



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO
DEPARTAMENTO DE TECNOLOGIA RURAL
CURSO DE BACHARELADO EM GASTRONOMIA

Leticia Evelin Lima de Souza

Relatório de Estágio Supervisionado Obrigatório Realizado em um Restaurante e Pizzaria, na Cidade do Recife.

Recife-PE
Setembro/2023

Leticia Evelin Lima de Souza

Relatório de Estágio Supervisionado Obrigatório Realizado em um Restaurante e Pizzaria, na Cidade do Recife.

Relatório de Estágio Supervisionado Obrigatório que apresenta à Coordenação do Curso de Bacharelado em Gastronomia da Universidade Federal Rural de Pernambuco, como parte dos requisitos para obtenção do título de Bacharel em Gastronomia.

Orientadora: **Prof^ª. Ma. Gabriela Cruz Aguiar**

Supervisora: **Milena Chagas Palheta Nunes**

Recife-PE

Setembro/2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal Rural de Pernambuco
Sistema Integrado de Bibliotecas
Gerada automaticamente, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

S729r

Souza, Leticia Evelin Lima

Relatório de estágio supervisionado obrigatório realizado em um restaurante e pizzeria, na cidade do Recife. / Leticia Evelin Lima Souza. - 2023.
41 f. : il.

Orientadora: Gabriela da Cruz Aguiar.

Coorientadora: Ana Carolina dos Santos Costa.

Inclui referências.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal Rural de Pernambuco, Bacharelado em Gastronomia, Recife, 2023.

1. gastronomia. 2. self-service. 3. técnicas de corte e cocção. 4. preparações temáticas. I. Aguiar, Gabriela da Cruz, orient. II. Costa, Ana Carolina dos Santos, coorient. III. Título

CDD 641.013

Leticia Evelin Lima de Souza

Relatório de Estágio Supervisionado Obrigatório Realizado em um Restaurante e Pizzaria, na Cidade do Recife.

Relatório de Estágio Supervisionado Obrigatório que apresenta à Coordenação do Curso de Bacharelado em Gastronomia da Universidade Federal Rural de Pernambuco, como parte dos requisitos para obtenção do título de Bacharel em Gastronomia.

Data: ___/___/___

Resultado: _____

BANCA EXAMINADORA

Prof^ª. Ma. Gabriela Cruz Aguiar
(Orientadora)

Prof^ª. Dra. Ana Carolina dos Santos Costa
(Examinadora)

Prof^ª. Dra. Ericka Maria de Melo Rocha Calábria
(Examinadora)

Recife-PE
Setembro 2023

À minha família

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus pela bondade, misericórdia, amor e força que me deu para eu conseguir chegar até aqui.

Aos meus pais, que me apoiaram desde o início, foram meu alicerce e sempre me deram suporte para que eu pudesse concluir mais uma jornada. Além da minha avó, que foi minha maior fonte de inspiração para cursar gastronomia e incentivou indiretamente a minha paixão pela cozinha em todos os aspectos.

Aos meus amigos, que não soltaram a minha mão durante a graduação e contribuíram para eu nunca desistir dos meus sonhos e concluir esse ciclo lindo em minha vida. A minha querida amiga Viviane que esteve comigo do início ao fim da graduação e presenciou tantos acertos e erros, acreditando sempre que alcançaríamos os nossos objetivos.

A toda equipe do Papa Capim, que me acolheu e teve a paciência e a bondade em passar as experiências e conhecimentos adquiridos durante a vida e a longa jornada de trabalho, meu muito obrigada a todos pelos aprendizados trocados, em especial agradeço a Chef Maria Jussara que com sua vasta experiência me passou conhecimentos divinos e valiosos no qual vou levar para o resto da minha vida. Também ao sócio-proprietário Bruno pela oportunidade que me concedeu de adquirir conhecimento e pela confiança.

A minha supervisora Milena Chagas que sempre foi solícita e me auxiliou de inúmeras formas para que eu pudesse realizar meu Estágio Supervisionado Obrigatório de maneira mais leve e gentil, meu muito obrigada por contribuir comigo de maneira positiva e acrescentar em minha vida tanta experiência e conhecimentos válidos.

A todos os meus professores pelos conhecimentos passados, trocas de vivências, além de muita teoria e prática de anos de estudos, em especial a Ericka Calábria por não me deixar desistir nos dias difíceis e estar sempre disposta a me ajudar e incentivar a concluir as disciplinas de maneira excepcional e a Rozélia Bezerra por tornar o curso mais leve e nos mostrar que a gastronomia pode ser estudada cientificamente, mas que também podemos aprender muito com nossas matriarcas experientes.

RESUMO

A atividade gastronômica pode ser compreendida como uma arte que exige técnica, concentração, dedicação e maestria para conduzir o preparo de diferentes pratos. No Brasil o serviço de alimentação tipo *self-service* é uma opção de comida rápida e diversificada que se adapta bem às necessidades da população. Em relação aos processos produtivos do comércio e as dinâmicas da cozinha é um serviço que possui suas especificidades, tais como um cardápio por vezes extenso, a rotatividade de clientes e o controle da quantidade de alimentos produzida diariamente. O objetivo deste trabalho é relatar algumas atividades realizadas no Restaurante e Pizzaria Papa Capim, na cidade do Recife, no período do Estágio Supervisionado Obrigatório-ESO-. Durante o estágio praticou-se atividades de mise en place, pré-preparo de insumos, preparo de alimentos, finalização de pratos, controle de qualidade, verificação de temperatura dos equipamentos e conferência do cardápio diário. Neste relatório serão abordadas as atividades relacionadas a: realização de frituras; corte e cocção de vegetais e preparo de saladas; preparo de guarnições quentes; e preparo e cocção de carnes, peixes e frutos do mar. Com estas atividades práticas foi possível associar os conhecimentos técnicos adquiridos no ambiente acadêmico durante a graduação de gastronomia. Da mesma maneira, o estágio possibilitou a observação do funcionamento de uma cozinha comercial, com suas demandas e adaptações em relação a uma cozinha didática. Evidenciando assim as possibilidades de contribuição dos conhecimentos formais para os serviços em alimentação fora do lar.

Palavras-chave: gastronomia; *self-service*; técnicas de corte e cocção; preparações temáticas.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURAS

Figura 1 - Salão	14
Figura 2 - Fornos para produção de massas e pizzas.....	15
Figura 3 - Organograma de cargos da empresa.....	18
Figura 4 - Saladas servidas no buffet do almoço do restaurante Papa Capim.....	23
Figura 5 - Legumes refogados (A); arroz integral colorido (B).....	24
Figura 6 - Arroz cremoso de lula.....	25
Figura 7 - Espaguete natural (A); molho branco e molho de tomate (B).....	26
Figura 8 - Farofa de bacon (A); farofa de churrasco (B).....	28
Figura 9 - Polpetone recheado com queijo mussarela (A); almôndegas (B).....	29
Figura 10 - Filé à parmegiana.....	30
Figura 11 - Isca de carne ao molho chateaubriand.....	31
Figura 12 - Strogonoff de carne.....	32
Figura 13 - Bacalhau à Zé do Pipo.....	33
Figura 14 - Filé de linguado ao molho de maracujá.....	34
Figura 15 - Moqueca de dourado.....	36

QUADROS

Quadro 1 - Atribuições dos funcionários da cozinha.....	16
Quadro 2 - Atribuições dos funcionários do salão.....	17

SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO.....	9
1.1. CULINÁRIA BRASILEIRA.....	10
1.2. COZINHA BAIANA.....	10
1.3. CULINÁRIA DOS PEIXES E FRUTOS DO MAR.....	11
1.4. CULINÁRIA ITALIANA.....	11
1.5. COMIDA DE BOTECO.....	11
1.6. CULINÁRIA FITNESS.....	11
1.7. OBJETIVOS DO RELATÓRIO.....	12
2. CARACTERIZAÇÃO DO ESTÁGIO.....	13
2.1. PERÍODO DO ESTÁGIO.....	13
2.2. HISTÓRICO DA INSTITUIÇÃO.....	13
2.3. ATIVIDADES DO ESTABELECIMENTO.....	13
2.4. DESCRIÇÃO DO LOCAL.....	13
2.4.1. Salão.....	13
2.4.2. Área de produção.....	15
2.5. ESTRUTURA ORGANIZACIONAL.....	16
2.5.1. Equipe da cozinha.....	16
2.5.2. Equipe do salão.....	17
3. OBJETIVOS DO ESTÁGIO.....	19
4. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	20
4.1. REALIZAÇÃO DE FRITURAS.....	20
4.2. CORTES E COCÇÃO DE VEGETAIS E PRÉ-PREPARO E PREPARO DE SALADAS.....	21
4.3. PREPARO E COCÇÃO DE GUARNIÇÕES QUENTES.....	23
4.3.1. Preparo e cocção do arroz integral colorido.....	24
4.3.2. Preparo e cocção do arroz cremoso de lula.....	25
4.3.3 Preparo e cocção do espaguete natural.....	26
4.3.4. Preparo e cocção de farofa.....	27
4.4. PREPARO E COCÇÃO DE CARNES, PEIXES E FRUTOS DO MAR.....	28
4.4.1. Preparo de almôndegas e polpetones.....	28
4.4.2. Preparo do filé à parmegiana.....	29
4.4.3. Preparo da isca de carne ao molho chateaubriand.....	30
4.4.4. Preparo do strogonoff.....	31
4.4.5. Preparo do bacalhau à Zé do Pipo.....	32
4.4.6. Preparo do filé de linguado.....	33
4.4.7. Preparo da moqueca.....	35
4.4.8. Preparo do camarão ao alho e óleo.....	36
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	38
REFERÊNCIAS.....	39

