

SAFRA E RECEITUÁRIO PADRÃO

Prof. José Camilo



SAFRA

O QUE É?

SAFRA

- ▶ Muitos alimentos, principalmente os vegetais, possuem uma **época certa de cultivo e colheita**. A sazonalidade é um atributo natural daquilo que ocorre em um determinado período, próprio de uma estação do ano. Isso acontece porque os **vegetais** dividem-se em espécies que se adaptam de maneiras diferentes ao clima de cada estação e até mesmo ao local onde são cultivadas.

VANTAGENS

QUALIDADE

SABOR

PREÇO

SUSTENTABILIDADE

Atualmente é possível encontrar a maioria dos produtos em qualquer época do ano, por causa das novas tecnologias no campo em que há produção mesmo em condições adversas, mas a qualidade do alimento pode ser comprometida pelo aumento do risco de contaminação por fertilizantes e agrotóxico como pela menor densidade nutricional do alimento. O melhor é consumir alimentos produzidos dentro da sua sazonalidade. É bom para seu bolso, seu paladar e especialmente para sua saúde.

FATOR SAZONAL X FATOR COMERCIAL

Uso da sazonalidade de alimentos na elaboração de cardápio:

- ▶ Deve se observar o período sazonal dos alimentos, antes de elaborar um cardápio, afim de facilitar a adesão das matérias primas. Garantindo o máximo de valores nutricionais, baixo custo e pratos variados , aproveitando o máximo de sabor e textura dos alimentos sazonais.

Sazonalidade Regional:

- ▶ No Brasil, é possível encontrar variados alimentos nativos regionais. Isso por quê, são alimentos que proliferaram ou se aderiram melhor de acordo com o bioma de determinada região. Muitas vezes, considerados alimentos exóticos para outras regiões.

Tabela de Sazonalidade

- ▶ Fazer o Download
- ▶ http://www.ceagesp.gov.br/wp-content/uploads/2015/05/produtos_epoca.pdf
- ▶ <http://www.pontualcomercial.com.br/tabela.asp>



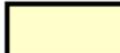
Companhia de Entrepósitos e
Armazéns Gerais de São Paulo
Av. Dr. Gastão Vidigal, 1946
05316-900 - Vila Leopoldina - São Paulo - SP
Telefone: (11) 3643 3700
ceagesp@ceagesp.gov.br - www.ceagesp.gov.br

SAZONALIDADE DOS PRODUTOS COMERCIALIZADOS NO ETSP

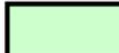
(Seção de Economia e Desenvolvimento da CEAGESP)

 **FRACO**

Pouca oferta na comercialização. Tendência de **alta** nos preços

 **MÉDIO**

Oferta equilibrada. Tendência de **preços estáveis**

 **FORTE**

Boa oferta na comercialização. Tendência de **baixa** nos preços

PESOS E MEDIDAS



Pesos e Medidas

- ▶ Os ingredientes devem ser medidos com precisão para que o produto final seja de qualidade.
- ▶ O equipamento utilizado é a balança de precisão, mas esta não está ao alcance de todos (custo e facilidade).



Pesos e Medidas



Balança Eletrônica



Balança Doméstica

Pesos e Medidas

- ▶ Unidades de volume: xícara, colher. Estas unidades propiciam erros devido aos utensílios utilizados ou ao modo de como são medidos os alimentos, mas são aceitos por serem de uso fácil e rápido e com razoável precisão.

Pesos e Medidas



Copos medidores



Colheres medidas



Copo americano



Colheres de mesa

Pesos e Medidas



Xícaras caseira



Xícaras padrão

Pesos e Medidas

- ▶ Regras para medir ingredientes secos:
- ▶ Grandes volumes - pesagem em balança
- ▶ Medidos em utensílios como colheres, pratos, pires, xícaras, copos ou recipientes graduados.



