



Massas e molhos artesanais

Jonathan Lauriola

Priscila Maldonado
Macario







**O Chef
Jonathan Lauriola, o Jon**

São mais de vinte anos freqüentando as cozinhas profissionais e passando por inúmeras experiências na Itália, na Europa e no mundo.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
MASSAS	4
Massa branca	4
Massa verde	4
Massa preta	5
Cuidados no preparo das massas	5
Abertura da massa	6
Modelagem sem recheio	6
Modelagem com recheio	7
Cappelletti	7
Tortellini	7
Diferenças Cappelletti x Tortellini	8
Ravioli	8
Pré-cozimento	9
Cozimento	9
Conservação profissional	9
Pré-cozida resfriada	9
Congelada	9
Pasteurizada	10
ATM – Atmosfera modificada	10
Equipamentos	10
Conservação caseira	10
MOLHOS DE TOMATE	11
Molho pomodoro napolitano	11
Molho pomodoro fresco	11
Molho bolonhesa	12
Molho concassé	13
Molho arrabiata (Em Italiano Significa Bravo)	13
Cuidados no preparo dos molhos	14
Conservação	14

Massas e molhos artesanais

MOLHOS DIVERSOS..... 15

Molho de queijo	15
Molho de camarão	16
Molho de cogumelos	17

RECHEIOS..... 18

Legumes	18
Queijo	18
Carne	19

DICAS..... 20

Farinha	20
Farinha brasileira.....	20
Farinha italiana	20
Ovos	21
Acidez do tomate.....	21
Despelar o tomate.....	21
Alho.....	21
Camarão	21
Ervas.....	22
Cogumelos.....	22
Pimentas	22
Massa muito seca	23
Massa muito mole.....	23
Massa verde sem espinafre.....	23
Massa verde: texturas	23
Cilindro.....	23
Cozimento	24
Antecedência no preparo.....	24
Proporções – quantidade por pessoa e medidas de cozimento.....	24

CURIOSIDADES..... 25

Molho no Brasil x Itália.....	25
História do molho bolonhesa.....	25
Battuto e Soffritto	25

INTRODUÇÃO

Esse material foi elaborado exclusivamente para a divulgação gratuita. Ele contém a lista de ingredientes do curso de Massas e molhos artesanais elaborada pela equipe de marketing da EduK, e o modo de preparo elaborado com base nas anotações feitas por Priscila Maldonado Macario.

O material completo com todos os moldes das aulas é exclusivo para os alunos que adquirem o curso. É uma forma de prestigiar o autor e possibilitar que o projeto EduK multiplique cada vez mais conhecimento.

As fotos inseridas no material foram retiradas da internet, com as devidas fontes citadas.

Sucesso é aprender *e compartilhar* sempre!

Massas e molhos artesanais

MASSAS

Massa branca

Ingredientes:

- 300 g de farinha de trigo tipo 00
- 1 ovo
- 3 a 4 gemas

Preparo:

Coloque os ingredientes em uma tigela e misture suavemente com um garfo. Quando a massa ficar pesada abra sobre a mesa e sove com as mãos até ficar lisa. Não sove demais, pois a massa é pesada e sová-la mais não fará diferença na textura.

Após fazer a massa, enrole em filme plástico (PVC) e deixar descansar de 4 a 6 horas na geladeira, para tirar a elasticidade. Se embalado a vácuo o descanso é de 1 hora, também na geladeira.

Massa verde

Ingredientes:

- 250 g de farinha de trigo de grão duro
- 2 ovos ou 6 a 7 gemas
- 50 g de espinafre cozido e espremido

Preparo:

Coloque o espinafre bem espremido junto com o ovos e misture bem, depois agregue à tigela com a farinha (despeje os ovos aos poucos). Misture suavemente com um garfo e quando a massa ficar pesada abra sobre a mesa e sove até chegar a uma textura mais resistente e homogênea. Não sove demais, pois a massa é pesada e sová-la mais não fará diferença na textura.

Após fazer a massa, enrole em filme plástico (PVC) e deixar descansar de 4 a 6 horas na geladeira. Se embalado a vácuo o descanso é de 1 hora, também na geladeira.

OBS.:

- Para ter cor uniforme na massa bata o espinafre no liquidificador, ou pique com as mãos para que fique mais rústico na massa (com pequenos pedaços).
- Para obter a massa mais dura (al dente) e com coloração mais forte utilize somente gemas, preferencialmente de ovos orgânicos ou de galinha caipira. Para obter uma massa mais mole, utilize os ovos inteiros.
- Pode substituir o espinafre por outras hortaliças previamente cozidas e espremidas.

Massas e molhos artesanais

Massa preta

Ingredientes:

- 250 grs. de farinha de trigo tipo 00
- 1 ovo
- 3 gemas
- 2 envelopes de tinta de lula

Preparo:

Coloque a tinta de lula nos ovos e misture bem, depois agregue à tigela com a farinha (despeje os ovos aos poucos). Misture suavemente com um garfo e quando a massa ficar pesada abra sobre a mesa e sove até chegar a uma textura mais resistente e homogênea. Não sove demais, pois a massa é pesada e sová-la mais não fará diferença na textura.

Após fazer a massa, enrole em filme plástico (PVC) e deixar descansar de 4 a 6 horas na geladeira, para tirar a elasticidade. Se embalado a vácuo o descanso é de 1 hora, também na geladeira.