1. APRESENTAÇÃO

Dentre as diversas peculiaridades que abrangem a gastronomia, está a sutileza ao se preparar um prato, que envolve não só a utilização de ingredientes de qualidade, mas também o cuidado ao servir, onde a temperatura influencia e até altera o sabor final. Além disso, “a gastronomia existe porque, além da necessidade de se alimentar, o homem é um animal estético e, sobretudo, um ser social, que vive em comunidade.” (BRAUNE; FRANCO, 2007, p. 15).

Deste modo, existem atualmente diferentes tipos de estabelecimentos comerciais de alimentação. Neste relatório desenvolvido a partir do Estágio Supervisionado Obrigatório (ESO), serão abordadas atividades relacionadas ao serviço de *Buffet*. Tendo em vista que o sistema de trabalho apresentado pelo restaurante e pizzaria Papa Capim durante o período do almoço é o *buffet*. A nomenclatura *buffet* é também utilizada para designar um móvel sobre o qual são colocadas as comidas. Esse móvel pode variar entre uma mesa, um carrinho ou um balcão (térmico ou não). O termo *buffet* possui origem francesa, porém no Brasil pode ser chamado até mesmo de bufê (VASCONCELLOS et al., 2002).

No restaurante Papa Capim no horário do almoço é utilizado o serviço de *buffet self-service*, na modalidade de venda por quilo. Este serviço tem por característica principal que o próprio comensal se sirva da forma que desejar, em termos de variedade e quantidade, podendo ter auxílio de um funcionário do estabelecimento (BARRETO, 2010). Tendo o preço do prato calculado mediante a quantidade servida e pesada em balança.

O modelo *buffet* é muito diverso e bastante comum no Brasil, no Papa Capim, as preparações oferecidas no *buffet* são de modo generalizado compostas por guarnições e pratos fixos, e também por preparações temáticas, de acordo com o tema do dia. Sendo possível encontrar os temas: comida brasileira, comida baiana, peixes e frutos do mar, comida italiana, comida de buteco e comida de baixa caloria ou *fitness*.

A variedade na temática dos cardápios diários é uma possibilidade de atender diferentes gostos em um mundo globalizado e com diferentes exigências. Deste modo abaixo serão expostos as temáticas acerca das comidas servidas no *buffet* do restaurante Papa Capim no horário do almoço.

1.1. CULINÁRIA BRASILEIRA

De acordo com Diniz *et al.* (2018), a cozinha brasileira, tem sua base alimentar formada a partir dos indígenas, dos portugueses e dos negros. Desde a produção agrícola até as grandes produções através da revolução industrial e globalização. Pelo fato do Brasil ser um país extenso territorialmente, isso implica na sua grande variedade gastronômica, por isso, o país não tem um marco culinário único. Dentre as diversas influências deixadas no país, três foram mais marcantes. A dos portugueses, que deixaram como herança a famosa feijoada, conhecida em todo país, além do consumo de doces por causa da doçaria conventual, principalmente bolos, geleias, compotas de frutas e pudins. Além disso, o marco que os indígenas deixaram foi com ingredientes naturais do Brasil, como o milho, a batata doce, a banana da terra, porém a mais importante e marcante é a mandioca. Ademais, uma das influências africana veio através de assados e caldos misturados com farinha: o pirão.

Apesar de toda a influência portuguesa e africana no Brasil a base da nutrição popular é indígena, pois para eles a prioridade sempre foi se alimentar de comidas que dão sustância como a mandioca, o milho, a batata, o feijão, entre outros. As frutas como caju, abacaxi, cajá e maracujá também sempre se fizeram presente na alimentação dos mesmos, tanto para serem consumidas in natura quanto para preparar sucos. Ademais, como peculiaridade da culinária brasileira temos o consumo da tanajura ainda hoje pelos indígenas (BRAUNE; FRANCO, 2007).

1.2. COZINHA BAIANA

O nordeste brasileiro sofreu grande influência indígena e africana, com isso, existem alguns elementos que são fortemente característicos da região como a mandioca, a pimenta, a carne seca, o coco, o milho e o azeite de dendê. Dentre os pratos típicos da Bahia estão os acarajés, que é um bolinho de feijão frito no azeite de dendê recheado com vatapá feito a partir de um creme de camarão, leite de coco, amendoim, pimenta, castanha de caju e azeite de dendê. Outros pratos muito importantes e marcantes são os bolinhos de estudante, a queijada, a passarinha, a cocada branca e preta, mariscos e peixes temperados com leite de coco e azeite de dendê, xinxim de galinha, moqueca, feijão verde com manteiga de garrafa, queijo coalho na brasa, carne de bode guisada, abará, caruru e maniçoba (BARROCO, 2008).

1.3. CULINÁRIA DOS PEIXES E FRUTOS DO MAR

Sabe-se que, principalmente, a parte litorânea do Brasil tem uma culinária rica em peixes e frutos do mar. Dentre os pratos que compõem esse tema está o arroz cremoso de lula, a moqueca de sururu, o escondidinho de camarão, os anéis de lula empanados, a mariscada, o camarão tropical, a torta de frutos do mar, os mexilhões ao vinho branco, a moqueca de camarão, a paella, entre outros.

1.4. CULINÁRIA ITALIANA

A Itália não possui uma gastronomia com característica única e geral, ela é formada e dividida por regiões e pelos aspectos geográficos de cada parte do país. Alguns insumos como o azeite, o queijo, o vinho, o pão e as massas são bastante consumidas de forma geral por todo país, porém cada região tem um consumo de certos tipos de alimentos pelos aspectos geográficos, climáticos e culturais que possuem. Além disso, há também o consumo do risoto, leguminosas, pasta de feijões, queijos, vegetais defumados e as massas com suas grandes variedades de tamanhos e espessuras (PINTO, 2018).

1.5. COMIDA DE BOTECO

O tema ‘boteco’ pode ser definido como estabelecimento que serve bebidas e refeições rápidas. Por isso, a grande maioria dos pratos de boteco são frituras que possivelmente já ficam preparadas e apenas é necessário finalizar no momento do pedido. Dentre os pratos que fazem parte desta temática estão: coxinha de rabada, macaxeira frita, frango à passarinho ao alho, bolinho de bacalhau, calabresa acebolada, quibe, espetinho de camarão, pastel de costela bovina, bolinho de bacalhau, croquete de carne de sol, isca de frango crocante, isca de batata doce, camarão alho e óleo, bolinho de queijo, sardinha frita, entre outros.

1.6. CULINÁRIA *FITNESS*

O tema da culinária *fitness*, possui alimentos com bastante variedade e sabor, composto por diversos pratos ricos em proteínas magras e pouco calóricas, além de fazer uso de alimentos ricos em carboidratos na sua forma integral. Ou seja, sua estrutura primordial

não foi alterada, com isso, os seus nutrientes permanecem íntegros e não há perda de valores qualitativos e quantitativos (EVANGELISTA, 2005).

Os pratos que podem compor a culinária desta temática são: as almôndegas de frango, o macarrão integral, o hambúrguer de soja, o molho de tomate natural com cogumelos, o espaguete de abobrinha e cenoura, a panqueca de açafrão com ricota e espinafre, o arroz integral à primavera, o pastel assado de batata doce, as abóboras rústicas assadas, a panqueca integral de frango, o arroz integral com alho poró, entre outros.

1.7. OBJETIVOS DO RELATÓRIO

Tendo em consideração estas temáticas diversas do Buffet do Papa Capim no turno do almoço, o objetivo deste trabalho é relatar as atividades relacionadas a: realização de frituras; corte e cocção de vegetais e preparo de saladas; preparo de guarnições quentes; e preparo e cocção de carnes, peixes e frutos do mar.