Pesos e Medidas - SECOS

- ▶ Os utensílios devem ter capacidade certa e todas as medidas devem ser niveladas com uma espátula ou faca com o lado da lâmina reta;
- ▶ Os ingredientes devem ser afofados antes de serem medidos;
- ▶ Devem ser colocados levemente ao medidor com uma colher;
- ▶ Quando encaroçados, desmanchar os grumos com colher de sopa ou rolo de massa;

Pesos e Medidas - SECOS

- ▶ Não devem ser apertados ou sacudidos nas xícaras de medir, pois se acumulam no fundo de modo que o peso por volume aumenta;
- ▶ Devem ser peneirados quando necessário, pois depois de peneirados tornam-se fofos. E o peso por volume diminui;
- ▶ Nunca se retira ingrediente de lata ou pacote diretamente com o utensílio de medição.

Pesos e Medidas

- ▶ Regras para medir ingredientes líquidos:
- ▶ Usualmente os líquidos são medidos em volume, utilizando-se de recipientes como colheres, copos, xícaras ou ainda utensílios graduados.



Pesos e Medidas - Líquidos

- ▶ Utilizar os medidores de vidro com graduação ou xícara de medir graduada;
- ▶ Coloque o medidor em superfície plana ao nível dos olhos e vá enchendo até a medida desejada;
- ▶ Não segure o medidor na mão, nem eleve até a altura dos olhos.

Pesos e Medidas

- ▶ **Regras para medir ingredientes gordurosos:**
- ▶ As gorduras sólidas devem ser retiradas da geladeira com antecedência, para adquirirem consistência pastosa;
- ▶ Coloque a gordura na xícara ou colher e aperte para que não se forme bolhas de ar;
- ▶ Retire o excesso com uma espátula ou faca;
- ▶ Os óleos são medidos do mesmo modo que os líquidos.

Pesar sem balança...

(A tabela mostra como calcular a quantidade dos ingredientes mais utilizados)

Ingredientes	Medidas	Gramas
Açúcar	 1 xícara cheia	= 150
	 1 colher	= 20
Banha	 1 3/4 xícara	= 250
	 1 xícara	= 130
Farinha de trigo	 1 colher	= 25
	 2 1/2 xícaras	= 250
Maisena	 1 xícara	= 100
	 1 colher	= 15
Manteiga	 1 xícara	= 150
	 1 colher	= 30

... e usar bem os utensílios

(Medidas equivalentes encontradas em qualquer cozinha)

Medidas	Equivalência
 1 colher de sopa	=  3 colheres de chá
 16 colheres de sopa	=  1 xícara
 2 copos	=  1/2 litro
 5 xícaras	=  1 litro

RECEITUÁRIO PADRÃO

- ▶ A palavra Receituário, segundo o dicionário Aurélio “conjunto de receitas ou coleção de receitas”, já pelo significado sugere relação de receitas para ser padronizadas e adequadas às necessidades de um grupo ou uma população.
- ▶ O receituário padrão é um conjunto das fichas técnicas de todos os produtos elaborados pelo estabelecimento. Como benefício, há manutenção do padrão do produto, mesmo com a alteração da equipe responsável pelo preparo.

FICHA TÉCNICA

- ▶ Receita é uma fórmula para obtenção de uma preparação culinária.

administrar a produção efetiva de um estabelecimento comercial alimentício, proporcionando redução de custos além de outros benefícios para a empresa.

FUNÇÃO

redução de custos, condições de armazenamento e além das melhorias na eficiência e padronização.

pedidos de compra sejam realizados com uma maior precisão.

Por que usar ficha técnica com receitas padronizadas?

- ▶ Controla a quantidade assim como a qualidade da produção da cozinha.
- ▶ Consiste em normas e procedimentos a serem seguidos na preparação e serviço de cada um dos itens do menu.
- ▶ A padronização da receita é a chave da consistência do menu, e o sucesso operacional.
- ▶ É um instrumento fundamental em qualquer cozinha de restaurante e quanto maior for o grau de precisão da mesma, mais fácil tende a ficar a administração do negócio.

