

## TÉCNICAS DE DIETÉTICAS GASTRONÔMICAS

### AULA PRÁTICA: GELÉIAS, CONSERVAS E COMPOTAS

#### OBJETIVOS DA AULA

- Elaborar o processo produtivo de geleias, compotas e conservas.
- Aplicar métodos de conservação por calor.
- Observar os métodos de conservação de frutas e legumes.

#### Técnicas de preparo:

1. Selecione alimentos de qualidade no estado de maturação ideal para garantir a qualidade do produto final.
2. Higienize as frutas e legumes em hipoclorito e seque bem os alimentos antes de iniciar a preparação.
3. Lavar bem todos os utensílios e aplicar a solução de hipoclorito ou álcool a 70%. Secar bem.
4. Esterilizar os vidros.

#### Para esterilizar os vidros e tampas:

1. Inicialmente, lavam-se os vidros e tampas com água e sabão. enxaguando-os em água corrente.
2. A seguir, são colocados em uma panela grande e funda, com água suficiente para cobri-los. Necessário forrar o fundo da panela com um pano para evitar a quebra dos frascos.
3. Quando a Água estiver fervendo, marcam-se 15 minutos. Decorridos os 10 minutos iniciais, juntam – se as tampas, deixando ferver por mais 5 minutos.
4. Retiram-se os vidros e tampas, colocando-os emborcados em pano seco e limpo ou sobre toalha de papel descartável branca.
5. Após escorrer toda a água dos vidros feche-os bem e reserve-os.

#### Envazar / Apertização:

- a. Geleias: encher o pote até 1 cm da borda. Tampar e virar de cabeça para baixo por dois minutos. Não pasteurizar.
- b. Compotas e conservas: preencher todo o pote e retirar todas as bolhas de ar com o auxílio de uma faca. Fazer o processo de pasteurização.

#### Pasteurizar:

1. Colocar um pano no fundo da panela.
2. Colocar os vidros tampados até que a água possa cobri-los.

### TÉCNICAS DE DIETÉTICAS GASTRONÔMICAS

3. Deixar ferver por 10 minutos (vidros até 270ml), por 15 minutos (vidros de 270 a 500ml) e por 30 minutos (vidros acima de 500ml).
4. Deixe esfriar naturalmente.

**O ponto final do preparo da geleia pode ser reconhecido por uma das seguintes maneiras:**

- Quando gotas grossas de geleia escorrem da colher ou escumadeira e se unem em uma só gota, como se fosse uma placa.
- outro teste consiste em retirar uma colherada da geleia que está fervendo e misturá-la com uma colher de álcool. Se ficar gelatinoso, o produto está no ponto.
- Deixar cair uma gota de geleia em um copo com água fria. Se a gota alcançar o fundo do copo sem se desintegrar, significa que a geleia está no ponto da gelatinização.

**Observações:**

- Ler atentamente as receitas para comprar os vidros e outros ingredientes ou utensílios para as conservas.
- Sugestão: Próximo à Rua Tabatinguera na região da Sé tem loja que vende vidros (rua das essências)
- Quem tiver pinças ou pegadores, levar para retirar os potes de vidro da água.

**TÉCNICAS DE DIETÉTICAS GASTRONÔMICAS**

**GELÉIA DE MORANGO** (Grupo 01 e 05)

<b>Ingrediente</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
Morangos Obs.: "Não precisam ser muito maduros"	700 (cortado em 4)	gramas
Limão siciliano	½	unidade
Açúcar Cristal	500	gramas

**Modo de preparo**

1. Em um a panela grande de fundo grosso coloque o morango, o suco do limão e 150 ml de água.
2. Apure em fogo brando por 3 a 5 minutos para as frutas amolecem e soltarem seus sucos. Junte o açúcar e mexa em fogo baixo até dissolvê-los por completo. Aumente o fogo.
3. Quando começar a borbulhar, deixe ferver por uns 10 minutos. E começa a testa-la assim que as bolhas começarem a estourar. Retire as espumas que se formarem com uma escumadeira.
4. Envazar.

**Rendimento:** 2 potes de vidros médios de aproximadamente 250 ml

**Conservação:** 6 meses

**Observação:** se o grupo quiser fazer um potinho de geleia para cada integrante, deve ser feita uma receita e meia e cada integrante levar um potinho pequeno, reservando um pote médio (250 ml) para fazer a degustação na escola por todos.