2. CARACTERIZAÇÃO DO ESTÁGIO

2.1. PERÍODO DO ESTÁGIO

O estágio ocorreu entre 01 de junho de 2023 a 24 de agosto de 2023, às segundas-feiras, terças-feiras, quartas-feiras, quintas-feiras e sextas-feiras das 08h às 14h, somadas em 30h semanais, totalizando uma carga horária de 360h.

2.2. HISTÓRICO DA INSTITUIÇÃO

O restaurante e pizzaria Papa Capim foi inaugurado em 2003 no bairro das Graças, instalado em um charmoso casarão da década de 40. O estabelecimento conta com uma grande área verde e jardins. Inicialmente, o funcionamento era apenas para jantar com cardápio à lá carte, servindo pizzas, crepes, saladas e sanduíches. O ambiente agradável e a localização privilegiada, aliados ao bom atendimento conquistaram os clientes. Oito meses depois da inauguração, o restaurante passou a servir também o almoço no formato *buffet* no quilo, com pratos da cozinha regional e internacional, frutos do mar, saladas e pizzas. No jantar, o funcionamento é *à lá carte* e possuem mais de cento e cinquenta pratos.

Com o tempo, diversas reformas e melhorias foram feitas, sempre com o foco na satisfação do cliente. A missão do Papa Capim é proporcionar aos clientes momentos agradáveis durante as refeições, servindo alimentos seguros e saudáveis. E a visão, é ser reconhecido como referência na área de atuação.

2.3. ATIVIDADES DO ESTABELECIMENTO

O restaurante funciona no almoço de segunda-feira a sexta-feira das 11:30h às 15h e no sábado e domingo das 11:30h às 16h. No almoço, o restaurante funciona com um *buffet* variado com diferentes temáticas. No jantar, o estabelecimento funciona de domingo à quinta-feira das 17h às 23h e nas sextas-feiras e sábados das 17h às 24h. O jantar funciona de maneira diferente do almoço, pois é utilizado o serviço *à lá carte* com foco nas pizzas e crepes, além de diversos outros pratos

2.4. DESCRIÇÃO DO LOCAL

2.4.1. Salão

O Papa Capim é um restaurante e pizzaria localizado na Avenida Rui Barbosa, 1397, no bairro das Graças, zona norte do Recife. Possui uma grande área externa com cem lugares

(Figura 1 A) e uma área interna climatizada com duzentos e vinte lugares, totalizando trezentos e vinte lugares. A ambientação do salão possui elementos de madeira distribuídos entre mesas, cadeiras, uma grande mesa central onde fica distribuído o *buffet* (Figura 1 B), um armário para as sobremesas (Figura 1 C) e uma bancada onde fica distribuído os azeites aromatizados (Figura 1 D). Para haver um conforto ambiental, o teto possui isolamento acústico marrom para garantir que o salão interno seja um ambiente agradável. Além da decoração característica do local com algumas folhas artificiais nos lustres, portas rústicas penduradas na parede e uma cristaleira do mesmo material, outra parede decorada com muitos vasos e plantas artificiais. Além de possuir a luz baixa, o que torna o estabelecimento mais intimista e atrativo tanto para famílias, como para casais e principalmente amigos que se encontram para o *happy hour*. O salão possui paredes de vidro (Figura 1 E), por isso, os clientes conseguem ter uma vista com árvores e plantas naturais localizadas fora do salão interno. A chef de cozinha está sempre presente no salão para tirar dúvidas de alguns clientes e passar as informações sobre os pratos, além de auxiliar na reposição de alimentos do *buffet*.

Figura 1- Salão

Salão externo (A); mesa de distribuição do *buffet* (B); bancada de distribuição das sobremesas (C); bancada de distribuição dos azeites aromatizados (D); salão interno (E).

(A)



(B)



(C)



(D)



(E)



Fonte: autoria própria.

2.4.2. Área de produção

A área de produção é composta por uma cozinha quente, uma área fechada e climatizada para o pré-preparo de carnes, uma área para preparo de massas e pizzas fora da cozinha e ao lado é realizado o preparo de saladas. Além disso, todas as paredes internas são revestidas com azulejos lisos e laváveis, para facilitar a higienização, conforme a recomendação da RDC nº 216 de 2004 da ANVISA (BRASIL, 2004).

Ao entrar no restaurante pela parte de recebimento de mercadorias há o estoque de secos, câmara fria e câmara congelada. Em seguida tem a área de lavagem de panelas e utensílios que possui duas pias, três bancadas e dois grandes armários. Ao lado do pré-preparo fechado há uma área para lavagem de pratos, talheres, copos e xícaras com duas pias, uma bancada, um lava-louças e três armários. Logo após, tem a cozinha quente que é equipada com dois fogões industriais de quatro bocas cada, e dois fogões industriais de três bocas, quatro freezers, quatro bancadas, duas pias acopladas com bancadas, uma chapa, uma fritadeira elétrica, um banho-maria, um microondas, um forno elétrico industrial e duas coifas.

Além disso, ao lado da cozinha quente está localizado o pré-preparo de carnes, área fechada e refrigerada com uma pia acoplada a bancada, um freezer e uma prateleira. A área de produção de massas, pizzas e saladas possui dois fornos (figura 2), um fogão de duas bocas, uma masseira, dois freezers, duas pias e uma grande bancada de granito.

Figura 2 - Fornos para produção de massas e pizzas



Fonte: autoria própria.

2.5. ESTRUTURA ORGANIZACIONAL

2.5.1. Equipe da cozinha

A equipe da cozinha conta com uma chef de cozinha, quatro cozinheiros, uma auxiliar de cozinha, um churrasqueiro, um chef pizzaiolo, três pizzaiolos, um estoquista e uma nutricionista, totalizando treze funcionários na equipe da cozinha. Abaixo estão descritas as atribuições que cada funcionário da cozinha possui.

Quadro 1 - Atribuições dos funcionários da cozinha

Cargo	Atribuições
Chef de cozinha	Responsável pelo controle e gerenciamento da equipe de cozinha, preparo de carnes, molhos, grãos, legumes, finalização dos pratos, empratamento, garantir a qualidade do que é servido, providenciar reparos quando necessário, seguir os regulamentos de nutrição e higienização.
Cozinheira 1	Responsável pelo preparo das entradas como risoles, pastéis, tortas, empadas, bolinhos de diversos sabores, entre outros.
Cozinheira 2	Responsável pelo preparo de saladas como a caesar, molho à campanha, salada de batata doce, salada de berinjela e abobrinha, salada grega, salada de feijão verde, entre outras.
Cozinheira 3	Responsável pelo preparo das guarnições quentes como feijão caseiro, feijão preto, dobradinha, arroz integral, arroz colorido, espaguete, espaguete integral, penne, rigatoni e farfalle, além de preparar e finalizar os pedidos do <i>delivery</i> .
Cozinheiro 4	Responsável pelo preparo e cocção das carnes, peixes e frutos do mar. Além de preparar os molhos de tomate e branco.
Auxiliar de cozinha	Responsável pelo pré-preparo e preparo de carnes assadas, molhos, sobremesas, finalização de pratos e preparo e finalização de pratos para o <i>delivery</i>

Churrasqueiro	responsável pelo pré-preparo e preparo de carnes, aves, peixes e frutos do mar e seus temperos, além de ser responsável por assar as carnes
Estoquista	Responsável pela organização e controle do estoque seco, câmaras fria e congeladas, além de receber as mercadorias e entregar os insumos para a brigada da cozinha
Nutricionista	Responsável pela composição do cardápio, supervisão da cozinha, lista da compra de insumos, controle de custos, organização de documentos e é responsável pelas boas práticas de fabricação
Chef pizzaiolo	Responsável pelo preparo de massas como a massa do chef, calzoni, crostinis, grissinis e pelo pré-preparo de insumos, preparo de pizzas e finalização de pratos.
Pizzaiolos	Auxiliam o chef em suas atribuições.

Fonte: autoria própria.

2.5.2. Equipe do salão

A equipe do salão conta com um gerente, um subgerente e uma supervisora, sete garçons e seis cumins, três recepcionistas, três caixas, três barmans e seis auxiliares de serviços gerais, totalizando vinte e oito funcionários. Abaixo estão descritas as atribuições que cada funcionário da cozinha possui.

