



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
Centro de Excelência em Turismo
Pós-graduação *Lato Sensu*
Curso de Especialização em Gastronomia e Saúde

**AVALIAÇÃO QUALITATIVA DAS
PREPARAÇÕES DIVULGADAS NO FESTIVAL
BRASIL SABOR BRASÍLIA – FESTIVAL
GASTRONÔMICO DE 2007**

Luciana Carvalho de Carvalho

MSc. Verônica Ginani

Brasília - 2008



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
Centro de Excelência em Turismo
Pós-graduação *Lato Sensu*
Curso de Especialização em Gastronomia e Saúde

**AVALIAÇÃO QUALITATIVA DAS
PREPARAÇÕES DIVULGADAS NO FESTIVAL
BRASIL SABOR BRASÍLIA – FESTIVAL
GASTRONÔMICO DE 2007**

Luciana Carvalho de Carvalho

MSc. Verônica Ginani

Monografia apresentada ao Centro de Excelência em Turismo - CET, da Universidade de Brasília – UnB, como requisito parcial à obtenção do grau de Especialista em Gastronomia e Saúde.

Brasília – 2008

Carvalho, Luciana Carvalho de.

Avaliação qualitativa das preparações do Festival Brasil Sabor Brasília: festival gastronômico de 2007 / Luciana Carvalho de Carvalho. – Brasília, 2008.

vi, 57 f. : il. color.; 30 cm.

Monografia (especialização) – Universidade de Brasília, Centro de Excelência em Turismo, 2008.

Orientador: Verônica Ginani.

1. Alimento. 2. Gastronomia. 3. Festival Gastronômico. I. Título. II. Título: festival gastronômico de 2007.

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
Centro de Excelência em Turismo
Pós-graduação *Lato Sensu*
Curso de Especialização em Gastronomia e Saúde

Luciana Carvalho de Carvalho

Aprovado por:

Professor orientador: MSc. Verônica Ginani

Professor: Dra. Raquel Braz Assunção Botelho

Professor: Dra. Karin Eleonora Sávio de Oliveira

Brasília, 08 de agosto de 2008.

RESUMO

O presente documento vem apresentar fatos em relação à alimentação saudável, que reconhecidamente auxilia na prevenção de doenças crônicas não-transmissíveis. A gastronomia, cada vez mais presente na vida das pessoas, não poderia ignorar esta relação, participando com receitas/alimentos mais saudáveis e sensorialmente adequadas. Como a gastronomia está em voga, surgiram os festivais gastronômicos, que são realizados em várias localidades, visando uma conseqüente valorização cultural, entre outros benefícios. Eventos que envolvem alimentação deveriam estar atentos a incluírem em sua programação receitas/alimentos mais saudáveis. Pois estas podem vir a ser incluídas no cardápio comercial dos estabelecimentos participantes. Com o objetivo de analisar qualitativamente as preparações ofertadas durante o Festival Brasil Sabor Brasília 2007, esta pesquisa utilizou o método AQPC, analisando 25 preparações. Verificou-se, negativamente, monotonia do cardápio, reduzida variação de cores e emprego excessivo de alimentos gordurosos. Contudo, positivamente, observou-se que as técnicas de cocção empregadas em 40% das receitas, não privilegiavam o uso de gordura, o que contribuiu para o equilíbrio nutricional das preparações ofertadas. Identificou-se, portanto, que existe uma tendência na utilização de técnicas de preparo com isenção de gordura, mas os efeitos gastronômicos deste ingrediente continuam sendo valorizados e empregados pelos chefes de cozinha. Para os próximos festivais, a utilização de hortaliças e frutas deve ser estimulada, potencializando, assim, a promoção da saúde por meio da alimentação.

Palavras-chave: Alimento. Alimentação saudável. Gastronomia. Festival Gastronômico.

ABSTRACT

The present paper deals with questions related to healthy nourishment, which recognizedly contributes to preventing non-transmittable chronic diseases. It is essential that gastronomy, being ever more present in the lives of individuals, take this relation into account by offering healthier, more appetizing recipes/dishes. Since gastronomy is now in vogue, food festivals have come to be organized in various locales with a view to cultural enrichment, among other advantages. However, events involving food should be attentive to including healthier recipes/dishes in their programs. With the objective of qualitatively analyzing the offerings presented at the 2007 Tastes of Brasília Gastronomic Festival, the AQPC method was used in the present research. On the negative side, the menu was monotonous, the variety of colors limited and the foods excessively fatty. On the positive side, 40% of the recipes employed fat-free cooking techniques, thus contributing to the nutritional balance of the dishes offered. However, despite the trend in the direction of fat-free techniques, the gastronomic effects of the ingredient continue to be valued and employed by the chefs. In future festivals, the use of fruit and vegetables should therefore be stimulated, thus promoting health through proper nourishment.

Keywords: Food. Healthy nourishment. Gastronomy. Gastronomic festival.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	8
1.1	ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E GASTRONOMIA	8
1.2	GASTRONOMIA, TURISMO E EVENTOS	10
1.3	FESTIVAL BRASIL SABOR BRASÍLIA.....	13
2	METODOLOGIA.....	14
3	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	15
4	CONCLUSÃO	20
	REFERÊNCIAS.....	21
	APÊNDICE A – FICHAS TÉCNICAS DAS PREPARAÇÕES.....	23
	APÊNDICE B – AVALIAÇÃO QUALITATIVA DAS PREPARAÇÕES.....	48
	APÊNDICE C – RESULTADOS OBTIDOS ATRAVÉS DA AVALIAÇÃO.....	53

1 INTRODUÇÃO

1.1 Alimentação saudável e gastronomia

A alimentação saudável é hoje considerada condição para se ter uma vida sem doenças e prolongada. O aumento de consumo de frutas e hortaliças é um dos princípios básicos para isto, aliada a saúde física e mental (OMS, 2002).

Difundiu-se por pesquisadores da área nutricional que uma boa alimentação assegura não só um crescimento e um desenvolvimento normais, mas aumenta a resistência às doenças, possibilitando a prevenção das doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT's) e o câncer. Também pode ser responsável pelo retardo do envelhecimento, por assegurar o bem estar mental e proteger o homem contra as toxinas do ambiente (PROENÇA, VEIROS 2005).

Através de estudos epidemiológicos, sugerem-se correlações positivas entre algumas doenças e dieta rica em gorduras (saturadas, colesterol e trans), sal, alimentos refinados e alta concentração de açúcar, baixa ingestão de fibras, bem como elevado consumo de carnes vermelhas, bebida alcoólica, somada ao tabagismo e sedentarismo. Decorrente de dietas com tais características, a prevalência da obesidade e alterações do perfil lipídico podem resultar no desenvolvimento de DCNT's como hipertensão arterial, diabetes, doenças cardiovasculares, câncer entre outras (OLIVEIRA et al., 2004; PINHEIRO et al., 2004).

A Organização Mundial da Saúde (2002) sugere que o conteúdo de gordura na alimentação das pessoas saudáveis não exceda 30% da ingestão calórica. Também é recomendado que menos de 10% das calorias sejam provenientes de ácidos graxos saturados (carne, leite, manteiga, queijo, vegetais gordurosos e alguns grãos processados) e que a quantidade de colesterol na alimentação seja menor que 300mg/dia. Em relação ao consumo de sódio, conforme o Ministério da Saúde (1999) sugere um consumo não superior a 1,7g de sódio (5g de cloreto de sódio) por dia, como benéfico para a redução da pressão arterial. E todo o sal para consumo humano deve ser iodado.

A alimentação cumpre uma função biológica ao fornecer ao corpo as substâncias indispensáveis para sua subsistência. Levando-se em conta os fatores biológicos relacionados com o sistema digestório e as necessidades básicas de um organismo para a sua sobrevivência, faz-se necessário uma dieta equilibrada, que contemple a ampla gama de alimentos disponíveis tanto de procedência animal como vegetal. Assim mesmo, há fatores genéticos hereditários relacionados com a intolerância a determinados alimentos (OMS, 2002).

Renomados pesquisadores como Poulain (2004), consideram que o alimento apresenta um significado simbólico para os indivíduos. As práticas alimentares, que envolvem os procedimentos de preparo até o seu consumo são repletas de subjetividade, que inclui a forma como tais práticas são percebidas por cada pessoa segundo a identidade cultural, a condição socioeconômica, os valores religiosos, e a memória familiar desde a infância até a idade atual.

No contexto de alimentação saudável, portanto, esses fatores devem ser considerados. Dessa forma o Ministério da Saúde orienta que a alimentação não se delineia enquanto uma receita preconcebida e universal para todos. Deve respeitar alguns atributos coletivos e individuais impossíveis de serem quantificados de maneira prescrita. Contudo, relacionando-se alimentação e saúde, identificam-se alguns princípios básicos: variedade - comer diferentes tipos de alimentos dos diversos grupos, com qualidade comprovada; moderação – comer nem mais e nem menos do que o organismo precisa e equilíbrio – quantidade e qualidade são importantes e consumir alimentos variados (MS, 1999).

A alimentação é uma necessidade básica do ser humano. Portanto, sempre acompanhou o homem em sua evolução e, por isso, traz marcas do passado, da história, da sociedade, do povo e da nação à qual pertence. O homem não come somente para saciar a fome, mas também para ter prazer. A gastronomia representa não só os hábitos culturais de um povo, mas, sim toda sua história e tradição. Refere-se à perpetuação da espécie, devendo garantir a saúde do ser humano.

Nas citações de Franco (2001), quando o homem aprendeu a cozinhar os alimentos, surgiu uma profunda diferença entre ele e os animais. Ao cozinhar o homem descobre que o alimento pode proporcionar maior prazer, além de ter uma digestão mais facilitada, gerando bem estar durante o ato da alimentação e posteriormente, também.

O homem ampliou a variedade de alimentos com o cultivo da terra, há cerca de dez mil anos. A agricultura surgiu quando o homem se absteve de consumir parte dos grãos colhidos e os enterrou para que germinassem e se multiplicassem. Começaria, posteriormente, a domesticar alguns dos animais que antes caçava (FRANCO, 2001).

Muito diferente das outras artes, a gastronomia não é estática. A história de sua evolução varia de acordo com as áreas geográficas e as épocas. Todas as transformações da economia, políticas e estrutural de um determinado local influenciam nos hábitos e tradições culinárias do mesmo (FRANCO, 2001).

1.2 Gastronomia, turismo e eventos

Por outro lado, a gastronomia é considerada na atualidade motivadora de diferentes atividades. Definida como tudo que se refere ao homem à medida que se alimenta (SAVARIN, 1999), além de representar hábitos e estilos de vida, pode ser razão primária e secundária para a ocorrência de deslocamentos, como no caso do turismo, projetos que envolvam questões políticas, econômicas, ambientais, entre outros.

A gastronomia tradicional e as práticas turísticas associadas fomentam a cultura de produtos tradicionais, proporcionam o escoamento de produtos agrícolas, geram emprego, a nível local, contribuem para o desenvolvimento econômico, ajudam a combater a desertificação das regiões menos favorecidas e potencializam e complementam os recursos existentes (SCHLUTER,2003).

Segundo a EMBRATUR (2004), a gastronomia estaria vinculada a um Patrimônio Imaterial junto com todos os outros bens que de alguma forma criam, constroem, ou interferem no desenvolvimento natural da vida sobre a terra e que com o passar do tempo são modificadas pelo processo de recriação coletiva. Pode-se citar como exemplo além da culinária, as famosas festas populares e religiosas, o folclore Brasileiro, artesanato, saberes e lazeres, que são reconhecidos pela sociedade com seus valores mais expressivos, que atuam como grandes atrativos turísticos.

A gastronomia é um componente importante da oferta de um destino turístico, pois todos os turistas necessitam de se alimentar. Podendo tratando-se da principal motivação ou de uma simples necessidade, a gastronomia pode ter um elevado peso no consumo efetuado pelos turistas.

Para que a gastronomia atue como vetor da promoção turística, terá que ser desenvolvido um conjunto de ações, nomeadamente:

- transmitir aos turistas as origens e meios de confeccionar os pratos tradicionais;
- relacionar a gastronomia com a história e cultura de uma região;
- criar a possibilidade de se estabelecer contacto entre o turista, consumidor final, e o produtor;
- dar a possibilidade aos operadores turísticos, agentes de viagens e líderes de opinião de saborearem a genuína gastronomia, através da realização de:
 - visitas a restaurantes e outros estabelecimentos hoteleiros e de restauração;
 - mostras e provas gastronômicas;

- mostras e provas de produtos certificados.

