



Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

Cozinha de Criação

Docente: Chef. Priscilla L. Bruno

02/2022

B922c Bruno, Priscilla Lopes.

Cozinha de Criação / Priscilla Lopes Bruno — São Paulo:
UNISA, 2022.

14 p.

1. Culinária. 2. Gastronomia. 3. Cozinha de criação I. Título.
II. Universidade Santo Amaro.

Fernando Carvalho—CRB8/10122

“A descoberta de uma nova receita faz mais pela felicidade do gênero humano do que a descoberta de uma estrela”.

Brillat-Savarin

“Gastronomia não é feita só de comida, ela tem o aspecto da cultura, da pegada, da forma, do serviço”

Mara Salles

“Dom é muito importante. Tem dom para sal, para limão, dom para sabor...”

isso aí já nasce. É inato”

Beto Pimentel

“Nossa profissão é de generosidade”

Alex Atala

Data	Aula	Programa
Dia 01	Abertura	Apresentação do Professor
Dia 02	Teórica Cozinha de Criação Internacional	1 – Explicação das atividades (apresentação da Cesta surpresa – Cozinha de Criação Internacional); 2 – Formação dos Grupos; 3 – Elaboração do Projeto de Receitas para a aula prática (cada grupo formado irá apresentar Menu: entrada; principal e sobremesa).
Dia 04	Prática	1 – Uniforme Completo 2 – Elaboração do Menu pré-determinado 3 – Apresentação perante o Chef dos pratos com explicação oral
Dia 05	Teórica Cozinha de Criação Brasileira	1 – Explicação das atividades (apresentação da Cesta surpresa – Cozinha de Criação Brasileira); 2 – Formação dos Grupos; 3 – Elaboração do Projeto de Receitas para a aula prática (cada grupo formado irá apresentar Menu: entrada; principal e sobremesa).
Dia 06	Prática	1 – Uniforme Completo 2 – Elaboração do Menu pré-determinado 3 – Apresentação perante o Chef dos pratos com explicação oral
Dia 07	Teórica Cozinha de Criação Brasileira	1 – Apresentação da Cesta surpresa – Cozinha de Criação Brasileira – Região pré-determinada); 2 – Formação dos Grupos; 3 – Elaboração do Projeto de Receitas para a aula prática (cada grupo formado irá apresentar Menu: entrada; principal e sobremesa).
Dia 08	Prática	1 – Uniforme Completo 2 – Elaboração do Menu pré-determinado

		3 – Apresentação perante o Chef dos pratos com explicação oral
Dia 09	Prova Escrita	Prova com 8 questões optativas e 2 questões descritivas (conteúdo: texto entregue – Aula Anterior) – Sorteio de Regiões.
Dia 10	Prova Substitutiva	(última chance para alunos que não obtiveram média final)

Metodologia:

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DIÁRIA EM COZINHA

- Apresentação pessoal e pontualidade
- Organização e limpeza
- Técnica e habilidades
- Apresentação dos pratos
- Criatividade
- Construção do sabor
- Temperatura e ponto de cocção
- Planejamento
- Relacionamento

MÉTODOS DE COCÇÃO MAIS COMUNS PARA O USO NA PROTEÍNA DO PRATO:

- Assar
- Brasear
- Grelhar
- Guisar

- Fritura por imersão
- Vapor
- Saltear
- escalfar

Cozinha de Criação:

PRODUTOS DE QUALIDADE:

- Fator vital para sucesso de uma receita é o ingrediente;
- A qualidade deve estar sempre em primeiro lugar;
- Produtos frescos, artesanais e da estação costumam ser os melhores.

Alimentação ou gastronomia?

A principal diferença entre alimentação e gastronomia é a seguinte: alimentação é a satisfação de uma necessidade física, a gastronomia permite sublimar esta função e converter o ato de comer em um prazer para os sentidos e para o intelecto. O gozar gastronômico consiste em saber apreciar todos os atrativos que oferece uma boa mesa, cujos ingredientes principais devem ser os alimentos que se servem. Desde o ponto de vista do cozinheiro, a gastronomia representa entender a cozinha pelo prisma do prazer de confeccionar pratos que possamos desfrutar.

Existem muitas pessoas que se dedicam a este ofício apenas com a finalidade de alimentar, outras combinam estímulos. Finalmente há quem utilize

seu profissionalismo e os meios que dispõe, com uma boa dose de carinho pelo que faz, e transforma a alimentação em gastronomia.