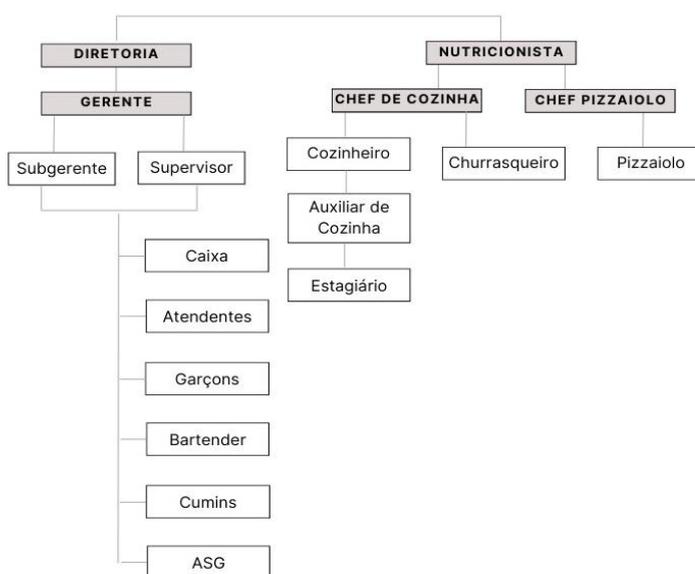
Quadro 2 - Atribuições dos funcionários do salão

Cargo	Atribuições
Gerente	Manter a receita, a lucratividade e as metas de qualidade do restaurante, garantir a operação eficiente do restaurante, bom atendimento ao cliente.
Subgerente	Garantir a operação eficiente do restaurante, bom atendimento ao cliente.

Supervisora	Garantir a operação eficiente do restaurante, bom atendimento ao cliente.
Garçons	Responsável por atender os clientes, realizar o pedido, servir as bebidas, entre outros.
Cumins	Responsável pela organização do salão, levar os pedidos até os clientes, entre outros.
Recepcionista	Responsável por receber os clientes, levá-los até a mesa, fazer a lista de reservas e pesquisar os pratos para lançar no sistema.
Caixas	Responsável por receber e finalizar as contas, além de atender no <i>delivery</i> .
<i>Barmans</i>	Responsáveis pelo pré-preparo, preparo e finalização de bebidas.
Auxiliar de serviços gerais	Responsáveis pela higienização da cozinha, do salão e todos os outros setores do restaurante, além de higienizar os utensílios e equipamentos da cozinha.

Para auxiliar na compreensão do funcionamento do restaurante, abaixo está o organograma de cargos da empresa distribuídos de forma hierárquica.

Figura 3 - Organograma de cargos da empresa



Fonte: autoria própria.

3. OBJETIVOS DO ESTÁGIO

O objetivo do estágio supervisionado obrigatório é aprimorar conhecimentos práticos em gastronomia, aproximando a realidade do ambiente acadêmico com o comercial. Além de auxiliar no crescimento profissional.

4. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

O restaurante possui uma culinária bastante diversificada, possui um *buffet* com preparações fixas e variáveis de acordo com temas distintos entre: culinária *fitness na segunda-feira*, culinária italiana na terça-feira, cozinha baiana na quarta-feira, comida de boteco na quinta-feira e os frutos do mar na sexta-feira. Por possuir uma grande diversidade de pratos no *buffet* era possível se aprender algo novo diariamente, assim contribuindo para o aperfeiçoamento de técnicas aprendidas.

As atividades do estágio foram concentradas nas praças das saladas, das guarnições quentes, no preparo e na cocção de carnes, peixes e frutos do mar. A seguir, serão descritas as atividades específicas relatadas neste trabalho, utilizando a seguinte sequência: realização de frituras (4.1), corte e cocção de vegetais e pré-preparo e preparo de saladas (4.2), preparo e cocção de guarnição quente (4.3) e preparo e cocção de carnes, peixes e frutos do mar (4.4). É relevante apontar que não havia ficha técnica para as preparações do *buffet*, ou seja, o preparo de saladas, guarnições quentes e carnes eram feitos de acordo com o conhecimento prévio da chef de cozinha, dos cozinheiros e da auxiliar de cozinha.

4.1. REALIZAÇÃO DE FRITURAS

As frituras eram realizadas em uma fritadeira elétrica e sem acompanhamento de temperatura. Com isso, sempre era colocado algum tipo de salgado para observar se a gordura vegetal estava na temperatura ideal. Para realizar a fritura por imersão total era utilizada a gordura vegetal, que possui um ponto de fumaça mais alto do que outras gorduras, como a manteiga e a margarina e, por isso, é o tipo de gordura mais indicada para realizar frituras (MCGEE, 2014).

Fritar sob imersão é cozinhar um alimento em gordura quente própria para resistir a altas temperaturas já que a temperatura ideal para esse procedimento é cerca de 180°C. Ademais, realizar o empanamento no alimento que vai ser levado a fritura traz alguns benefícios, como por exemplo, realçar o sabor, proteção ao alimento, agregar cor e auxiliar para que a textura fique crocante para o consumo. É ideal que o empanamento na proteína seja feito com farinha de trigo na primeira etapa, logo em seguida passa-se no ovo batido com leite, e depois na farinha de rosca, para assim, construir uma boa camada de proteção (KOVESI *et al.*, 2007).

De acordo com McGee (2014) existem algumas técnicas para realizar a fritura de modo uniforme e impedir que queime a superfície e não cozinhe o interior por completo.

Como por exemplo, realizar o empanamento no alimento, ou fazer cortes finos e pequenos para facilitar o cozimento. Vale ressaltar também que por conseguir alcançar altas temperaturas esse tipo de cocção é capaz de desidratar e escurecer a superfície do alimento, por isso, o procedimento deve ser feito de maneira cuidadosa e com a temperatura controlada.

Dentre os inúmeros alimentos que eram fritos estão: os pastéis de queijo, misto, frango, feijoada, banana com queijo e pizza; os bolinhos de queijo e misto; coxinha de frango, frango com catupiry, rabada, camarão e carne de sol; rolinho de queijo, batata frita, batata *noisette*, macaxeira frita, enroladinho de salsicha, kibe, banana à milanesa, chips de batata doce, risoles, entre outros.

4.2. CORTES E COCÇÃO DE VEGETAIS E PRÉ-PREPARO E PREPARO DE SALADAS

As hortaliças podem ser definidas como qualquer parte de um vegetal que não seja nem semente nem fruto. Ademais, para manter a qualidade e a integridade das hortaliças pós-colheita é importante seguir alguns cuidados como o controle da temperatura de armazenamento do vegetal. O resfriamento, por exemplo, torna as reações químicas mais lentas, porém deve haver um cuidado porque cada hortaliça tem sua temperatura ideal de estocagem (MCGEE, 2014).

Por ser uma parte da cozinha que quase não possui cozimento e aromas expressivos, o que torna os pratos atrativos é a apresentação, com destaque para as cores, os cortes e a padronização. Com isso, é importante saber qual técnica é mais adequada para cada preparo, além de ser imprescindível a escolha de bons ingredientes e a sazonalidade das frutas, legumes e verduras. A fim de utilizar cada alimento em sua melhor época, podendo assim, usufruir dos melhores aromas e texturas. Dentre alguns pontos importantes para a produção de saladas estão: a escolha de ingredientes que combinem entre si, de preferência que sejam sabores contrastantes, montar uma salada com ingredientes de cores e texturas diferentes, e montar a salada com a visão de como vai ficar o prato final (KOVESI *et al.*, 2007).

Os cortes dos vegetais eram realizados de acordo com as técnicas estudadas e praticadas nas aulas de Habilidades e Técnicas Culinárias, com isso, descreverei as definições, a seguir. Dentre eles, estão: o *julienne*, corte feito em fatias longitudinais e depois em bastões com o padrão de 3 mm x 3 mm por 2,5 cm o *julienne* comum ou 3 mm x 3 mm x 5 cm o *julienne* longo; já o *brunoise* é derivado do *julienne*, o corte é feito em cubos de 3 mm; o corte *macedoine* é um pouco maior que o *brunoise* e possui 0,5 cm x 0,5 cm x 0,5 cm;

o *chiffonade* é um corte de qualquer espessura, muito utilizado para folhas de vegetais; o *batonnet* (bastão) é um corte longitudinal que possui 6 mm x 6 mm x 5 cm (KOVESI *et al.*, 2007).

Além de ser de extrema importância os conhecimentos técnicos do corte, também é importante possuir o utensílio adequado para a realização dele. O utensílio mais importante para o pré-preparo e preparo de saladas é a faca chef, que possui uma lâmina de 20 cm a 35 cm de comprimento, é versátil e consegue substituir o descascador, o ralador e até mesmo o processador. Outro utensílio muito importante é a faca de legumes, que possui uma lâmina de 5 cm a 10 cm de comprimento (INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA, 2017).

Para criar uma salada é necessário e de extrema importância o conhecimento sobre os tipos de corte existentes e a escolha ideal, conforme a preparação que será desenvolvida, de forma a aproveitar integralmente o alimento (KOVESI *et al.*, 2007).

A execução da cocção das hortaliças deve ser feita de maneira cautelosa, pois se forem cozidas de maneira excessiva acabam perdendo cor e textura. Além disso, a água quente extrai pectina e cálcio das paredes celulares, tornando macios os vegetais de forma rápida e eficaz (MCGEE, 2014).

