

**TÉCNICAS E HABILIDADES CULINÁRIAS PARA O PREPARO DE UM
RISOTO DELICIOSO E TECNICAMENTE ADEQUADO**
**EDUARDA SILVA DA SILVA¹; LAURA DA SILVA DUARTE²; JOÃO VICTOR
RIBEIRO NEVES³; CHIRLE DE OLIVEIRA RAPHAELLI⁴**

¹Universidade Federal de Pelotas – eduardahenzel51@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – lauraduarte1102@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – joao.neves@ufpel.edu.br

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

1. INTRODUÇÃO

Risoto é um preparo frequentemente associado a restaurantes sofisticados, mas, na verdade, é um prato comida caseira para as famílias italianas. De origem italiana, risoto significa “pequeno arroz” ou “arrozinho” pois é preparado com diferentes variedades de arroz que são mais arredondadas e pequenas (VICI *et al.*, 2021). Aprender a preparar um risoto tecnicamente adequado e com a qualidade certa, faz parte do processo de ensino-aprendizagem dos discentes do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia da Universidade Federal de Pelotas. O Curso contempla, em sala maioria, disciplinas com elevada carga horária prática e a disciplina de cozinha Internacional I é o primeiro contato dos alunos com preparos culinários típicos de países europeus como França, Itália, Espanha e Portugal.

Todas as aulas práticas da referida disciplina são executadas no Laboratório de Técnica dietética, e 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 do resultado correto. Dentre os tópicos abordados durante o andamento da disciplina, a culinária italiana chama atenção de todos.

Com enfoque na gastronomia italiana, especificamente no preparo de risotos, prato típico da região norte da Itália, se destacou para escolha do tema a ser abordado. As técnicas e habilidades culinárias corretas para o preparo de um risoto cremoso e perfeito, os insumos essenciais para organizar o *mise en place*, os erros comuns na hora do preparo serão abordados com o resgate de imagens e descrição das aulas práticas da disciplina. Com base no exposto, este trabalho visa demonstrar as técnicas de cozinha essenciais para preparar risotos com aroma, sabor e textura adequados.

2. METODOLOGIA

A ideia do trabalho surgiu durante a monitoria da disciplina de Cozinha Internacional I da turma de 2023/1 (UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS, 2011). Pela quantidade de alunos, a turma foi dividida em três horários (M1, M2 e M3) de aula prática e, trazendo resultados diferentes a cada semana e a cada preparo. Para o andamento da disciplina, encontros semanais foram realizados, 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 4 bancadas, explica as técnicas essenciais para o desenvolvimento do preparo – previamente trabalhados na teoria-- ressalta a importância de cuidar alguns detalhes e seguem para a execução do preparo propriamente dito com base na ficha técnica de preparo já disponibilizada via *e-aula* ao discente.

No dia da aula em que foram executados os preparos, cada uma das 4 bancadas executou um tipo de risoto, dentre: de tomate confitado com rúcula, de pêra com gorgonzola, *alla milanese* e risoto de funghi (ABRIL, 2010).

A fichas técnicas apresentam especificações para executar da maneira correta, ideal e clássica para se chegar em um risoto cremoso, saboroso em várias etapas e muitas técnicas e habilidades necessárias. Antes do início do preparo é essencial ter um caldo ou fundo de qualidade, que, dependendo do sabor final do risoto, o caldo/fundo pode ser feito de legumes, aves, carnes vermelhas ou peixes com *bouquet garní* ou *sachet épices* para agregar sabor. Além disso, não há necessidade de lavar os grãos de arroz antes de refogar pois fazendo isso, acabaria retirando parte do amido do grão dificultando processo de cremosidade. Para o risoto começa-se fritando a cebola cortada em *brunoise* (Sofrito), sem deixá-la queimar (fogo médio), apenas deixando-a translúcida.

Logo após colocar o arroz arbóreo, o carnaroli ou o vialone nano (VICI *et al.*, 2021), refoga-se bem para envolver os grãos na gordura e na cebola, técnica chamada de tostatura. Usar uma destas variedades do grão é fundamental para que durante a preparação o arroz solte o amido de maneira adequada e ajude na cremosidade final. Em seguida, o vinho branco é adicionado, sendo feita sua redução para facilitar o processo de gelatinização do amido do grão de arroz, dando um toque a mais amanteigado e sabor adocicado ao preparo. Esta técnica é chamada de umifità.

