

EVOLUÇÃO DE INFORMAÇÕES PARA ELABORAÇÃO DE FICHAS TÉCNICAS DE PREPARO: LIVROS PORTUGUESES DE GASTRONOMIA

ELOISA PORCIÚNCULA DA SILVA¹; CHIRLE DE OLIVEIRA RAPHAELLI¹;
RENATA BRASIL²; IVANA LORAINÉ LINDEMANN³; GRAZIELE GUIMARÃES
GRANADA^{1,4}

¹Faculdade de Nutrição, Universidade Federal de Pelotas (UFPel), Pelotas, RS, Brasil –
eloisa_porciuncula@hotmail.com;

²Programa de Pós-graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos, Universidade Federal de
Pelotas (UFPel), Pelotas, RS, Brasil – chirleraphaelli@hotmail.com

³Prefeitura Municipal de Capão do Leão, RS, Brasil – tata_brasil_@hotmail.com

⁴Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Passo Fundo, RS, Brasil –
ivanaloraine@hotmail.com

⁵Universidade de Coimbra (UC), Coimbra, Portugal – grazigrang@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A Literatura é uma arte que foi restrita àqueles que tinham a oportunidade de nascer num meio social mais favorecido, atualmente, a informação está mais à disposição dos indivíduos, haja visto a rede mundial de computadores, a televisão, revistas e edições de livros de gastronomia, o qual vive hoje uma explosão de publicações. Silva e Martinez, 2008, no livro "Cardápio: guia prático para a elaboração", comentam sobre esse fato, como uma consequência em que a área cresce a passos largos, mostrando a necessidade de munir o profissional de ferramentas dinâmicas e eficientes.

Dentre essas ferramentas está a Ficha Técnica de Preparo (FTP) – utilizada para o controle dos gêneros alimentícios e cálculo de cardápios, contendo a descrição dos ingredientes utilizados e a técnica de preparo em cada etapa da receita. Na FTP definem-se porções, pesos, medidas caseiras, valor nutricional, custos, rendimento e acompanhamento ideal para as preparações (AKUTSU et al., 2005).

Segundo Silva e Martinez (2008), é importante aliar a técnica dietética à arte culinária e a estes, a sensibilidade, seja de um nutricionista, chefe de cozinha, curioso em alimentação ou do responsável pelo preparo do alimento no ambiente doméstico.

Com isso posto, o objetivo deste trabalho foi verificar a evolução de material escrito em Portugal, originários da biblioteca Nacional de Lisboa e da Geral de Coimbra, relacionado a receitas, com foco na possibilidade de elaborar Fichas Técnicas de Preparação (FTP), a partir da análise da presença de informações contidas nas receitas dos livros "*O cosinheiro popular dos pobres e ricos ou o moderno thesouro do cosinheiro*" (CARNEIRO, 1901), "*Guia da Cosinheira Familiar: para uso de Portugueses e Brasileiros*" (COSTA, 1962) e "*A melhor comida Portuguesa para fazer em casa*" (CARDOSO, 2013).

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo qualitativo que verifica informações das FTP dos livros "*O cosinheiro popular dos pobres e ricos ou o moderno thesouro do cosinheiro*", "*Guia da Cosinheira Familiar: para uso de Portugueses e Brasileiros*" e "*A melhor comida Portuguesa para fazer em casa*", como: presença de equipamentos, utensílios, quantidades de ingredientes (peso, volume, medidas caseiras), tempo de pré-preparo e preparo e, por fim, a declaração do rendimento

em número de porções de todas as receitas. A seleção dos livros ocorreu de maneira a representar obras do início e meio do século XX, e da atualidade do início do século XXI. Para critérios de inclusão para descrição ou montagem das FTP, as receitas foram definidas a partir da presença de proteínas animal.

Para os livros I e III, a escolha da receita ocorreu com a numerada metade do nº total de cada capítulo. E em caso de nº ímpar, seria a metade mais um. No Livro II, a escolha foi a 1ª preparação proteica apresentada pela autoria, visto que esta obra não possui separações por capítulos e, sim, por ordem alfabética. A descrição respeitou a narração fiel da receita, incluindo a gramática da época.

Foram consideradas como passíveis de elaboração da FTP aquelas receitas que contiveram os itens descritos por Silva e Martinez, 2008 (p. 29): nome da preparação, ingredientes e modo de preparo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Explorou-se três obras da literatura dietética Portuguesa publicados em diferentes períodos.