Tinta de lula: envelopes com tinta da lula são geralmente de origem espanhola ou italiana. Não pode ser utilizada a bolsa da lula, pois apesar dessa tinta ser retirada dessa parte do animal, há um tratamento prévio para a utilização com segurança, evitando intoxicação alimentar.

Cuidados no preparo das massas

Como regra geral, se a massa ficar muito seca e não dá a liga ideal, acrescente mais ovos, sempre aos poucos, sovando até atingir a textura homogênea, porém firme (a massa é pesada mesmo). Se a massa ficou muito mole, acrescente mais farinha até chegar a um ponto de massa bem firme, para evitar que durante o cozimento a massa desmanche.

As massas não levam sal, pois o sal é solúvel apenas em água e, como não vai água na composição das massas, o sal forma um granulado na massa. O sal é utilizado apenas durante o cozimento, junto à água fervida.

OBS.:

Massa de **MÁ QUALIDADE** é quebradiça, grossa demais, com ingredientes sem qualidade, e tem sabor e cor ruins.

Massas e molhos artesanais

Abertura da massa

Para abrir no cilindro, amasse bem com as mãos facilitando o trabalho do cilindro.

Passe a massa na máquina 2x antes de diminuir a espessura do cilindro, garantindo que a espessura seja mantida e evitando sobrecarga na máquina.

Sempre ao inserir na máquina é necessário se atentar a forma com que a massa entra no cilindro, evitando que embole e crie camadas. A massa é bem consistente, mas se começar a grudar pode usar um pouco de farinha.

Massa simples (sem recheio) tem espessura média ideal entre 1-1,2 milímetros.

Após abrir na espessura ideal, dobre a massa no sentido do comprimento para ter aproximadamente 30 centímetros, corta as pontas e já se tem as folhas para trabalhar o talharim e outros tipos de massa. Essas folhas também podem ser usadas para preparo de lasanhas e canelones.

6

Modelagem sem recheio

Insira o adaptador de corte ao cilindro, conforme o tipo desejado de massa e acompanhe a massa durante o corte, retirando as tiras cortadas para evitar que caiam.

Sempre fique atento à forma com que a massa entra no cilindro, evitando que embole e estrague o produto final.

Os formatos vão desde o mais fino até mais largos, e o corte também pode ser feito com a faca, porém é necessário grande destreza para garantir a uniformidade da espessura.



http://w3.ibsttc.net/uploads/RTEmagicC_massa_caseira_foto_txdam157030_b69f17.jpg.jpg

Massas e molhos artesanais

Modelagem com recheio

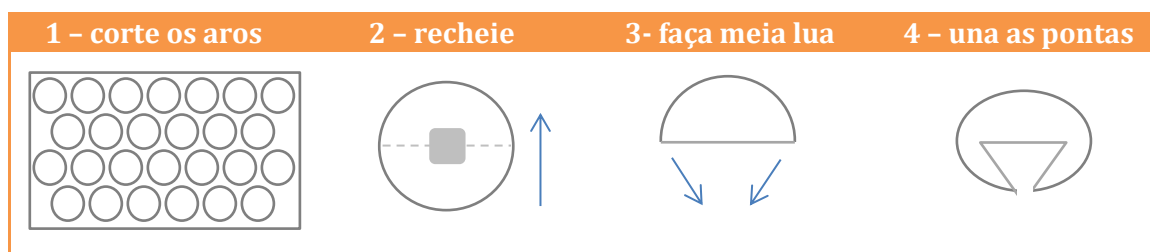
Em todas as massas recheadas é importantíssimo retirar o máximo de ar, pois a bolha de ar na massa gera vapor que vai estufar a massa, e uma vez estufada ela estoura ou rasga.

Cappelletti

Em italiano significa chapéu, pois o formato desse macarrão se assemelha a um chapéu.

Com a folha da massa aberta e disposta sobre a mesa, faça discos redondos com aro de 4 cm ⁽¹⁾, coloque um pouco do recheio no centro ⁽²⁾, dobre ao meio e feche a partir do recheio para fora da massa retirando bem todo o ar de dentro.

Após formar uma meia lua ⁽³⁾, pressione as laterais para grudar bem (se necessário coloque um pouquinho de água ou clara de ovo para grudar as pontas) e faça o formato característico unindo as pontas na direção oposta ⁽⁴⁾.

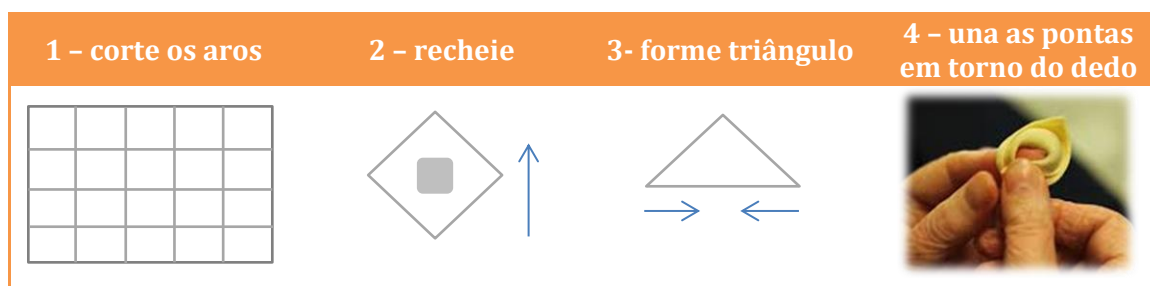


Os discos podem ser feitos maiores para recheios com pedaços ou menores, utilizados com mais frequência em sopas, bastando apenas adaptar o recheio ao tamanho e maior destreza de quem está moldando o macarrão.

