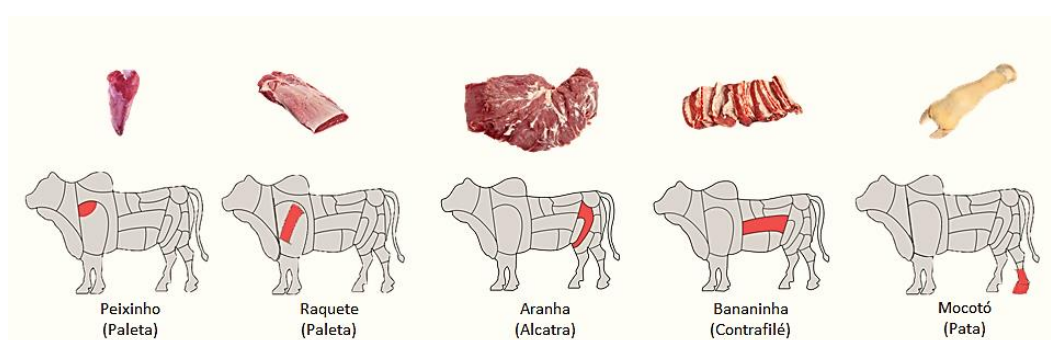
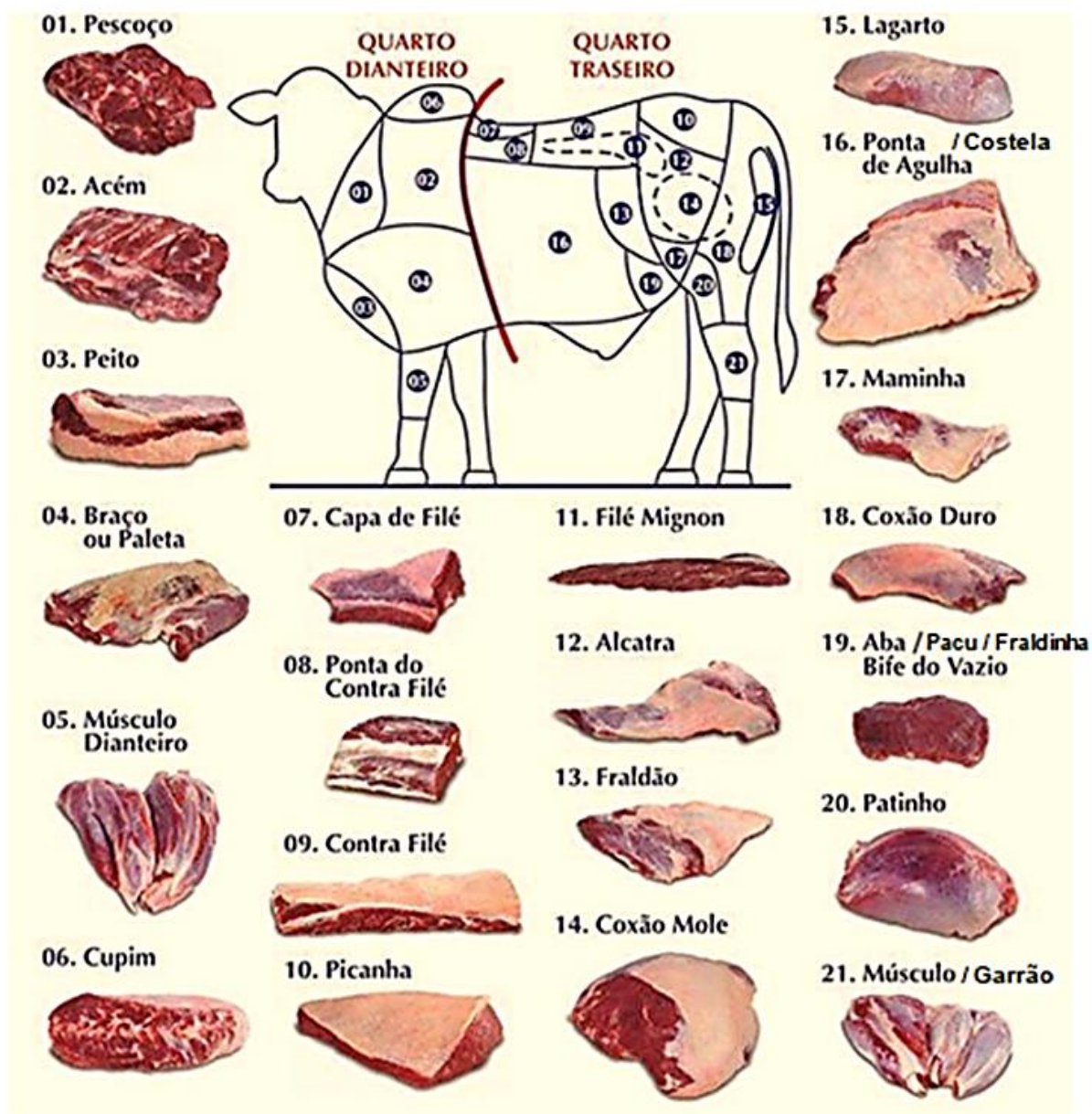
Nutrição: em geral, o nível de alimentação sobre o crescimento de animais de carne se reflete na composição de diversos músculos. O teor de gordura intramuscular também é um reflexo do plano de nutrição.

Localização anatômica: é o fator intrínseco mais complexo. Há variações na composição química dos músculos de diferentes localizações. Um clássico exemplo é a composição dos músculos da coxa e peito de aves.

Treinamento e exercício: a modificação mais acentuada ocorre no teor de mioglobina, que é relativamente mais alta nos músculos mais ativos do que nos músculos menos ativos.



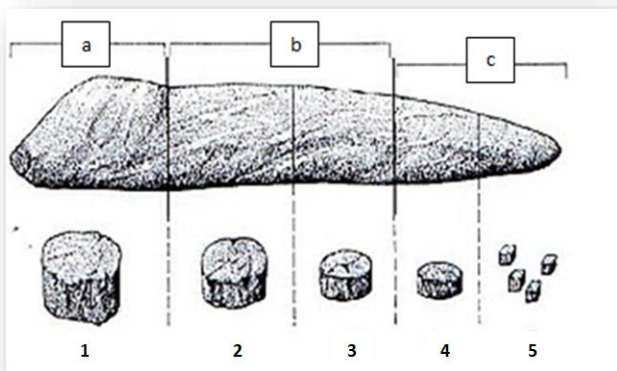
Anatomia do boi (principais cortes)



Filé mignon (traseiro do animal)

Também conhecido como filé, pode ainda ser chamado de lomo (espanhol), filet (francês) ou tenderloin (inglês). É o corte mais macio de carne bovina, uma vez que não tem contato com as partes de movimentação. Um filé mignon inteiro tem aproximadamente 2 kg. Tem sabor suave e menos acentuado que a alcatra e o contra filé, é suculento e tem pouca gordura. A peça inteira, após o corte, leva os nomes de chateaubriand, tournedos, escalope, medalhão, saltimbocca e paillard. Com as aparas são feitos estrogonofe, emincés e picadinhos. Fica bem acompanhado de vários tipos de molhos. Para churrasco, pode entrar como um ingrediente do espetinho misto ou xixo, ou preparado em bifess grossos na grelha ou inteiro no espeto.