Segundo Bóia (2001), esses eventos gastronômicos atraem turistas em busca do prazer pelo paladar. O público para esse tipo de eventos independe de idade, sexo, raça, origem ou condição física. No entanto, é importante focar o público correto, pois para o sucesso efetivo do evento a delimitação de um público-alvo preciso é essencial, pois irá ampliar o grau de relacionamento e de convivência, otimizando os resultados do acontecimento, existente entre os participantes (MEIRELLES, 1999).

Eventos gastronômicos, então, constituem um negócio promissor, pois possui um público apreciador bastante vasto, ampliando possibilidades para os empresários que se aventuram no ramo. Além, de economicamente vantajoso possui um caráter social de grande relevância, uma vez que promove a valorização da cultura de uma determinada população.

A gastronomia é um elemento cultural que demonstra os hábitos e origens de uma localidade turística. Sendo assim, a realização de eventos gastronômicos seria uma representação da cultura de um determinado local, mesclas de demonstração cultural e atrativo de lazer.

A gastronomia que está cada vez mais difundida é uma área importante para que se façam estudos e pesquisas com os alimentos com o intuito de apresentar receitas/preparações mais saudáveis e sensorialmente adequadas.

Com a evolução da gastronomia, o aumento na diversidade de restaurantes, receitas, cursos, roteiros turísticos voltados para a alimentação é crescente e notória. Neste contexto, os festivais gastronômicos aparecem com uma oportunidade de converter cidades em localidades turísticas importantes. Buscam transformar receitas/preparações culinárias regionais em atrativos turísticos, assim como valorizam chefes, restaurantes e regiões ou cidades específicas. Destacam-se a identidade e a cultura como forma de potencializar as atividades turísticas de determinada região.

Outra questão relevante apresentada pelos festivais, se refere a influência das receitas divulgadas exercida sob o meio gastronômico. As técnicas utilizadas, assim como a origem de ingredientes quando avaliadas positivamente, passam a compor cardápios de restaurantes variados. Exemplifica esta situação, o evento da rede Terra Madre que acontece com o *Salone del Gusto* (Salão do Gosto) e integram o movimento do *slow food*. O encontro tem como público-alvo comunidades do alimento, chefes de cozinha, docentes e jovens de toda nacionalidade. O objetivo principal é promover uma produção alimentar local, sustentável e respeitosa dos métodos herdados e consolidados no tempo (SLOW FOOD - BRASIL, 2008).

Como resultado do empenho exercido pelos participantes do Terra Madre, observa-se em todo o mundo, vários estabelecimentos gastronômicos que defendem a filosofia do movimento. Oficialmente, no Brasil, são 8 (oito) chefes que compõem a rede Terra Madre. Colocam em seus cardápios preparações que respeitam os princípios do *slow food*, e aumentam o número de adeptos ao movimento (SLOW FOOD - BRASIL, 2008).

Respeitando-se as devidas proporções, uma vez que o Terra Madre possui dimensão internacional e relaciona-se a um movimento que determina um estilo de vida, outros festivais também podem exercer influência no consumo de alimentos.

Considerando que o comer fora de casa é uma realidade em grandes centros urbanos, os cardápios utilizados em festivais, com boa aceitação e que podem ser perpetuados nos restaurantes, devem ser analisados em sua totalidade. A alimentação saudável não deve ser negligenciada em prol exclusivamente do prazer. É importante que se pondere sobre a relação alimento e saúde, identificando nas recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2002), estratégias a serem aplicadas na criação e elaboração das receitas.

Explicada pelo estilo de vida do homem moderno citadino, a comensalidade contemporânea se caracteriza "pela escassez de tempo para o preparo e consumo de alimentos; pela presença de produtos gerados com novas técnicas de conservação e preparo, que agregam tempo e trabalho; pelo vasto leque de itens alimentares; pelos deslocamentos das refeições de casa para estabelecimentos que comercializam alimentos (restaurantes, lanchonetes, vendedores ambulantes, padarias entre outros); pela crescente oferta de preparações e utensílios transportáveis; pela oferta de produtos provenientes de várias partes do mundo; pelo arsenal publicitário associado aos alimentos; pela flexibilização de horários para comer juntamente com a diversidade de alimentos e pela crescente individualização dos rituais alimentares" (Garcia, 2003: p. 484).

Atualmente, há infinidade de festivais gastronômicos acontecendo em várias cidades do Brasil, cada um com um tema e características diferenciados, visando a divulgação da cultura e da gastronomia popular local. Como inúmeros sites e blogs da internet e revistas com publicações mensais, tais como Correio Gourmand, Brasil Sabor, Quero Comer, Gula, Menu, Alta Gastronomia e muitos outros.

1.3 Festival Brasil Sabor

Nos últimos anos, tem-se observado uma grande expansão de mercado no que se refere a festival gastronômico e ao fascínio que a culinária exerce sobre os turistas e a população de forma geral. Este fascínio tem sido o tempero fundamental para uma receita de sucesso que a Abrasel – Associação Brasileira de Bares e Restaurantes está desenvolvendo em parceria com o Ministério do Turismo e o SEBRAE: o Movimento Brasil Sabor. Uma ação que busca a valorização e promoção da gastronomia brasileira como um grande diferencial competitivo para o setor de turismo no país (ABRASEL, 2007).

O Movimento Brasil Sabor é constituído por um conjunto de ações estratégicas com resultados muito positivos e que tem como base investimentos na qualificação para o alimento seguro, melhoria dos serviços prestados e promoção da gastronomia brasileira.

Uma das ações de destaque do Movimento Brasil Sabor é a realização do maior festival gastronômico do planeta, por ser realizado em várias cidades do Brasil ao mesmo tempo, o Brasil Sabor. Em 2007, em sua segunda edição, o festival mobilizou, simultaneamente, 1.528 restaurantes, em 177 destinos turísticos, de 26 estados do país. Foi novamente uma ótima oportunidade para se provar a rica gastronomia do Brasil (ABRASEL, 2008).

Em sua terceira edição, 2008, não poderia ser diferente. Teve a participação de cerca de 2000 restaurantes nos quatro cantos do país. O Festival demonstra que além de seus belos roteiros turísticos e de sua valiosa cultura, o Brasil possui uma riqueza única: a gastronomia. Além disso, comprova que com sua variedade de ingredientes, temperos, aromas, cores e sabores a culinária brasileira é, sem dúvida, um dos importantes atrativos turísticos que o Brasil tem a oferecer.

Em Brasília, o Festival Brasil Sabor Brasília – Festival Gastronômico, já vinha sendo realizado, mas com outro nome e outra roupagem, sendo em 2006 inserido no Movimento Brasil Sabor, e realizado o primeiro ano do festival em homenagem aos 20 anos da Abrasel e o mesmo tornando-se nacional. Participaram 50 restaurantes, com duração de 18 dias. No ano de 2007, 69 restaurantes participaram e teve duração de 36 dias. Em 2008 foram, 57 restaurantes participantes, com duração do evento de 30 dias. Cada restaurante apresenta uma receita/preparação que é elaborada para o festival e com ingredientes regionais e custo diferenciado, para dar maior visibilidade ao evento gastronômico. Sendo montados livros com a coletânea de pratos apresentados durante o festival. No momento foram publicados os pratos

elaborados dos restaurantes participantes, somente dos anos de 2006 e 2007 (ABRASEL,2008).

O objetivo desta pesquisa é analisar as receitas/preparações apresentadas pelos restaurantes participantes sob a perspectiva da saúde. Procurou-se identificar se as preparações são saudáveis, estimulando o consumo de hortaliças, alimentos e técnicas de cocção com menor teor de gorduras.

2 METODOLOGIA

A pesquisa realizada é do tipo exploratória. Buscou-se verificar a relação entre as preparações/receitas apresentadas pelos restaurantes participantes do Festival Brasil Sabor Brasília 2007 em relação a qualidade nutricional e sensorial das mesmas.

Foi utilizado como referência o Livro Segredos dos Chefes do Festival de 2007, que apresenta 69 preparações, das quais 25 foram selecionadas para análise, uma vez que as fichas técnicas de preparo das demais não apresentavam dados suficientes para o estudo. Verificando-se, então as respectivas fichas técnicas de preparo – FTP, foi realizada a Avaliação Qualitativa das Preparações (APÊNDICE A).

Buscando analisar os itens pertinentes a uma avaliação qualitativa de um cardápio, levando em consideração aspectos fundamentais como os nutricionais e os sensoriais, que surgiu o método AQPC – Avaliação Qualitativa das Preparações de um Cardápio, proposto por Veiros e Proença (2003). Para o presente estudo, como se tratava de uma modalidade não contemplada pelo método, foi realizada uma adaptação, considerando as preparações de forma individual e também em um contexto global (PROENÇA; VEIROS, 2003).

O método auxilia na percepção do equilíbrio em aspectos tais como tipos, cores, formas de preparo dos alimentos, presença de frutas entre outros, tentando tornar a refeição mais atrativa para os comensais, sempre buscando um consumo mais saudável. Facilita o profissional, geralmente o nutricionista ou o gastrônomo, na elaboração de um cardápio mais adequado nutricionalmente e com alguns aspectos sensoriais (PROENÇA; VEIROS, 2003).

A análise foi realizada através de uma tabela com cinco partes, verificando o tipo de preparação (prato principal, guarnição, entrada, acompanhamento, sobremesa), técnica de cocção, cor, presença de hortaliças e ingredientes com gordura. Após foram feitos os somatórios e as porcentagens destes dados das preparações (APÊNDICE B e C).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação aos pratos principais e pratos únicos utilizados pelos 25 restaurantes analisados, apresenta-se o gráfico abaixo, que mostra os corte de carnes mais utilizados e outros pratos únicos apresentados.

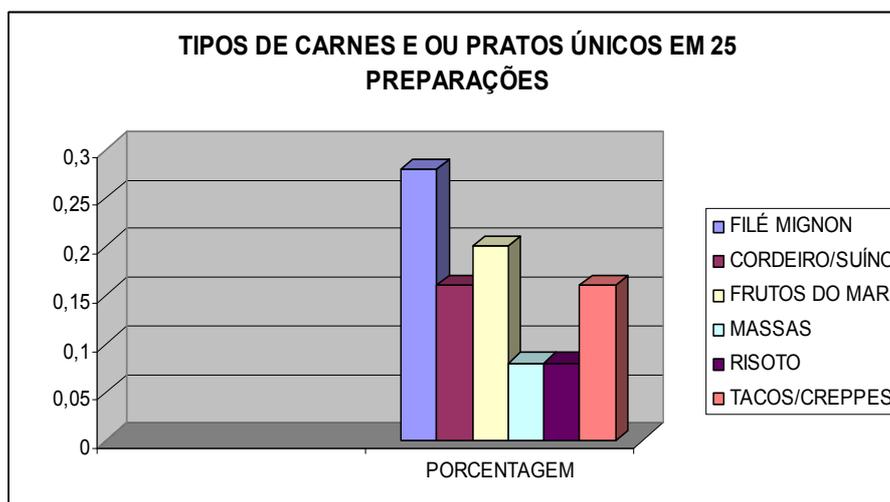


Gráfico 1: Tipos de carnes e ou pratos únicos em 25 preparações

Analisando-se os cortes de carnes, segundo Araújo et al (2007), contêm elevada concentração de água livre, proteínas, lipídios e cinzas, entre outros. Certa fração protéica, formada pela actina e miosina, é importante porque está associada à capacidade de retenção de água, que afeta a maciez, a suculência e agem diretamente nas características sensoriais das mesmas. Entre os cortes selecionados, observa-se que as características citadas foram privilegiadas. Buscaram-se, provavelmente, cortes com maior maciez e, portanto, maior aceitação pelo público. Positivamente, nota-se a utilização de alguns cortes de carnes com baixo teor de gordura (TABELA 1 e 2), como no caso do filé mignon e alguns pescados. No entanto, outros cortes, como o de suínos e cordeiros, apesar de teor lipídico elevado, quando presentes no cardápio, poderiam estar acompanhados de guarnições com hortaliças, o que conforme o apêndice (II) não pôde ser verificado.