Tortellini

Com a folha da massa aberta e disposta sobre a mesa, faça quadrados com aro específico ou com a faca, com tamanho aproximado de 4 cm ⁽¹⁾, coloque um pouco do recheio no centro ⁽²⁾, dobre unindo duas pontas e formando um triângulo ⁽³⁾, fechando a partir do recheio para fora da massa retirando bem todo o ar de dentro.

Contornando o dedo, pressione as pontas para grudar bem ⁽⁴⁾ (se necessário coloque um pouquinho de água ou clara de ovo para grudar as pontas).



Massas e molhos artesanais

Diferenças Cappelletti x Tortellini

O cappelletti, além da borda arredondada é mais fechado, enquanto que o tortellini tem um amplo espaço no meio (onde moldamos com o dedo), além da ponta característica, formada pelo triângulo.



8

www.pastamontegrappa.com/public/img/300x/tortellini-agnolotti-cappelletti2.jpg

Ravioli

Coloque 2 folhas de massa sobre a mesa, uma sobre a outra. Retire a folha de cima e recheie com o auxílio de uma manga de confeitar descartável. Em seguida umedeça as partes da massa que serão 'coladas' e coloque a outra folha. Pressione a massa em torno do recheio para retirar todo o ar e em seguida, com o auxílio dos cortadores de ravióli (moldes à venda em locais especializados) corte do tamanho e formato de sua preferência.

Formatos: redondo, redondo com pontas (estrelas) nas bordas, quadrados, meia lua, triângulos, corações, enfim, vários modelos.

As sobras da massa devem ser armazenadas embaixo de um pano úmido para evitar que ressequem. Se não ressecaram, podem ser reutilizadas por até 2 vezes, reabrindo a massa sem perder qualidade.



<http://fasta-co.com/our-flavors/ravioli/>

Massas e molhos artesanais

Pré-cozimento

O pré-cozimento garante maior prazo de validade à massa.

O processo consiste em cozinhar a massa por 1:00-1:30 minuto, em água fervente e salgada, mexendo sempre para cozinhar por igual. Na sequência é necessário dar um choque térmico colocando a massa em uma vasilha com água e gelo, até que esfrie completamente.

A massa deve ser escorrida e pode ser armazenada a vácuo ou em tigela, no último com um fio de azeite e bem tampado, sempre na geladeira.

9

Cozimento

A massa deve ser cozida em água fervente com sal por 30-40 segundos. Para o preparo final, aqueça o molho em uma frigideira e em seguida insira a massa já cozida, salteando para a massa incorporar o molho.

Óleo: velho conhecido quando o assunto é massa, muitos adicionam óleo à água do cozimento para 'evitar' que a massa grude, porém não há nenhuma relação entre o óleo e o aspecto final da massa após o cozimento. O óleo não se mistura com a água e fica na superfície, não interferindo no processo de cocção. Ao retirar o macarrão, o óleo pode formar uma película impermeável, impedindo que o molho seja absorvido pela massa, colocando a perder todo o preparo do molho e a seleção de ingredientes.

Conservação profissional

Pré-cozida resfriada

Após pré-cozer a massa, embale a vácuo, porém com pressão menor para evitar empapar a massa.

A validade é de até 2 semanas, porém é necessário enviar amostras da massa já embalada para laboratórios especializados que avaliam profissionalmente o prazo seguro de consumo da massa.

Congelada

A massa congelada em freezers comuns, verticais ou horizontais, tem muita perda de sabor, pois a umidade da massa é cristalizada e ao descongelar, a massa fica muito mole, perdendo textura e sabor.

A única forma de comercializar as massas congeladas é utilizando o **ultra congelador**, equipamento próprio para congelamento ultrarrápido, que cristaliza a umidade em pedaços infinitamente menores que o congelamento comum, garantindo sabores e textura intactos, mesmo após o preparo.

Nesse método, a massa deve ser congelada ainda crua, sem o pré-cozimento.

Massas e molhos artesanais

Pasteurizada

A pasteurização deve ser realizada na massa ainda crua. A máquina específica para essa função é espaçosa e de valor elevado, sendo indicado para empresas que já estão consolidadas em seu segmento e que possuem alta demanda.

Esse processo ainda incluiu uma etapa de secagem, para eliminar o excesso de água durante o processo.

ATM – Atmosfera modificada

A atmosfera modificada é um método mais sofisticado de embalagem que consiste em retirar a maior parte do oxigênio residual presente nas embalagens, introduzindo uma mistura de gases (na maioria dos casos nitrogênio e dióxido de carbono) de forma a inibir a proliferação de micro-organismos, formação de fungos e retardar a ação enzimática natural em certos produtos. O resultado é um produto que se mantém fresco por um período muito maior, sem necessidade de congelamento.

Outro benefício importante é que a embalagem com atmosfera modificada elimina a necessidade de conservantes.

A vida útil irá depender da correta mistura dos gases, da qualidade do material da embalagem e dos equipamentos de embalar, mas para massas frescas, em média, a validade passa de 1-2 semanas para 3-4 semanas.