Neste sentido é preciso não cair em simplificações. A linha que separa os gastrônomos dos que não são não é muito clara, e em cada estilo de cozinha podemos encontrar estes aspectos. Por exemplo: para algumas pessoas comer um bom marisco é gastronomia. Para Ferran, cada pessoa deve eleger o tipo de cozinha que mais se adapta a seus gostos e personalidades e insiste que a gastronomia vai mais além de estilos e técnicas, se resume em utilizar com muito carinho os conhecimentos culinários do cozinheiro para dar satisfação às pessoas (Ferran Adrià, 1998).

O que é criar?

A resposta não é fácil nem única. Podemos estabelecer várias definições que serão válidas. Para Adrià, em primeiro lugar é preciso diferenciar criatividade de invenção e tentar não confundi-las. No mundo da cozinha atual, se inventa muito pouco, mas se pode criar muito. Como uma primeira definição, diz que criar é poder ver aquilo que nem todos enxergam. Sabendo que tudo já existe de alguma forma, o criador original será capaz de ver o que muitos não conseguem e com a ajuda de seu conhecimento oferecer algo novo. Por exemplo, a partir da receita de *tarte tatin* (que já existe) ele modifica as texturas e as temperaturas deste prato transformando-o num novo prato (*tatin* de verão).

A criatividade é um conjunto de elementos: a vontade de fazer algo novo e a capacidade de levá-lo ao fim.

Para ele, a vontade engloba uma maneira de viver, um estado de ânimo, uma vontade imensa de busca, uma constância no trabalho, ou seja, a “alma da criatividade”.

A capacidade é o profissionalismo do criador, é a conjunção da técnica e dos conhecimentos que possui e chama-se “corpo da criatividade”.

Junto a estes fatores, outros elementos desempenham papel de primeira ordem no desenrolar da criatividade. Em primeiro lugar o cozinheiro deve saber comer,

difficilmente poderá realizar novas criações se não confia na capacidade de seu paladar para decidir se uma idéia é boa ou não, tendo em mente, obviamente, que o gosto é relativo. Outro aspecto relevante é a honestidade, o cozinheiro que se propõe a inovar deve partir do princípio que o novo não foi feito jamais e não sua falta de conhecimento. Ignorar as direções que seguem os criadores contemporâneos pode levar a copiar receitas que já existem. Por este motivo, a inquietude por descobrir o que foi feito e o que está sendo feito, conhecendo as novas tendências interessantes e se atualizar é fator de primeiríssima importância. No entanto, o cozinheiro deve saber assimilar o conhecimento sem deixar-se influenciar, e para isso, precisa ter um grande equilíbrio, um difícil exercício, que só se adquire com a experiência (Adrià, 1998).

O Paladar Mental

Quando um cozinheiro decide seguir o caminho da criatividade deve possuir uma capacidade que Adrià define como paladar mental, que é uma capacidade relacionada com a análise gustativa, consistindo em imaginar o sabor e a harmonia de um prato apenas vendo ou escutando o seu nome.

Trata-se de uma capacidade imprescindível para um cozinheiro que deseja fazer novos pratos e novas combinações. Sem ela, a criação de pratos poderia levar uma vida, sabendo que necessitariam de uma infinidade de provas para se chegar a uma boa harmonia. Obviamente o paladar mental nunca coincidirá com todos os gostos e harmonias de todas as pessoas que provem o prato. Neste ponto, o cozinheiro, cuja magia lhe permite produzir combinações que agradem a maioria dos amantes da cozinha criativa, será o mais entusiasmado com o resultado.

Graças ao treinamento realizado ao longo dos anos, seja cozinhando ou comendo é que se obtém uma alta capacidade de memorização do gosto, das texturas e dos produtos, tornando a criação deste paladar mental cada vez mais fácil. Falando de outra maneira, só de ver um prato, será possível imaginar com certa aproximação o gosto que terá. Mas só há uma maneira de chegar a isto: treinar! (Adrià, 1998).

O Processo criativo

O mais importante para criar é ter a capacidade para isso (dom que todas as pessoas possuem em maior ou menor grau) e, a continuação, a capacidade de exercitar essa capacidade. Para que o processo criativo aconteça, vai depender de cada cozinheiro.