Um das técnicas de conservação mais utilizadas no Papa Capim para que haja preservação dos legumes e das hortaliças é o branqueamento que consiste em cozer um item rapidamente em água fervente e, em seguida, adicioná-lo em um recipiente com água gelada (INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA, 2017).

No *buffet* do Papa Capim existe uma grande variedade de saladas cruas e cozidas. Dentre elas, estão a salada natural de legumes (A), que é composta por cenoura, chuchu e vagem cozidas ligeiramente sob imersão e acrescida apenas de azeite de oliva. O tomate cortado em rodelas (B). A salada de grão de bico (C), acrescida de bacalhau, azeitona, cebola branca, cebola roxa e pimentões coloridos. Salada de beterraba (D), ligeiramente cozida sob imersão. Possui ainda a salada de batata inglesa (E) cozida sob imersão, acrescida de maionese. Salada de frutas (F) com creme de leite; salada de brócolis com couve-flor (G) acrescida de pimentões coloridos; salada de broto de feijão (H) com cenoura, pepino, cebola roxa e pimentões coloridos. Como pode ser observado na Figura 4 - Saladas servidas no *buffet* do almoço do restaurante Papa Capim.



Fonte: autoria própria.

4.3. PREPARO E COCÇÃO DE GUARNIÇÕES QUENTES

A guarnição pode ser definida como “uma decoração comestível, ou acompanhamento de um prato ou item [...]” (INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA, 2017, p. 1199). Ou seja, a guarnição pode ser fria ou quente e estará acompanhando, adicionando sabor, cor e valor nutritivo ao item principal do prato, além de entrar em harmonia em termos de sabor e textura. Dentre os alimentos que podem ser utilizados como guarnição, estão os vegetais, os legumes, as massas, os ovos, o arroz, os moluscos e as preparações feitas com farinha de trigo e ovos: crepes e panquecas (TEICHMANN, 2009).

Uma das principais guarnições preparadas por mim no Papa Capim foi o arroz integral e o parboilizado. Os portugueses e espanhóis introduziram o arroz em toda a América nos séculos XVI e XVII. Na América do Norte, as primeiras plantações comerciais foram cultivadas na Carolina do Sul beneficiando-se da experiência dos escravos africanos nesse tipo de cultivo. Ademais, grande parte do arroz é beneficiado, sendo removidos o farelo e a maior parte do gérmen; depois, é “polido” com finas escovas metálicas que retiram a camada

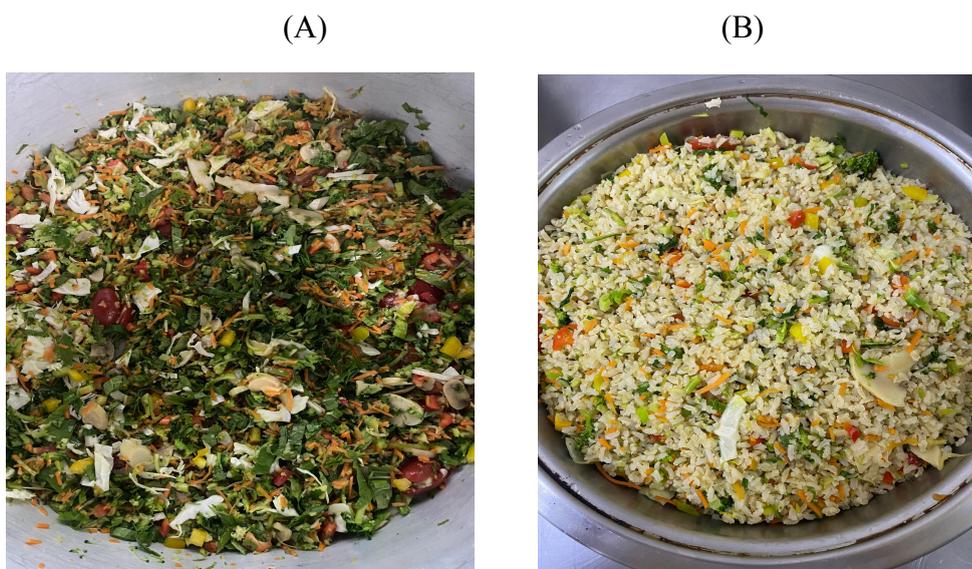
de aleurona, rica em óleo e enzimas. O resultado é um grão refinado muito estável, que se conserva por meses. O arroz integral não recebe o beneficiamento citado acima, mantendo intactos o farelo, o embrião e a camada de aleurona, por isso, a cocção desse arroz é duas a três vezes mais demorada que a sua versão beneficiada, além disso, por não ser retirada a camada de óleo existente, tem sua deterioração mais rápida e precisa ser conservado sob refrigeração (MCGEE, 2014).

No Papa Capim, durante o período de estágio, eram produzidos todos os dias dois tipos de arroz. Irei apresentar o modo como era preparado cada um e contextualizá-lo com as teorias aprendidas no ambiente acadêmico.

4.3.1. Preparo e cocção do arroz integral colorido

Para o preparo do arroz integral colorido, o grão era cozido sob imersão em água fervente com sal por doze minutos, após o cozimento era levado para escorrer no chinóis, em seguida, adicionava-se azeite de oliva, cenoura e alho em uma panela para dourar. Logo depois, era acrescentado o pimentão vermelho, amarelo e verde, coentro, repolho, acelga, abobrinha, alho poró, brócolis, couve, tomate cereja e espinafre, todos em corte *brunoise* e apenas a cenoura era ralada, para finalizar o arroz integral era adicionado a esse mix de legumes e verduras.

Figura 5 - Legumes refogados (A); arroz integral colorido (B).



Fonte: autoria própria.

4.3.2. Preparo e cocção do arroz cremoso de lula

No Papa Capim, o arroz parboilizado era cozido e servido como “arroz branco”, além de ser utilizado para outros preparos como o arroz cremoso de lula. No qual era cozido o arroz parboilizado sob imersão na água e acrescida apenas de sal. Após o cozimento era levado para escorrer no *chinois*. A lula era cozida sob imersão na água e em seguida levada para escorrer no *chinois*, posteriormente era cortada em finas rodela. Após isso, era adicionado em uma panela o azeite, a cebola, o alho, o açafrão, a lula, o creme de leite fresco, o caldo de frutos do mar, o catupiry, os pimentões coloridos, o sal, cheiro verde e por último, o arroz.

Dentre os inúmeros motivos para a realização da parboilização do arroz, está o aumento da longevidade e durabilidade do mesmo, como descreve McGee (2014), em *Comida & Cozinha*, p. 524:

Há mais de 2 mil anos que os produtores de arroz da Índia e do Paquistão praticam a "parboilização" de variedades não aromáticas antes de remover a casca dos grãos e submetê-los a moagem para obter arroz branco. O grão recém-colhido é mergulhado em água, fervido ou cozido no vapor e em seguida, é seco antes de ser descascado e beneficiado. Essa pré-cocção tem diversas vantagens. Para começar, ela melhora a qualidade nutricional do grão beneficiado, pois as vitaminas do farelo e do germe se difundem pelo endosperma; além disso, a camada de aleurona adere ao grão. Por fim, a pré-cocção do amido endurece o grão formando sua superfície menos pegajosa, de modo que, quando cozido para consumo, o arroz parboilizado se caracteriza pelos grãos separados, firmes e inteiros. O arroz parboilizado também tem um sabor nitidamente acastanhado; o umedecimento inicial ativa enzimas que geram açúcares e aminoácidos, os quais são depois sujeitos a reações de escurecimento durante a secagem; e a decomposição parcial da lignina da casca produz vanilina e outros compostos correlatos. O arroz parboilizado demora mais para cozinhar que o arroz comum - de um terço a metade do tempo a mais - e sua textura é tão firme que, às vezes, pode mostrar-se áspera.

Figura 6 - Arroz cremoso de lula



Fonte: autoria própria.

4.3.3 Preparo e cocção do espaguete natural

O espaguete era servido todos os dias no *buffet*, e era preparado da seguinte maneira: a massa era cozida em água fervente com sal por sete minutos, após isso, era levado para escorrer no *chinois*, e apenas próximo do horário de montar o *buffet* era colocado numa cuba com água quente. Os molhos de tomate e branco eram colocados em cubas pequenas no *buffet* para que o cliente servisse de acordo com sua preferência.

No que tange o preparo de massas cozidas sob imersão em água fervente, a China e a Itália foram pioneiras. Com ingredientes básicos e técnicas, as massas eram preparadas da seguinte maneira: eram misturados o trigo *durum*, o sal e a água e rapidamente sovados e levados para descansar, com isso, a farinha absorve a água e assim se formam as paredes de glúten, em seguida, a massa é aberta finamente para retirada de ar e fortalecimento da mesma, é cortada da maneira que for desejada e levada a cozimento em água fervente.