FICHA TÉCNICA

- ▶ Os componentes que devem estar presentes para garantir a padronização de receitas são:
- ▶ Ingredientes;
- ▶ Quantidades;
- ▶ Modo e tempo de preparo;
- ▶ Rendimento;
- ▶ Valor calórico;
- ▶ Custo.



FICHA TÉCNICA

- ▶ **COMPONENTES DA RECEITA**
- ▶ Nome fantasia
 - ✓ *Ex: Bolo de fubá fofinho*
- ▶ Nome técnico
 - ✓ *Ex: Bolo de fubá*
- ▶ Grupo ao qual pertence a preparação.
 - ✓ *EX: Sobremesa*
- ▶ Sugestão do modo de apresentação.
- ▶ Listagem dos ingredientes
- ▶ Listagem dos utensílios.
- ▶ Descrição das quantidades.



FICHA TÉCNICA

- ▶ Descrição do modo de preparo.
- ▶ Tempo de pré-preparo e preparo.
- ▶ Temperatura de cozimento.
- ▶ Rendimento da receita.
- ▶ Custo total e da porção.
- ▶ Valor nutritivo da preparação (Cálculo nutricional).
- ▶ Abreviações e termos técnicos;



COMO PREENCHER: Ingredientes

- ❖ Descrever todos os ingredientes utilizados (na ordem em que aparecem no modo de preparo)
- ❖ Para cada ingrediente preencher: medida caseira, PB, PL, FC e PC

COMO PREENCHER: Ingredientes

- ❖ Quantidade suficiente = *q.s.*
- ❖ Quanto Baste = *q.b.*
- Para peso bruto e peso líquido, quando a quantidade necessária for inferior a 1 colher de sobremesa

- ❖ Caso a preparação seja dividida em partes (por exemplo, massa e recheio), estas informações devem aparecer separadamente

COMO PREENCHER: Ingredientes

- ❖ Se um mesmo ingrediente for utilizado em etapas diferentes do preparo, deve ser listado separadamente
- ❖ Ovos: para peso bruto e peso líquido considerar 50g a unidade

COMO PREENCHER: Modo de preparo

- ❖ Descrever de forma clara e objetiva
- ❖ Em tópicos ou de forma narrativa
- ❖ A ordem dos ingredientes no modo de preparo deve ser a mesma que apareceu no item Ingredientes

COMO PREENCHER: Modo de preparo

- ❖ Utilizar verbos sempre conjugados no mesmo tempo verbal (infinitivo ou imperativo)
- ❖ Utilizar os termos técnicos adequados

COMO PREENCHER: Per capita, porção e rendimento dos alimentos

- ❖ **PESO BRUTO** = peso do alimento a ser adquirido
- ❖ **PESO LÍQUIDO** = peso do alimento limpo para ser preparado
- ❖ **FATOR DE CORREÇÃO**