Após, é essencial ir adicionando o caldo previamente aquecido aos poucos, de concha em concha, quando o arroz estiver *al dente* (ponto certo para o risoto), desligar o fogo, aguardar três minutos, adiciona o queijo e a manteiga, esse final serve para dar cremosidade e se chama mantecato (ABRIL, 2010). Um queijo de boa qualidade e que derreta bem também é essencial para o risoto, além do sabor vai dar a cremosidade necessária. Mas, caso o queijo e a manteiga sejam adicionados com fogo ligado o risoto não fica com a textura correta.

Assim, a aplicação correta de técnicas e habilidades culinárias são essenciais para a execução do preparo (TEIXEIRA *et al.*, 2022) de maneira adequada. Uma forma de manter a textura correta é garantir temperatura média do cozimento, com formação de bolhas médias e não mexer em excesso, apenas para não grudar ao fundo da panela.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante o desenvolvimento da disciplina de Cozinha Internacional I, a ficha técnica de preparo disponibilizada pela docente aos discentes são iguais em todas as aulas práticas, entretanto, o resultado de cada preparo acaba sendo totalmente diferente. Em cada turma prática existe um diferencial, acabam empratando diferente, e às vezes usando ingredientes não similares ou quantidades diferentes das indicadas nas fichas. Entretanto, o ideal é seguir a descrição dos passos do modo de preparo do risoto para que as técnicas sejam aplicadas de forma correta.

Na Figura 1 é possível observar nas imagens que os risotos não têm a cremosidade necessária. Nas Figuras 1A e 1B, os risotos ficaram mais uniforme, mas não no ponto ideal. Pode-se perceber que eles não foram mexidos corretamente para soltar a cremosidade liberada pelo amido do arroz. A Figura 1C ficou cozido em demasia. Todos os risotos apresentaram uma cremosidade diferente da ideal além de apresentarem claramente diferença na quantidade de ingredientes, visto que a rúcula aparece apenas na figura 2B. Já o tomate está em falta no risoto da Figura 3C e pouco confitado na Figura 1A.



Figura 1. Risoto de tomate confitado e rúcula. A: turma prática M1; B: turma prática M2; C: turma prática M3.

No risoto de pera com gorgonzola ficou adequado na Figura 2A, seguido pelo B e por fim o C. Os queijos taleggio e gorgonzola foram utilizados na finalização do preparo e a qualidade deles auxilia no resultado, assim como a cremosidade. Cabe destacar que a Figura 2C apresenta um risoto que provavelmente tenha faltado adicionar mais caldo antes da finalização com queijo e manteiga. O aquecimento prévio das louças auxilia na manutenção da temperatura e no espalhamento do preparo no prato. Este espalhamento foi impedido na imagem C e os discentes comprimiram os grãos com colher.

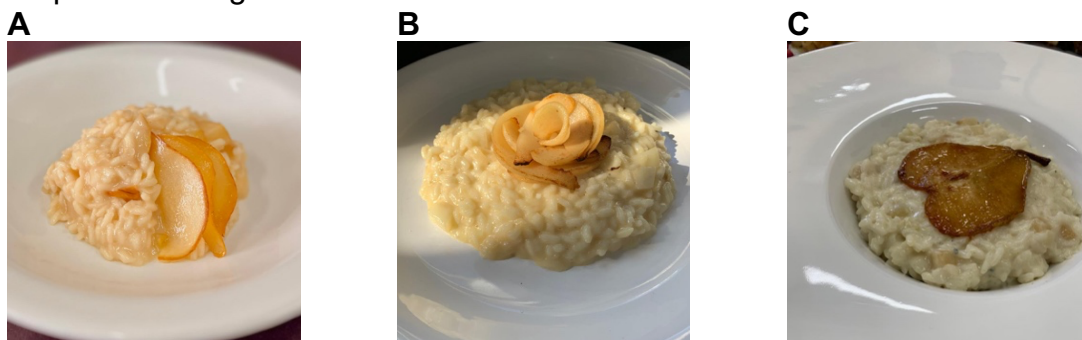


Figura 2. Risoto de pera com queijo gorgonzola. A: turma prática M1; B: turma prática M2; C: turma prática M3.

O espalhamento, cocção e cremosidade da Figura 3A parecem adequados. Os grãos do risoto da Figura 3B estão mais abertos pelo rompimento do grão após absorção de grande quantidade de caldo aparentando que passou do ponto de cocção. Neste trabalho se utilizou o arbóreo, o qual possui características distintas das demais variedades, com grãos curtos e volumosos com alto teor de amido (amilopectina), libera amido durante o cozimento formando um risoto cremoso e suave (MOHAPATRA; BAL, 2006).