A China, por possuir o trigo macio com baixo teor de glúten produziam muitos macarrões compridos e finos que geralmente eram servidos com caldos ralos. Além disso, na China eram produzidos macarrões com outras bases além do trigo, como outros cereais e amido de leguminosas e tubérculos. A Itália, por possuir o trigo *durum* em grande quantidade, rico em glúten desenvolveu massas fortes e secas, com isso, possuem uma facilidade de armazenamento e durabilidade. Mas também, desenvolveu a arte de produzir massas frescas com o trigo mole que eram sempre acompanhadas de molhos para enriquecer o seu sabor (MCGEE, 2014). Segue abaixo as ilustrações do espaguete natural e dos molhos para acompanhá-los.

Figura 7 - Espaguete natural (A); molho branco e molho de tomate (B).

(A)



(B)



Fonte: autoria própria.

4.3.4. Preparo e cocção de farofa

A farofa foi outra guarnição que estava presente no cardápio do *buffet* do almoço de modo recorrente. De acordo com Diniz *et al.* (2018), a farofa é um preparo feito a partir do subproduto farinha oriundo da mandioca, uma raiz muito consumida no país muito antes da era colonial, Câmara Cascudo chega a defini-la como a rainha do Brasil. A mandioca pode ser facilmente cultivada em todos os estados brasileiros, além disso, pode até mesmo ser consumida in natura ou processada. Por ser um ingrediente versátil, é consumido no Brasil todos os dias e pode ser incluído desde o café da manhã até o jantar. Principalmente a mandioca mansa, por ser um alimento de fácil manipulação com várias possibilidades de cocção, facilitando assim o preparo por parte do consumidor.

A seguir, está o relatado de como ocorre a produção da farinha de mandioca:

A fabricação da farinha de mandioca tem início na colheita da mandioca brava, que passa cinco dias em processo de pubagem. Mas o que é pubagem? É a fermentação da mandioca em contato com a água. Esse método é originário das comunidades ribeirinhas do norte do país, as quais têm abundância de água às margens do rio. Depois de pubada, a raiz que está amolecida passa com facilidade pelo processo de ser pressionada com as mãos para então formar uma massa de mandioca puba, a qual deve ser colocada no tipiti - uma espécie de peneira cilíndrica feita pelos índios, de forma engenhosa, que funciona como uma prensa e separa o líquido fermentado da massa seca de mandioca. A massa, depois de prensada, é passada por uma peneira de fibra vegetal, chamada de urupema, e, depois disso, é levada à torra. Parte dessa massa, depois de peneirada, pode ser vendida ainda úmida para a produção de bolos e doces, sendo chamada de carimã ou massa puba. No processo de torra, a massa fermentada e peneirada ganha o nome de farinha d'água, que é mais dura que a farinha seca (feita de massa não fermentada) e mais ácida (DINIZ et al., 2018, p. 54).

A farofa como sendo uma guarnição fixa no cardápio diário, ela possuía diversos sabores, como: manteiga, bacon, banana da terra, cebola, farofa de ovo, entre outras. As farofas de maneira geral têm a mesma base de preparo mudando apenas o ingrediente saborizante. Por exemplo, a farofa de manteiga é feita da seguinte maneira: a manteiga é derretida em uma *sauteuse* e é acrescentada apenas a farinha de mandioca. Já a farofa de bacon é derretida a manteiga também na *sauteuse*, acrescentado o bacon já assado e moído e em seguida acrescentado a farinha de mandioca e assim ocorre com as demais farofas de outros sabores existentes no estabelecimento comercial.

Figura 8 - Farofa de bacon (A); farofa de churrasco (B)



Fonte: autoria própria.

4.4. PREPARO E COCÇÃO DE CARNES, PEIXES E FRUTOS DO MAR

De acordo com McGee (2014, p.134) “a palavra carne se refere aos tecidos dos corpos de animais que podem ser tomados como alimento - desde pernas de rã até miolos bovinos[...]”.

As carnes estão presentes todos os dias no *buffet* do restaurante e possuem uma grande variedade, dentre elas estão as carnes bovinas e seus diversos cortes. Entre as inúmeras preparações com carnes, por mim realizadas durante o estágio, uma das mais preparadas foram as almôndegas e os polpetones que possuem a mesma base, porém os polpetones são recheados com queijo. Mas também foram realizadas e aqui serão descritos o filé à parmegiana, a isca de carne ao molho chateaubriand e o strogonoff.

4.4.1. Preparo de almôndegas e polpetones

As almôndegas e polpetones eram preparados da seguinte maneira: a carne bovina era cozida com água e sal, em seguida era moída na máquina e levada ao fogo com azeite de oliva, cebola, alho, tomate, pimentão verde, vermelho e amarelo e coentro para realçar o sabor, era adicionado sal e pimenta do reino, a carne era deixada no fogo até dourar e

concentrar o sabor, após isso, era colocada numa cuba para esfriar, com a temperatura ideal para preparar era acrescentado na carne os ovos, a farinha de trigo e a farinha de rosca para dar liga e ajudar na consistência. Em seguida eram enroladas, os polpetones eram recheados com queijo mussarela e levados para a fritura sob imersão total. Em seguida eram colocadas numa cuba com papel absorvente para retirar o excesso de óleo e colocadas numa outra cuba com molho de tomate, queijo parmesão e cheiro verde em cima.

Figura 9 - Polpetone recheado com queijo mussarela (A) e almôndegas (B).



Fonte: autoria própria.

4.4.2. Preparo do filé à parmegiana

O filé à parmegiana era preparado da seguinte maneira: o bife de alcatra já cortado era temperado com pimenta do reino, sal e alho, em seguida era empanado com farinha de trigo, ovos e farinha de rosca e levado para fritura, na fritadeira elétrica com gordura vegetal sob imersão total, após a fritura era colocado em uma cuba com papel absorvente para retirar o excesso de óleo, depois era colocado na bandeja do *buffet* do almoço com molho de tomate e queijo mussarela maçaricado por cima.

Podemos considerar também que “o calor se transfere da panela para a carne por meio de correntes de convecção na gordura ou óleo. Esses materiais são menos eficientes que a água e os metais para transmitir calor, mas são duas vezes mais eficientes que o forno [...]” (MCGEE, 2014, p. 178).

Para realizar o preparo do filé à parmegiana, é necessário levar em consideração algumas informações, como por exemplo, a utilização de carnes naturalmente tenras já que o processo de fritura por si só não dá maciez e umidade. Além de ser necessário o

porcionamento correto das carnes para que cozinhem por completo e de maneira uniforme, além de não ser ideal utilizar cortes gordurosos para este preparo.

Dito isto, segue abaixo a composição das carnes magras:

A carne magra é feita de três materiais básicos: contém cerca de 75% de água, 20% de proteína e 3% de gordura. Esses materiais se entremesclam em três tipos de tecidos. A principal é a massa de células musculares, as fibras longas que provocam o movimento quando se contraem e se dilatam. As fibras musculares são rodeadas de tecido conjuntivo, uma espécie de cola viva que reúne as fibras em feixes e as vincula aos ossos que elas movem. Entremeadas entre as fibras e o tecido conjuntivo há grupos de células de gordura, que acumulam lipídios como fonte de energia para as fibras musculares. As qualidades da carne - textura, cor e sabor - são determinadas em grande medida pelo arranjo e pelas proporções relativas das fibras musculares, do tecido conjuntivo e do tecido adiposo. (MCGEE, 2014, p. 143)

Figura 10 - Filé à parmegiana



Fonte: autoria própria.

4.4.3. Preparo da isca de carne ao molho *chateaubriand*

A isca de carne ao molho *chateaubriand* é servida quase todos os dias no Papa Capim. A isca de carne tem corte variado entre maminha, picanha e fraldinha. A carne é assada na churrasqueira elétrica apenas com sal grosso, em seguida, cortada em iscas e colocada na panela com molho madeira e molho shoyu para agregar sabor. Além disso, a cenoura é cozida à parte sob imersão na água acrescida de sal, para ser adicionada a carne juntamente com milho, ervilha e presunto cortado em *brunoise*. A carne vai para a cocção sob imersão no molho madeira durante cerca de cinco minutos e após isso estava pronta para ser servida no *buffet*.

As técnicas de cocção utilizadas para esta preparação são: assado no espeto, que geralmente são usadas para peças grandes e até mesmo animais inteiros. A área externa da peça recebe uma grande porção de calor, porém por segundos, o que faz com que a peça cozinhe uniformemente, além de estar sempre regada pelo suco, já que cozinham de forma giratória, na churrasqueira elétrica. Além disso, também é utilizada a cocção por imersão

(quando a isca de carne era levada para finalizar a cocção no molho madeira), que dentre as suas vantagens tem a distribuição uniforme do calor. Apesar da cocção por imersão não ser capaz de desenvolver sabores de escurecimento na superfície da carne, se a mesma for escurecida antes, pode ser cozida na própria água ou em molhos líquidos à base de água que continuarão ricas e com o sabor desejável (MCGEE, 2014).