Cortes básicos do filé mignon

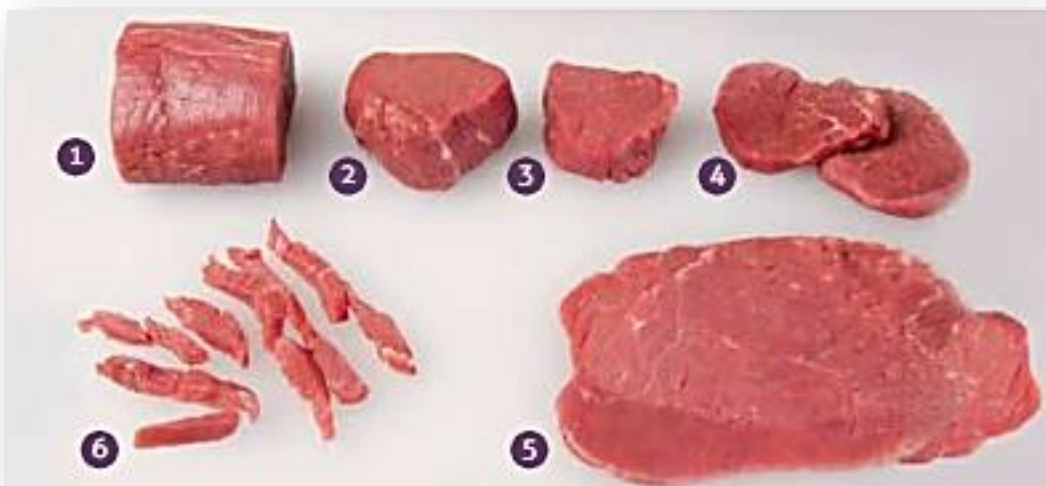


Detalhes dos Cortes

- a) Cabeça
- b) Coração
- c) Ponta/Rabo

1. Chateaubriand: peça de 300 a 350g aproximadamente. Retirado da cabeça ou outras partes do filé.
2. Tournedo: é retirado do centro (coração) do mignon, de formato arredondado e pesa entre 180 a 220g.
3. Medalhões: são retirados da parte central do coração do filé, pesando aproximadamente entre 180 a 220g. É como se fosse um tournedo cortado ao meio.
4. Escalopes: bifess de aproximadamente 80 a 100 g.
5. Emincés: retirados das pontas do filé. Podem ser aproveitados como tiras, iscas ou cubos.

Cortes do filé mignon (aplicação prática)



1. Chateaubriand: grelhado mal passado, serve duas pessoas. Geralmente é finalizado no forno devido a altura. Geralmente descansa 5 minutos tampado antes de servir: concentração do suco.
2. Tournedo: grelhado mal passado ou ao ponto. Geralmente descansa 5 minutos tampado antes de servir: concentração do suco. Variações: Tournedos Piqué: recheado com bacon; Tournedos Bardé-Au-Lard: envolto com bacon; Plati alto: tournedo colocado em pé e levemente achatado; Plati baixo: tournedo colocado em pé e bastante achatado.
3. Medalhões: grelhado ao ponto.
4. Escalopes: corta-se em rodela e bater levemente. Grelhar, saltear, empanar. Ao ponto. Variações: Saltimboca: intercalado com folhas de sálvia e presunto Parma.
5. Paillard: é um bife bem fino obtido a partir do tournedor ou da parte da ponta/rabo do mignon, em que batemos a peça com um batedor de carne ou com a palma da mão, em meio a duas folhas de papel plástico grosso para não rasgar a carne. Grelhado ao ponto.
6. Emincé: corte em diagonal formando tiras: strogonoff ou saltear ou empanar e fritar. Desta parte do mignon também pode-se fazer cubos (brochete) utilizado para ragoût e porções. Para ser utilizado em pratos A la carte (molhos para massa, risotos, etc), utiliza-se 120 g aproximadamente por pessoa. Salteados e cozidos.

Pontos de cocção da carne

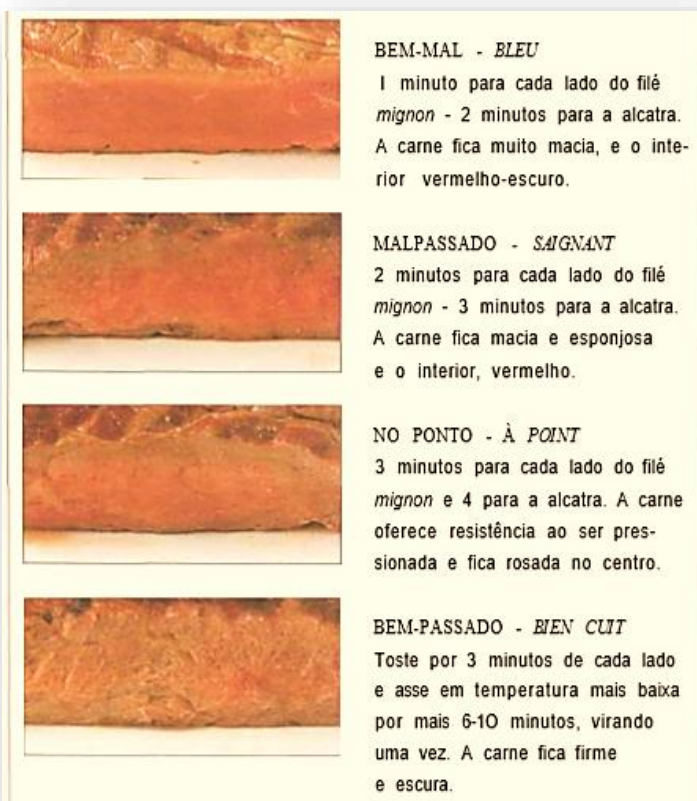
O tempo de cozimento depende da temperatura da churrasqueira, da distância da carne em relação à grelha e da espessura do filé. O tempo ao lado é para medalhões com 3 cm de altura, na grelha, frigideira ou chapa preaquecida em temperatura alta. Referência da imagem: WRIGHT, Jeni; TREUILLE, Eric. Le cordon bleu: todas as técnicas culinárias. 5ª ed. São Paulo: Marco zero, 2004.

Segredos do grelhado:

- Exposição direta, calor seco e forte, utilizando-se: Grelha / Chapa / Broiler.

- Grelhar é ideal para cortes macios e com poucos veios de gordura que necessitam de cozimento rápido para continuar úmidos e macios.

- Não marinar a peça. Temperar no momento da cocção. Se utilizar molho, retirar a peça, fazer o molho na mesma frigideira que grelhou e no final voltar a peça no molho ou servir direto no prato.



NA PRÁTICA – LIMPEZA E CORTES DO FILÉ MIGNON

Atenção!