Tabela 1: Composição do tecido muscular magro (em%)

Espécie	Água	Proteína	Lipídio	Cinza
Bovinos	70-73	20-22	4-8	1
Suínos	68-70	19-20	9-11	1,4
Aves	73,7	20-23	4-7	1
Cordeiro	73	20	5-6	1,6
Bacalhau	81,2	17,6	0,3	1,2

Salmão 64 20-22 13-15 1,3

Fonte: FENNEMA, 1993

A tabela 2 apresenta a composição centesimal média da carne bovina, observa-se que a diferença principal entre os cortes bovinos está na fração lipídica; nos cortes magros, a redução é de até 73,0%. O aumento relativo na concentração de proteínas é consequência dessa redução. Com relação ao valor energético, observa-se que os cortes magros fornecem uma redução de 41,0% nas calorias.

Tabela 2: Composição química média de cortes de carne bovina e de carne de aves *in natura* e respectivos valores energéticos.

Corte/Tipo	Energia (kcal)	Gordura total (g)	Gordura saturada (g)	Proteína (g)
CARNE BOVINA				
ponta de agulha	226,2	12,5	5,3	26,4
Picanha	258,9	15,1	5,7	28,9
Picanha sem capa de gordura	195,9	6,8	2,3	31,6
Patinho	185,1	6,9	2,4	28,7
maminha	288,0	17,4	6,6	30,7
Língua	207,1	15,9	Nd	16,0
Lagarto	175,2	5,7	2,1	29,0
filé <i>mignon</i>	211,2	10,0	3,7	28,3
coxão mole	230,7	9,6	3,4	33,8
coxão duro	220,3	9,4	3,2	31,6
contra filé	297,8	21,2	8,5	25,0
Alcatra	283,2	18,4	7,7	27,4
Alcatra sem capa de gordura	201,9	8,0	3,1	30,9

Fonte: Baseado em Philippi, 2001.

Conforme o guia alimentar de bolso do Ministério da Saúde (2005) deve-se fazer pelo menos 3 refeições (café-da-manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pular as refeições. Incluir diariamente 6 porções do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca nas refeições. Dar preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural. Comer diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

O prato único neste trabalho apresenta-se então como aquele que possui todos os ingredientes relativos a uma alimentação saudável e geralmente é servido sem acompanhamento ou guarnição.

Dentre as guarnições/acompanhamentos utilizadas em 18 preparações tem-se:

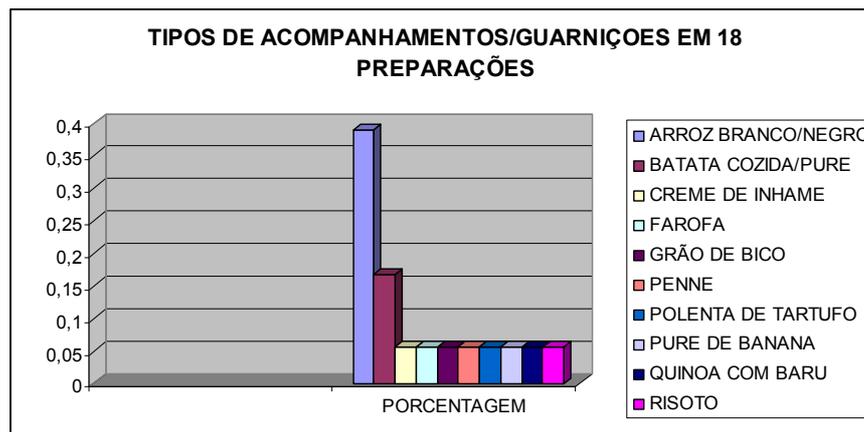


Gráfico 2: Tipos de acompanhamentos/guarnições em 18 preparações

De acordo com Veiros e Proença (2005), têm-se duas classificações para acompanhamentos: 1 – arroz, massas, tubérculos e raízes, 2- hortaliças quentes.

O arroz é rico em amido e uma ótima fonte de energia. Com isto foi utilizado como um dos principais acompanhamentos pelos restaurantes que participaram do festival, mas que poderiam utilizar maior variedade de hortaliças, aumentando a variedade e ajudando em uma alimentação mais saudável. Justifica-se o uso de arroz como acompanhamento, o fato de culturalmente ser o cereal mais aceito pela população. Dados da Pesquisa de Orçamento Familiar do IBGE (2002-2003) indicam que em todo território nacional, o arroz, é o cereal mais consumido e talvez, consista na principal fonte de carboidratos da população.

As técnicas culinárias privilegiadas no cardápio do festival foram: assados, fervura, grelhados e refogados, como mostra o gráfico abaixo.

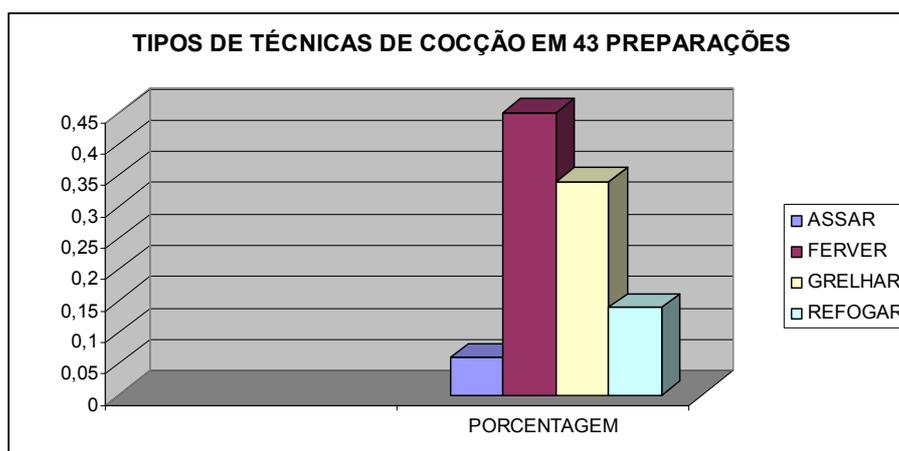


Gráfico 3: Tipos de técnicas de cocção em 43 preparações

Todas as técnicas de cocção citadas não utilizam como meio, obrigatoriamente, a gordura. O assar emprega calor seco, e sua definição segundo Araújo et. al(2007) é fazer o cozimento com a utilização do ar e ou/óleo, usando o forno de convecção ou espetos, que

podem ser associados ao carvão ou à lenha (churrasco). No caso do grelhar, o alimento é colocado sobre uma chapa ou grelha. E o refogado os alimentos são colocados aos poucos, na panela com pouca gordura, em fogo alto, sendo feita uma rápida fritura.

A fervura se caracteriza pelo calor úmido, que utiliza o meio líquido para o cozimento do alimento em água em ebulição. Todas as técnicas, portanto, beneficiam os preceitos de alimentação saudável, que por sua vez estipulam um consumo máximo de gordura de 15 a 30% de gordura, em relação ao VET (ARAÚJO et. al., 2007).

Em relação à presença de frutas e hortaliças nas receitas analisadas, identificaram-se os seguintes tipos de hortaliças/frutas em 36 preparações:

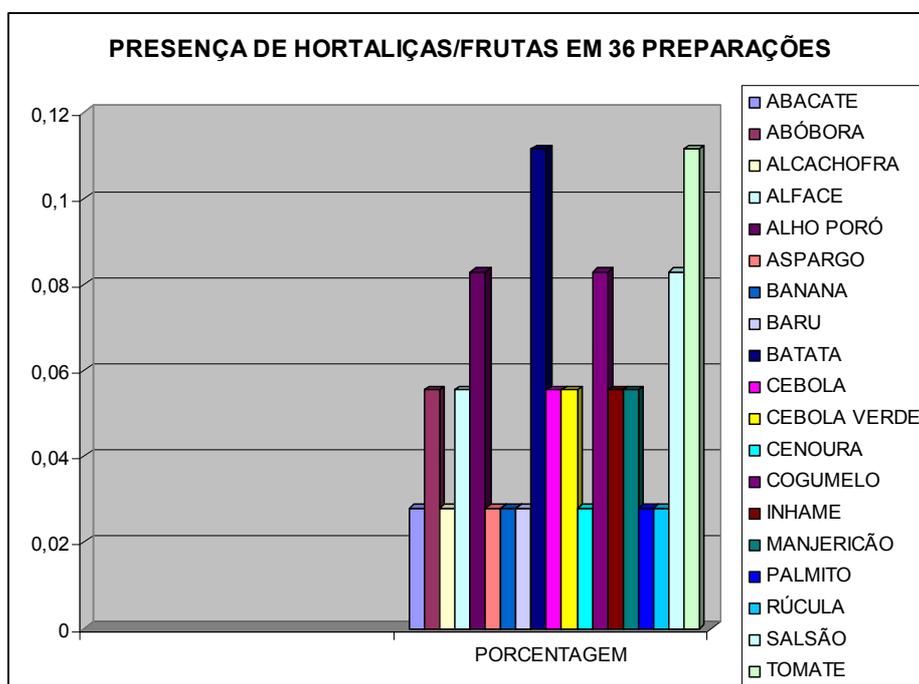


Gráfico 4: Presença de hortaliças/frutas em 36 preparações

A OMS (2002) recomenda o consumo mínimo diário de 400g de frutas e hortaliças, com aumento do consumo de alimentos ricos em fibras, nozes e assemelhados. Com o maior consumo destes alimentos substitui-se por outros de alto valor energético e baixo valor nutritivo, como cereais e grãos processados e açúcar refinado, básicos para o preparo de alimentos industrializados e *fast foods*. Além de sua possível contribuição no balanço energético, eles podem introduzir nutrientes com efeitos significativos na saúde geral dos indivíduos e, mais especificamente, na prevenção de doenças como obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer. Sendo assim, observa-se que a utilização total do grupo de hortaliças e frutas está bem aquém do recomendado.

Confirma-se o fato, ao avaliarem-se as cores presentes nas 43 preparações:

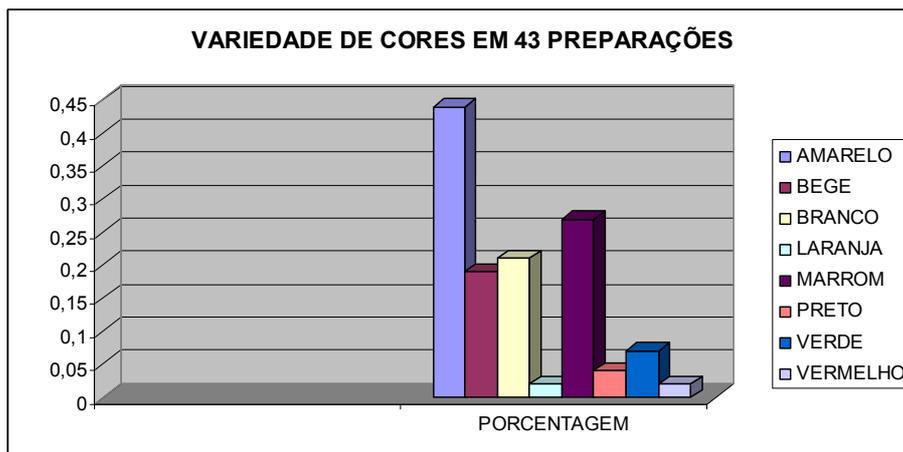


Gráfico 4: Variedade de cores em 43 preparações

As cores das frutas e hortaliças, na maioria dos casos, significam a presença de fitoquímicos - substâncias naturalmente presentes com propriedades funcionais de melhorar o funcionamento do organismo e prevenir doenças. Isto implica na recomendação de um consumo de cores variadas de hortaliças, principalmente as amarelas e as alaranjadas, ricas em betacaroteno – a forma vegetal e precursora da vitamina A, que atua contra a ação dos radicais livres, prevenindo o envelhecimento. Branco/bege rico em minerais, carboidratos e vitamina B6 que auxilia na renovação celular, protege o sistema imunológico e elasticidade dos músculos. Marrom rico em fibras, selênio e vitamina E, que regulam o intestino, melhora a flora intestinal, controla o colesterol e o diabetes. Roxo/preto rico em antocianina, pigmento associado à vitamina B1, que transforma os nutrientes em energia. Verde, ricos em clorofila, aumenta e energia das células e do organismo e as folhas ainda ricas em ferro e ácido fólico que ajudam no combate a anemia. Vermelho, rico em licopeno geralmente associado à vitamina C que previne o estresse e funciona como antioxidante no controle dos radicais livres (DSE, 2007). Apresenta-se uma variedade de cores, mas que poderia ser bem mais explorada na diversidade e na quantidade de frutas e hortaliças utilizadas, com isso aumentando a qualidade nutricional das preparações.