Fonte: www.sunnyvale.com.br/solucoes/tecnologia/

Equipamentos

Abaixo a descrição simplória de equipamentos e valores aproximados.

Equipamento	Descrição	Valor a partir de
Máquina embalagem a vácuo	Embalar retirando parte do ar, aumentando a validade.	R\$ 3-4 mil
Ultra congelador	Congela ultrarrápido e aumenta a validade sem comprometer o sabor.	R\$ 17-18 mil
Pasteurizador	Elimina germes e bactérias através do calor, prolongando a validade.	R\$ 20 mil

Conservação caseira

Após a confecção da massa, é recomendado o pré-cozimento, pois a massa crua tem validade de apenas 1 dia devido os ovos crus dentre os ingredientes. Após o tempo de descanso da massa (de 4-6 horas) e preparo do formato desejado, é necessário pré-cozer.

O armazenamento deve ser feito em vasilhas bem tampadas na geladeira, com um fio de azeite para evitar que grudem, lembrando que a quantidade de azeite é realmente pequena para evitar uma massa fique oleosa e não absorva o molho posteriormente.

Nessas condições a massa dura até 1 semana sob refrigeração.

Massas e molhos artesanais

MOLHOS DE TOMATE

Molho pomodoro napolitano

Ingredientes:

- 500 g de tomate pelati
- 1/2 cebola pequena picada
- 1/2 cenoura pequena ralada
- 2 dentes de alho picados
- 20 ml de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- 15 folhas de manjeriço italiano

Preparo:

Refogue a cenoura, a cebola com o azeite em fogo baixo, ou médio no máximo. Quando a cebola murchar um pouco e ficar transparente, adicione o alho, e deixe até os ingredientes ficarem macios.

Pique o tomate pelati e com o suco acrescente a panela, deixando cozinhar por 10-15 minutos em fogo baixo com a panela tampada. Ao final da cocção apague o fogo, inclua o manjeriço e deixe por mais 2 minutos tampado para absorver o aroma e sabor da erva.

Molho pomodoro fresco

Ingredientes:

- 1 kg de tomate maduro fresco
- 3 dentes de alho ligeiramente amassados
- 50 ml de azeite
- 2 colheres (sopa) de manjeriço
- Sal e pimenta do reino a gosto

Preparo:

Com os tomates cortados em 4 partes, como pétalas, misture em uma tigela todos os ingredientes, exceto o manjeriço e mexa com cuidado, pode saltear na tigela também se preferir. Deixe descansar por alguns minutos (sugestão 3 minutos) para soltar a água do próprio tomate. NÃO acrescente água.

Coloque uma na panela em fogo bem alto e quando estiver bem aquecida, coloque a mistura. Você irá ouvir o chiado característico, que garante que a panela estava quente o suficiente.

Mexa um pouco e cozinhe em panela tampada em fogo baixo por 10-15 minutos. Ao final da cocção apague o fogo, retire o alho e inclua o manjeriço, deixando por mais 2 minutos tampado para absorver o aroma e sabor da erva.

Para se obter 200 grs. desse molho é necessário entre 1kg e 1,2 kg de tomate cru.

Massas e molhos artesanais

Molho bolonhesa

Ingredientes:

- 40 g de cebola picada
- 40 g de cenoura ralada
- 40 g de aipo picado
- 50 g de manteiga
- 100 ml de vinho tinto seco
- 300 g de carne bovina moída
- 1 kg de tomate pelati
- Louro, alecrim e sálvia frescos a gosto
- Sal a gosto

12

Preparo:

Aqueça a panela com um pouco de azeite e junte os 3 legumes (aipo, cenoura e cebola), e refogue até a cenoura começar a soltar sua cor e toda a mistura ficar levemente laranja. Acrescente os temperos frescos levemente esmagados para liberar melhor os sabores e a manteiga (não é inserida antes para não queimá-la).

Coloque a carne e refogue SEM sal, mexendo periodicamente para retirar os grumos que se formam na carne. Quando a carne começar a grudar no fundo da panela, aumente o fogo e espere a panela aquecer bem para, em seguida, colocar o vinho. O vinho fará um chiado forte, que significa que boa parte do álcool está evaporando.

Aguarde até que o vinho reduza bastante e então insira o molho e acrescente sal e pimenta a gosto.

OBS.:

- Aipo também é conhecido como salsão em algumas regiões do Brasil.
- Diferente das outras receitas, as ervas foram colocadas no início do preparo, pois a estrutura dessas ervas é mais fibrosa e exige cocção para liberar o aroma e sabor característico.
- Não tempere a carne com sal durante o refogado, deixe para adicionar no final, pois o sal faz com que a carne libere água, e ao invés de fritar a carne vai cozinhar e ficar muito mole após adicionar o molho.
- Para quem quer um molho bolonhesa com sabor mais encorpado, pode adicionar a carne uma linguiça fresca (toscana, por exemplo) enquanto refoga a carne.

Massas e molhos artesanais

Molho concassé

Ingredientes:

- 1 kg de tomate maduro fresco picado (cubos)
- 3 dentes de alho
- 50 ml de azeite
- 2 colheres (sopa) de manjerição
- Sal e pimenta do reino a gosto

Preparo:

Corte o alho ao meio e retire o miolo durinho, na sequência, fatie.