É bem verdade também que nos últimos anos foram produzidas tantas novidades no mundo da cozinha, que está muito mais difícil criar algo novo. Por esta razão, no elBulli, tem se optado por profissionalizar ao máximo este processo criativo. Durante os primeiros anos de funcionamento do elBulli, o restaurante permanecia aberto por seis meses apenas e nos outros seis meses o chef aproveitava o período de fechamento para criar. Ultimamente o restaurante El Bulli funciona durante todo o ano e os chefs optaram por criar durante todo o ano, processo no qual se dá num atelier localizado em Barcelona. Esta iniciativa permite que o desenrolar das idéias seja muito mais rápido, com a conseqüente melhora da quantidade e da qualidade. Ferrán explica que no atelier pode desenvolver com mais tranquilidade e com tempo que o processo criativo e a técnica necessitam. Para entendermos melhor como funciona seu processo criativo vejamos o exemplo abaixo:

Problema	Mar e montanha
Idéia	Caviar e tutano
Definição do prato	Tutano ao caviar
Recapitulação de dados	Existe algo parecido? Alguém já fez isso antes?
Análise dos dados	Como será feito? Que posso aprender?

E neste momento decide se segue ou não.

Criatividade

Como podem integrar-se os componentes de forma correta?

Materiais / Tecnologia

Que caviar devo usar?
Como e onde cozinharei o tutano?

Experimentação

Provas, ensaios, possíveis guarnições, molhos (paladar físico).

Última prova: degustar até encontrar o ponto desejado. (Adriá, 1998).

Lista de Insumos: Coz. de Criação Internacional

Ingredientes	Quantidade	Unidade de Medida
Alcahofra em conserva grande	0,5	kg
Amido de milho	250	Gramas
Abóbora Cabochan	1	kg
Abobrinha italiana	0,5	Kg
Açúcar	1	kg
Agrião	1	mç
Alho	250	Gramas
Alho porró	2	talos
Anis estrelado	15	Gramas
Arroz branco	1	kg
Aspargos frescos	2	maços
Azeite extra virgem	2	litros
Batata monalisa	1	kg
Berinjela	1	Kg
Canela em pau	15	Gramas
Cebola	2	kg
Cebolinha	1	mç
Cenoura	1	kg
Chuchu	0,5	kg
Cogumelo paris	400	Gramas
Couscous marroquino	400	Gramas
Cravo	15	Gramas
Creme de leite fresco	2	Litros

Damascosco seco	500	Gramas
Espinafre	2	mç
Farinha de trigo	2	kg
Filé mignon	2	kg
Fundo roty de ave Nestlé	1	latas
Fundo roty de carne Nestlé	1	latas
Frutas vermelhas congeladas	0,5	kg
Figo seco	300	Gramas
Demi glacê Nestlé	1	latas
Geléia de damasco	2	potes
Gengibre	400	Gramas
Hortelã	1	mç
Iogurte natural	4	potes
Limão Tahiti	12	unidade
Louro seco	15	Gramas
Mandioquinha	1	kg
Leite Integral	3	litros
Mel	200	Gramas
Nozes picadas	300	Gramas
Óleo vegetal	1	litros
Palmito Pupunha	500	Gramas
Peito de frango sem osso	1	kg
Pêra	6	unidade
Pimenta em grão preta	15	Gramas
Pistache cru sem casca	300	Gramas
Extrato de tomate	1	latas
Queijo Feta	400	Gramas
Ricota fresca	500	Gramas
Sal	0,5	kg
Salsa	1	mç
Salsão	5	talos
Shimeji fresco	400	Gramas
Shitake fresco	400	Gramas
Tomate cereja	2	caixinhas
Tomate Debora	1	kg
Tomilho fresco	1	mç
Vinagre balsâmico	1	litros
Vinagre branco	1	litros
Vinho tinto seco	1	garrafa
Vinho branco seco	1	garrafa
Vinho espumante	1	garrafa