Tipos de alimentos com gordura utilizados em 38 preparações:

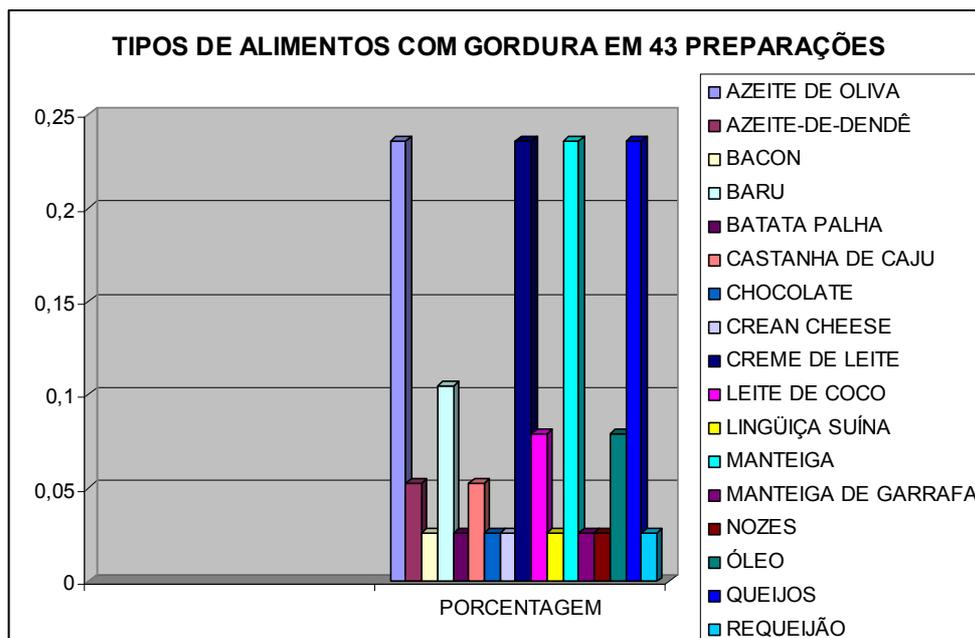


Gráfico 5: Tipos de alimentos com gordura em 38 preparações

Várias preparações apresentam mais um ingrediente gorduroso. No geral as preparações não utilizam tantos ingredientes gordurosos, mas existem algumas que utilizam mais de um na mesma preparação, que acaba por ter seu teor de gordura bem elevado, com isto não atendendo a uma alimentação saudável.

A utilização de gordura em receitas é sensorialmente justificável. A gordura é responsável na aparência por dar cor, brilho, uniformidade na superfície, na textura contribui para maciez, plasticidade e elasticidade. Muito utilizada em panificação, confeitaria e também como base para temperos e molhos (ARAÚJO et. al., 2007).

4 CONCLUSÃO

Diante dos dados avaliados nos resultados e discussão, concluí-se que:

- 1) As preparações utilizam cortes de carnes com teores baixos de gorduras.
- 2) O arroz como sendo um dos principais acompanhamentos, foi o mais utilizado, podendo ter uma maior variedade de hortaliças cozidas para ter uma maior relevância com a alimentação saudável.
- 3) As técnicas de cocção empregadas atendiam as recomendações, por utilizarem baixo teor de gordura.

- 4) A variação de cores como está intimamente ligada com a diversidade de frutas e hortaliças precisa ser bem mais variada, assim aumentando a ingestão de alimentos que possuem nutrientes mais saudáveis.
- 5) Os alimentos gordurosos precisam ser utilizados em menor escala, pois algumas preparações mostraram o uso de até três ingredientes com gordura, sendo isto prejudicial à saúde, tendo o teor de gordura alto.
- 6) As preparações apresentadas pelo Festival Gastronômico em termos gerais apresentam preocupações com excessos de gordura, quando se observa as técnicas utilizadas. Contudo, o estímulo ao aumento do uso de frutas e hortaliças, deve ser considerado. São bem balanceadas, tendo algumas que poderiam ser revistas, para terem valores nutricionais melhorados.
- 7) Os responsáveis pelas preparações devem ter mais atenção com a saúde de seus comensais na hora de executarem suas invenções gastronômicas, sempre tendo em vista uma preparação equilibrada nutricionalmente.
- 8) Vê-se a necessidade de se fazer um trabalho entre nutricionistas, gastrônomos, chefes e donos dos estabelecimentos, para se ter preparações mais saudáveis tanto nos restaurantes, como nos festivais gastronômicos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FESTIVAL GASTRONÔMICO DE BRASÍLIA: Segredo dos Chefes, 4. Brasília: SENAC, 2007.

ALLEN, Johnny; O'TOOLE, Willian; MCDONNELL, Ian; HARRIS, Robert. **Organização e gestão de eventos.** Rio de Janeiro: Campos, 2003.

ARAÚJO, Wilma M.C.; MONTEBELLO, Nancy de Pilla; BOTELHO, Raquel B.A.; BORGIO, Luiz Antonio. **Alquimia dos alimentos.** Brasília, SENAC, 2007.

CAMPOS, Luis Claudio de A.M.; WYSE, Nely; ARAUJO, Maria Luiza M. da S. **Eventos: oportunidade de novos negócios.** Rio de Janeiro: SENAC, 2000.

FERNANDEZ-ARMESTO, Felipe. **Comida: uma história.** Rio de Janeiro: Record, 2004.

FRANCO, Ariovaldo. **De Caçador a Gourmet – Uma História da Gastronomia.** São Paulo: SENAC, 2001.

FREYRE, Gilberto. **Açúcar.** São Paulo: Cia. das Letras. 2002.

GARCIA, R.W.D. **Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana.** Revista Nutrição, Campinas, out./dez., 2003.

GREGSON, Paul William. **Festival Gastronômico.** São Paulo: Minha Editora, 2005.

MATIAS, Marlene. **Organização de eventos: procedimentos e técnicas.** Barueri: Manole, 2001.

MAZZINI, I. A alimentação e a medicina no mundo antigo. São Paulo: Estação da Liberdade, 1998.

MEIRELLES, Gilda Fleury. **Tudo sobre eventos. O que você precisa saber para criar, organizar e gerenciar eventos que promovem sua empresa e seus produtos.** São Paulo: STS, 1999.

POULAIN, Jean-Pierre. **Sociologias da alimentação: os comedores e o espaço social alimentar**. Tradução de Rossana P.C. Proença, Carmen S. Rial e Jaimir Conte. Florianópolis: UFSC, 2004.

PROENÇA, Rossana P. da Costa; SOUSA, Anete de Araújo; VEIROS, Marcela Boro; HERING, Bethania. **Qualidade nutricional e sensorial na produção de refeições**. Florianópolis: UFSC, 2005.

SAVARIN, Brillat. **A Fisiologia do gosto**. Tradução Paulo Neves. São Paulo: Companhia das Letras, 1999.

SCHLUTER, Regina G. **Gastronomia e turismo**. São Paulo: Aleph, 2003.

Sites da Internet

GONÇALVES, Adriana C.; CATTINNE, Érica G. **Tipologia dos Eventos**. Disponível em <<http://www.sinprorp.org.br/Clipping/2003/331.htm>>, acesso em 21 de fev. 2008.

BRUIN, Paulo Celso. Planejamento e organização de eventos. Disponível em <<http://www.secretariando.com.br/eventos/even-05.htm>>, acesso em 21 de fev. 2008

Eventos. Disponível em: <<http://www.quetalviajar.com/eventos/tipos-de-eventos.htm>>, acesso em 21 de fev. 2008.

Ministério da Saúde. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_alimenta.pdf>, acesso em 07 de jul. 2008.

Ministério da Saúde. Normas e Manuais Técnicos. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossariotematico_alimentacao_e_nutricao.pdf>, acesso em 07 de jul. 2008.

SICHERI, Rosely et al . Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. **Arq. bras Endocrinol. Metab.** , São Paulo, v. 44, n. 3, 2000 . Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo>>. Acesso em: 07 Jul 2008.

ABRASEL. Disponível em: <<http://www.abrasel.com.br>>. Acesso em: 30 jun. 2008.

EMBRATUR. Disponível em: <www.embratur.gov.br>. Acesso em: 07 jul. 2008.

COPACABANA RUNNERS, arroz. Disponível em:
<<http://www.copacabamarunners.net/arroz-feijao.html>>. Acesso em: 19 jul. 2008.

APENDICE I

Restaurante Babel

Ficha Técnica de Preparo	
Tipo de Produto (Grupo): prato feito, refeição	Item: Crusty – escalopes de filé mignon com risoto
Porção/ Rendimento: uma pessoa	
Ingredientes:	Modo de Preparo:
Risoto	<p>- Risoto: dissolva o açafrão no caldo de legumes. Derreta rapidamente a manteiga numa frigideira e refogue rapidamente a cebola. Junte o arroz e, em seguida o vinho branco. Assim que secar passe a regar com o caldo de açafrão aos poucos, até o arroz “<i>al dente</i>”. Junte o tomate, acerte o sal, e cubra com a castanha de baru.</p> <p>- Escalope: bata o pão no processador e misture manualmente à cebola e as ervas frescas picadas. Tempere os escalopes com sal e a pimenta moída na hora. Grelhe rapidamente apenas o suficiente para selar as superfícies. Retire do fogo e unte as faces de cada escalope com um pouco de mostarda. Cubra com a farofa de ervas e leve ao forno a 200 graus por 5 minutos.</p>
- 25 g de manteiga sem sal	
- 1 colher de sopa de cebola picada	
- 80g de arroz arbóreo	
- 50 ml de vinho branco seco	
- 500 ml de caldo de legumes	
- 1 colher de chá de açafrão-da-terra	
- 1 colher de sopa de tomate concassé	
- 2 colheres de sopa de castanha de baru torrada	
Escalope com crosta	
- 1 fatia de pão de forma	
- 1 colher de sopa de parmesão ralado	
- 1 colher de sopa de manjericão ralado	
- 1 colher de sopa de salsinha picada	
- 1 colher de sopa de hortelã picada	
- ½ colher de sopa de cebola picada	
- 3 escalopes de filé mignon	
- 1 colher de chá de mostarda amarela	
- sal a gosto	
- pimenta do reino a gosto	

Restaurante Azulejaria Bar

Ficha Técnica de Preparo	
Tipo de Produto (Grupo): prato feito	Item: Steak Café poivre
Porção/ Rendimento: uma pessoa	
Ingredientes:	Modo de Preparo:
- 200g de filé mignon	<p>- Moa o café e a pimenta. Tempere o filé mignon com sal, pimenta e café. Sele o filé em uma frigideira, reservar em refratário para finalizar no forno. Utilizar a mesma frigideira e jogar o brandy (deixar reduzir). Acrescente o caldo de carne e deixe reduzir por 5 minutos. Acrescente o creme de leite e deixe reduzir por mais 3 minutos. Corte as batatas no sentido longitudinal (com casca), cozinhe em água abundante por 20 minutos. Seque a batata em forno a 280 graus, por 20 minutos, com um fio de azeite.</p> <p>Coloque a carne e por cima jogue o molho. Coloque as batatas ao lado e regue com um fio de azeite de trufas brancas.</p>
- 20g de pimenta do reino preta	
- 20g de grãos de café de boa qualidade	
- 20 ml de creme de leite fresco	
- 50 ml de brandy	
- 100 ml de caldo de carne	
- 200g de batata	
- 20g de manteiga sem sal	
- azeite com trufas brancas	
- sal a gosto	

Ficha Técnica de Preparo	
Tipo de Produto (Grupo): prato feito	Item: Costelletes de Corder a l'all-i-oil
Porção/ Rendimento: uma pessoa	
Ingredientes:	Modo de Preparo:
- 4 bistecas de cordeiro mamão	<p>- Corte as bistecas com um dedo de espessura, tempere com sal e grelhe.</p> <p>Tempere as mini-batatas e as cebolas com um pouco de alecrim e asse-as a 200 graus por 20 minutos ou até murcharem um pouco. O all-i-oli é feito no liquidificador com um ovo, mostarda, dois dentes de alho e azeite de oliva.</p> <p>Monte as bistecas com as batatas e as cebolas, distribua o all-i-oil com a porção de arroz.</p>
- 100g de mini-batatas	
- 100g de mini-cebolas	
- 1 ovo	
- 2 dentes de alho	
- 1 colher de sopa de mostarda	
- 300 ml de azeite de oliva	
- 1 porção pequena de arroz	