Aquece o azeite em uma frigideira alta e com fundos arredondados para saltear melhor, e coloque o alho para refogar levemente. Quando ficar um pouco transparente e começar a dourar algumas partes das bordas, aumente o fogo e coloque o tomate picado, salteie e adicione sal e pimenta a gosto. Se necessário acrescente mais um pouco de azeite. Quando começar a soltar água e os cubos do tomate começarem a se desfazer, desligue o fogo e acrescente o manjerição.

A preparação desse molho é rápida, no máximo 2 minutos em fogo alto. Desta forma, o tomate é levemente cozido, mas mantém a forma de cubinhos.

Esse molho é um ótimo acompanhamento para bruschetta.

Molho arrabiata (Em Italiano Significa Bravo)

Ingredientes;

- 60 g de cebola fatiada bem fina
- 350 g de tomate pelati
- 50 g de pancetta cortada em tiras
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Sal e pimento a gosto
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 colher (sopa) de azeite

Preparo:

Aqueça a panela com um fio de azeite e coloque a manteiga, a cebola e a pancetta. Espere a cebola murchar um pouco e acrescente a pimenta.

Quando a cebola ficar transparente e começar a dourar, acrescente o tomate pelati e uma pitada de sal. Abaixar o fogo e tampe a panela para cozinhar lentamente até encorpar e reduzir. Ao final do preparo acrescente a salsinha (após tirar do fogo) e corrija o sal e pimenta se necessário.

Massas e molhos artesanais

OBS.:

- Pancetta (pança) é a parte da barriga do porco, semelhante ao bacon. A diferença é que o bacon é defumado e a pancetta é curada (temperada e curada como salame). O sabor é bem mais delicado e suave, mas com sabor ligeiramente apimentado.
- Salsinha: os talos são muito fibrosos e um pouco ácidos, por isso se usa com mais frequência apenas as folhas.

Arrabiata em italiano significa bravo. O molho arrabiata é um molho bem marcante e picante (por isso o bravo), bom para massas sem recheio ou massas com recheio de sabor forte como carne ou calabresa. Em recheios mais suaves como legumes ou frango, esse molho não tem boa harmonização, pois se sobressai excessivamente à delicadeza do recheio.

14

Cuidados no preparo dos molhos

Todos os molhos, com exceção ao concassé levam de 10-15 minutos o preparo, dependendo da potência da chama do fogão, porém ao aumentar a receita, o tempo de cocção aumenta, pois o cozimento não é uniforme.

No molho bolonhesa apenas, pode ser usado extrato de tomate, porém o sabor muda bastante, apesar de aumentar o rendimento.

Em nenhuma preparação de molho se deve adicionar água, pois o molho perde muito sabor, ficando até insosso em alguns casos e, o esforço do preparo e escolha dos ingredientes não é recompensado.

Quanto mais maduro o tomate, mais água ele tem e, conseqüentemente mais tempo de cocção será necessário para reduzir o molho e deixá-lo mais espesso.

Algumas pessoas acrescentam uma pitada de canela ao preparo do molho, mas o preparo com esse ingrediente deve ser feito com cuidado, pois a canela libera um sabor forte com pouca quantidade. O preparo com canela confere um sabor final exótico ao molho.

Conservação

Com o molho ainda quente acondicione em vidros esterilizados e secos, feche e coloque em uma panela cheia de água fria. Leve para ferver por um tempo e resfrie gradualmente, trocando a água aos poucos para esfriar a água, quando o pote estiver totalmente frio retire e guarde.

MOLHOS DIVERSOS

Molho de queijo

Ingredientes:

- 80 g de gorgonzola
- 80 g de gruyere
- 30 g de parmesão
- 400 ml de creme de leite fresco

Preparo:

Na panela coloque o creme de leite, o gorgonzola, o gruyere e misture um pouco, mas não se preocupe se ficarem grumos.

Durante o derretimento não mexa, pois forma uma textura de puxa-puxa nos queijos e não dilui homogeneamente. Quando começar a ferver mexa novamente e durante o cozimento mexa periodicamente, mas não em excesso.

O tempo de cozimento tem muitas variáveis, dependendo do tipo de panela usada, o tipo de fogão (elétrico ou a gás) e a quantidade de molho, por isso é importante acompanhar o preparo, experimentando de vez em quando até chegar ao ponto desejado. Se quiser um molho mais espesso, deixe mais tempo e mais fluído menos tempo, lembrando que após amornar o molho engrossa mais.

Após tirar do fogo, mas ainda quente acrescente o parmesão e misture.

Esse molho é encorpado e tem muitas calorias, porém com sabor e personalidade marcantes. Se o objetivo é uma refeição mais leve e de baixas calorias, evite-o.

OBS.:

- Muitos colocam molho branco ou molho bechamel no molho de queijo ao invés do creme de leite fresco, mas o chef não aconselha, pois esses molhos contêm manteiga e farinha. Como o molho de queijo já é mais pesado e gorduroso naturalmente, o preparo com molho branco ou bechamel deixa-o ainda mais pesado e de difícil digestão.
- Para o molho pode-se utilizar outros queijos, levando em consideração que se forem queijos mais cremosos se deve diluir apenas com leite, e se forem queijos mais secos, diluir com o creme de leite fresco irá conferir mais cremosidade.
- Se não encontrar o creme de leite fresco, substitua-o por leite desnatado, mas **NÃO** utilize os cremes de leites de caixinha (UHT) ou lata.