- Nesta aula cada GRUPO deverá trazer: 1 peça de filé mignon suja e inteira (com o cordão) embalada à vácuo.

- A TURMA deverá trazer: 1 peça de filé mignon suja e inteira (com o cordão) embalada à vácuo para a demo do professor.

OBJETIVOS DA AULA – TÉCNICAS: LIMPEZA E CORTES (CHATEAUBRIAND, TOURNEDO, MEDALHÕES, ESCALOPES E EMINCÉ).



**NESTA AULA AS PREPARAÇÃO SÃO IGUAIS PARA TODOS OS GRUPOS!
O FOCO DA DISCIPLINA SEMPRE SERÁ NAS TÉCNICAS DO MANUSEIO DA CARNE, PORTANTO
É IMPRESCINDÍVEL QUE OS ITENS PARA COMPOR AS RECEITAS SEJAM LEVADOS PRÉ-
PRONTOS OU PRONTOS, DE ACORDO COM A INSTRUÇÃO ABAIXO!**

Receita 1

Filé com manteiga Maitre d'hotel – LEVAR PRONTA

100 g de manteiga	Suco e raspas de limão QB
1 dente de alho ralado	Sal e pimenta do reino moída na hora QB
Salsinha e tomilho QB	

Preparar a manteiga (misturar as ervas, o alho, as raspas e suco de limão, temperar com sal e pimenta), dispor em um plástico filme e enrolar em formato cilíndrico. Levar para congelar e fatiar. Servir ainda gelada sob o filé quente.

Receita 2

Filé ao molho de vinho

Azeite para grelhar a carne QB	Ervas frescas (alecrim, tomilho, salvia, louro) QB
1 dente de alho ralado	1 colher de chá de açúcar
1 cebola pequena, brunoise	Sal e pimenta do reino preta moída na hora QB
400 ml de Vinho tinto seco	50 gramas de manteiga e 20 gramas de farinha de trigo para beurre manié
50 ml de molho inglês	

Selar a carne em fogo alto com azeite, temperar dos dois lados com sal e pimenta do reino. Depois de selar todos os lados, retirar a carne e reservar. Na mesma frigideira adicionar um fio de azeite, refogar a cebola e o alho, acrescentar o molho inglês e o vinho com as ervas, deixar reduzir e adicionar o açúcar para corrigir a acidez, se necessário temperar com sal. Espessar com o beurre manié até atingir o ponto nappé.

Receita 3

Estrogonofe “abrasileirado”

50 g de manteiga	200 g de champignon fatiado
------------------	-----------------------------

1 cebola brunoise	500 ml de creme de leite fresco ou lata nestlé
2 dentes de alho ralado	Sal e pimenta do reino QB
2 tomates concassé cortado em brunoise	80 ml de cognac ou outro brandy
50 ml de molho inglês	200 g de batata palha pronta
100 g de catchup de boa qualidade	Arroz branco cozido 1 xícara
1 colher de sopa de mostarda dijon QB	

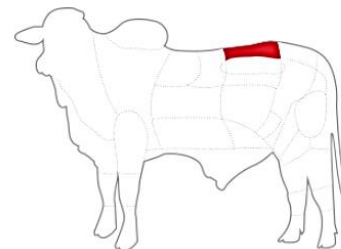
Em uma panela quente adicionar a manteiga e um fio de azeite e selar a carne aos poucos, temperar com sal e pimenta. Retirar a carne e refogar a cebola e o alho, adicionar o tomate, o molho inglês, o catchup e a mostarda, adicionar os cogumelos, refogar e flambar com o cognac. Acrescentar o creme de leite e juntar a carne. Servir com o arroz e a batata.

OBSERVAÇÃO DA AULA: Os cortes **TOURNEDO** e **MEDALHÃO** serão servidos com o molho de vinho, o **CHATEAUBRIAND** com a manteiga de ervas. Os cortes **ESCALOPES** e **EMINCÉ** serão repicados para o **Estrogonofe**.

AULA PRÁTICA 6 – BOVINO (CONTRA FILÉ E PICANHA)

Contra filé (traseiro do animal)

Também conhecido como lombo, lombo desossado, filé curto, filé de lombo e filé é o mais longo corte da carne bovina. É chamado de contra filé pois na carcaça do bovino este corte situa-se 'contra' o filé mignon, ou seja, estão apenas separados pelas vértebras lombares. Fica ao longo da parte externa da coluna vertebral (lombo). Duas coisas cruciais para o sabor de qualquer corte são o osso e a gordura. Quanto mais próxima a carne estiver deles, mais gostosa será. O contra filé tem as duas coisas (não em toda a extensão).



É uma carne macia, de sabor acentuado e por conter camada de gordura na lateral mantém a umidade da carne, por isso é considerada por muitos como a mais saborosa. Ideal para bifés de chapa, churrasco, rosbife, medalhões, grelha, assados e picadinho, no geral tem o mesmo uso do filé mignon. Deve ser servido mal passado ou ao ponto, e assado em alta temperatura para que não enrijeça. Prefira pedaços de contra filé com gordura uniforme.



Desse grande corte do animal saem variações com nome, sabor e textura bem diferentes.

Cortes básicos do Contra filé

O traseiro do contra começa a se misturar com a alcatra, e do outro lado do osso tem o mignon. Aqui costuma-se cortar com uns 3 cm de espessura o **T-Bone** (corte com o osso em forma de T que possui duas carnes diferentes: **contra filé e mignon, o lado maior é o contra e o menor, o mignon**). Obs. quando o T-bone possui a parte do filé mignon um pouco maior que o normal, é chamado de **Porterhouse Steak**. Essa parte do contra também pode chamar **Bisteca Fiorentina**, que não deixa de ser um T-bone, mas é retirado mais na extremidade da peça, por isso, além do miolo do filé mignon e do contra filé, entra uma parte da alcatra, o que deixa o corte ainda maior. Grelhar ou assar na brasa.



Centro da peça: é daqui que se retira o que os argentinos chamam de **Bife de Chorizo** (sem osso, mas com a capa de gordura), geralmente cortado com 3 dedos de espessura e mais gordura que o Ancho. Grelhar ou assar na brasa.



Da parte dianteira retira-se o **Ancho (Argentina) ou Ribeye (EUA)** - a carne limpa do osso, em cortes de aproximadamente 2 dedos, perfeita para a grelha. "Na França, esse mesmo corte é chamado de **noix ou entrecôte**. Já, quando essa carne é cortada com o osso, chama-se **Prime Rib** (Inglês), um corte retirado dessa região central com o pedaço da costela. Este último também pode ser chamado de **Tomahawk**, porém com um osso maior (30 cm de osso). Grelhar ou assar na brasa.



Variação do Ancho: **Ojo de bife** (olho de bife) corte retirado do miolo do ancho.

Prime rib também chamado de ancho com osso, é o corte feito na transversal das cinco primeiras vértebras do boi. Concentra tanto o marmoreio da gordura como o sabor que o osso empresta à carne. Grelhar ou assar na brasa.