O livro I "*O cosinheiro popular dos pobres e ricos ou o moderno thesouro do cosinheiro*" (1901), está representado por uma preparação com carboidratos, mas contendo o macronutriente proteína de origem animal, conforme definido na metodologia (Quadro 1).

Neste, observa-se, a inexistência de informações de medidas, equipamentos, entre outros. Porém, como positivo, menciona a necessidade de efetuar a demolhagem do polvo na véspera do preparo, assim como de bater e partir o polvo aos bocados.

Quadro 1 - Ficha Técnica de Preparação da receita Arroz de Polvo

Nome da preparação culinária: Arroz de Polvo			
Categoria da receita culinária: Arroz e outros guizados			
Ingredientes	Medida caseira	Medida padrão (L ou Kg)	Quantidade por refeição
Arroz	-	-	-
Peixe	-	-	-
Cebola	-	-	-
Azeite	-	-	-
Água	-	-	-
Sal	-	-	-
Louro	-	-	-
Salsa	-	-	-
Modo de preparo: Segue o mesmo processo que o arroz de peixe, devendo o polvo ter sido demolhado de véspera, batido e partido em bocados, deitando-se depois a refogar na calda até estar tenro, e só depois se lhe deitará o arroz			
Equipamentos e utensílios: -			
Tempo de preparo: -			
Número de porções: -			
Peso da porção: -			
Medida caseira da porção: -			
Rendimento: -			
Observações: presente no corpo da receita			

É visto a limitação de informações amplas relacionadas a medidas caseiras ou a pesos e medidas, sendo que tais dados facilitam a execução de uma receita, muito embora, Silva e Martinez (2008, p.29) citem que o nome do prato, os ingredientes e o modo de preparo já viabilizam a replicação de uma receita.

Do livro II "*Guia da Cosinheira Familiar: para uso de Portugueses e Brasileiros*" (1962), está descrita a primeira receita proteica e surge logo no início da obra (Quadro 2).

Quadro 2 - Ficha Técnica de Preparação da receita de almôndega de carne

Nome da preparação culinária: almôndega de carne			
Categoria da receita culinária:			
Ingredientes	Medida caseira	Medida padrão (mL ou g)	Quantidade por refeição
Carne de vaca	-	-	-
Toucinho ou carne de porco gorda	-	-	-
Queijo parmesão ralado	-	-	-
Pimenta em pó	-	-	-
Nós moscada	raspas	-	-
Salsas	-	-	-
Pão ralado	-	-	-
Ovos	-	-	-
Gordura	-	-	-
Limão	-	-	-
Modo de preparo: Pica-se muito bem uma porção de carne de vaca limpa, crua, com toucinho ou carne de porco gorda, tempera-se com queijo parmesão ralado, pimenta em pó, raspas de nós moscada, salsa picada e pão ralado, mistura-se tudo muito bem e liga-se com alguns ovos batidos em quantidade tal que a massa não fique nem muito dura, nem muito mole. Dividi-se esta massa em pedaços de tamanho de ovos pequenos de galinha e com esses pedaços, envolvendo-os em pão ralado, tendem-se a mão bolos, redondos, os quais se põe a frigar numa gordura fervente, que pode ser por exemplo, a que se aproveite do desengorduramento da panela de carne. Feitos os bolos, deitam-se numa caçarola, junta-se-lhes um pouco de caldo de carne e põe-se ao lume, deixa-se arrefecer o caldo, junta-se-lhe uma ou duas gemas de ovos batidas, conforme a quantidade de bolos e de caldo, levem-se de novo ao lume para cozer o ovo, e servem-se temperadas, á ultima hora, com sumo de limão que se deita ao molho. Pela descrição do processo do fabrico se vê que poderíamos chamar a esta iguaria, com propriedade, "croquetes de fricassês".			
Equipamentos e utensílios: caçarola			
Tempo de preparo: -			
Número de porções: -			
Peso da porção: -			
Medida caseira da porção: -			
Rendimento: -			
Observações: Pela descrição do processo do fabrico se vê que poderíamos chamar a esta iguaria, com propriedade, "croquetes de fricassês".			

Com relação ao livro III – "*A melhor comida Portuguesa para fazer em casa*" (2013) – a receita descrita no quadro 3 é o Arroz de marisco e, novamente, o carboidrato está presente juntamente com proteína animal.

