

RELATO DE MONITORIA: TÉCNICAS E HABILIDADES CULINÁRIAS EM AULAS PRÁTICAS DO CURSO DE GASTRONOMIA

KAUE BARBOSA PACHETES¹; LAURA DA SILVA DUARTE²; EDUARDA SILVA DA SILVA²; CHIRLE DE OLIVEIRA RAPHAELLI⁴

¹Universidade Federal de Pelotas – kaue.pachetes@outlook.com

²Universidade Federal de Pelotas – lauraduarte1102@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – eduardahenzel51@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – chirle.oliveira@ufpel.edu.br

1. INTRODUÇÃO

A disciplina de Técnicas de base, conservação, preparo e cocção I é componente obrigatório presente na matriz curricular do primeiro semestre do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia da Universidade Federal de Pelotas, ministrada no semestre letivo de 2022/1, possuindo carga horária teórico-prática de 8 horas semanais.

Diferentes técnicas de corte, manipulação, cocção e conservação de alimentos de origem vegetal como frutas, verduras e legumes, grãos e de origem animal como carnes, leite e ovos são executadas no decorrer do componente curricular. Além do discente conhecer equipamentos e utensílios de cozinha e entender sua utilização e necessidade.

As habilidades culinárias tem sido referidas como a capacidade de realizar tarefas relacionadas com a preparação de alimentos, o que requer procedimentos de seleção, limpeza, descasque e cortes específicos (TEIXEIRA et al., 2022). Além disso, no ramo da gastronomia é convencionalizado que habilidades e técnicas culinárias são todas as técnicas empregadas desde a escolha/limpeza do insumo ou ingrediente, passando pela adição de técnicas específicas de preparo (cocção, corte, deglaçamento, uso de molhos, caldos e fundos, dentre outras técnicas) até o empratamento final da refeição.

Todas as habilidades e técnicas reproduzidas no Laboratório de Técnica dietética referentes à disciplina em questão, dispuseram de monitoria executada por bolsista. A monitoria teve o objetivo de auxiliar os discentes em questões referentes ao conteúdo da disciplina, aos trabalhos e provas, bem como a reprodução das técnicas e fichas técnicas de preparo de forma correta, sem erros, para obtenção de resultado adequado.

Dentre os tópicos abordados durante o andamento da disciplina, duas temáticas chamaram atenção da monitoria, a primeira foi de cortes de vegetais, e a segunda referente à condimentos, ervas e especiarias. Nesse sentido, este trabalho teve por objetivo apresentar os principais cortes de vegetais aprendidos na disciplina no semestre de 2022/1, bem como as especiarias, ervas e condimentos identificados pelos discentes.

2. METODOLOGIA

Foram realizados encontros semanais, nas aulas práticas, que acontecem no Laboratório de Técnica dietética. A aula prática é conduzida da seguinte maneira: a docente da disciplina apresenta os preparos que serão realizados em cada uma das 5 bancadas, explica as técnicas, já trabalhadas em aula teórica, ressalta a importância de cuidar alguns itens específicos e seguem para a execução da ficha técnica de preparo previamente disponibilizada via e-aula ao aluno.

No dia da aula em que foram abordados os temas em questão, os alunos precisariam, na aula de cortes, realizar o máximo possível dos cortes aprendidos

para cebola, cenoura, batata e tomate. Já no dia da aula de ervas e especiarias, eles devem elencar a nomenclatura das ervas frescas e/ou secas em questão em disponível na aula.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A figura 1 demonstra que os discentes realizaram todos os cortes sugeridos pelo docente para a cebola como rondelle, ciseler ou brunoise, emincér ou meia lua e moagem. Também demonstram o preparo da cebola brulee, que é a cebola tostada, e a cebola piquee (Cebola cortada ao meio com um ou mais cravo da índia prendendo uma folha de louro). Cebolas são essenciais em um grande número de preparos como ingrediente sutil ou principal (WRIGHT; TREUILLE, 2004).

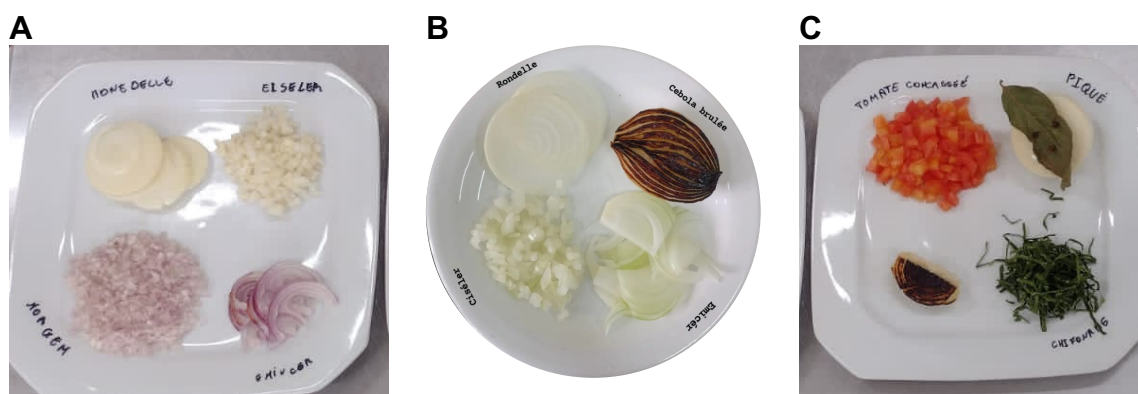


Figura 1. Cortes e variações da cebola. A: cortes da cebola; B: corte e variações da cebola.