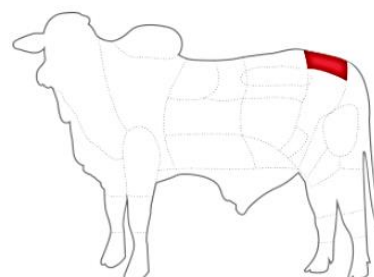


Curiosidade: Quando estiver retirando os pedaços repare que fica bastante carne entre os ossos e para o lado de fora deles. É a **bananinha**, que recebe este nome devido ao formato parecido à uma banana. São porções de carne que ficam entre os ossos do contra filé, ideal para churrasco ou cozidas. Se ao invés de tirar a bananinha do osso, cortarmos tudo junto na transversal teremos o **Asado de Tira** ou bife de tira, um dos cortes mais tradicionais na Argentina e Uruguai, é extraído da costela traseira do boi, no sentido transversal ao dos ossos. Sua localização atribui sabor e textura únicos à carne. Deve ser assado. Também chamado de short rib.



Picanha (traseiro do animal)

Pode ser chamada de tapa de cuadril (espanhol) ou cap of rump (inglês). Na verdade é situada na Alcatra. É uma parte macia desta peça, mais marmorizada e com capa de gordura, tem sabor acentuado devido ao alto volume de irrigação sanguínea nesta região, o que torna ideal para churrascos. É de fácil preparo e muito succulenta. É própria para churrascos, podendo ser assada inteira ou em filés no espeto ou na grelha.



É boa para assados, bifés ou carne de panela. É importante prepará-la com a gordura para que o sabor e maciez fiquem mais acentuados, podendo-se retirá-la na hora do consumo. Se houver ainda uma membrana prateada na parte inferior da picanha, retire-a antes do preparo para evitar que a carne 'encolha' durante o cozimento.



Como comprar picanha

A picanha deve possuir cor avermelhada, sem nervos, com camada de gordura e formato triangular. Caso compre uma carne embalada a vácuo, certifique-se de que a embalagem tenha o selo Serviço de Inspeção Federal (SIF), obrigatório neste caso. A embalagem também não deve ter sangue demais dentro, já que isso é um indicativo de que a carne está perdendo todo o seu suco.

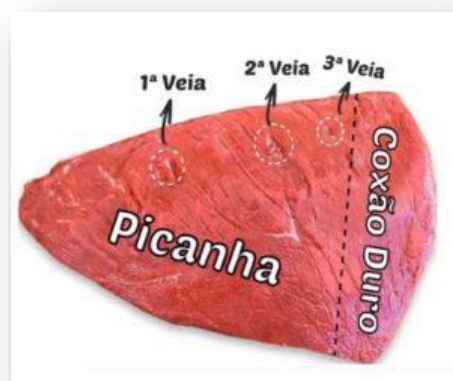


A picanha pesa entre 1kg e 1,5kg, portanto se você encontrar picanhas maiores à venda saiba que na verdade pode conter uma

parte de coxão duro que não foi separada do corte sendo vendida junto. Entretanto, essa ideia é um pouco antiga, se originou em uma época onde animais eram criados soltos, no pasto, sujeitos a intempéries, racionamento de comida, e com constante exercício. Estes animais, por sua rotina ativa e alimentação menos farta, engordavam menos e cresciam menos, por isso, nessa época, de fato uma picanha dificilmente passava de um quilo. Assim, este ensinamento foi passado de geração para geração. Porém a realidade mudou. A criação de gado se sofisticou, permitindo uma melhor alimentação, saúde e repouso dos animais. Não é difícil perceber que com uma alimentação mais calórica e menos atividade física temos animais mais pesados, maiores e com mais gordura. Quando o boi aumenta de tamanho, por consequência, a picanha aumenta de tamanho. Então, talvez em 1900 não existisse uma picanha de mais de um quilo. Hoje certamente existe e pode ser encontrada inclusive nas melhores boutiques de carne do país.

Como a maior parte da carne que comemos vem de animais criados em confinamento, é natural que boa parte das picanhas tenha um tamanho que ultrapasse um quilo. Portanto, para comprar de forma correta, analise a anatomia da carne.

A “fronteira” entre picanha e coxão duro pode ser determinada localizando a chamada “terceira veia”. Coloque a peça de carne com a gordura voltada para baixo. Procure pequenas aberturas (por onde geralmente escorre sangue quando comprimidas), uma próxima à ponta (parte mais fina da peça), outra no meio e uma terceira mais acima, na parte mais larga. Ali, nessa parte mais larga, está terceira e última abertura (veia), e é ali que termina a picanha. Depois disso a carne passa a ser coxão duro.



O tamanho da picanha e a capa de gordura que a envolve também podem variar conforme a raça do animal e sua alimentação. Por exemplo, o Angus é uma raça que, por sua genética tem um tamanho maior e, quando confinado e bem alimentado, tende a ganhar muito peso. O percentual de criação de Angus em confinamento é maior do que o de outras raças, então, é comum que eles atinjam um tamanho que causaria espanto décadas atrás. Até mesmo a idade do animal influencia no tamanho da picanha: animais mais jovens costumam proporcionar picanhas menores.

Em vez de focar no tamanho, observe a carne. Quanto mais gordura entre as fibras musculares, mais macia e saborosa ela será. A carne deve ter um aspecto “marmorizado”, ou seja, vermelho permeado pelo branco da gordura. O tipo de gado pode ajudar, algumas raças, como o Angus, tem uma propensão genética a acumular mais gordura entre as fibras da carne, o que gera uma picanha mais macia e saborosa.

Ao avaliar a capa de gordura, não foque no tamanho. Observe que ela não tenha falhas, ou seja, ela deve cobrir toda a carne sem buracos. Não precisa ser grande ou grossa, precisa ser homogênea. Observe a cor, uma camada de gordura amarelo escuro (quase marrom) é sinal de que o animal é envelhecido, o que pode comprometer sua maciez.

NA PRÁTICA – CORTES DO CONTRA FILÉ E PICANHA: CRIAÇÃO DE PRATOS

Atenção!

- Nesta aula **cada GRUPO** deverá trazer: 1 peça (**sem cortar**) de contra filé sem osso (média de 2 dedos de espessura por aluno).

Obs. Contra filé: procure por regiões do início (ancho) e centro (chorizo) da peça. Deve estar extremamente fresca, não deve estar cortada.

- **A TURMA** deverá trazer: 1 peça de picanha **sem cortar** (1 kg) para a demo do professor. A picanha será recheada com: 1 cenoura + 1 cebola + 200 g de bacon fatiado + 100 g de provolone fatiado ou ralado.

OBJETIVOS DA AULA – TÉCNICAS: LIMPEZA, CORTES E EMPRATAMENTO.