Figura 11 - Isca de carne ao molho *chateaubriand*



Fonte: autoria própria.

4.4.4. Preparo do *stroganoff*

O *stroganoff* de carne é um prato tradicional da cozinha russa, conhecido na Europa sob várias formas desde o século XVIII. Consiste em uma preparação feita com carne em cubos, coberta com molho cremoso, esse molho geralmente é preparado com creme de leite, temperado com cebola e cogumelo (LAROUSSE, 1990). No Papa Capim a carne é cortada em cubos e temperada com sal, alho e pimenta do reino. É levada ao fogo com cebola dourada no azeite para agregar sabor, com a carne quase cozida era adicionado creme de leite, ketchup, mostarda, conhaque e sal para corrigir o sabor, após isso, era deixada reduzir um pouco para concentrar o sabor do molho. A técnica utilizada para elaborar o *stroganoff* de carne foi a fritura, que consiste na condução direta do calor da panela para a carne, ou seja, a panela era levada a chama e adicionado o azeite de oliva para não deixar a carne grudar e conduzir o calor de forma homogênea, quando a temperatura estava ideal era adicionada a carne para realização da cocção.

Figura 12 - *Strogonoff* de carne

Fonte: autoria própria.

Os peixes, assim como as carnes bovinas, também estão presentes diariamente no buffet. Existe uma grande variedade de preparos com peixes no cardápio, como por exemplo, posta de cavala terra e mar, filé de tilápia ao molho de maracujá, filé de dourado com ervas, bacalhau cremoso com amêndoas, bacalhau à zé do pipo, moqueca, filé de pescada na manteiga de ervas, filé de linguado ao forno com alcaparras, bacalhau à portuguesa, posta de cioba a *menier*, entre outros. A seguir, serão descritas as seguintes preparações: bacalhau à zé do pipo, filé de linguado ao molho de maracujá, moqueca de dourado e camarão ao alho e óleo.

4.4.5. Preparo do bacalhau à Zé do Pipo

O bacalhau à Zé do Pipo é um prato de origem europeia, mais precisamente herdado pelos portugueses. Seu preparo no Papa Capim é feito da seguinte maneira: primeiro o bacalhau era cozido apenas na água para dessalgar, em seguida, levado para retirar as espinhas e ser desfiado. Logo após, a cebola era cortada em *julienne* e adicionada na panela com azeite e com o bacalhau, após refogar era adicionado cheiro verde e reservado. Para o purê, as batatas foram descascadas e cozidas sob imersão com água e sal, após isso, foram amassadas com um *fouet* e acrescidas de manteiga e leite, foram levadas a cozimento e desligadas após três minutos de fervura. Com as bases prontas eram feitas camadas intercaladas de purê e bacalhau e era finalizado com uma camada de queijo mussarela em cima e levado ao forno para gratinar.

Dentre as técnicas utilizadas no preparo do bacalhau à Zé do Pipo, está o procedimento de gratinar, que significa assar num recipiente abaixo da fonte de calor. A fonte em si podem ser carvões em brasa, uma chama de gás, blocos cerâmicos aquecidos por uma

chama de gás ou uma resistência elétrica aquecida ao infravermelho (KOVESI *et al.*, 2007). Bacalhau é o nome da técnica usada para salgar e secar os peixes, porém o mais utilizado e considerado tradicional é o *Gadus morhua* (LOUREIRO, 2015). O bacalhau é muito presente na culinária das regiões litorâneas e no Recife não seria diferente. Além disso, os peixes são boas fontes de proteínas, vitaminas do complexo B e diversos minerais. O iodo e o cálcio são pontos especialmente fortes. Muitos peixes são bastante magros e, por isso, oferecem esses nutrientes sem sobrecarga de calorias (MCGEE, 2014).

Figura 13 - Bacalhau à Zé do Pipo



Fonte: autoria própria.

4.4.6. Preparo do filé de linguado

O filé de linguado ao molho de maracujá é uma especialidade da casa que agrada o paladar dos comensais. O sabor característico do peixe com bastante tempero para realçar o sabor, com um toque doce do molho traz todo um diferencial para o prato. O peixe, por possuir uma carne bastante delicada e ativa, exige um cuidado maior no momento de seu preparo, para alcançar uma textura macia e succulenta, por isso, deve ser manipulado de forma cuidadosa e delicada, além de ser ideal chegar à temperatura interna de 83°C a 100°C para eliminar as possíveis bactérias e vírus e manter a integridade do pescado (MCGEE, 2014).

Existem alguns ingredientes que quando utilizados nos peixes reagem de forma prévia ou limitam a oxidação dos ácidos graxos, com isso, deixam o odor característico mais brando, dentre os ingredientes estão a cebola, o louro, a sálvia, gengibre e a canela. O método de cocção ao forno é excelente para os peixes, pois o ar seco do forno auxilia na concentração de sabor do peixe e até mesmo dos ingredientes úmidos que estão junto a ele e são levados a cocção. Além disso, podem desencadear as reações de escurecimento, que também produzem aromas, porém deve existir todo um cuidado especial, por exemplo, o ideal é que seja assado

em um recipiente aberto para que a umidade do peixe possa evaporar e esfriar a superfície, além de evitar a cocção demasiada do pescado (MCGEE, 2014).

Dentre as técnicas utilizadas para o preparo do filé de linguado está a marinada, utilizada antes do cozimento para aromatizar e umedecer os alimentos. As marinadas líquidas geralmente são compostas por algum ingrediente ácido, como o vinho ou o suco do limão (INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA, 2017).

O linguado é um peixe plano, seu tratamento ocorria no estabelecimento, retirando-se a espinha, e realizando o filé, que é temperado com sal e pimenta. À parte é elaborada a técnica de marinada, com água, azeite de dendê, cebola, alho, limão, pimentão vermelho, verde e amarelo, pimenta de cheiro e sal. O peixe é acrescido nesta marinada e fica sob refrigeração por cerca de trinta minutos para concentrar os sabores. Logo depois, é levado ao forno industrial em uma temperatura de 170°C por cerca de quinze a vinte minutos. Enquanto o peixe está assando é preparado o molho de maracujá. É adicionada na panela a polpa do maracujá, água, vinagre e açúcar e é deixada em fogo baixo para reduzir, quando necessário é adicionado uma mistura de amido de milho com água para auxiliar na consistência do molho.

Figura 14: Filé de linguado ao molho de maracujá



Fonte: autoria própria.

Segundo McGee (2014) os peixes planos têm o corpo achatado e vivem no fundo do mar, por este motivo, não possuem um sabor acentuado e por sua carne ser suave consegue ser conservada por vários dias após a coleta. Por isso, é ideal para ser transportado para outros mercados distantes. Ademais, o fato da água ser mais densa que o ar traz algumas características especiais para os peixes, como ossos pequenos e leves, tecido conjuntivo

delicado e a palidez das massas musculares. Além disso, os peixes não precisam de esqueleto pesado porque possuem um óleo ou um gás mais leves que a água. O sabor característico dos peixes, principalmente de água salgada, é devido ao acúmulo de uréia, aminoácidos e aminas para equilibrar a salinidade da água do mar e manter a concentração de substâncias e seus fluídos no nível correto.

A seguir está uma citação de Harold McGee mostrando que os peixes possuem características especiais e isso os diferem de qualquer outra proteína animal:

Mais do que a carne comum, eles sofrem com a cocção excessiva e ficam secos e fibrosos. E mesmo quando estão no ponto perfeito, sua carne é muito frágil e tende a se desmanchar quando tirada da panela ou da grelha para o prato. A sensibilidade dos peixes ao calor tem relação com sua perecibilidade: as fibras musculares especializadas para trabalhar no frio não só se estragam em temperatura mais baixa como também cozinham com menos calor. As proteínas musculares dos peixes de água salgada começam a se desdobrar e coagular em temperatura ambiente. (MCGEE, 2014, p. 210).

4.4.7. Preparo da moqueca

A moqueca é um prato emblemático e bastante representativo, principalmente na região do nordeste. Era preparada no Papa Capim da seguinte maneira: as postas do peixe eram temperadas com sal, limão e pimenta do reino e deixadas reservadas. Enquanto isso, eram cortados os legumes para serem refogados, dentre eles estão a cebola, o alho, pimentões verde, vermelho e amarelo, coentro, tomate e pimenta de cheiro, após serem cortados eram levados para a panela com azeite de dendê para dourar, enquanto as postas são levadas para a chapa quente com azeite de dendê também, com as duas bases prontas é adicionado leite de coco no refogado, sal e pimenta. Com isso, as postas são adicionadas ao refogado e deixadas lá para absorver o sabor da preparação, depois que levantar fervura é deixada para terminar de cozinhar por cerca de dez minutos, para finalizar são colocados pimentões coloridos e cheiro verde em cima.

