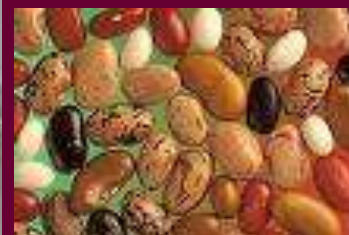


As matérias-primas alimentares frescas (após a colheita, a captura, a produção ou o abate)



são conservadas pela indústria alimentar, de modo a aumentar a sua estabilidade e o seu tempo de prateleira.



As modificações provocadas pelo fabrico e pela preparação dos alimentos incluem alterações da composição química (alteração e destruição de componentes, produção de novos compostos por reacção entre os originais) e transformações físicas (corte, separação, aplicação de calor ou radiação).

Através da aplicação das práticas culinárias, as matérias-primas alimentares transformam-se em alimentos, que integram refeições.

As operações que a Indústria aplica no processamento de alimentos são muitas vezes reproduções em larga escala das operações culinárias mais tradicionais.

Outras resultam de investigação aplicada e são inovadoras, aplicando modernas tecnologias, na preparação de novos produtos ou de novas variantes de produtos tradicionais.

Em paralelo, o desenvolvimento de novos materiais e condições de embalagem, contribui para o aparecimento de produtos conservados cada vez mais semelhantes aos produtos frescos que lhes deram origem.

Os produtos frescos ou conservados são cozinhados, de modo a alterar a sua palatabilidade, a sua digestibilidade e garantir a sua segurança.



A culinária permite:

Combinar vários alimentos,

Melhorar a digestibilidade,

Inactivar substâncias anti-nutritivas,

Modificar características organoléticas: texturas, aromas...

Esterilizar os alimentos

A Indústria Alimentar aplica as suas Tecnologias com o objectivo de desenvolver novos produtos seguros e fáceis de preparar, com “tempos de prateleira” alargados e cada vez mais de satisfazer consumidores com hábitos de vida mais ocupados e com interesses alimentares diversificados.





Tanto a culinária como o fabrico provocam alterações na composição química dos alimentos, que se tornam perceptíveis para o consumidor através de modificações de cor, da textura e do aroma, à medida que os ingredientes dos alimentos são aquecidos, hidratados, dispersos ou concentrados, entre outras acções comuns.

Os objectivos iniciais da indústria e da culinária foram prolongar a vida de prateleira dos alimentos, tornando-os seguros e acessíveis durante períodos mais longos.

desidratação



conservação por adição de sal

conservação por adição de açúcar

conservação por aplicação de calor

(pasteurização e esterilização)



refrigeração

congelamento

fumagem



Preparações culinárias básicas

Cozidos

Os alimentos são sujeitos à acção de calor húmido pela sua imersão em água, ou pela acção do vapor de água.

Método simples que melhora a digestibilidade dos alimentos.



Cozedura a vapor – vantagens:

Diminui o tempo de cozedura

Evita a oxidação de vitaminas

Preserva as vitaminas termolábeis

Preserva os minerais

Aumenta o aroma, cor, sabor e textura



Assados

Os alimentos são sujeitos à acção de um calor seco e intenso.

Este método permite a conservação dos sucos internos dos alimentos.



Desvantagens:

- Aumento da concentração -
- Excesso de gordura ;
- Perda de vitaminas termolábeis;
- Risco de formação de produtos tóxicos;
- Diminuição do valor biológico das proteínas;

Estufados

Os alimentos cozem em ambiente húmido, num recipiente fechado que impede a perda de humidade.

Os alimentos cozem no seu próprio suco e na gordura de adição.

Os **guisados** são uma variante dos estufados, com diferenças:

O ambiente de cozedura não é fechado;

Normalmente há maior adição de gordura;

Os alimentos cozem num molho que pode ser feito com outros ingredientes.



Jardineiras e Caldeiradas

Os alimentos são confeccionados numa calda cuja base é a água, à qual se adiciona gordura, vegetais aromáticos e por vezes vinho. Todos os ingredientes são introduzidos crus, no início da cozedura.

Estes métodos culinários impedem que se atinjam temperaturas de confecção muito elevadas.