**TÉCNICAS DE DIETÉTICAS GASTRONÔMICAS****GELÉIA DE PIMENTA (Grupos 02 e 06)**

<b>Ingrediente</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
Pimenta dedo de moça em brunoise (sem sementes)	10	unidades
Maça verde (sem casca, com semente)	900	gramas
Limão siciliano	1	unidades
Açúcar Cristal	1000	gramas

**Modo de preparo**

1. Coloque as maçãs picadas com sementes em uma panela de fundo grosso com 1,2 litros de água, ferva por 30 a 40 minutos, até as maçãs desmancharem.
2. Passe o purê de maçã em uma peneira bem fina.
3. Verifique o volume de suco coado e calcule o quanto de açúcar irá utilizar: 450 gr de açúcar para cada 600 ml de suco. Junte o suco e o açúcar e o suco de limão e a pimenta em brunoise em uma panela e mexa em fogo baixo até dissolver o açúcar.
4. Aumente o fogo e ferva por 20 minutos até o suco engrossar e atingir o ponto. Faça o teste.
5. Retire a espuma que se formar quando atingir o ponto.
6. Envazar. Após aberto consuma em até 3 semanas na geladeira.

**Rendimento:** 03 potes de vidros médios de aproximadamente 250 ml

**Conservação:** 9 meses

**Observação:** se o grupo quiser fazer um potinho de geleia para cada integrante, cada um deve levar um potinho de vidro menor, reservando um pote médio (250 ml) para fazer a degustação na escola por todos.

**TÉCNICAS DE DIETÉTICAS GASTRONÔMICAS**

**GELÉIA DE LARANJA** (Grupos 03 e 07)

<b>Ingrediente</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
Laranja Bahia (grande)	10	unidades
Canela em pau	2	unidades
Açúcar cristal	800	Gramas

**Modo de preparo**

1. Descascar duas laranjas, cortar a casca em tirinhas finas, levar ao fogo em uma panela com água (até cobrir) e ferver por 10 minutos. Escorra e reserve.
2. Cortar as laranjas descascadas em cubos médios (eliminar o miolo e sementes) e reservar.
3. Espremer o restante das laranjas, dispor o suco (sem sementes) em uma panela e levar ao fogo.
4. Adicionar as cascas de laranja, a laranja em pedaços, o açúcar e a canela.
5. Depois que ferver, cozinhar em fogo baixo, mexendo de vez em quando, até ficar consistente. Retire as espumas que se formarem com uma escumadeira.
6. Faça o teste do ponto.
7. Envazar.

**Rendimento:** 03 potes de vidros médios de aproximadamente 250 ml

**Conservação:** 9 meses

**Observação:** se o grupo quiser fazer um potinho de geleia para cada integrante, cada um deve levar um potinho de vidro menor, reservando um pote médio (250 ml) para fazer a degustação na escola por todos.

**TÉCNICAS DE DIETÉTICAS GASTRONÔMICAS**

**GELÉIA DE TOMATE** (Grupos 04 e 08)

<b>Ingrediente</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
Tomate Débora maduro	2000	Gramas
Açúcar Cristal	800	Gramas
Vinagre balsâmico	100	Mililitros
Canela em pó	01	Colher de chá

**Modo de preparo**

1. Cortar os tomates em cubos médios com a casca sem as sementes.
2. Levar para a panela os tomates, açúcar, vinagre balsâmico e a canela.
3. cozinhar em fogo baixo, mexendo de vez em quando, até ficar consistente. Retire as espumas que se formarem com uma escumadeira.
4. Faça o teste do ponto.
5. Envazar.

**Rendimento:** 03 potes de vidros médios de aproximadamente 250 ml

**Conservação:** 9 meses

**Observação:** se o grupo quiser fazer um potinho de geleia para cada integrante, cada um deve levar um potinho de vidro menor, reservando um pote médio (250 ml) para fazer a degustação na escola por todos.