Ficha Técnica de Preparo	
Tipo de Produto (Grupo): refeição, prato principal	Item: T-Bone e Teen Beef com arroz Biro-Biro e farofa de ovos
Porção/ Rendimento: duas pessoas	
Ingredientes:	Modo de Preparo:
- 400g de Teen Beef: carne extra-virgem, melhor sabor e T-Bone: a parte da bisteca bovina com 70% de contrafilé e 30% de filé mignon (dois cortes)	- T-Bone: polvilhe com sal grosso e leve para assar na grelha quente, em braseiro forte por 10 minutos de cada lado no máximo e reserve.
Arroz Biro-Biro	- Farofa de ovos: leve ao fogo uma panela com pouco de óleo e coloque os ovos, vá mexendo devagar, não deixando ficar com os pedaços dos ovos muito quebrados, quando estiverem fritos adicione a farinha de mandioca. Mexa bem e acrescente a cebolinha verde e reserve.
- 4 xícaras de arroz	- Arroz Biro-biro: prepare o arroz branco e separe. Leve ao fogo uma panela com óleo e adicione a lingüiça, acrescente a cebolinha verde picada, mexendo de vez em quando. Quando a lingüiça estiver frita, adicione os ovos sempre mexendo. Acrescente o arroz já cozido misture bem e retire do fogo. Coloque a batata palha por cima servindo em seguida.
- 2 colheres de sopa de azeite e margarina	Sirva o T-Bone e os outros em pratos separados.
- 1 maço de cebolinha picada	
- 300g de lingüiça suína sem pele picada	
- 4 ovos	
- 200g de batata palha	
Farofa de ovos	
- óleo	
- 3 ovos	
- 200 g farinha de mandioca fina	
- cebolinha verde picada	
- sal a gosto	

Ficha Técnica de Preparo	
Tipo de Produto (Grupo): prato feito	Item: Escondidinho de Camarão com Creme de Inhame
Porção/ Rendimento: quatro pessoas	
Ingredientes:	Modo de Preparo:
- Camarão:	<p>- Camarão: prepare um caldo utilizando 2 litros de água, as cascas do camarão, ½ cebola, um tomate limpo, duas folhas de louro, dois dentes de alho, metade do alho poró e ½ talo de salsa. Cozinhe tudo em fogo médio por 10 minutos. Coloque o camarão de molho com limão, sal e a pimenta por 10 minutos. Numa caçarola frite um dente de alho, depois acrescente ½ cebola picada, ½ alho poró, uma folha de louro, inhame em cubos. Coloque o caldo e deixe cozinhar por 3 minutos. Acrescente o camarão em cubos junto com o leite de coco e o queijo Gruyère e cozinhe até ficar bem cremoso.</p> <p>- Creme de inhame: cozinhe o inhame até ficar bem macio. Passe numa peneira ou no espremedor de batatas e leve ao fogo. Coloque o creme de leite, manteiga, sal e a noz moscada a gosto.</p> <p>- Montagem: Preencha metade de uma travessa de vidro com o recheio de camarão. Cubra com o creme de inhame. Salpique o queijo ralado e finalize com o flocos de coco ralado e gratine.</p>
- 1 kg de camarões médios	
- 2 litros de água	
- 1 alho poró picado	
- 1 talo de salsa	
- 1 cebola média ralada	
- 3 dentes de alho	
- 1 tomate limpo	
- 1 limão espremido	
- 3 folhas de louro	
- 100 ml de leite de coco	
- 250 ml de creme de leite fresco	
- 50 g de queijo gruyère fundido	
- 200 g de inhame cortado em cubos	
- 50 ml de azeite extra-virgem	
- pimenta-do-reino e sal a gosto	
- creme de inhame:	
- 1 kg de inhame limpo e sem casca	
- 200 ml de creme de leite fresco	
- 50 g de manteiga sem sal	
- sal e noz moscada a gosto	
- para finalizar:	
- 100 g de coco ralado em flocos	
- 100g de queijo Grana Padano ralado	

Café Cassis

Ficha Técnica de Preparo	
Tipo de Produto (Grupo): entrada/lanche	Item: Taco Wrap Combo
Porção/ Rendimento: duas pessoas	
Ingredientes:	Modo de Preparo:
- 1 colher de sopa de azeite de oliva	<p>- Esquente o azeite em fogo médio, acrescente cebola, refogue e acrescente o alho quando a cebola estiver transparente. Refogue durante 1 minuto, aumente o fogo e adicione a carne, o tomate e tempere a gosto. Acrescente o molho de tomate e a água e cozinhar em fogo brando até quase secar.</p> <p>No pão folha, coloque 2 fatias de queijo em cada, no centro dele com aproximadamente 2 dedos de distância para a borda.</p> <p>Divida a carne, as tortilhas, o abacate e alface em cada pão folha e enrole-os. Corte ao meio e sirva.</p>
- 1 colher de sopa de cebola picada	
- 2 dentes de alho picados	
- 250 g de carne moída	
- 1 tomate sem semente picado	
- 3 colheres de sopa de molho de tomate	
- 100 ml de água	
- sal, pimenta, pó de chilli a gosto	
- pitada de cominho e coentro moídos	
- salsinha picada	
- 4 fatias de queijo tipo cheddar	
- alface picada	
- 1 xícara de chá de tortilhas esfareladas	
- 2 colheres de sopa	
- ¼ de abacate em cubos pequenos	
- 2 pães folhas pronto	

Cést si bom Crêperie

Ficha Técnica de Preparo	
Tipo de Produto (Grupo): entrada, lanche	Item: Marle Dietrich Crepe recheado
Porção/ Rendimento: 15 crepes	
Ingredientes:	Modo de Preparo:
- massa:	<p>- Bata no liquidificador o leite, os ovos, açúcar e sal. Acrescente a farinha de trigo aos poucos. Depois de homogeneizado adicione a cerveja e por último a manteiga derretida. Deixe descansar.</p> <p>Abra a massa em chapa própria para crepes ou em frigideira.</p> <p>Tempere e grelhe o salmão em frigideira com manteiga. Desfie e reserve. Na mesma frigideira refogue a endívia deglaçando-a com a cerveja. Reserve.</p> <p>Junte o salmão desfiado com a endívia e misture ao requeijão cremoso. Recheie o crepe pela metade e volte com ele a frigideira para dourar os lados da massa e sirva dobrado-o novamente.</p>
- 1 litro de leite	
- 3 ovos	
- 75 g de manteiga derretida	
- 1 colher de chá de açúcar	
- 750 g de farinha de trigo	
- 1 xícara de café de cerveja	
- recheio:	
- 1 kg de salmão grelhado desfiado	
- 10 endívias picadas	
- 300 ml de cerveja	
- sal e pimenta a gosto	
- ½ kg de requeijão cremoso	

Ficha Técnica de Preparo	
Tipo de Produto (Grupo): sobremesa	Item: Amour-Amour Merengue recheado com chocolate
Porção/ Rendimento: 10 doces	
Ingredientes:	Modo de Preparo:
- 250 g de clara de ovos	<p>- Misture as 250 g de claras de ovos com o açúcar e leve ao fogo brando até dissolver o açúcar. Depois de dissolvido coloque na batedeira até adquirir uma consistência de “picos”. Coloque o creme (merengue) em um bico perlé, unte a assadeira e farinha (ou coloque papel impermeável). Faça desenhos em forma de discos (começando do interior para o exterior do círculo desenhado), com +-20 cm de diâmetro. Leve ao forno aquecido em torno de 50 graus, por aproximadamente 40 a 50 minutos (até o suspiro soltar da assadeira). Para fazer a mousse, derreta em banho-maria o chocolate e reserve. Bata as três claras em neve, até a mesma adquirir uma consistência de “picos”. Acrescente lentamente ao chocolate derretido e mexa bem devagar as claras em neve. Por último acrescente o creme de leite sem soro. Leve a mousse à geladeira e deixe gelar por pelo menos duas horas. Coloque o disco de merengue em um prato, acrescente duas colheres da mousse de chocolate e coloque outro disco de merengue acima. Coloque chantily e enfeite com morangos a gosto.</p>
- 750 d de açúcar	
- 250 g de chocolate meio-amargo	
- uma lata de creme de leite	
- 3 claras de ovos	

Restaurante Confraria do Camarão

Ficha Técnica de Preparo	
Tipo de Produto (Grupo): prato feito, refeição	Item: Espaguete Confraria
Porção/ Rendimento: duas pessoas	
Ingredientes:	Modo de Preparo:
- 30 g de funghi seco	<p>- Coloque o funghi de molho em um recipiente com 250 ml de água morna por pelo menos 20 minutos. Retire-os, esprema o excesso de água no recipiente, então os enxágüe sob água corrente e pique-os ligeiramente. Filtre a água em que ficaram de molho em toalha ou filtro de papel e reserve. Depois coloque o azeite e a cebola em uma panela grande sobre fogo médio e cozinhe até a cebola amolecer e ficar bem dourada. Em seguida, adicione o funghi reconstituído em água filtrada, aumente o fogo e cozinhe, mexendo, até quase toda a água ter evaporado. Adicione sal e a pimenta. Junte os camarões, adicione o creme de leite e cozinhe, mexendo todo o tempo, até reduzir à metade. Retire a panela do fogo. Junte o espaguete cozido e quente ao molho e sirva a seguir.</p>
- 45 ml de azeite extra-virgem	
- 60 g de cebola picada	
- sal e pimenta-do-reino a gosto	
- 150 g de camarões médios, limpos	
- 60 ml de creme de leite sem soro	
- 300 g de espaguete cozido al dente	

Crepe au Chocolat

Ficha Técnica de Preparo	
Tipo de Produto (Grupo): entrada, lanche	Item: Alcachofras AL Pesto
Porção/ Rendimento: uma pessoa	
Ingredientes:	Modo de Preparo:
-130 g de mussarela de búfala ralada	<p>- massa: bata no liquidificador os ingredientes e deixe descascar por 20 minutos.</p> <p>- pesto: em um processador coloque os ingredientes e deixe processar até ficar homogêneo e cremoso.</p> <p>- crepe e montagem: sobre a chapa própria de crepes (pode ser frigideira grande, porém a massa não ficará tão fina) untada com margarina, abra uma fina massa. Sobre ela distribua harmoniosamente, em camadas, a mussarela de búfala, queijo grana padano, os corações de alcachofra, regue com pesto de manjericão e decore com tomate cereja. Deixe a massa dourar, dobre uma ou duas vezes e sirva.</p>
- 50 g de queijo grana padano ralado grosso	
- 6 tomates cereja cortado longitudinalmente	
- 3 corações de alcachofra cortados juliene	
- ½ molho de manjericão	
- 20 g de nozes sem casca	
- 125 ml de azeite extra-virgem	
- massa:	
- 1 ovo	
- 1 xícara de farinha de trigo	
- 1 ½ xícara de chá de leite	
- 2 colheres de sopa de óleo	
- 1 colher de café de sal	

Restaurante Don Pepe Enogastronomia

Ficha Técnica de Preparo	
Tipo de Produto (Grupo): prato feito	Item: Lombinho de Cordeiro com Polenta de Tartufo
Porção/ Rendimento: uma pessoa	
Ingredientes:	Modo de Preparo:
- 200 g de cordeiro	<p>- cordeiro: deixe o cordeiro em uma panela marinado com o vinho tinto, salsa, alho poro, cenoura, alecrim, tomilho, alho com casca, pimenta e sal a gosto. Deixe descansado por 6 horas e depois leve ao forno por 30 minutos.</p> <p>- polenta: coloque em uma panela caldo de legumes, acrescente a polenta e leve ao forno brando. Deixe cozinhar até ficar encorpado e em seguida acrescente o queijo com o tartufo.</p> <p>Monte em um prato a polenta, acrescente sobre ela o cordeiro, regue com um pouco de molho da assadeira e sirva.</p>
- 1 galho de alecrim	
- 1 galho de tomilho	
- 100 ml de vinho tinto seco	
- 1 talo de salsa	
- 1 talo de alho poro	
- sal e pimenta a gosto	
- 2 dentes de alho com casca	
- 2 cenouras	
- 60 g de polenta	
- 15 g de queijo grana padano	
- tartufo	