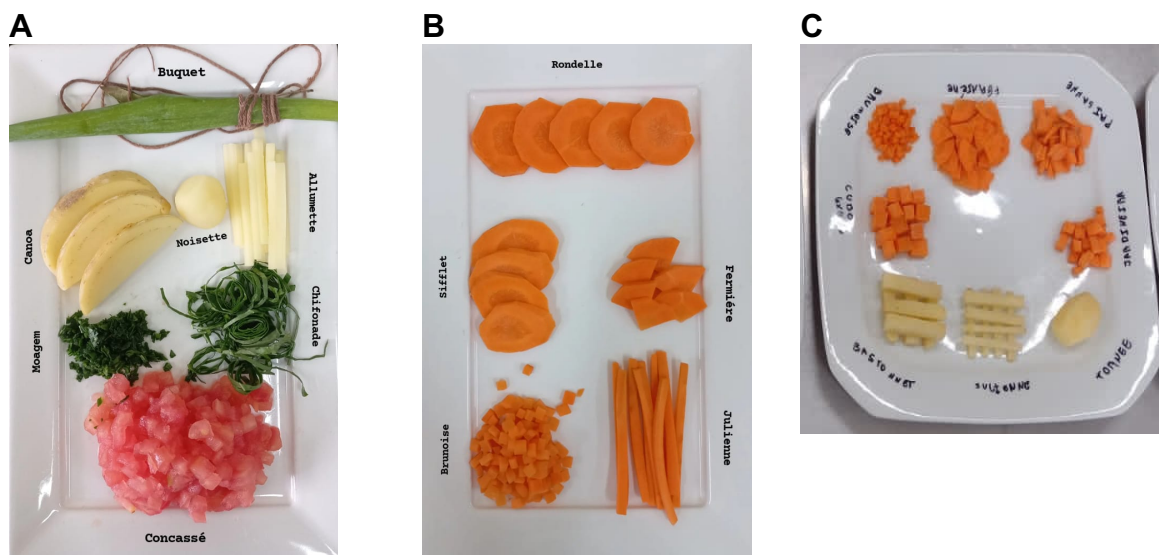


Figura 2. Cortes e variações da cenoura, tomate e batata. A: Cortes de tomate, couve e batata mais bouquet garní. B: Corte para cenoura. C: Cortes de cenoura e batata.

Na figura 2 foram demonstrados os cortes ensinados em aula teórica e depois na aula prática, tais como: batata em canoa ou rústica, batata noisette ou boleada, batata em alumette, batata bastonne, batata torneada e em julienne. Para a couve tem chifonade e em moagem (A), para cenoura foram feitos cortes como siflet, rondelle, julienne, brunoise, fermière, jardineira e paisane.

A batata, por exemplo, é um vegetal com inúmeras possibilidades de cortes e também de aplicação de técnicas de cocção, entretanto, é altamente susceptível ao escurecimento pela oxidação das enzimas polifenoloxidasas, sendo essencial uso de acidez ou imersão em água para parar a reação (PINELI et al., 2005).

Apesar das variações possíveis em cortes destes vegetais, é essencial que eles fiquem visivelmente padronizados na forma e tamanho. As cebolas e as cenouras foram os insumos que apresentaram melhor padronização nos cortes e o corte das batatas foram mais insatisfatórios.

Julienne, por exemplo, é um corte em tiras finas que pode ser utilizado em cenouras, abobrinhas, talos de vegetais em geral, algumas frutas. Ele serve para cozimentos rápidos e fornece uma ótima apresentação ao prato (WRIGHT; TREUILLE, 2004).

Já o brunoise é um corte em cubinhos de vegetais em geral que podem ser usados juntos ou separadamente no preparo (WRIGHT; TREUILLE, 2004). É um corte que demanda técnicas e bastante treino para os iniciantes no aprendizado de técnicas e habilidades culinárias.

O corte concassé é utilizado geralmente para tomates, mas também para legumes e frutas descascados, descaroçados e picados em cubos (WRIGHT; TREUILLE, 2004). Nas figuras 1C e 2 A, os cortes de tomates parecem corretos e parecidos, não apresentando sementes e peles aparentes, com cubos uniformes.

Buquê garní, é um amarrado de ervas, apresentado na figura 2A, que garante pratos crus e cozidos. A mistura clássica é tomilho, louro, salsa e aipo embrulhadas numa folha de alho poró e amarrados com barbante grande para dispor o buquê numa panela funda, se necessário preso à alça da panela para dosar tempo de cozimento e sabor desprendido das ervas ao prato. Outra opção são os sachês de ervas que também podem ser usados da mesma forma que o buquê (WRIGHT; TREUILLE, 2004).