Massas e molhos artesanais

Molho de camarão

Ingredientes:

- Sal e pimenta a gosto
- 60 ml de azeite
- 50 ml de vinho branco seco
- 2 colheres (sopa) de manjerona fresca
- 2 dentes de alho
- 100 ml de caldo de camarão
- 250 g de camarão médio

Preparo:

Aqueça uma panela com o azeite, coloque o alho para saborizar e retire-o quando começar a dourar. Despreze-o.

Acrescente os camarões já limpos **SEM** fervura prévia e deixe-os dourar. Deixe aquecer bem para na sequência acrescentar o vinho branco, que deve chiar na panela. Deixe reduzir o vinho e retire os camarões e reserve.

Na mesma panela, adicione o caldo de camarão e cozinhe até que fique viscoso e com brilho. Apague o fogo, retorne os camarões reservados e coloque a manjerona fresca.

Caldo de Camarão

Com as cabeças e as cascas do camarão, faça o caldo, refogando as cascas e cabeça com azeite, cebola, cenoura e alho até que fique dourado (primeiro ficará avermelhado). Coloque as ervas de sua preferência, 1 litro de água e deixe cozinhar em fogo baixo entre 1h-1h30 até que reduza bem. Coe e utilize em seus preparos.

Indicado para molhos, risotos ou sopas que contenham peixes ou frutos do mar.

Massas e molhos artesanais

Molho de cogumelos

Ingredientes:

- 20 g de cogumelos frescos
- Sal e pimento a gosto
- 40 ml de azeite extra virgem
- 50 ml de vinho branco seco
- 2 colheres (sopa) de manjerona fresca
- 1 dente de alho
- Quantidade suficiente de manteiga
- 100 g de shitake

17

Preparo:

Aqueça uma frigideira com um pouquinho de azeite. Coloque o alho cortado ao meio para saborizar o azeite e retire-o quando começar a dourar. Despreze-o.

Esprema os cogumelos secos hidratados e junte todos os cogumelos na frigideira salteando ou mexendo com colher de pau bem rapidamente para evitar que encharquem.

Depois que os cogumelos murcharem um pouco adicione a manteiga e salteie mais um pouco. Deixe aquecer bem para na sequência acrescentar o vinho branco, que deve chiar na frigideira. Deixe reduzir o vinho e apague o fogo, acrescentando a manjerona.

Esse molho fica bom com qualquer massa longa (tagliarin, fettuccine, spaghetti, etc.), ou em massas recheadas com recheios leves como frango, legumes ou queijo.

OBS.:

- Cogumelo é um produto esponjoso e como todos os ingredientes esponjosos ele absorve os líquidos, portanto é necessário acrescentar mais azeite durante o preparo, pois o cogumelo “chupará” o azeite, mas devemos tomar cuidado para não colocar muito azeite, pois ao final do preparo, o cogumelo devolverá o azeite ao molho e pode ficar muito gorduroso.
- Shimeji e shitake não há necessidade de lavar, pois na produção eles não entram em contato com a terra.
- Esse molho não pode ser guardado, pois os cogumelos são altamente perecíveis.

Massas e molhos artesanais

RECHEIOS

Legumes

Ingredientes:

- 30 g de parmesão ralado
- 120 g de espinafre
- 150 g de batata cozida e espremida
- 100 g de cenoura ralada
- 150 g de cebola picada
- Noz moscada, sal e pimenta a gosto
- 1 gema (usar apenas se a pasta ficar muito seca)

18

Preparo:

Refogue a cebola e cenoura com azeite até a cenoura começar a soltar cor, com panela tampada.

Na tigela da batata cozida e espremida, adicione o refogado de cenoura e cebola, o espinafre e forme uma pasta. Na sequência acrescente o parmesão ralado (de preferência ralado na hora). Se a mistura estiver bem macia e com uma consistência pastosa boa, não há a necessidade de inserir a gema, porém se a mistura ficou um pouco seca, insira a gema de ovo.

OBS.:

- A batata pode ser substituída por abóbora ou berinjela, sempre pensando em um recheio que seja pastoso e uniforme para dar liga ao recheio (textura similar a purê).
- Pode utilizar também beterraba na mistura, porém como a beterraba é muito aguada é necessária atenção especial para não ficar muito mole e perder a textura.
- Para rechear as massas com esse recheio é indicado usar saco de confeitar.

Queijo

Ingredientes:

- 50 g de parmesão ralado
- 30 g de gorgonzola
- 100 g de ricota

Preparo:

Junta os 3 queijos amassando e formando uma pasta. Se a ricota for bem seca (há variações entre marcas e regiões), adicione uma colher de sopa de leite para ficar mais pastoso. Não há necessidade de colocar sal, mas ervas e pimenta (nesse caso branca para não marcar) são bem vindos.

Massas e molhos artesanais

Carne

Ingredientes:

- 300 g de alcatra cortada em cubos
- 40 g de cebola
- 40 g de cenoura
- 40 g de batata cozida e espremida
- 20 ml de vinho tinto seco
- Sal e pimenta
- Louro, alecrim e sálvia a gosto
- 15 g de parmesão ralado
- 50 ml de azeite

19

Preparo:

Em uma panela com um fio de azeite e em fogo alto, doure bem a carne, para selá-la mexendo de vez em quando. Assim que formar casquinhas abaixe o fogo e acrescente a cebola e a cenoura. Adicione sal e pimenta a gosto.