Na Figura 4 apresenta-se risoto de funghi com açafrão, na A, faltou caldo, cremosidade e passou do ponto do arroz deixando o risoto sem movimento. Na B o risoto está com ponto adequado de cocção e cremosidade e no C provavelmente tenha faltado o mantecato, ou foi feita a técnica de forma inadequada, com manteiga em ponto de pomada.

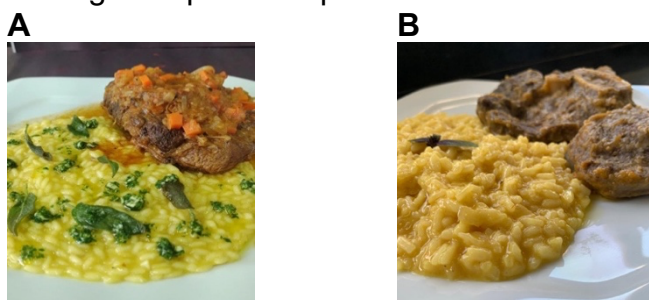


Figura 3. Risoto *alla milanese*. A: turma prática M1; B: turma prática M2.



Figura 4. Risoto de funghi com açafrão. A: turma prática M1; B: turma prática M2; C: turma prática M3.

Após a finalização do preparo, os discentes fazem o empratamento com seu conhecimento prévio. Houve empratamento com flores e ervas, usando alguns ingredientes utilizados no preparo (tomate confitado, rúcula, cogumelos), modificando os ingredientes do preparo como foi utilizada na pera glaceada (Figura 2A e B) ou caramelizada (Figura 2C) e tuile.

Em seguida os preparos empratados são fotografados e os discentes de todas as bancadas fizeram a degustação de cada tipo de risoto. Eles preferiram os de tomate confitado com rúcula e o de pera com gorgonzola, sendo os mais atrativos. Vinhos como Pinot Grigio, Sauvignon Blanc, Chardonnay e Marsala trazem toques aveludado, textura densa e encorpada ao preparo e um toque adocicado o que amplia o sabor.

Chefs conhecedores de técnicas culinárias conseguem transformar ingredientes desinteressantes em uma grande variedade de texturas e sabores, por exemplo, um simples risoto de couve-flor envolveu diferentes técnicas (couve-flor seca, creme de couve-flor, couve-flor espumosa, couve-flor crua e um risoto feito com caldo de couve-flor junto com outros ingredientes contrastantes, como geleias de cacau) para um risoto saboroso e tecnicamente adequado (BARHAM *et al.*, 2010).

4. CONCLUSÕES

Conclui-se que a obtenção do resultado de um risoto depende de seguir a ficha técnica de forma adequada, seguir o modo de preparo sequencialmente, ter insumos de qualidade e aplicar a técnica adequada no momento correto. Risotos preparados com orientações da mesma ficha técnica de preparo apresentaram textura, ponto de cocção, cremosidade e empratamento diferentes.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABRIL, C. **Cozinha do Mundo: Itália**. [S. l.: s. n.], 2010.
- BARHAM, P.; SKIBSTED, L. H.; BREDIE, W. L. P.; FRØST, M. B.; MØLLER, P.; RISBO, J.; SNITKJAER, P.; MORTENSEN, L. M. Molecular gastronomy: a new emerging scientific discipline. **Chemical reviews**, vol. 110, n. 4, p. 2313–2365, Apr. 2010.
- MOHAPATRA, D.; BAL, S. Cooking quality and instrumental textural attributes of cooked rice for different milling fractions. **Journal of Food Engineering**, vol. 73, n. 3, p. 253–9, 2006.
- TEIXEIRA, A. R.; CAMANHO, J. S. P.; DA SILVA MIGUEL, F.; MEGA, H. C.; SLATER, B. Instrumento para mensurar habilidades culinárias domésticas na atenção primária à saúde. **Revista de Saude Pública**, vol. 56, p. 1–23, 2022.
- UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS, U. Projeto pedagógico do Curso Superior de Tecnologia em gastronomia. , p. 97, 2011.
- VICI, G.; PERINELLI, D. R.; CAMILLETTI, D.; CAROTENUTO, F.; BELL, L.; POLZONETTI, V. Nutritional Properties of Rice Varieties Commonly Consumed in Italy and Applicability in Gluten Free Diet. **Foods (Basel, Switzerland)**, vol. 10, n. 6, Jun. 2021.