**NESTA AULA A PREPARAÇÃO SERÁ LIVRE PARA TODOS OS GRUPOS!
O FOCO DA DISCIPLINA SEMPRE SERÁ NAS TÉCNICAS DO MANUSEIO DA CARNE, PORTANTO É IMPRESCINDÍVEL QUE OS ITENS (PARA COMPOR A RECEITA ESCOLHIDA) SEJAM LEVADOS PRÉ-PRONTOS, APENAS PARA FINALIZAR EM AULA!**

Receita: Criações de pratos e empratamento

O grupo deverá criar um prato baseado nos itens abaixo

Azeite para grelhar a carne QB

Sal e pimenta do reino preta moída na hora
QB

Ingredientes para um molho (a escolha)

Ingredientes para uma guarnição (amido e vegetais –
levar pré-pronto: ex.: arroz, massa, purê, legumes etc)

Flores comestíveis e brotos para finalização dos
pratos QB - opcional

OBSERVAÇÃO DA AULA: A receita deverá ser igual para todos os integrantes do grupo porque todos os pratos precisam estar padronizados na apresentação. A picanha da demo do professor será degustada por toda a turma.

AULA PRÁTICA 7 – SUÍNO

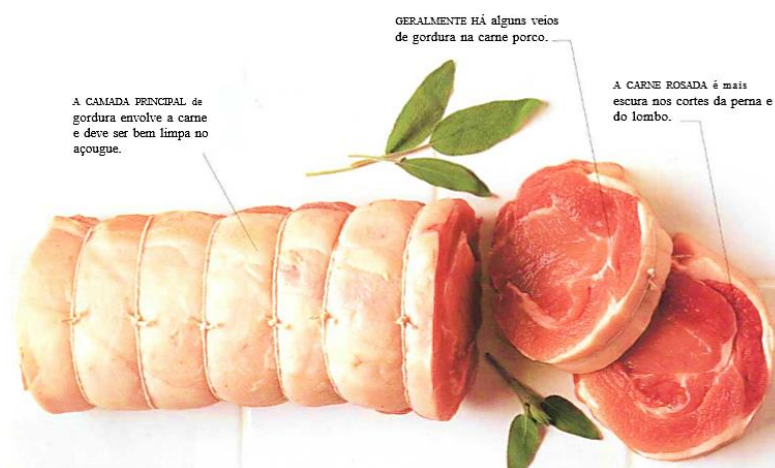
A carne suína (porco, leitão e leitoa), muito nutritiva e saborosa, é uma das carnes mais consumidas no mundo, apesar de ser considerada impura por algumas religiões. Do animal, além da carne, retiram-se subprodutos como toucinho, presunto, miúdos, ossos e uma variedade de embutidos e defumados. Atualmente, os animais são criados em condições de absoluta higiene, no entanto, aconselha-se o consumo de carnes submetidas aos controles oficiais sanitários.

A carne deve ser rosada, firme e com gordura branca e consistente; a de qualidade inferior apresenta muita gordura, é menos firme e os ossos são menos vermelhos.



Como comprar carne de porco

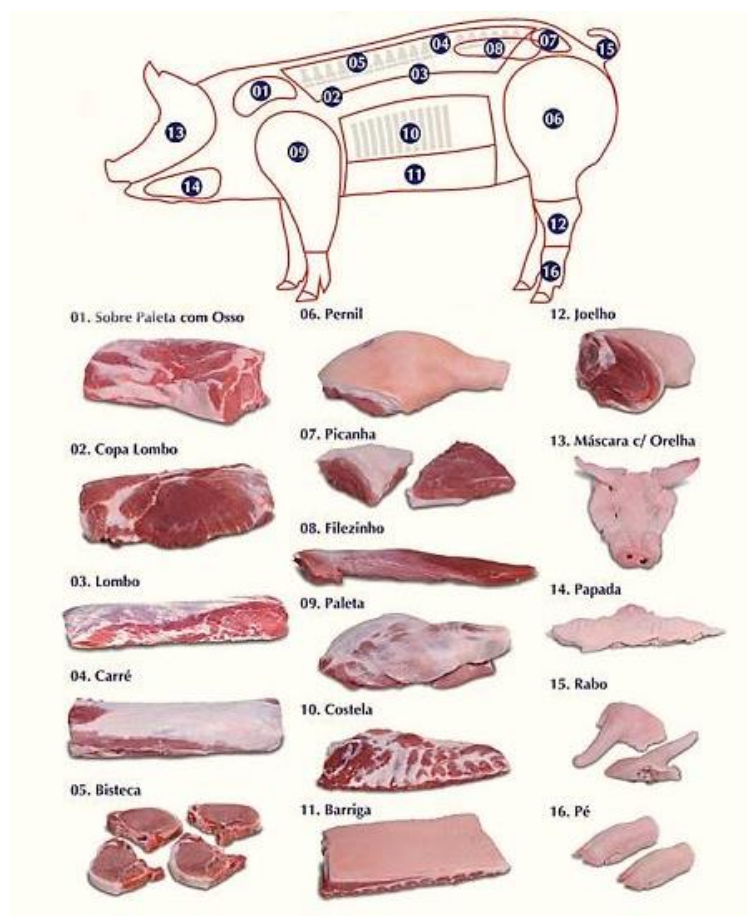
Os cortes maiores são vendidos com a fina pele externa: que deve estar fresca, úmida e elástica e não ter pêlos. Sempre escolha a carne rosada e úmida mas não molhada ou oleosa. A gordura deve estar firme e branca. Evite cortes com gordura mole e amarela. Os ossos podem ter um tom azulado e as extremidades de qualquer corte devem ser vermelhas e esponjosas: quanto mais brancas as extremidades, mais velho o animal abatido e, em consequência, a carne não será macia. O presunto é feito com a perna traseira do porco, curada ou salgada e defumada. Existe o presunto cozido e o cru. Ao comprar presunto cru, como o Parma, escolha uma peça com gordura cor de creme e carne rosa-escuro. As fatias devem ser úmidas e lisas sem estar ressecadas nem ter as bordas enroladas.



Como manusear a carne de porco

Como pode abrigar parasitas que causam verminose, a carne de porco deve ser muito bem cozida. Guarde-a na embalagem, na parte mais fria da geladeira (entre 1 -5°C), longe das cozidas. Verifique sempre a validade. Carne de porco fresca dura 2-3 dias (cortes menores estragam mais rápido), carne cozida 4-5 dias e presunto até 10 dias. Toucinho (bacon) é em geral embalado a vácuo e tem a data de validade. A carne fresca pode ser congelada, bem embalada. Compra-se a carne de porco já cortada de acordo com os cortes tradicionais aplicados no Brasil. Cada corte tem sua utilização específica e maneira adequada de preparo, conforme mostra o esquema.

Anatomia do porco e suas aplicações na cozinha



Paleta, braço ou pá: possui mais gordura que o pernil, além de nervos e tendões, o que resulta num corte econômico e muito utilizado na indústria alimentícia na composição de embutidos de porco. Pode ser assada com ou sem osso, cortada em cubos para guisados, moída e em recheios.

Lombo: situa-se na parte superior do dorso do animal, sendo considerado sua parte nobre. Carré é o lombo com osso, abrangendo todo o dorso e as costelas (sete de cada lado). Abaixo do carré está o lombinho ou filé mignon. Lombo, carré e costelas são geralmente assados ou grelhados. O carré desossado e fatiado transforma-se em medalhões e o lombinho, em escalopes.