Depois de bem refogado a cebola e a cenoura, e quando não restar mais sumo da carne (o sal fará a carne soltar água) aumente o fogo, espere a panela ficar bem quente e acrescente o vinho tinto, o chiado característico significa que o álcool evaporou. Depois acrescente as ervas picadas finamente.

Depois de pronto, passe a mistura da carne com a batata cozida no moedor de carne, que pode ser substituído por um processador.

Misture todos os ingredientes com o parmesão ralado por último, para que vire uma pasta.

OBS.:

- A batata cozida pode ser substituída por pão molhado.
- A carne pode ser desfiada, mas apenas se a massa for grande, pois em pequenas proporções (como cappelletti ou ravióli pequenos), os grumos da carne podem rasgar a massa.

Massas e molhos artesanais

DICAS

Farinha

Resumidamente, a farinha de trigo 00 é mais fina que a farinha que conhecemos (tipo 1 ou Especial) e tem menor percentual de 'cinzas', que influencia na textura da massa e na digestão da mesma.

A classificação das farinhas difere de país para país, mudando o nome do tipo e também o modo de produção da farinha.

Farinha brasileira

No Brasil, a classificação é feita pela quantidade de casca misturada a farinha, indo da menor proporção até a farinha integral.

Farinha brasileira	Descrição	Cinzas mínimo	Cinzas máximo
Farinha Integral	é o resultado da moagem de todo o grão, inclusive a casca e é usada na fabricação de pães integrais e biscoitos do tipo dietético.	-	2,00%
Farinha Especial	é obtida das camadas internas dos grãos e contém baixo teor de minerais.	-	0,65%
Farinha Comum	é obtida das camadas externas dos grãos e apresenta teor de minerais mais elevado e teor de amido mais baixo, se comparados à farinha especial.	0,66%	1,35%

Fontes: <http://www.fleischmann.com.br/blog/?p=140>
http://www.anvisa.gov.br/anvisa/legis/portarias/354_96.htm

Farinha italiana

Na Itália, a classificação leva em consideração fatores como umidade, proteínas e quantidade de cinzas presentes na farinha.

Farinha italiana	Umidade máxima	Cinzas mínimo	Cinzas máximo	Proteína mínimo
Tipo 00	14,5%	-	0,55%	9%
Tipo 0	14,5%	-	0,65%	11%
Tipo 1	14,5%	-	0,80%	12%
Tipo 2	14,5%	-	0,95%	12%
Integral	14,5%	1,30%	1,70%	12%

Além dessa nomenclatura, há medições de P/L (resistência/elasticidades) e W (teor de glúten, popularmente conhecido como força da farinha), mas não entraremos nesse mérito técnico, que é utilizado principalmente para medir a quantidade de absorção de água.

Fonte: <http://it.wikipedia.org/wiki/Farina>

Massas e molhos artesanais

Ovos

O papel dos ovos na massa é dar a umidade necessária para o ponto ideal. Podemos fazer uma massa apenas com gemas, porém o custo é bem mais alto, pois há a necessidade de muitas claras para suprir a umidade.

Cada parte do ovo dá sua contribuição à massa:

Gema: confere sabor, consistência e cor.

Clara: confere elasticidade e volume.

Os ovos variam em tamanho, mas o recomendado são ovos grandes, também chamados de ovos jumbo.

Os ovos com gemas bem amarelas possuem mais vitaminas, e são encontrados com mais frequência nos ovos orgânicos ou de galinha caipira, influenciado principalmente pela alimentação da galinha, que é constituída basicamente de grãos como milho, etc., sem consumo de rações com hormônios e soja transgênica.

21

Acidez do tomate

Se o tomate não estiver bem maduro, uma pitada de açúcar auxilia para retirar a acidez, porém não pode ser muito para não ficar doce, apenas o suficiente para cortar a acidez.

Despelar o tomate

Para despelar o tomate, coloque em água fervente por 10 a 15 segundos e em seguida em uma vasilha com água e gelo para dar o choque térmico. Em seguida retire a pele sem dificuldade.

Alho

A forma de corte do alho influencia no sabor liberado à preparação do molho.

- **PICADO:** sabor intenso;
- **ESMAGADO (ligeiramente amassado):** sabor bem suave e delicado (retirando no final da cocção);
- **LAMINADO (fatiado):** sabor intermediário entre os dois anteriores.

Camarão

Um camarão médio cozinha entre 2-3 minutos no máximo na frigideira, por isso não é necessário ferver antes de utilizá-lo. O cozimento exagerado, assim como em outros frutos do mar, deixa uma textura borrachuda, perdendo boa parte da maciez e frescor característicos.

Não se lava o camarão para não perder a cor e o sabor.

Massas e molhos artesanais

Ervas

Ervas delicadas como manjeriço, coentro, cebolinha e salsinha, devem ser inseridos no final da preparação, para evitar que o cozimento acabe com seu aroma e sabor.

Ervas mais fibrosas como louro, sálvia e alecrim, necessitam do cozimento para liberação do sabor.

- **Manjerona** - é a erva que mais combina com cogumelo na tradição gastronômica italiana, mas pode ser utilizado também em outras receitas, conforme o gosto, enriquecendo mais os preparos.
- **Tomilho** - combina muito bem com tomate e pode ser inserido na preparação dos molhos a gosto, porém sempre na versão fresca.
- **Salsinha** - os talos são muito fibrosos e um pouco ácidos, por isso se usa com mais frequência apenas as folhas.