Nessa última obra, aparecem dicas, como o acompanhamento do vinho, além da expressão "SABIA QUE...". São dados que enriquecem as informações sobre o preparo dos pratos. Considerando que a gastronomia está em alta, as pessoas querem aliar o ato de se alimentar ao prazer.

Percebe-se que o livro III deu um grande salto no número de informações, o que vem de acordo com Akutsu *et al.*, 2005, os quais consideram que na FTP definem-se porções, medidas caseiras, valor nutricional, pesos, custos, rendimento e acompanhamento ideal para cada preparação. A presença de tais informações é de grande valia, já que possibilita a réplica de receitas de forma fidedigna (SOUZA; MARSIL, 2015), permitindo que preparações tradicionais não se percam e, portanto, possam ser executadas mesmo passadas décadas de suas publicações, o que, de acordo com as raras informações contidas nos livros I e II, talvez comprometa a execução dos pratos, criando preparações um tanto distintas das originais.

Quadro 3- Ficha Técnica de Preparação da receita Arroz de Marisco.

Nome da preparação culinária: Arroz de Marisco			
Categoria da receita culinária:			
Ingredientes	Medida caseira	Medida padrão (L ou Kg)	Quantidade por refeição
Lagosta	1	-	-
Camarão	-	0,500	-
Amêijoas	-	1,0	-
Sapateira	2 patas	-	-
Cebola (picada)	1	-	-
Alho (picado)	2 dentes	-	-
Água	-	0,750	-
Vinho branco	-	0,250	-
Azeite (virgem extra)	4 colheres de sopa	-	-
Tomate (polpa)	2 colheres de sopa	-	-
Coentro ou salsa (picado)	1 molho	-	-
Sal e picante	-	-	-
Modo de preparo:			
1- Coza o marisco em água, sal e picante. Ferva o azeite num tacho e junte as amêijoas. Tape e mexa bem até abrirem. Coe o líquido e reserve.			
2 - Leve um tacho ao lume com azeite a cobrir o fundo, cebola, alho e polpa de tomate. Apure o refogado e junte a água das amêijoas, o vinho e a água.			
3 - Quando levantar fervura, adicione a sapateira e o arroz, deixe que absorva a água.			
4 - Logo que o arroz esteja "meio cozido" (cerca de 12 min.) acrescente a lagosta e o camarão, mexa para envolver e cozinhe mais 2 ou 3 min., deixando malandrinho. Junte as amêijoas e tape. Sirva com coentros ou salsa.			
Equipamentos e utensílios: Tacho			
Tempo de preparo: 14 ou 15 min.			
Número de porções: 4			
Peso da porção: -			
Medida caseira da porção: -			
Rendimento: -			
Observações: 1 - acompanhamento do vinho "Reguengo de Melgaço, Alvarino da região do Minho.			
2- Sabia que: Originário da região costeira do Centro de Portugal (Leiria) é um dos pratos mais ricos da gastronomia Portuguesa. A mais famosa variação acrescenta pedaços de tamboril.			

4. CONCLUSÕES

O livro III evolui em relação às primeiras obras, no entanto, todas são passíveis de elaborar a Ficha Técnica de Preparação, já que apresentaram o nome das receitas, os ingredientes e o modo de preparo, seguindo as recomendações da literatura, a qual refere esses como os três itens básicos para a composição das mesmas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AKUTSU, R.C. et al. A ficha técnica de preparação como instrumento de qualidade na produção de refeições. Rev Nutr, Campinas, v.18, n.2, p. 277-279, 2005.
- BRITES DE SÁ CARNEIRO, M. **O cosinheiro popular dos pobres e ricos ou o moderno thesouro do cosinheiro**. Porto: Livraria Portuguesa, 1901.
- CARDOSO, D.; LOPES, N. S.; MOUTA, R. **A melhor comida Portuguesa para fazer em casa**. Lisboa: Zestbooks, 2013.
- COSTA, C. T. **Guia da Cosinheira Familiar: para uso de Portugueses e Brasileiros**. 10. ed. Porto: Livraria Civilização, 1962.
- SILVA, S. M. C. S.; MARTINEZ, S. **Cardápio: guia prático para elaboração**. 2.ed. São Paulo: Atheneu, 2008.
- SOUZA, L.V., MARSI, T.C.O. Importância da ficha técnica em UANs: produção e custos de preparações/refeições. **J Health Sci Inst.**, 2015, v.33, n.3, p.248-53.