Grelhados

Os alimentos são sujeitos à acção directa de uma fonte de calor (grelha, chapa ou suspensos no espeto), o que provoca coagulação da sua superfície.

Este método contribui para uma menor ingestão de gordura, pois não necessita de gordura de adição e permite que a gordura de constituição dos alimentos seja libertada.



Grelhados



Fritos

Os alimentos são sujeitos à acção de uma gordura fervente.

Este método acarreta desvantagens:

aumenta muito o valor energético dos alimentos;

diminui a digestibilidade dos alimentos;

diminui o valor biológico das proteínas (porque se degradam, dando origem a produtos por vezes tóxicos).



Fritos

Cuidados a ter durante a fritura de alimentos:

Usar gorduras estáveis a altas temperaturas;

Fritar à temperatura adequada;

No fim de cada utilização, filtrar e remover as partículas em suspensão;

Não reutilizar demasiadas vezes o banho de fritura.

Culinária saudável e segura

Minimizar a perda de nutrientes

Usar pouca gordura

Usar pouco sal

Ter boa digestibilidade

Estar isenta de substâncias tóxicas

Minimizar a perda de nutrientes

Lavar bem os produtos hortícolas antes de os cortar;

Não deixar os produtos hortícolas mergulhados em água;

Cozer as leguminosas secas com a própria água de demolha;

Cozer em pouca água (a vapor ou em panela de pressão);

Aproveitar a água de cozedura dos alimentos para preparar sopas ou molhos;

Preferir produtos hortícolas e fruta da época.

Minimizar a perda de nutrientes

Evitar exposições prolongadas ao calor e ao ar:

- o tempo de confecção deve ser o estritamente necessário;
- o recipiente deve estar sempre tapado durante a confecção;
- os sumos, batidos e saladas de fruta devem ser preparados imediatamente antes de servir.

Usar pouca gordura

Substituir fritos, assados com gordura e refogados por estufados, caldeiradas, jardineiras, cozidos e grelhados;

Usar pequenas quantidades de azeite, óleo de amendoim ou banha, na confecção dos alimentos;

Evitar produtos processados que contenham “gordura vegetal hidrogenada” (maior ocorrência de ácidos gordos trans);

Aparar/limpar peles e massas gordas visíveis nos peixes e carnes.

Usar pouca gordura

Grelhar os alimentos ricos em gordura;

Escaldar os enchidos antes dos utilizar na confecção;

Usar caldos de carne desengordurados para temperar;

Limitar o uso de alimentos ricos em gordura:

- Preferir o peixe à carne

- Preferir laticínios menos gordos

- Limitar a utilização

Sugestões para reduzir/melhorar a composição em gordura

Em vez de:

Preferir:

Manteiga ou margarina

Azeite (também com pão torrado)

Molhos com natas

Leite magro engrossado com leite em pó ou farinha

Natas na preparação de temperos

iogurte magro com limão

Marinadas com gordura

Marinadas com ervas aromáticas, sumo de limão, tomate e especiarias

Conservas em óleo

Conservas em água

Donuts, croissants e pães de leite

Bolos sem gordura, pão de mistura

Gordura na confecção

Usar recipientes que dispensem gordura

Usar pouco sal

Usar ervas aromáticas;

Usar pequenas quantidades de especiarias;

Preparar marinadas;

Cozinhar em pouca água;

Evitar alimentos ricos em sal (enchidos, conservas, salgados,...);

Demolhar bem os alimentos salgados.

Boa digestibilidade

Usar pouca gordura;

Preferir alimentos frescos ou congelados, em vez de alimentos processados;

Picar a carne ou peixe sempre que necessário;

Confeccionar ensopados e jardineiras com legumes, esparregados e purés de vegetais;

Preferir pão torrado ou tostado;

Demolhar e cozer bem as leguminosas secas/reduzi-las a puré.

Boa digestibilidade

Usar pouca gordura;

Preferir alimentos frescos ou congelados, em vez de alimentos processados;

Picar a carne ou peixe sempre que necessário;

Confeccionar ensopados e jardineiras com legumes,

Preparar esparregados e purés de vegetais;

Preferir pão torrado ou tostado;

Demolhar e cozer bem as leguminosas secas/reduzi-las a puré.