Lista de Insumos: Cozinha de Criação Brasileira

alho	0,5	kg
Amendoim sem pele s/ sal torrado	0,5	kg
Arroz agulhinha	1	KG
Azeite de dendê	0,5	LITRO
azeite de oliva extra virgem	1,5	LITRO
cação em postas	8	unidades
Camarão 25/1 rosa	1	KG
Camarão seco defumado	0,5	KG
camarões secos, descascados	0,5	kg
castanha de caju torrada	0,4	kg
Cebola Pera	1	kg
coentro	5	mç
Coxa e sobre coxa de frango	5	Unidade
Espinafre	1	mç
Farinha de mandioca	1	KG
Gengibre	0,2	KG
leite de coco	2	LITROS
Limão	12	Unidade
Mandioca	2	KG
Pimenta de cheiro (bode)	0,5	KG
Pimenta do reino preta moída	0,04	KG
pimenta malagueta	10	unidades
Pimentão verde	0,85	KG
Pimentão vermelho	0,4	KG
Posta de peixe branco	1,5	kg
Quiabo	1	kg
Sal refinado	0,5	KG
Salsinha fresca	1	mç industrial
Tomate DEBORA	2,0	KG
Vinagre de vinho branco	0,2	LITRO

Lista de Insumos:
Cozinha de Criação Brasileira
AVALIAÇÃO PRÁTICA

Produto	Quantidade	unidade
Açafrão da terra	250	Gramas
Açúcar impalpavel	500	Gramas
Açúcar mascavo	2	Kg
Açúcar refinado	3	kg
Alecrim fresco	350	Gramas
alho fresco	1	kg
Amido de milho	1	kg
aniz estrelado	100	Gramas
Azeite de dende	1	Litro
AZEITE EXTRA VIRGEM	3	Litro
Cachaça Nacional de boa Qualidade	3	Litro
Canela em casca	250	Gramas
canela em pó	250	Gramas
cebola pera	3	kg
cebolinha fresca	2	maços
cenoura	3	kg
chocolate em pó nestlé	400	Gramas
ciboulete fresca	250	Gramas
coentro fresco	2	maços
colorau	100	Gramas
cominho em grão	100	Gramas
cravo da india inteiro	100	Gramas
creme de leite fresco	3	Litro
Demi glice Nestle	1	Lata
essencia de baunilha	50	Gramas
extrato de tomate	1	Litro
farinha de rosca	2	kg
FARINHA DE TRIGO ESPECIAL	4	kg
Farinha de mandioca crua	2	kg
fermento fresco	300	Gramas
Fermento em pó químico	250	Gramas
fundo claro de aves Nestle	1	Lata
fundo claro de boi Nestlé	1	Lata
Gelatina em pó incolor e sem sabor	200	gramas
geleia de brilho	1	pote médio
gengibre fresco	300	Gramas

glucose de milho	100	Gramas
goiabada cascão	500	Gramas
hortelã Fresco	1	maço
leite de coco	300	Mililitros
leite integral	6	litros
licor contreau	1	garrafa
limão tahiti	2	kg
louro seco	100	Gramas
Manjeriço verde fresco	3	maços
manteiga integral sem sal	2	kg
manteiga de garrafa	2	garrafas médias
mel de abelha	500	Gramas
melaço de cana	200	Gramas
noz moscada em pó	100	Gramas
Óleo de milho	2	litros
OVO DE galinha tipo extra branco	3	duzias
pimenta branca do reino em grão	150	Gramas
PIMENTA DEDO DE MOÇA fresca	500	Gramas
pimenta cumari fresca	250	Gramas
pimenta cambuci fresca	500	Gramas
pimenta malagueta fresca	500	Gramas
pimenta bode	500	Gramas
Pimenta do reino em grãos preta	150	Gramas
pimenta rosa em grão	100	Gramas
queijo tipo parmesão peça	1	kg
sal grosso	1	kg
Sal refinado	300	Gramas
salsão	1	kg
salsinha fresca	1	mç ind
Tomilho fresco	1	mç
vinagre balsamico	200	Mililitros
VINAGRE DE VINHO BRANCO	1	garrafa
vinagre de vinho tinto	1	garrafa
vinho branco seco	2	garrafa
vinho do porto tinto	1	garrafa
vinho tinto seco	2	garrafas
coxão mole peça	2	kg
mandioquinha limpa	2	kg
TOMATE DEBORA	2	kg
quiabo	500	Gramas
abobora pescoço inteito	2	kg

bacon peça	1	kg
carne seca demolhada	2	kg
canjiquinha de milho	1	kg
robalo em posta	2	kg
feijão preto demolhado	1	kg
lombo de porco peça	2	kg
arroz tipo 1	2	kg
milharina	1	kg