Costela: a costela ou costelinha não deve ser confundida com costeleta. A costela é a parte de carne retirada da caixa torácica, enquanto as costeletas são da parte traseira da coluna. Costelas e costeletas (cutlet – côtelettes) podem ser fritas ou assadas.

Pernil: é a parte traseira do porco. Pode ser preparado inteiro com osso e couro ou desossado. Do pernil fazem-se os diversos tipos de presunto e também o tender.

Picanha e Mignon ou filézinho: partes macias com mesma aplicação do bovino.

Barriga: situada no lado de trás das costelas, é uma das peças mais gordurosas do porco. Extrai-se dela a banha, que é usada para óleos, massas e recheios de pães. Serve como matéria-prima para toucinho, bacon e algumas das mais famosas especialidades da cozinha italiana (pancetta).

Toucinho: é a gordura que envolve o dorso do porco, logo abaixo do couro, podendo ser fresco, salgado, curado ou defumado. O toucinho e o bacon diferenciam-se pela maneira de apresentação –

toucinho em pedaços grandes e bacon em fatias finas. Ambos podem ser mais magros ou gordos, dependendo da parte do animal de que foram retirados e dos processos que foram submetidos.

Joelho: o joelho de porco ou jarret ou jarreta, quando defumado, é conhecido como einsbein. É a parte logo acima do pé. Além da típica preparação alemã, o joelho também pode ser utilizado em sopas e cozidos.

Cabeça: podem ser utilizada inteira com bochecha, língua e os miolos, cortada na metade ou em preparação de patês ou aspics.

Papada: é constituída por banha e pouca carne; após derretida a banha aproveita-se o torresmo. Contém muito colágeno, sendo utilizada em fiambres.

Rabo e Pé: muito apreciado pelos franceses, devem ser cozido lentamente com temperos. Juntamente com a língua, orelha, focinho, salgados são utilizado na feijoada. Pés dianteiros e traseiros são suculentos e devem ser cozidos lentamente, com temperos.

NA PRÁTICA – CORTES E PREPARAÇÕES COM SUÍNO

Atenção!

- Nesta aula cada GRUPO deverá trazer:

1 peça de costelinha suína com os ossos 1 kg (inteira)
1 barriga suína 1,2 kg
500 g de lombo com capa de gordura

OBJETIVOS DA AULA – TÉCNICAS: CORTES E COCÇÃO.



**NESTA AULA A PREPARAÇÃO SERÁ LIVRE PARA TODOS OS GRUPOS!
O FOCO DA DISCIPLINA SEMPRE SERÁ NAS TÉCNICAS DO MANUSEIO DA CARNE, PORTANTO
É IMPRESCINDÍVEL QUE OS ITENS (PARA COMPOR A RECEITA ESCOLHIDA) SEJAM LEVADOS
PRÉ-PRONTOS, APENAS PARA FINALIZAR EM AULA!**

Receita 1

Costelinha suína ao molho mostarda

50 g de manteiga	Salsinha QB
1 colher de sopa de farinha de trigo	200 ml de creme de leite fresco
250 ml de vinho branco seco	2 colheres de sopa de mostarda de Dijon
1 litro de caldo de carne (levar pronto)	Sal e pimenta do reino preta moída na hora QB
2 dentes de alho brunoise	Suco de 1 limão
Ervas frescas (alecrim, tomilho, salvia) QB	20 ml de shoyu
	1 Acompanhamento à escolha do grupo (criação)

Desenvolver a receita baseando-se nos ingredientes supracitados.

Receita 2

Lombo Suíno Braseado

Criação da receita à escolha do grupo com a técnica braseado

1 Acompanhamento à escolha do grupo (criação)

Receita 3

Barriga suína à Pururuca

Criação da receita à escolha do grupo com a técnica de pururucar.

OBSERVAÇÃO DA AULA: As receitas deverão ser criadas pelo grupo, respeitando as técnicas solicitadas.

AULA PRÁTICA 8 – LINGUIÇA

A maioria das linguiças são preparadas com carne de porco, mas hoje encontram-se feitas de carne bovina, vitela ou cordeiro. Possui textura mais grosseira do que as salsichas, diferenciam-se também pelo processo de fabricação: toscana, calabresa, Nürnbergen, americana, comum, portuguesa, do tipo paio, chouriço, de chester e de chester simples, de frango, de peru, morcela, entre outras.



Como preparar linguiças artesanamente

A vantagem de fazer linguiça artesanalmente é que você sabe exatamente o que contém. Carne de porco moída é a mais usada, mas carne bovina, de cordeiro, veado e outras, também são adequadas. O invólucro pode ser natural ou confeccionado, e você pode variar sabores e temperos a gosto.



1 Deixe o invólucro de molho numa tigela grande com água fria por 1-2 horas para retirar o excesso de sal e o invólucro ficar mais flexível,



2 Coloque a carne moída no saco de confeitar com bico grande. Prenda o invólucro no bico e esprema o recheio para dentro.



3 Torça a linguiça em espaços regulares e amarre-os com barbante. Retire o barbante depois do cozimento.

INVÓLUCROS É RECHEIOS PARA LINGUIÇA

Muitos açougues vendem invólucros para linguiças. Pode-se usar tripa de boi e de porco como alternativa natural para invólucros prontos.

- Para fazer linguiça do tipo italiana, misture carne com tomate seco, alho e manjericão.
- Use condimentos indianos como curry em pó, coentro fresco picado e *chutney* de manga para dar umidade e fazer liga.
- Para sabores mais tradicionais, misture hortelã e cebola com carne de cordeiro, sálvia e maçã com carne de porco, e raiz-forte ou mostarda com carne bovina.

COZINHAR / FRITAR LINGUIÇA E SALSICHA

Ao cozinhar ou fritar linguiça sua carne se expande; para que não arrebente, fure a pele antes de fritar. A linguiça tem um alto teor de gordura que a mantém úmida. Vara contrabalançar a gordura, pode-se envolvê-la com uma mistura adocicada como chutney de manga ou mel.



FURAR A PELE
Para evitar que a linguiça arrebente ao fritar, fure-a com um palito ou garfo.



GRELHAR
A maioria das linguiças levam 10 minutos para grelhar. Enrole em espiral a do tipo Cumberland e prenda com espetinhos.



COZINHAR
Ponha as linguiças ou salsichas na água fervente, tampe e cozinhe lentamente por 3-5 minutos; as Frankfurter 1-2 minutos.

NA PRÁTICA – PREPARAÇÃO DE LINGUIÇA

Atenção!

- Nesta aula **todos os GRUPOS** farão a receita base abaixo + o ingrediente adicional, conforme informado.

- No final, as linguiças serão usadas para produzir um sanduíche escolhido pelo grupo e o restante para levar para casa, portanto, levar saco plástico para embalar e transportar.

OBJETIVOS DA AULA – TÉCNICAS: MANUSEIO DE PREPARO E COCÇÃO DE LINGUIÇA.