**TÉCNICAS DE DIETÉTICAS GASTRONÔMICAS**

**CONSERVA DE PIMENTA EM CACHAÇA (Grupos 01 e 05)**

<b>Ingrediente</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
Pimentas bode ( <i>redondinhas</i> )	150	gramas
Cachaça	250	mililitro
Água	100	mililitro
Vinagre de limão	50	mililitro
Alho (lâminas) médias	02	unidades
Sal grosso	10	gramas
Grãos de pimenta do reino preta	10	unidades
Alecrim	01	ramo
Tomilho	01	ramo

**Modo de preparo:**

1. Para usar em conservas o ideal é importante: clorar as pimentas e os ramos das ervas, enxaguar e secar bem. Isso evita que sobre resquícios de água e que as pimentas embolorem.
2. Disponha as pimentas bodinhas e os ramos das ervas dentro do vidro previamente esterilizado.
3. Em uma panela, coloque a cachaça, água, vinagre, sal, alho, grão de pimenta e ferva.
4. Complete o conteúdo do vidro com a salmoura de cachaça.
5. Feche e pasteurize.
6. Tem duração de 1 ano. Depois de aberto conservar em geladeira.

**Rendimento:** 1 pote de vidro médio de aproximadamente 350 ml.

**Conservação:** 12 meses

**TÉCNICAS DE DIETÉTICAS GASTRONÔMICAS**

**COMPOTA DE GOIABA (Grupos 02 e 06)**

<b>Ingrediente</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
Goiaba (vermelha ou branca) madura e firme	2000	gramas
Açúcar Cristal	600	gramas
Água	1750	mililitro

**Modo de preparo:**

1. Descasque as goiabas, corte as ao meio e retire o miolo, deixando as cascas limpas.
2. Faça uma calda de ponto ralo: dissolva o açúcar na água e leve ao fogo por aproximadamente 20 minutos; acrescente as goiabas e deixe cozinhar por mais 20 minutos.
3. Adicione a compota em vidros esterilizados e faça o processo de pasteurização.

**Rendimento:** 04 potes de vidros médios de aproximadamente 350 ml

**Conservação:** 9 meses



**TÉCNICAS DE DIETÉTICAS GASTRONÔMICAS****ANTEPASTO DE COGUMELOS** (Grupos 03 e 07)

<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
Cebolas Roxas em julienne	03	Unidades
Pimentão verde (sem semente) em julienne	04	Unidades
Tomate Débora (sem semente) em julienne	06	Unidades
Mix de cogumelos frescos (paris, shimeji e shitake) em julienne	1000	Gramas
Azeitona verde fatiada	200	Gramas
Azeite de oliva	600	Mililitros
Sal	Q. S.	Q. S.
Salsinha	Q. S.	Q. S.
Orégano fresco	Q. S.	Q. S.
Cebolinha	Q. S.	Q. S.

**Modo de preparo:**

1. Refogue a cebola com um pouco de azeite até dourar. Acrescente os pimentões e refogue mais um pouco. Adicione os cogumelos, tomates e azeitonas.
2. Tempere com os aromáticos a gosto e deixe em fogo brando por aproximadamente 25 minutos ou até secar a água dos cogumelos.
3. Acrescente o restante do azeite, mais um pouco de aromáticos e sal se necessário.
4. Adicione o antepasto em vidros esterilizados e fazer o processo de pasteurização.

**Rendimento:** 04 potes de vidros médios de aproximadamente 250 ml

**Conservação:** 3 meses / após aberto conservar na geladeira

**TÉCNICAS DE DIETÉTICAS GASTRONÔMICAS**

**COMPOTA DE CARAMBOLA COM CACHAÇA (Grupos 04 e 08)**

<b>Ingrediente</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Unidade de Medida</b>
Carambolas firmes e maduras	1000	gramas
Açúcar cristal	300	gramas
Água	1000	mililitros
Canela em pau	02	unidades
Cravo da Índia	06	unidades
Cachaça	250	mililitros

**Modo de preparo:**

1. Corte as carambolas em fatias médias, retirando as sementes.
2. Faça uma calda de ponto ralo: dissolva o açúcar na água e leve ao fogo por aproximadamente 20 minutos com as especiarias; acrescente as carambolas e deixe cozinhar por mais 15 minutos. Adicione a cachaça.
- 4 Adicione a compota em vidros esterilizados e faça o processo de pasteurização.

**Rendimento:** 02 potes de vidros médios largos de aproximadamente 500 ml

**Conservação:** 9 meses