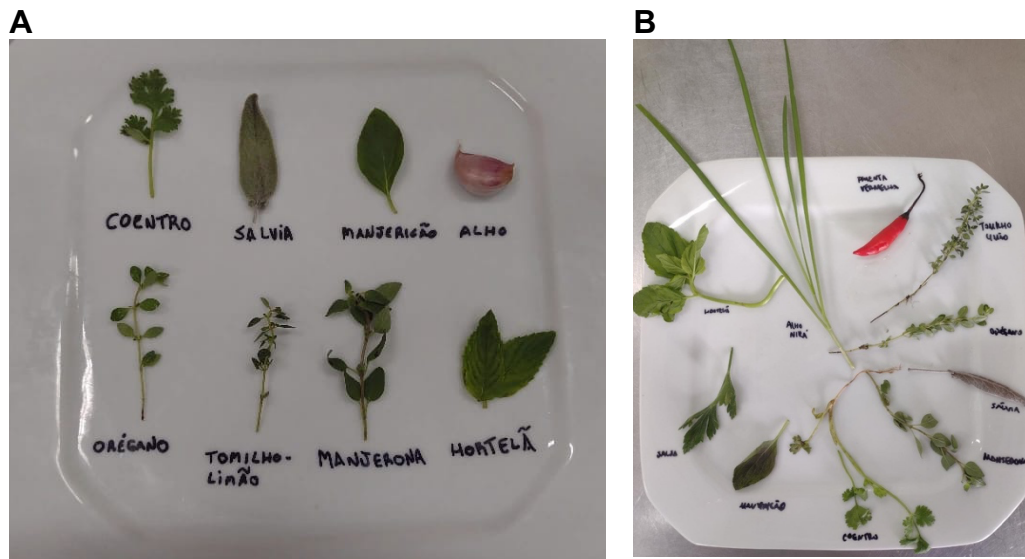


Figura 3. Ervas e especiarias.

As habilidades culinárias estão diretamente vinculadas as atividades no pré-preparo, preparo e utilização de ingredientes e insumos (JOMORI et al., 2018) e conhecer as condimentos, ervas e especiarias são fundamentais para a savorizacao dos pratos na gastronomia. Na figura 3 verificam-se ervas e

especiarias, tais como coentro, salsa, sálvia, manjeriço, coentro, alho, orégano, tomilho limão, manjerona, hortelã, pimenta e alho nirá.

Condimentos, ervas e especiarias são capazes de qualificar sensorialmente um prato culinário, realçando sabor e aroma e promovendo saúde por meio de substâncias biotivas (como terpenos ou óleos essenciais, compostos fenólicos e flavonoides) com atividade biológica de proteção à saúde do consumidor (MENDES; RODRIGUES-DAS-DORES; CAMPIDELI, 2015).

A escolha dos insumos e ingredientes adequados, além de atividades de planejamento do cardápio, seleção, combinação, corte e cocção dos alimentos, são essenciais para a execução das práticas culinárias (MCGOWAN et al., 2017; TEIXEIRA et al., 2022). Conhecer os cortes e as ervas, assim como executar de maneira adequada os cortes e as técnicas culinárias são essenciais para a garantia de ensino-aprendizagem dos discentes do curso.

4. CONCLUSÕES

Neste sentido, discentes que participaram da disciplina adquiriram competências e habilidades básicas para o cozinhar. No decorrer do semestre foi possível desenvolver cortes de diferentes formatos e tamanhos, bem como conhecer ervas e outras formas de saborizar os preparos culinários como cebola piqueê, cebola brulée e buquê garní.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

JOMORI, Manuela Mika et al. The concept of cooking skills: A review with contributions to the scientific debate. **Revista de Nutricao**, v. 31, n. 1, p. 119–135, 2018.

MCGOWAN, Laura et al. Domestic Cooking and Food Skills: A Review. **Critical Reviews in Food Science and Nutrition**, v. 57, n. 11, p. 2412–2431, jul. 2017.

MENDES, G M; RODRIGUES-DAS-DORES, R G; CAMPIDELI, L C. **Avaliação do teor de antioxidantes, flavonoides e compostos fenólicos em preparações condimentares**. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**. [S.l.]: scielo . , 2015

PINELI, Livia Lacerda Oliveira et al. **Caracterização química e física de batatas “Ágata” minimamente processadas, embaladas sob diferentes atmosferas modificadas ativas**. **Pesquisa Agropecuária Brasileira**. [S.l.]: scielo . , 2005

TEIXEIRA, Aline Rissatto et al. Instrumento para mensurar habilidades culinárias domésticas na atenção primária à saúde. **Revista de Saude Pública**, v. 56, p. 1–23, 2022.

WRIGHT, Jeni; TREUILLE, Eric. **Le Cordon Bleu: Todas as técnicas culinárias** C. 5. ed. Londres: [s.n.], 2004.