Restaurante Dudu Camargo

Ficha Técnica de Preparo	
Tipo de Produto (Grupo): prato feito	Item: Robalo do Centro-Oeste
Porção/ Rendimento: uma pessoa	
Ingredientes:	Modo de Preparo:
- 220 g de filé de robalo	<p>- Tempere o peixe com o suco de limão, sal e pimenta. Grelhe com azeite de oliva e reserve. Misture bem todos outros ingredientes e cubra o peixe já grelhado. Leve ao forno pré-aquecido para dourar. Refogue a cebola na manteiga, acrescente o caju passa e o creme de leite. Deixe ferver e junte o arroz. Mexa bem até ficar cremoso.</p> <p>- Montagem: sirva o peixe no prato guarnecido pelo arroz com caju passa e decore com azeite aromatizado de aniz estrelado e alho.</p>
- suco de limão	
- sal e pimenta a gosto	
- 20 g de baru torrado e moído finamente	
- 2 fatias de pão de forma esfarelado	
- ervas frescas picadas (alecrim, tomilho, manjericão e orégano)	
- 20 g de manteiga	
- sal a gosto	
- Para o arroz:	
- 150 g de arroz cozido	
- 30 g de caju passa em tiras	
- 50 ml de creme de leite fresco	
- 1 colher de sobremesa de manteiga	
- 1 colher de sopa de cebola picada	

Ficha Técnica de Preparo	
Tipo de Produto (Grupo): entrada, petisco	Item: Tacos El Paso de Camarões
Porção/ Rendimento: duas pessoas	
Ingredientes:	Modo de Preparo:
- tortilhas:	<p>- Tortilhas: misture bem todos os ingredientes e abra a massa com um rolo para ficar bem fina. Corte em círculos pré-asse em uma frigideira antiaderente. Após assada, frite as tortilhas em óleo bem quente para que fiquem em forma de “concha” semi-aberta.</p> <p>- Guacamole: misture todos os ingredientes.</p> <p>- Sour Cream: bata todos os ingredientes em uma batedeira.</p> <p>- Montagem: Nas tortilhas coloque primeiramente o queijo, em seguida os camarões grelhados. Cubra com alface e o tomate picados, coloque sobre eles o guacamole e por cima de tudo o sour cream.</p>
- 500 g de fécula de milho	
- 250 ml de água quente	
- 50 ml de gordura vegetal hidrogenada	
- recheio:	
- 600 g de camarão rosa descascado	
- 2 tomates em cubos	
- 4 folhas de alface americana cortadas finamente	
- 200 g de queijo minas semicurado ralado	
- sal e alho a gosto	
- guacamole:	
- 2 abacates amassados	
- 1 suco de limão	
- ½ cebola ralada finamente	
- sal e pimenta branca a gosto	
- sour cream:	
- 250 g de creme de leite fresco	
- ½ limão espremido	
- sal e pimenta branca a gosto	

Ficha Técnica de Preparo	
Tipo de Produto (Grupo): prato feito, prato principal	Item: Feijoada de frutos do mar servida à moda mineira
Porção/ Rendimento: quatro pessoas	
Ingredientes:	Modo de Preparo:
- 1 litro de caldo de peixe (92 tabletes de caldo de peixe ou camarão dissolvido em 1 litro de água)	<p>- Em uma panela, coloque o caldo de peixe com as favas e deixe cozinhar por 10 minutos. Em outra panela, com o azeite-de-dendê, refogue a cebola, o alho, a pimenta-de-cheiro, o pimentão e o tomate por 5 minutos, em fogo médio. Junte o refogado às favas e ao caldo de peixe, acrescentando o leite de coco e o peixe cortado em cubos. Deixe em fogo médio por 10 minutos. Coloque o polvo e a lula já cozidos, o camarão e o vôngole e cozinhe por mais 3 minutos. Acerte o sal. Salpique salsinha a gosto. Sirva com arroz branco.</p>
- 500 g de favas cozidas	
- ¼ de xícara de chá de azeite-de-dendê	
- 1 cebola picada	
- 2 dentes de alho picados	
- 1 pimenta-de-cheiro cortada em rodelas	
- ½ pimentão vermelho cortado em cubinhos	
- 1 tomate sem pele e sem semente cortado em pedaços pequenos	
- 200 ml de leite de coco	
- 500g de namorado ou garoupa cortada em cubos	
- 200 g de polvo cozido em pedaços pequenos	
- 200 g de lula cozida cortada em anéis	
- 200 g de camarão médio	
- 150 g de vôngole sem a casca e limpo	
- sal a gosto	
- salsinha a gosto	

Restaurante Fred

Ficha Técnica de Preparo	
Tipo de Produto (Grupo): prato principal, prato feito	Item: Kassler na cerveja
Porção/ Rendimento: quatro pessoas	
Ingredientes:	Modo de Preparo:
- 4 kassler (carré suíno defumado)	<p>- Numa frigideira de fundo grosso, derreta a manteiga e óleo. Refogue o alho, adicione a cebola, o tomilho e o açúcar mascavo. Tampe a panela e cozinhe em fogo médio até a cebola ficar macia. Destampe a panela, aumente a chama e refogue até a mistura ficar bem dourada. Adicione a farinha de trigo e mexa por 1 minuto. Acrescente o caldo, a cerveja e uma pitada de sal e pimenta. Deixe levantar fervura, abaixe o fogo e cozinhe por 5 minutos até o molho ficar brilhante e levemente encorpado. Acerto o sal e reserve. Grelhe o salsichão previamente cozido e o kassler em chapa grossa aquecida e untada com óleo. Não é necessário cozinhar nem temperar o kassler, pois já vem pronto para grelhar. Sirva o molho quente sobre o kassler e a salsinha, com o salsichão e acompanhado de purê de batatas.</p>
- 4 salsichões de Vitela	
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal	
- molho:	
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal	
- 1 colher de sopa de óleo vegetal	
- 1 colher de tomilho em flocos	
- 4 folhas de sálvia picadas	
- 500 g de cebola fatiadas	
- 1 colher de chá de açúcar mascavo	
- 2 dentes de alho esmagados	
- 1 colher de sopa de farinha de trigo	
- 150 ml de caldo de carne	
- 1 lata de cerveja	
- sal e pimenta-do-reino a gosto	

Restaurante Gazebo

Ficha Técnica de Preparo	
Tipo de Produto (Grupo): prato feito	Item: Filet à La Gazebo
Porção/ Rendimento: uma pessoa	
Ingredientes:	Modo de Preparo:
- 220 g de filé mignon	<p>- Rizoto: pré-cozinhar o arroz negro com o vinho branco. Reservar. Puxar na manteiga o alho, a cebola, o cogumelo picado, acrescentar o arroz, o caldo de carne (já preparado), o creme de leite e cozinhar até o ponto “al dente”. Finalizar com o parmesão e a manteiga.</p> <p>- Filét mignon: grelhar o filé na manteiga com um fio de óleo de milho até o ponto desejado. Reservar. Iniciar o molho, dourando o azeite, depois acrescentar a cebola, o vinho branco, a castanha picada e finalizar com a manteiga e a salsinha.</p> <p>Montar o prato com o filé grelhado, o molho à La bourguignonne e o rizoto de arroz negro. Decorar.</p>
- 100 g de manteiga	
- 70 g de cebola	
- 70 g de alho	
- 50 g de castanha-de-caju em pedaços	
- 70 g de azeite	
- 70 g de vinho branco	
- salsinha picada	
- 80 g de arroz negro	
- 100 ml de creme de leite fresco	
- 100 g de cogumelo shimeji	
- queijo parmesão ralado	

Ficha Técnica de Preparo	
Tipo de Produto (Grupo): prato feito, prato principal	Item: Rizoto de Bacalhau
Porção/ Rendimento: duas pessoas	
Ingredientes:	Modo de Preparo:
- duas xícaras de chá de arroz italiano (arbóreo)	<p>- Lave o bacalhau, corte em pedaços e coloque numa tigela com 2 litros de água. Deixe de molho na geladeira por 36 horas, trocando a água 5 vezes. Coloque-o numa panela com 2 litros de água e cozinhe até ficar macio. Reserve a água do cozimento, mantendo-a aquecida. Elimine a pele e as espinhas do bacalhau, desfie e reserve. Pique os pimentões em pedaços. Amasse os dentes de alho. Reserve. Coloque numa panela o azeite, o alho, a cebola e o bacalhau desfido. Leve ao fogo e refogue, mexendo, até o bacalhau ficar levemente dourado. Em seguida, adicione o arroz e refogue. Junte o vinho branco e deixe cozinhar, mexendo sem parar, raspando o fundo e as laterais da panela, até não ter mais líquido. Continue a cozinhar e, a cada minuto, despeje ½ xícara de chá de água do cozimento do bacalhau. Não pare de mexer, raspando o fundo e as laterais da panela até o arroz ficar al dente. Retire do fogo, adicione a manteiga e mantenha a panela tampada por 3 minutos antes de servir. Decore com azeitonas pretas e rodela de ovos cozidos.</p>
- ½ xícara de chá de vinho branco seco	
- 400g de bacalhau do Porto	
- 50g de pimentões verdes	
- 50g de pimentões vermelhos	
- 20g de cebola ralada	
- 2 dentes de alho	
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva	
- 1 colher de sopa de manteiga	
- 16 azeitonas pretas	
- 2 ovos cozidos	

Restaurante Lagash

Ficha Técnica de Preparo	
Tipo de Produto (Grupo): prato feito	Item: Bacalhau Morisco
Porção/ Rendimento: quatro pessoas	
Ingredientes:	Modo de Preparo:
- 1 kg de bacalhau	<p>- Dessalgue o bacalhau, escorra. Passe para a panela cubra com água e deixe ferver por 10 minutos sem tampar. Escorra, tire as espinhas, o coró e separe em lâminas. Triture o alho, o alecrim, o coentro, a cebola em fatias, o sal e a pimenta. Acrescente o azeite e forme uma leve pasta e tempere as batatas já pré-cozidas e cortadas em lâminas. Disponha em uma assadeira e leve ao forno por 15 minutos. Misture o bacalhau, o tomate cortado (sem pele e sementes) e deixe assar por mais 30 minutos em forno quente. Cozinhe o grão de bico em separado. Descasque, tempere com cebola e alho e sirva como acompanhamento.</p>
- 500g de grão de bico	
- 6 tomates	
- 4 dentes de alho	
- 200g de nozes	
- 100g de azeitonas pretas	
- 100g de azeitonas verdes	
- 300g de batatas	
- 3 cebolas	
- 1 colher de café de alecrim	
- 1 colher de café de coentro	
- 1 ramo de salsa	
- 2 colheres de mel	
- 1 colher de café de pimenta-do-reino	
- 100 ml de azeite extra-virgem	

Ficha Técnica de Preparo	
Tipo de Produto (Grupo): prato principal	Item: Spaguetti de proscuitto de Parma
Porção/ Rendimento: uma pessoa	
Ingredientes:	Modo de Preparo:
- 100g de espaguete	<p>- Cozinhe o espaguete durante 8 minutos e reserve. Numa frigideira, aqueça o azeite e em seguida adicione o alho e a cebola, depois acrescente os aspargos. Adicione o creme de leite e deixe reduzir, acrescente os dois queijos e deixe reduzir por mais 30 segundos. Tempere com a pimenta e a sálvia. Coloque o espaguete em um prato fundo para massa, cubra com o molho de aspargos e distribua o proscuitto di Parma sobre o prato. Se for colocar sal, faça somente no final, pois os queijos e o proscuitto já têm sal suficiente e bom apetite.</p>
- 70g de proscuitto di Parma	
- 50g de aspargos frescos	
- 30g de cogumelos frescos	
- 30g de queijo provolone	
- 30g de queijo parmesão	
- 150g de creme de leite fresco	
- 5g de sálvia	
- 3g de pimenta-do-reino	
- 5g de cebola	
- 3g de alho	
- 40g de azeite extra-virgem	