NESTA AULA A RECEITA BASE SERÁ IGUAL PARA TODOS OS GRUPOS. OS INGREDIENTES ADICIONAIS PARA COMPOR O SABOR, FICARÁ A CARGO DO GRUPO!

Receita Base

Linguiça suína

2,5 kg de paleta ou pernil suíno (levar já cortado em cubos de 0,5 cm)	Sal e pimenta do reino QB 100 ml de vinagre branco
500 g de bacon gordo ou toucinho	5 metros de tripa seca salgada para linguiça fresca artesanal
60 g de alho brunoise	
Salsinha QB	

Preparação da tripa: Coloque 2 litros de água e o vinagre em uma tigela e deixe as tripas de molho por 30 minutos. Retire e lave-as em água corrente, por dentro e por fora, colocando a abertura da tripa no bico de uma torneira. Pendure e deixe escorrer.

Preparação da linguiça: triture a carne e o toucinho em pedaços pequenos (na ponta da faca), tempere com sal, pimenta, alho e salsinha, misture bem. Deixe repousar por 6 horas (em aula deixaremos menos), mexendo de vez em quando para ficar bem temperada. Passar pelo moedor e encher as tripas com o funil próprio ou na máquina e faça alguns furinhos para soltar líquido e ar. Pendure em local protegido por duas ou três horas. Conserve no refrigerador ou freezer.

Ingrediente adicional (sabores - escolher)

- 400 g de provolone em cubinhos ou outro queijo
- Pimenta dedo de moça brunoise, raspas de limão
- Especiarias a gosto (páprica, lemon pepper, cúrcuma etc)
- Ervas frescas a gosto (alecrim, salvia, tomilho, manjericão)

Obs. Além dos ingredientes supracitados o grupo poderá levar outros para saborizar a linguiça, caso desejar.

Sanduíche

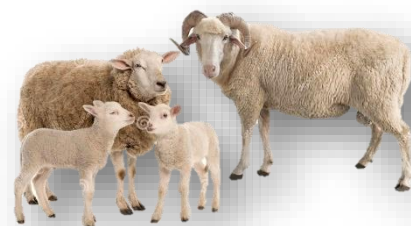
Levar ingredientes para compor um sanduíche - A ESCOLHA DO GRUPO

OBSERVAÇÃO DA AULA: Dependendo do local da **compra da tripa, será mais viável adquirirem enquanto turma**, pois a quantidade mínima de compra (em alguns estabelecimentos) poderá abastecer a sala toda.

AULA PRÁTICA 9 – OVINOS E CAPRINOS

Gado Ovino (Carneiro, Ovelha e Cordeiro)

- A carne ovina abrange três tipos de animal:
- O cordeiro de leite, animal que ainda não desmamou, geralmente até os três meses;
 - O cordeiro, entre quatro meses e um ano;
 - E o carneiro, animal já adulto e castrado.



A ovelha é a fêmea adulta que fornece o leite e a lã. Os métodos modernos de alimentação e criação melhoraram o gosto e a textura de cordeiro, atendendo à demanda por cortes mais magros, com menos gordura. A carne de filhote de cordeiro é bem clara e parecida com a de vitela; a carne de carneiro com menos de um ano (cordeiro da primavera) tem um tom rosado um pouco mais escuro e sabor delicado. Embora não se encontre facilmente, a carne de carneiro com mais de dois anos tem sabor mais forte de caça e é mais escura. A carne de carneiro é de textura lisa, coloração rosa, com pouca gordura, envolta em uma pele fina e transparente.

Deve-se comprar animais recém abatidos, vistos que a carne do carneiro torna-se rançosa facilmente. A alimentação influencia bastante o sabor da carne. Um exemplo são os carneiros criados nas costas agrestes da Bretanha (França), alimentando-se de grama com ar marinho: possuem carne levemente salgada, sendo conhecidos com pré-salé (pré-salgado). Normalmente, o carneiro é vendido inteiro ou em metades, podendo também ser encontrado em cortes.

Como comprar carne de cordeiro

A carne de cordeiro congela bem sem se estragar; portanto, congelar é uma boa opção quando não encontrá-la fresca. Escolha uma carne firme, rosada com veios visíveis, evitando a carne escura, molhada e mole. Como regra geral, quanto mais rosada a carne, mais novo é o cordeiro. Não compre cortes que tenham gordura amarela em volta; verifique se tem uma camada de gordura de cor de creme e firme. Peças grandes são em geral vendidas com sua pele externa, fina como papel — deve parecer fresca, úmida e maleável, não seca ou enrugada. A pele deve ser retirada dos filés e postas antes de cozinhar mas conservada nas peças que serão assadas inteiras, pois ajuda a manter a carne úmida e dá um sabor mais forte.



Como manusear a carne de cordeiro

Guarde a carne de cordeiro na sua embalagem original, bem fechada, na parte mais fria da geladeira (1-5°C), longe de carnes cozidas. Verifique a data de validade. Postas e filés duram de 2-4 dias, peças grandes até 5 dias. Carne de cordeiro moída deteriora depressa, portanto use-a em 24 horas. A carne cozida dura até 2 dias na geladeira e antes certifique-se de que está totalmente fria. Guarde, envolta em papel-alumínio, 2 horas depois de cozida. A carne de cordeiro congela bem: guarde pedaços pequenos bem embalados por 3-4 meses e pedaços maiores por 6-9 meses.

Este tipo de carne abrange desde cortes que não são caros, que ficam melhores quando refogados, ensopados e assados na panela, pois dão umidade e maciez a sua carne menos suculenta, até as refinadas postas e costeletas e os elegantes "coroa assada" e "guarda de honra" preparados para ocasiões especiais — existe sempre um corte de cordeiro adequado para cada

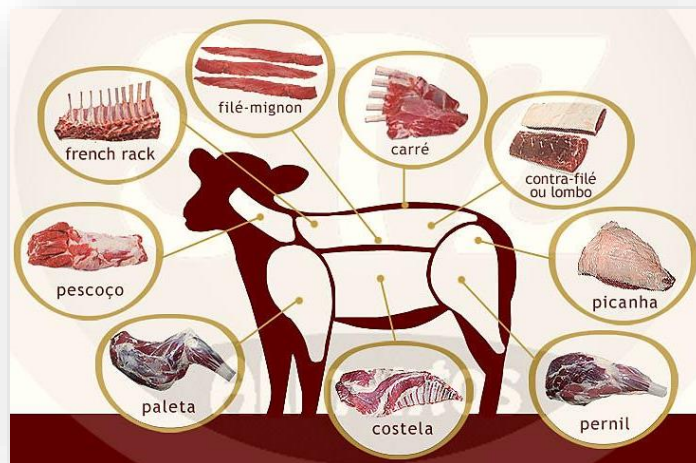
ocasião. Embora haja carne de cordeiro o ano inteiro, a carne da primavera é a mais tenra e adocicada.

Anatomia do cordeiro/carneiro e suas aplicações na cozinha

Pernil - perna traseira excelente para assados, deve-se retirar a glândula da perna, entre o tendão e o osso, próximo articulação do joelho, do contrário, a carne fica com mau cheiro e gosto ruim. O pernil fica mais gostoso na vinha d'alhos.