22

Cogumelos

A hidratação do cogumelo é feita com líquido e pode ser feito com água, vinho, whisky, cachaça, caldos (de peixe para preparo de molho acompanhando frutos do mar, carne para preparo de carnes, legumes para acompanhamentos mais leves, etc.). Não há tempo suficiente para hidratação, pois depende da textura, quando o cogumelo estiver macio está hidratado.

Shimeji e shitake - não há necessidade de lavar, pois na produção eles não entram em contato com a terra.

Champignon de Paris - vem com um pouco de terra, é necessário lavar, mas não podemos deixar de molho porque ele encharca. O ideal é fazer uma imersão rápida em água para tirar a sujeira grossa e depois acondiciona em outro recipiente.

Pimentas

Pimenta branca - utiliza-se no preparo de pratos brancos como molho branco, peixe, frango, etc., pois evita os pontos negros visíveis, característicos em outros tipos de pimentas.

Pimenta do reino - utiliza-se no preparo de pratos no geral como molho bolonhesa, carnes, etc.

Massas e molhos artesanais

Massa muito seca

Se a massa ficou muito seca e não dá liga, acrescente mais ovos, sempre aos poucos, sovando até atingir a textura homogênea, porém firme (a massa é pesada mesmo).

Massa muito mole

Acrescente mais farinha até chegar a um ponto de massa bem firme, para evitar que durante o cozimento a massa desmanche.

Massa verde sem espinafre

Na massa de espinafre podemos substituir o espinafre por outras hortaliças previamente cozidas e espremidas, como manjerição.

Massa verde: texturas

A forma de inserir o espinafre (ou outra hortaliça) na massa influencia na textura final da massa.

- **Cor uniforme na massa:** bata o espinafre no liquidificador antes de juntar ao ovo;
- **Toque rústico com pequenos pedaços na massa:** pique com as mãos o espinafre.

Cilindro

O cilindro deve ser ter o ajuste da espessura do rolo em apenas uma extremidade. Cilindros com um ajuste de cada lado aumentam as chances da massa não ficar com a espessura uniforme, ficando mais grossa de um dos lados.

Para confecção de massas doméstica as máquinas manuais podem ser utilizadas, mas para fins comerciais o mais recomendado é um cilindro elétrico, que aumenta a produtividade e reduz o esforço braçal na mão de obra.

O chef sugeriu uma marca de máquina nacional, com a qual ele já trabalhou: Gastromaq (www.gastromaq.com.br).

Massas e molhos artesanais

Cozimento

A água da cocção da massa depois de pronta precisa estar a mais limpa e menos viscosa possível, pois isso significa que a massa não soltou amido na água, perdendo nutrientes e não ficando grudenta.

O tempo de cocção de massa fresca recheada ou simples depende da espessura da massa, mas geralmente é de poucos minutos (3-4 minutos).

Óleo: velho conhecido quando o assunto é massa, muitos adicionam óleo à água do cozimento para 'evitar' que a massa grude, porém não há nenhuma relação entre o óleo e o aspecto final da massa após o cozimento. O óleo não se mistura com a água e fica na superfície, não interferindo no processo de cocção. Ao retirar o macarrão, o óleo pode formar uma película impermeável, impedindo que o molho seja absorvido pela massa, colocando a perder todo o preparo do molho e a seleção de ingredientes.

24

Antecedência no preparo

Para o preparo das massas para um jantar, por exemplo, é indicado preparar os ingredientes com antecedência de:

3 dias: para recheios e molhos

2 dias: para preparo da massa

1 dia: confecção da massa (com pré-cozimento)

Proporções – quantidade por pessoa e medidas de cozimento

- 100 grs. massa crua por pessoa
- 200-250 grs. de molho por pessoa
- Para cada 100 grs. de massa devemos usar 1 litro de água para cozinhar
- Para cada litro de água, 12 grs. de sal (1 colher de sopa rasa)

Massas e molhos artesanais

CURIOSIDADES

Molho no Brasil x Itália

O brasileiro consome mais molho do que os italianos. No Brasil a cultura é 'afogar' a massa no molho, enquanto que na Itália o foco principal é a massa, sendo o molho apenas um complemento.

História do molho bolonhesa

O molho bolonhesa, como o nome já diz, é da região da Bolonha, conhecida por ter a gastronomia mais calórica da Itália.

Originalmente a receita era feita com carne de porco, mas os imigrantes italianos que vieram para o Brasil adaptaram a receita para se tornar menos calórica.

É um dos poucos molhos italianos que além do azeite utiliza também a manteiga.

Battuto e Soffritto

Na Itália, a mistura de aipo (salsão), cenoura e cebola é conhecida como battuto de base, picado de base em tradução livre, e é utilizada como base em grande parte dos refogados na gastronomia italiana (base de molhos para massa, risoto, sopas e carnes).

Battuto vem de battere, que quer dizer, bater, fazendo relação ao som da faca quando bate na tábua. É equivalente ao nosso picar.

Battuto pronto, panela no fogo, é hora de fazer o **soffritto**, ou seja, fritar. Equivale ao nosso refogar.

Como comparativo, nosso soffritto brasileiro é o refogado de cebola e alho, comum na base da preparação de inúmeros pratos nacionais.