Diniz *et al.* (2018, p. 129) afirma que “a história da cozinha típica do Nordeste se confunde, em parte, com a da própria culinária brasileira, afinal, foi no Nordeste que começaram a chegar os navios com colonizadores e escravos, cuja cultura se misturou rapidamente à nossa [...]”. Os estados do nordeste são banhados pelo mar, por isso, há um grande consumo de peixes e frutos do mar como lagostas, caranguejos, camarões, siris, sururus e até mesmo as ostras. Os pratos que têm como ingrediente principal os pescados citados acima tem uma grande influência da miscigenação ocorrida na região que envolve os indígenas, os africanos e os portugueses. A moqueca, seu preparo e os ingredientes utilizados

possuem uma grande influência portuguesa. Um dos principais ingredientes do prato e que traz um sabor muito característico é o azeite de dendê, produzido a partir de uma palmeira chamada dendezeiro, trazido ao Brasil no século XVII pelos africanos. Outro ingrediente importante e indispensável é a pimenta que além de ser usada na moqueca, também é bastante utilizada no vatapá e acarajé (COSTA *et al.*, 2018).

De acordo com Cascudo (1983), a moqueca é de origem tupi que inicialmente nada mais era que o peixe envolto na folha de bananeira assado no moquém (antigo forno a lenha utilizado pelos indígenas). Com isso, a moqueca nasce a partir do molho do peixe embrulhado. Além disso, dentre os ingredientes essenciais para o preparo da moqueca estão o leite de coco, o azeite de dendê e muita pimenta.

Figura 15 - Moqueca de dourado



Fonte: autoria própria.

4.4.8. Preparo do camarão ao alho e óleo

Como última preparação aqui apresentada, os camarões ao alho e óleo tem bastante saída no Papa Capim e o seu preparo tem o intuito de ressaltar o sabor do camarão. Os camarões eram lavados em água corrente e colocados no escorredor, em seguida era aquecida uma sauteuse com azeite, adicionado alho e logo em seguida os camarões. Era importante mexer bem e não deixar passar do ponto desejado para não ficar “borrachudo” e desagradável ao paladar.

Os frutos do mar são basicamente divididos entre os moluscos e os crustáceos (são invertebrados, ou seja, não possuem esqueleto interno e nem espinha dorsal). McGee (2014, p. 243) afirma que “os crustáceos são aqueles animais de água doce e salgada que têm pernas

e, às vezes, garras: camarões de todos os tamanhos, lagostas e lagostins, caranguejos e siris. Os crustáceos compõem um grupo zoológico muito antigo e bem-sucedido[...].”

Os crustáceos possuem características bem diferentes se comparado com outros seres vivos. Por exemplo, um exoesqueleto para proteger e dar sustentação aos músculos e órgãos internos. Pode-se resumir a anatomia dos crustáceos da seguinte maneira: cefalotórax que é composto pela cabeça (boca, antenas e olhos), pelos apêndices e pelos principais órgãos do sistema digestivo, circulatório, respiratório e reprodutivo e pelo abdômen formado pelos músculos. Como os camarões têm facilidade de crescimento e são facilmente alimentados com ração, eles são os mais fáceis de serem criados em cativeiro. Ademais, os crustáceos passam pelo processo de ecdise, que nada mais é que a troca periódica da cutícula na fase do crescimento. Isso influencia diretamente na qualidade da carne dos crustáceos, por isso, precisa de todo um estudo e entendimento sobre a coleta dos mesmos. Por possuir uma grande diversidade de moléculas, os crustáceos têm um aroma característico e diferente até mesmo dos peixes e moluscos (MCGEE, 2014).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Estágio Supervisionado Obrigatório no Papa Capim foi relevante para o meu crescimento pessoal e aprimoramento profissional. No decorrer do estágio foram utilizados os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos durante a graduação em Gastronomia. Como por exemplo, uso de utensílios e equipamentos, gestão de pessoas, controle de custos, higienização e organização da cozinha, técnicas de cortes e cocção, bem como conhecimentos adquiridos nas disciplinas de cozinha brasileira I e II.

Ao longo do estágio pude olhar para a gastronomia com outros olhos, que vai muito além do glamour de ser um chef, mas que evidencia todas as dificuldades enfrentadas por ele. Além disso, o estágio deixa claro que o que vivemos dentro da cozinha didática da universidade não têm muita semelhança com a realidade de uma cozinha de comercial, pois ambas possuem propostas distintas. Na cozinha didática não existe um comensal que anseia pelo seu prato. Com isto observei que manter uma equipe unida e bem treinada faz toda a diferença no dia a dia de um restaurante, principalmente em dias com altas demandas de comensais e pedidos no *delivery*. Também pude perceber que para o estabelecimento se manter no mercado por anos é necessário uma gestão eficiente.

Considero que é um diferencial para o restaurante Papa Capim, servir no turno do almoço comidas com temáticas diversas, e assim é possível agradar diferentes gostos diariamente. Esse quesito também foi importante durante o estágio, que foi de modo igual com aprendizagem variada.

O estágio na área de produção de um restaurante com serviço self-service a quilo se apresentou como uma atividade muito dinâmica e com muitas atividades a serem executadas e geridas. Por isso considero que seria um diferencial para as atividades do estabelecimento que se elaborasse as fichas técnicas para os preparos servidos no buffet do almoço.

Entendendo que a Ficha Técnica de produção auxilia os cozinheiros e auxiliares na utilização dos ingredientes em quantidades específicas. Também promovem um padrão de qualidade sensorial, bem como a manutenção da mesma. Além de otimizar o tempo de preparo dos pratos, e reduzir desperdícios. Ademais, é importante também para tornar a receita reproduzível por qualquer funcionário que compõe o quadro da cozinha. Assim como a Ficha Técnica de custos, por sua vez reduziria os custos, auxiliando no controle de estoque, na elaboração de lista de compras e precificação dos pratos.

REFERÊNCIAS

- BARRETO, Ronaldo Lopes Pontes. **Passaporte para o sabor: tecnologias para a elaboração de cardápios**. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2010.
- BARROCO, Lize Maria Soares. **A importância da Gastronomia como Patrimônio Cultural no Turismo Baiano**. 2008. Tese (Mestrado em cultura e turismo) - Curso de Turismo - Universidade Estadual de Santa Cruz, Santa Cruz, 2008.
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária- ANVISA. **Resolução – RDC N° 216, de 15 de Setembro de 2004**. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 17 setembro de 2004.
- BRAUNE, Renata; FRANCO, Sílvia Cintra. **O que é gastronomia**. São Paulo: Brasiliense, 2007.
- CASCUDO, L. da Câmara. **História da Alimentação no Brasil (Volume I e II)**, São Paulo, Cia. Ed. Nacional, 1983.
- COSTA, Luana *et al.* **Gastronomia Brasileira II**. Porto Alegre: SAGAH, 2018.
- DINIZ, Rosa Virgínia Wanderley *et al.* **Gastronomia Brasileira I**. Porto Alegre: SAGAH, 2018.
- EVANGELISTA, José. **Alimentos: um estudo abrangente: nutrição, utilização, alimentos especiais e irradiados, coadjuvantes, contaminação, interações**. São Paulo: Editora Atheneu, 2005.
- INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. **Chef profissional**. 9. ed. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2017.
- INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. **Garde manger: a arte e o ofício da cozinha fria**. 4. ed. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2014.
- Kovesi, Betty *et al.* **400g: técnicas de cozinha**. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2007.
- LAROUSSE. **Gastronomique: the world's greatest cookery encyclopedia**. Londres : Mandarin Paperbacks, 1990. p.1233-1234.
- LOUREIRO, Helena Maria Simonard. **O verdadeiro bacalhau na gastronomia**. 2015. Curso de Gastronomia. Volume 14. Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Paraná, 2015.

MCGEE, Harold. **Comida e Cozinha: ciência e cultura da culinária**. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2014.

PITTE, J.R. **Nascimento e expansão dos restaurantes**. In: FLANDRIN, Jean-louise; Montanari, Massimo (Orgs). *História da Alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 2018.

PINTO, Henrique Ramansini; BRITO, Vitor Skif. **Cozinha italiana**. Porto Alegre: SAGAH, 2018.

WRIGHT, J; TREUILLE, E. **Le Cordon Bleu: todas as técnicas culinárias**. Ed. São Paulo: Editora Marco Zero, 2010.

TEICHMANN, Ione Mendes. **Tecnologia culinária**. Caxias do Sul, RS: Educs, 2009.

VASCONCELLOS, Frederico *et al.* **Menu: como montar um cardápio eficiente**. São Paulo: Roca, 2002.