$$FC = \frac{\text{PESO BRUTO (g)}}{\text{PESO LÍQUIDO (g)}}$$

COMO PREENCHER: Per capita, porção e rendimento dos alimentos

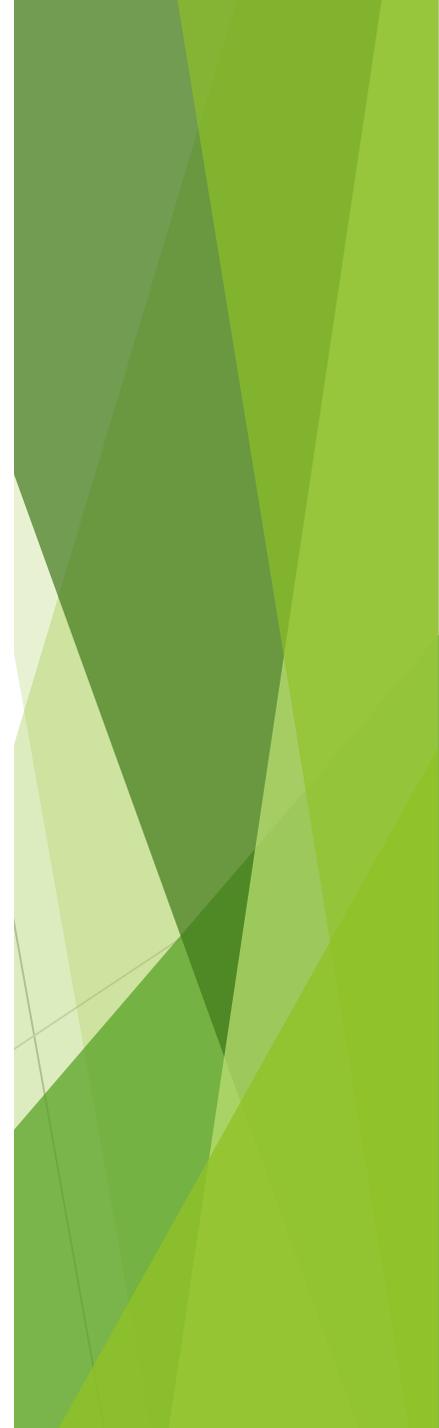
❖ **PER CAPITA:** quantidade de alimento cru e limpo por pessoa

$$\text{❖ } PC = \frac{\text{PESO LÍQUIDO (g)}}{\text{Nº DE PORÇÕES (g)}}$$

COMO PREENCHER: Per capita, porção e rendimento dos alimentos

- ❖ **PORÇÃO:** quantidade da preparação pronta por pessoa
- ❖ **RENDIMENTO:** peso final da preparação

Alimento número _____									
Preparação _____ Porções _____									
		Data		Data		Data		Data	
Quant.	Ingrediente	Preço Unitário	Total						
Custo Total									
Custo por porção									
Preço de venda (se for o caso)									
% custo									
Modo de Fazer									



Nome da receita:

Tamanho da receita:

Custo da receita:

FOTO

Custo da porção

Ingredientes	Quant.	Unid.	Forma Comp.	Preço	Rendimento%	Preço Limpo	Custo

Custo

Modo de Preparo

Total

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

FICHA TÉCNICA

Nome técnico:

FOTO DA
PREPARAÇÃO
Finalizada

Nome fantasia:

Categoria:

Fotos das etapas:

Tempo de preparo:

Rendimento total:

Quantidade de porções:

Peso da porção:

Custo total da preparação:

Custo da porção:

Temperatura de cocção:

Per capita

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	PESO BRUTO	PESO LÍQUIDO	FC

TOTAL				
Porção				
Rendimento				

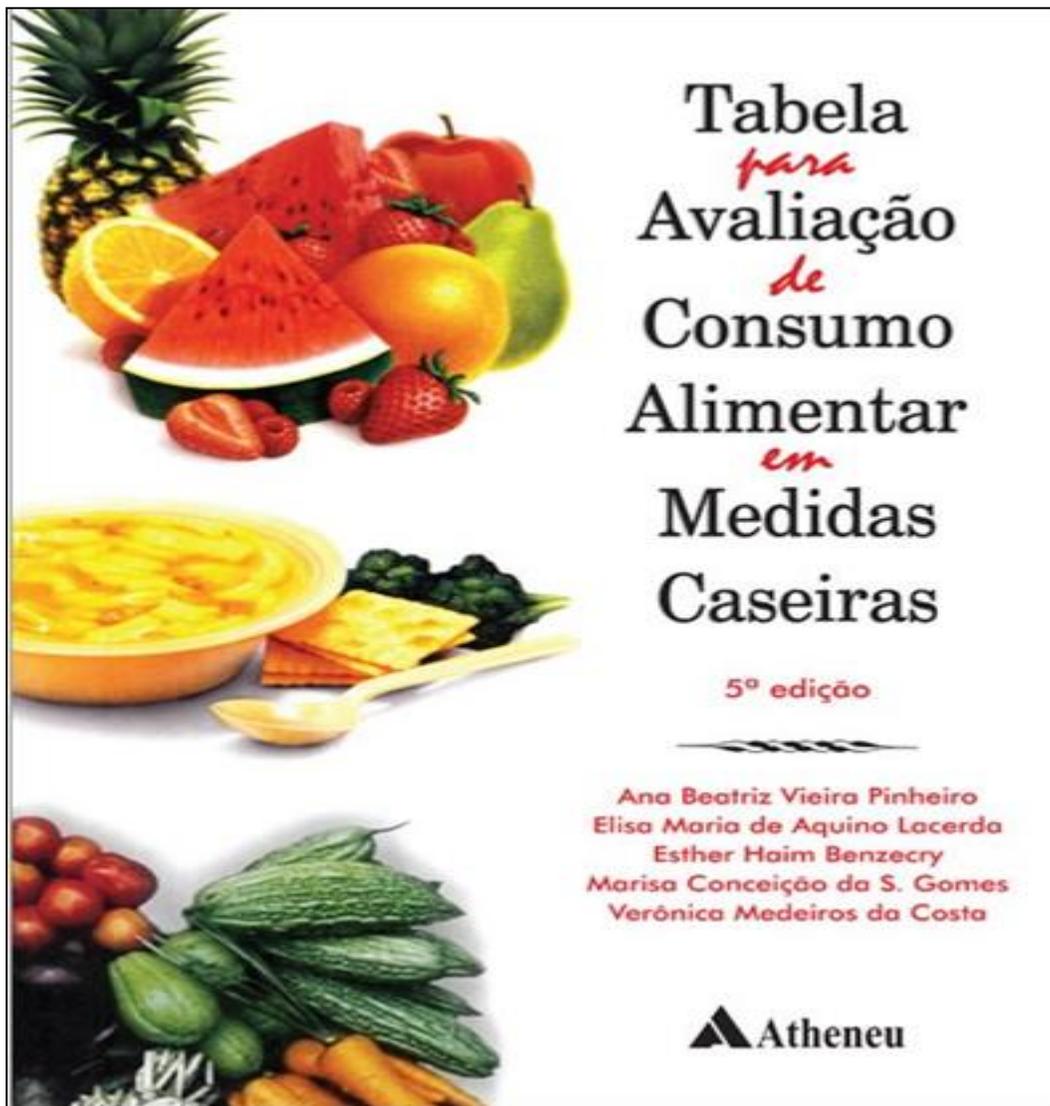
Modo de Preparo:

Utensílios e equipamentos:

Sugestões para decoração:

Custo da preparação:

Ingredientes	Medida de Comercialização (Kg, g, Lt, ml, pct)	Quantidade (g/ml)	Custo do ingrediente
Custo Total:	R\$		
Custo da porção:	R\$		



FICHA TÉCNICA

- ▶ **Receita:**
- ▶ **ABACAXI DELÍCIA**
- ▶ **Rendimento: 6 porções**
- ▶ **Custo Médio por porção: R\$ 1,27**
Custo Médio da Receita:



FICHA TÉCNICA

► Ingredientes

- Gelatina sabor abacaxi - 0,085kg
- Açúcar refinado - 0,015kg
- Creme de leite fresco batido até o ponto de chantily - 0,300 L
- Abacaxi higienizado, descascado e picado - 0,750 kg
- Iogurte Natural - 0,750kg
- Essência de abacaxi - 0,004 L
- Clara de ovo batida em neve - 2 unidades

Modo de Preparo

Leve à geladeira por no mínimo duas horas. No momento de servir, decore com o chantilly e uma folhinha de hortelã.

Dissolva a gelatina de abacaxi na calda reservada (ainda fervente). Reserve.

Bata no liquidificador o iogurte, a essência e a gelatina dissolvida e ainda quente. Em seguida, junte as claras em neve e envolva delicadamente.

Coloque no fundo de taças individuais uma porção do creme e por cima o abacaxi cozido e escorrido.

Leve ao fogo o abacaxi picado com o açúcar e deixe apurar. Reserve parte da calda que se formar.