Ficha Técnica de Preparo	
Tipo de Produto (Grupo): prato feito	Item: Filé Gourmet
Porção/ Rendimento: quatro pessoas	
Ingredientes:	Modo de Preparo:
- filé:	<p>- Tempere o filé e passe as laterais no tomilho. Faça um medalhão com o presunto de Parma e prenda com palitos. Grelhe o filé no ponto desejado. Para o purê, cozinhe a banana da terra em água fervente. Após cozida, retire a casca e amasse grosseiramente a banana. Refogue a cebola na manteiga e adicione a banana. Tempere a gosto e adicione o leite até ficar na consistência correta. Para o salteado, refogue o alho e a cebola. Adicione o palmito e os cogumelos e refogue até ficarem macios. Coloque todos os ingredientes do molho de tamarindo numa panela e deixe ferver. Quando ferver, reduzir em fogo baixo até ficar espesso, mexendo de vez em quando. Bater no liquidificador.</p> <p>- Montagem: Coloque o purê de banana da terra e adicione o salteado de palmito e cogumelos sobre este. Retire os palitos do filé e acrescente duas porções por prato, regando com o molho de tamarindo. Decore com dois ramos de ceboleto.</p>
- 800g de filé mignon (8 porções de 100g)	
- 200g de presunto de Parma	
- 3 colheres de sopa de tomilho fresco	
- sal a gosto	
- purê de banana da terra:	
- 1 kg de banana da terra madura	
- 100 ml de leite	
- 1 ou 2 colheres de açúcar	
- sal a gosto	
- 1 pitada de canela	
- 1 colher de sopa de manteiga	
- 1 colher de sopa de cebola picada	
- salteado de palmito:	
- 3 palmitos cortados em tiras finas	
- 150g de shimeji	
- 100g de shitake cortado em tiras finas	
- 150g de cogumelo paris cortado em tiras	
- 2 colheres de sopa de manteiga	
- 2 colheres de cebola picada	
- 2 dentes de alho amassados	
- molho de tamarindo:	
- 200g de polpa de tamarindo	
- 300 ml de água	
- 100g de açúcar	

Restaurante Peixe na Rede

Ficha Técnica de Preparo	
Tipo de Produto (Grupo): prato feito, prato principal	Item: Filé de tilápia ao molho de camarão e caju
Porção/ Rendimento: duas pessoas	
Ingredientes:	Modo de Preparo:
- 3 colheres de sopa de azeite-de-dendê	<p>- Tempere o peixe com o sumo do limão, sal, pimenta-do-reino e cominho. Reserve por 2 horas antes do preparo do prato. Em uma caçarola ou panela de barro aquecida, doure o alho no azeite-de-dendê.</p> <p>Acrescente a cebola e deixe murchar.</p> <p>Coloque pimentão, o tomate picado e a folha de louro. Refogue até o tomate desmanchar. Coloque as postas de peixe no refogado, acrescente o leite de coco, o sumo dos cajus (furar os cajus com um garfo e espremer entre os dedos, retirando o sumo, reservar o bagaço), a pimenta e corrigir o sal. Corte o caju em rodela e acrescente no cozido. Cozinhe por 10 minutos. Por último, coloque os camarões, o coentro, a salsa, a castanha-de-caju (quebrar parte da castanha em pedaços pequenos e deixar a outra parte pela metade). Regue com azeite. Verifique e corrija o sal após uns 5 minutos de cozimento. Sirva com arroz branco. É importante que todos os ingredientes sejam frescos.</p>
- 2 colheres de sopa de coentro picado	
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva	
- 1 colher de sopa de salsa picada	
- 1 kg de filé de tilápia	
- ½ kg de camarão rosa grande	
- 5 tomates maduros sem pele e semente	
- 1 lata de molho de tomate	
- 3 dentes de alho socados com sal	
- 100g de castanha-de-caju inteiras	
- 1 pimenta dedo-de-moça picada	
- 1 pitada de pimenta-do-reino	
- 1 pimentão pequeno picado	
- 1 cebola média picada	
- 1 pitada de cominho	
- 250 ml de leite de coco	
- 1 folha de louro	
- sal a gosto	
- 3 cajus	
- sumo de ½ limão	

Restaurante Sonoma Steak

Ficha Técnica de Preparo	
Tipo de Produto (Grupo): prato feito, prato principal	Item: Lombo de cordeiro com chutney
Porção/ Rendimento: uma pessoa	
Ingredientes:	Modo de Preparo:
- 200g de lombo de cordeiro	<p>- Tempere o lombo com sal, pimenta e tomilho e coloque na grelha com um pouco de azeite. Deve ser servido ao ponto. Para o chutney, em uma panela, faça um caramelo com o vinagre e o açúcar. Acrescente a cebola picada e por último as frutas picadas. Cozinhe até que fique em ponto de geléia. Cozinhe a quinoa com 200 ml de água em fogo baixo, com azeite e sal. Quando estiver cozida, adicione cebote picada e baru triturado sem casca.</p> <p>- Montagem: corte o lombo em fatias de 2 cm. Coloque o chutney em um potinho a parte e a quinoa ao lado da carne e sirva.</p>
- 5 g de sal	
- 5 g de pimenta-do-reino	
- 5 g de tomilho fresco	
- 10 ml de azeite fresco	
- 30 g de cebola	
- 30 ml de vinagre	
- 15 g de murici	
- 10 g de açúcar	
- 100 g de quinoa	
- 20 g de baru	
- 5 g de cebote	

Restaurante Unanimitá

Ficha Técnica de Preparo	
Tipo de Produto (Grupo): prato feito, prato principal	Item: Filé Pirenópolis
Porção/ Rendimento: duas pessoas	
Ingredientes:	Modo de Preparo:
- 500g de filé mignon	<p>- Temperar e grelhar o filé em uma frigideira pré-aquecida com manteiga e flambar com conhaque. Para o pesto junte todos os ingredientes em uma vasilha e misture muito bem, pode ser em um processador também. Cozinhe o pene “al dente” e misture com o pesto, os tomates e a mussarela de búfala.</p> <p>- Montagem: Coloque o filé nas laterais de uma travessa, cubra com um pouco de pesto, no centro coloque o penne. Decore e sirva.</p>
- sal e pimenta-do-reino a gosto	
- 50 g de manteiga	
- 50 ml de conhaque	
- pesto:	
- 500 ml de azeite extra-virgem	
- 100 g de baru picado	
- 150 g de parmesão ralado	
- 1 maço de manjericão desfolhado e picado	
- 80 g de alho picado	
- 100 g de queijo pecorino ralado	
- penne:	
- 250 g de penne rigate cru	
- 300 ml de molho pesto	
- 4 tomates concassê	
- 4 bolinhas de mussarela de búfala cortada	

Ficha Técnica de Preparo	
Tipo de Produto (Grupo): prato principal	Item: Rizoto Brasileiro
Porção/ Rendimento: duas pessoas	
Ingredientes:	Modo de Preparo:
- 150 g de arroz arbóreo	<p>- colocar um pouco de óleo em uma panela e fritar o bacon até ficar crocante. Escorrer em papel. Levar ao fogo a gordura do bacon com a cebola e o alho (1 colher de cada) e refogar o feijão. Juntar o louro e a pimenta em grão e um pouco de sal e cozinhar com o caldo de carne até ficar macio, porém firme. Refogar a abóbora em manteiga com 1 colher de cebola e 1 de alho. Colocar caldo de carne somente para cozinhar, temperar com sal e juntar com o feijão. Em uma panela, colocar 2 colheres de cebola e 1 de alho, óleo e acrescentar o arroz. Flambar com a cachaça e ir acrescentado aos poucos o caldo de carne, mexendo sempre até que o rizoto fique quase cozido. Separadamente, refogar em manteiga de garrafa 1 colher de cebola juntar a carne de charque desfiada, juntar a abóbora e o feijão. Cortar uma tampa na abóbora, abrir e limpar. Cozinhar a abóbora em água temperada com sal, tomando cuidado para que a mesma cozinhe sem quebrar. Aquecer bem o refogado de feijão e juntá-lo ao arroz. Acrescentar queijo ralado, o bacon crocante e a cebolinha picada. Colocar na abóbora, decorar e servir.</p>
- 150 g de feijão verde	
- 200 g de carne de charque dessalgada e cozida em pressão por 30 minutos	
- 250 g de abóbora verde kabutiá descascada e cortada em cubos médios	
250 g de bacom cortado e fatiado em pedaços médios	
- 2 litros de caldo de carne reduzido em 70%	
- 100 ml de óleo vegetal	
- 200 ml de manteiga de garrafa derretida	
- 100 ml de cachaça	
- cebolinha picada a gosto	
- 4 colheres de sopa de cebola processada	
- 4 colheres de sopa de alho picado	
- 2 folhas de louro	
- 6 grãos de pimenta preta	
- sal e pimenta-do-reino	
- 150 g de queijo coalho	
- 1 abóbora kabutiá de tamanho médio	

Ficha Técnica de Preparo	
Tipo de Produto (Grupo): prato feito	Item: Medalhões de Lilá
Porção/ Rendimento: uma pessoa	
Ingredientes:	Modo de Preparo:
- 250 g de filé mignon cortado em dois	<p>- Temperar os medalhões. Picar a abobrinha. Picar a carica. Bata no liquidificador o meio copo de azeite, as folhas de manjericão e a rúcula e deixar bate bem. Colocar para grelhar os medalhões, com azeite, e cuidar o momento de virá-los, dando o ponto desejado. Em outra frigideira colocar a abobrinha picada e água, deixando ferver por 3 minutos, até ficar macia. Acrescentar o arroz pré-cozido, mexer e dar o ponto com o caldo de legumes e em seguida acrescentar o creme de leite, mexendo vigorosamente. Coloque a carica e continue mexendo. Assim que estiver alcançando o ponto cremoso firme estará pronto. Colocar o azeite de ervas em outra frigideira com a colherinha de caldo de carne, sal e pimenta a gosto. Deixar levantar fervura, verificar tempero e reservar.</p> <p>- Montagem: no prato colocar um aro pequeno com arroz cremoso, colocar um triângulo de carica e ramo de manjericão para decorar. Ao lado colocar os medalhões sobre postos, com uma colher de cream cheese ao meio. Sobre os medalhões colocar o azeite de ervas.</p>
- sal e pimenta-do-reino a gosto	
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva	
Molho de ervas:	
- ½ copo de azeite de oliva	
- 2 ou 3 ramos de manjericão	
- 5 folhas de rúcula	
- 1 colher de café de caldo de carne em pó	
- sal e pimenta-do-reino a gosto	
Arroz cremoso:	
- metade de uma carica (papaia chilena) em calda	
- metade de uma abobrinha verde italiana	
- ½ copo de água	
- 1 xícara de arroz branco pré-cozido	
- ½ copo de caldo de legumes	
- ½ copo de creme de leite fresco	
- sal e pimenta-do-reino a gosto	
- 2 colheres de sopa cream cheese	

APENDICE B - AVALIAÇÃO QUALITATIVA DAS PREPARAÇÕES

PLANILHA - AVALIAÇÃO QUALITATIVA DAS PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS OFERTADOS NA 4ª EDIÇÃO DO FESTIVAL BRASIL SABOR BRASÍLIA (2007)

ITEM/ RESTAURANTE	PREPARAÇÃO	TÉCNICA DE COCÇÃO	COR	PRESEÇA DE HORTALIÇAS	INGREDIENTES COM GORDURA
1) BABEL					
PRATO PRINCIPAL	ESCALOPE DE FILÉ MIGNON	GRELHAR	MARROM/VERDE	NÃO	MANTEIGA
GUARNIÇÃO	RISOTO COM CASTANHA	COZINHAR	AMARELO	BARU	BARU
ENTRADA					
ACOMPANHAMENTO					
SOBREMESA					

2) AZULEJARIA					
PRATO PRINCIPAL	FILÉ MIGNON	GRELHAR/ASSAR	MARROM/BEGE	NÃO	CRÈME DE LEITE/MANTEIGA
GUARNIÇÃO	BATATAS COM AZEITE	COZINHAR/ASSAR	AMARELO	BATATA	AZEITE DE OLIVA
ENTRADA					
ACOMPANHAMENTO					
SOBREMESA					

3) CALAF					
PRATO PRINCIPAL	BISTECA DE CORDEIRO	GRELHAR	MARROM	NÃO	NÃO
GUARNIÇÃO	BATATA E CEBOLA ASSADAS	ASSAR	AMARELO	BATATA E CEBOLA	AZEITE DE OLIVA
ENTRADA					
ACOMPANHAMENTO	ARROZ SIMPLES	COZINHAR	BRANCO	NÃO	
SOBREMESA					