Paleta - peça que compreende as pernas dianteiras do animal. Assada inteira ou desossada e recheada, das aparas faz picadinho.

Lombo - parte superior do dorso do animal, compreende o Carré e a selle.
Carré – parte superior e média do dorso equivale ao lombo com costelas.
Selle – parte do quarto traseiro, compreende as últimas costela até até a perna, deixada em vinha d'alhos e posteriormente assada.



Medalhão – retirados do lombo desossado, grelhados e fritos.

Bisteca – indicadas para grelhar ou assar.

Costelinhas – tem menos carne que a Bisteca: ideal para assar.

T-bone – corresponde ao contrafilé bovino, bom para churrasco.

Peito e Pescoço – são geralmente preparados em receitas típicas e deixadas em vinha d'alho, assados ou ensopados.

COMO PREPARAR COSTELA INTEIRA DE CORDEIRO

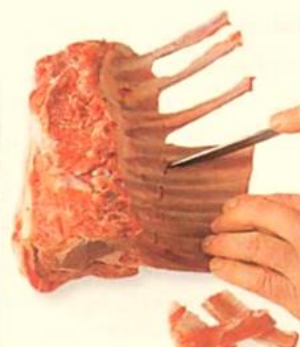
A melhor extremidade do pescoço, ou a costela de cordeiro, é um dos lados do tórax do animal. Geralmente, tem de 6 a 9 costelas para serem assadas. Antes de preparar a peça, corte a pele e a gordura, deixando apenas 1,25 cm de gordura.



1 Coloque a peça de lado. Retire o osso da coluna dorsal.



2 Corte a gordura das costelas a 5 cm das extremidades do osso. Vire e corte entre os ossos.



3 Corte e raspe a carne e o tecido que ficam entre os ossos.

PREPARANDO A "COROA" PARA ASSAR

Esta peça leva este nome porque, quando se amarra uma ou duas costelas, ela parece uma coroa. Antes de fazer a "coroa", prepare a costela, veja os passos 1-3 acima. O recheio pode ser colocado na cavidade central da coroa antes de assar, se quiser, ou pode ser preparado separadamente.



1 Corte a membrana entre as costelas para que a peça possa ser dobrada.



2 Ponha a peça em pé com a carne para fora; faça um círculo para formar uma coroa.



3 Flexione as costelas para fora para que a coroa fique em pé. Amarre um barbante em volta, abaixo do osso da costela. Se quiser, costure as extremidades. A peça está pronta para assar.

PREPARO DA "GUARDA DE HONRA"

É formado por dois pedaços de costela que se cruzam como espadas.



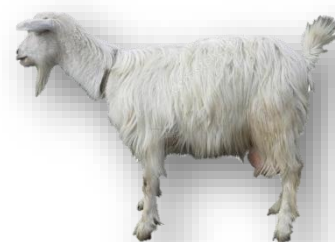
Prepare duas partes da costela como os passos 1-3 acima, retirando, se quiser, toda a gordura externa. Segure uma peça em cada mão, com a carne e as costelas para dentro. Junte as duas bem firme para que as costelas se entrelacem. A peça está pronta para ser assada

Gado Caprino (Bode, Cabra e Cabrito)

A carne comercializada como caprina é geralmente a do cabrito, animal jovem de dois a três meses de idade. Deve ser muito bem lavada para se retirar uma gosma que a envolve e extrair glândulas, manchas e coágulos. A carne do cabrito e a do carneiro (animal adulto) são parecidas.

Animais muito jovens possuem carne insípida; os muito velhos, carne escura e desagradável. É aconselhável deixar a carne do cabrito em vinha-d'alhos de véspera, utilizando-a em assados ou braseados.

Cabra e bode são respectivamente a fêmea e o macho adultos. São apreciados em algumas cozinhas regionais, principalmente o bucho do bode, na famosa buchada ou no seu equivalente escocês – haggis. O leite de cabra é excelente substituto do leite de vaca e dá origem a muitos queijos. Seu pêlo produz as lãs mohair e cashmere.



NA PRÁTICA – CORTES E PREPARAÇÕES COM CABRITO E CORDEIRO

Atenção!

- Nesta aula a **TURMA** deverá trazer:

- 1 Pernil de cabrito (inteiro) – não pode estar congelado – Demo do prof.
- 1 Paleta de cordeiro (inteira) – não pode estar congelada – Demo do prof.
- Ingredientes da receita 1 (a qtdd será o suficiente para a turma toda) – Demo do prof.

Obs.: Se não encontrarem, poderá ser paleta de cabrito e pernil de cordeiro. O importante é trabalharmos com a carne dos dois animais.

- O **GRUPO** deverá trazer:

- 500 g de Carré de cordeiro corte francês (french rack) – não pode estar congelado

OBJETIVOS DA AULA – TÉCNICAS: MANUSEIO DE OVINOS E CAPRINOS



**NESTA AULA AS PREPARAÇÃO SÃO IGUAIS PARA TODOS OS GRUPOS!
O FOCO DA DISCIPLINA SEMPRE SERÁ NAS TÉCNICAS DO MANUSEIO DA CARNE, PORTANTO
É IMPRESCINDÍVEL QUE OS ITENS PARA COMPOR AS RECEITAS SEJAM LEVADOS PRÉ-
PRONTOS OU PRONTOS, DE ACORDO COM A INSTRUÇÃO ABAIXO!**

Receita 1 – COMPRAR ENQUANTO TURMA

Pernil e Paleta assados ao molho agridoce de laranja e hortelã – DEMO PROF

Pernil e paleta (já solicitados)	Molho
750 ml de vinho branco seco	15 unidades de Laranja pêra
Sal e pimenta do reino QB	100 g de açúcar
Ramos de alecrim, tomilho e folhas de louro	2 maços de hortelã
1 cabeça de alho	200 g de manteiga
Demo do professor.	

Receita 2 - CRIAÇÃO DO GRUPO

Carré de cordeiro

Carré de cordeiro corte francês	1 molho à escolha do grupo (criação)
Sal e pimenta do reino QB	1 Acompanhamento à escolha do grupo (criação)
Criação do grupo.	

OBSERVAÇÃO DA AULA: A receita do carré deverá ser criada pelo grupo, respeitando as solicitações, entretanto poderão incluir mais componentes no prato.

REFERÊNCIAS

BARRETO, Ronaldo Lopes Pontes. **Passaporte para o sabor:** tecnologias para a elaboração de cardápios. Edição 4. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2003.

CIA - Instituto Americano de Culinária. **Chef professional. Cooking essentials:** the new professional chef. Traduzido por: Renata Lucia Bottini. São Paulo: Senac São Paulo, 2012.

KÖVESI, Betty. 400 G, **Técnicas de cozinha.** São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2007.

WRIGHT, Jeni; TREUILLE, Eric. **Le cordon bleu:** todas as técnicas culinárias. 5ª ed. São Paulo: Marco zero, 2004.