4) BSBS GRILL					
PRATO PRINCIPAL	T-BONE BOVINO	GRELHAR	MARROM	NÃO	NÃO
GUARNIÇÃO	FAROFA DE OVOS	REFOGAR/FRITAR	AMARELO	CEBOLINHA VERDE	ÓLEO
ENTRADA					
ACOMPANHAMENTO	ARROZ BIRO BIRO	REFOGAR/COZINHAR	BRANCO	CEBOLINHA VERDE	LINGÜIÇA SUÍNA/BATATA PALHA
SOBREMESA					

5) ANTIQUÁRIO					
PRATO PRINCIPAL	ESCONDIDINHO DE CAMARÃO	COZINHAR	BEGE	ALHO PORÓ, SALSÃO, INHAME	LEITE DE COCO/QUEIJO
GUARNIÇÃO	CREME DE INHAME	COZINHAR	BRANCO	ALHO PORÓ, SALSÃO, INHAME	CREME DE LEITE/QUEIJOS
ENTRADA					
ACOMPANHAMENTO					
SOBREMESA					

6) CASSIS					
PRATO PRINCIPAL					
GUARNIÇÃO					
ENTRADA	TACO WRAP COMBO	REFOGAR/COZINHAR	BEGE	ALFACE/ABACATE	QUEIJO CHEDAR
ACOMPANHAMENTO					
SOBREMESA					

7) CÉST SI BOM					
PRATO PRINCIPAL					
GUARNIÇÃO					
ENTRADA	CREPE DE SALMÃO	GRELHAR/REFOGAR	AMARELO	NÃO	REQUEIJÃO/MANTEIGA
ACOMPANHAMENTO					
SOBREMESA					

8) CONF. FRANCESA					
PRATO PRINCIPAL					
GUARNIÇÃO					
ENTRADA					
ACOMPANHAMENTO					
SOBREMESA	MERENGUE RECHEADO	ASSAR	BRANCO/MARROM	NÃO	CHOCOLATE/CREME DE LEITE

9) CONFRARIA DO CAMARÃO					
PRATO PRINCIPAL	ESPAGUETE COM CAMARÃO	REFOGAR/COZINHAR	AMARELO	NÃO	CREME DE LEITE/AZEITE
GUARNIÇÃO					
ENTRADA					
ACOMPANHAMENTO					
SOBREMESA					

10) CREPE AU CHOCOLAT					
PRATO PRINCIPAL					
GUARNIÇÃO					
ENTRADA	CREPE DE ALCACHOFRA	REFOGAR/GRELHAR	AMARELO	ALCACHOFRA/TOMATE	AZEITE/QUEIJOS
ACOMPANHAMENTO					
SOBREMESA					

11) DON PEPE					
PRATO PRINCIPAL	LOMBO DE CORDEIRO	COZINHAR	MARROM	SALSÃO/ALHO PORÓ/CENOURAS	NÃO
GUARNIÇÃO	POLENTA DE TARTUFO	COZINHAR	AMARELO	NÃO	QUEIJO
ENTRADA					
ACOMPANHAMENTO					
SOBREMESA					

12) DUDU CAMARGO					
PRATO PRINCIPAL	ROBALO	GRELHAR	BEGE	NÃO	BARU
GUARNIÇÃO					
ENTRADA					
ACOMPANHAMENTO	ARROZ COM CAJU	COZINHAR	BRANCO	NÃO	CREME DE LEITE
SOBREMESA					

13) EL PASO TEXAS					
PRATO PRINCIPAL					
GUARNIÇÃO					
ENTRADA	TACOS DE CAMARÕES	FRITAR/GRELHAR	AMARELO/VERDE	ALFACE/ABACATE/TOMATE	QUEIJO/CREME DE LEITE
ACOMPANHAMENTO					
SOBREMESA					

14) ESQUINA MINEIRA					
PRATO PRINCIPAL	FEIJOADA DE FRUTOS DO MAR	REFOGAR/COZINHAR	AMARELO	PIMENTÃO/TOMATE	AZEITE-DE-DENDÊ/LEITE DE COCO
GUARNIÇÃO					
ENTRADA					

ACOMPANHAMENTO	ARROZ BRANCO	COZINHAR	BRANCO	NÃO	ÓLEO
SOBREMESA					

15) FRED					
PRATO PRINCIPAL	CARRÉ SUÍNO DEFUMADO	GRELHAR/COZINHAR	MARROM	CEBOLA	MANTEIGA
GUARNIÇÃO	PURÊ DE BATATAS	COZINHAR	AMARELO	BATATA	MANTEIGA
ENTRADA					
ACOMPANHAMENTO					
SOBREMESA					

16) GAZEBO					
PRATO PRINCIPAL	FILÉ MINGNON	GRELHAR	MARROM/AMARELO	CEBOLA/SALSINHA	MANTEIGA/CASTANHA
GUARNIÇÃO					
ENTRADA					
ACOMPANHAMENTO	ARROZ NEGRO	COZINHAR	PRETO	COGUMELO SHIMEJI	CREME DE LEITE/PARMESÃO
SOBREMESA					

17) LA BÚSSOLA					
PRATO PRINCIPAL	RISOTO DE BACALHAU	COZINHAR	AMARELO/PRETO	PIMENTÃO/AZEITONA	MANTEIGA/AZEITE
GUARNIÇÃO					
ENTRADA					
ACOMPANHAMENTO					
SOBREMESA					

18) LAGASH					
PRATO PRINCIPAL	BACALHAU MORISCO	COZINHAR/ASSAR	BEGE	BATATA	AZEITE/NOZES
GUARNIÇÃO	GRÃO DE BICO	COZINHAR	AMARELO	CEBOLA	NÃO
ENTRADA					
ACOMPANHAMENTO					
SOBREMESA					

19) OLIVER					
PRATO PRINCIPAL	SPAGUETTI DE PARMA	COZINHAR/REFOGAR	AMARELO/VERMELHO	ASPARGO/COGUMELO	AZEITE/CREME DE LEITE/QUEIJOS
GUARNIÇÃO					
ENTRADA					

ACOMPANHAMENTO					
SOBREMESA					

20) PATUÁ					
PRATO PRINCIPAL	FILÉ MINGNOM	GRELHAR	MARROM	NÃO	PRESUNTO DE PARMA
GUARNIÇÃO	PURÊ DE BANANA DA TERRA	COZINHAR	AMARELO/BEGE	BANANA/PALMITO/COGUMELOS	MANTEIGA
ENTRADA					
ACOMPANHAMENTO					
SOBREMESA					

21) PEIXE NA REDE					
PRATO PRINCIPAL	FILÉ DE TILÁPIA COM CAMARÕES	GRELHAR/COZINHAR	AMARELO	TOMATE/PIMENTÃO/CEBOLA	DENDÊ/LEITE DE COCO/CASTANHA
GUARNIÇÃO					
ENTRADA					
ACOMPANHAMENTO	ARROZ BRANCO	COZINHAR	BRANCO	NÃO	ÓLEO
SOBREMESA					

22) SONOMA STEAK					
PRATO PRINCIPAL	LOMBO DE CORDEIRO	GRELHAR	MARROM	NÃO	NÃO
GUARNIÇÃO	QUINOA COM BARU/CHUTNEY	COZINHAR	BEGE/AMARELO	MURICI	BARU
ENTRADA					
ACOMPANHAMENTO					
SOBREMESA					

23) UNANIMITÁ					
PRATO PRINCIPAL	FILE MINGNON	GRELHAR	MARROM	NÃO	MANTEIGA
GUARNIÇÃO	PENNE	COZINHAR	BEGE	MANJERICÃO/TOMATE	AZEITE/BARU/QUEIJOS
ENTRADA					
ACOMPANHAMENTO					
SOBREMESA					

24) VILLA TEVERE					
PRATO PRINCIPAL	RISOTO BRASILIANO	COZINHAR	BRANCO/LARANJA	ABÓBORA VERDE E KABUTIÁ	BACON/MANTEIGA DE GARRAFA
GUARNIÇÃO					

ENTRADA					
ACOMPANHAMENTO					
SOBREMESA					

25) WERNER					
PRATO PRINCIPAL	MEDALHÕES DE FILÉ MIGNON	GRELHAR	MARROM/VERDE	MANJERICÃO/RÚCULA	AZEITE
GUARNIÇÃO					
ENTRADA					
ACOMPANHAMENTO	ARROZ CREMOSO	COZINHAR	BRANCO/AMARELO	CARICA/ABÓBORA VERDE	CREME DE LEITE/CREAM CHEESE
SOBREMESA					

APENDICE C - RESULTADOS OBTIDOS ATRAVÉS DA PLANILHA

TIPOS DE CARNES E OU PRATOS ÚNICOS EM 25 PREPARAÇÕES

TIPO	QUANTIDADE	PORCENTAGEM
FILE MIGNON	7	28%
CORDEIRO/SUÍNO	4	16%
FRUTOS DO MAR	5	20%
MASSAS	2	8%
RISOTO	2	8%
TACOS/CREPPES	4	16%

TIPOS DE ACOMPANHAMENTOS/GUARNIÇÕES EM 18 PREPARAÇÕES

TIPO	QUANTIDADE	PORCENTAGEM
ARROZ BRANCO/NEGRO	7	38.90%
BATATA COZIDA/PURE	3	16.70%
CREME DE INHAME	1	5.55%
FAROFA	1	5.55%
GRÃO DE BICO	1	5.55%
PENNE	1	5.55%
POLENATA DE TARTUFO	1	5.55%
PURE DE BANANA	1	5.55%
QUINOA COM BARU	1	5.55%
RIZOTO	1	5.55%

* DUAS PREPARAÇÕES TEM DOIS ACOMPANHAMENTOS

TIPOS DE TÉCNICAS DE COCÇÃO EM 43 PREPARAÇÕES

TIPO	QUANTIDADE	PORCENTAGEM
ASSAR	2	6%
COZINHAR	19	45%
GRELHAR	14	34%
REFOGAR	6	14%

VARIEDADE DE CORES EM 43 PREPARAÇÕES

COR	QUANTIDADE	PORCENTAGEM
AMARELO	19	44%
BEGE	8	19%
BRANCO	9	21%
LARANJA	1	2%
MARROM	12	27%
PRETO	2	4%
VERDE	3	7%
VERMELHO	1	2%

*ALGUMAS PREPARAÇÕES APRESENTAM MAIS DE UMA COR

PRESEÇA DE HORTALIÇAS/FRUTAS EM 36 PREPARAÇÕES

TIPO	QUANTIDADE	PORCENTAGEM
ABAÇATE	1	2.80%
ABÓBORA	2	5.55%
ALCACHOFFRA	1	2.80%
ALFACE	2	5.55%
ALHO PORÓ	3	8.30%
ASPARGO	1	2.80%
BANANA	1	2.80%
BARU	1	2.80%
BATATA	4	11.15%
CEBOLA	2	5.55%
CEBOLA VERDE	2	5.55%
CENOURA	1	2.80%
COGUMELO	3	8.30%
INHAME	2	5.55%
MANJERICÃO	2	5.55%
PALMITO	1	2.80%
RÚCULA	1	2.80%
SALSÃO	3	8.30%
TOMATE	4	11.15%

PRESEÇA DE ALIMENTOS COM GORDURA EM 38 PREPARAÇÕES

TIPO	QUANTIDADE	PORCENTAGEM
AZEITE DE OLIVA	9	23.60%
AZEITE-DE-DENDÊ	2	5.25%
BACON	1	2.60%
BARU	4	10.50%
BATATA PALHA	1	2.60%
CASTANHA DE CAJU	2	5.25%
CHOCOLATE	1	2.60%
CREAN CHEESE	1	2.60%
CREME DE LEITE	9	23.60%
LEITE DE COCO	3	7.90%
LINGUIÇA SUINA	1	2.60%
MANTEIGA	9	23.60%
MANTEIGA DE GARRAFA	1	2.60%
NOZES	1	2.60%
ÓLEO	3	7.90%
QUEIJOS	9	23.60%
REQUEIJÃO	1	2.60%

*VARIAS PREPARAÇÕES APRESENTAM MAIS DE UM INGREDIENTE COM GORDURA