



DESDOBRAMENTO DAS MASSAS ALIMENTÍCIAS EM “FETTUCCHINE AO MOLHO DE TOMATE COM MANJERICÃO ACOMPANHADO POR ISCAS DE FILÉ MIGNON FINALIZADO NUMA CAMA CROCANTE DE QUEIJO PARMESÃO”¹

Reinaldo Farah², Adriane Huth³, Eilamaria Libardoni Vieira⁴, Fábio Ricardo Falk⁵,
Karina Ribeiro Rios⁶

¹ Trabalho da disciplina Projeto Teórico/Prático da Faculdade Santo Ângelo – FASA.

² Estudante do curso de Gastronomia. Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUI. E-mail: reinaldo.farah@sou.unijui.edu.br

³ Nutricionista, Mestre em Ciências Biológicas: Bioquímica. Núcleo de Suporte aos Cursos–Saúde. Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. E-mail: adriane.huth@unijui.edu.br

⁴ Nutricionista, Mestre em Ciência dos Alimentos, Doutora em Desenvolvimento Regional, Professora dos cursos de Nutrição e Gastronomia da Unijui. E-mail: eilamaria.vieira@unijui.edu.br

⁵ Estudante do curso de Gastronomia. Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUI. E-mail: fabio.falk@sou.unijui.edu.br

⁶ Nutricionista, Mestre em Alimentos e Nutrição. Núcleo de Suporte aos Cursos – Saúde. Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. E-mail: karina.rios@unijui.edu.br

RESUMO

Introdução: As massas alimentícias são conhecidas e consumidas em diversas regiões do mundo. Diversos tipos de massas têm sido desenvolvidas com maior qualidade nutricional e menor valor calórico. **Objetivo:** Conhecer a origem, tipos, formas de preparo e combinações das massas alimentícias e selecionar um tipo de massa, propor um prato que remetesse a memórias afetivas com sabores tradicionais. **Metodologia:** Embasamento teórico em artigos e conteúdo disponível em mídias sociais de *Chefs* para subsidiar desenvolvimento de prato principal à base de massa. **Resultado:** Foram realizados três testes completos, desde a produção da massa fresca, passando pela produção do molho de tomate e finalizando com a produção das camadas de queijo parmesão. A massa escolhida foi a Fettuccine por ser tradicional e muito versátil. **Conclusão:** A preparação resultou no aromático “fettuccine ao molho de tomate com manjericão acompanhado por iscas de filé mignon finalizado numa cama crocante de queijo parmesão.

INTRODUÇÃO

As massas alimentícias são conhecidas e consumidas nas mais diversas regiões do mundo. Apresentam simplicidade em sua produção, estabilidade no armazenamento, além da facilidade e diversidade no preparo; constituem-se assim, um alimento de grande aceitação na culinária (Menegassi; Leonel, 2006), e, não obstante, ainda é possível identificar inovações tanto no processo de fabricação, quanto na composição de ingredientes, valor nutritivo agregado e novas formas de preparo.



Diversos tipos de massas têm sido desenvolvidas com maior qualidade nutricional e menor valor calórico, para sujeitos com patologias específicas, tornando este produto muito versátil para novas preparações (Silva *et al.*, 2017).

O objetivo deste trabalho foi conhecer a origem, tipos, formas de preparo e combinações das massas alimentícias e, a partir da escolha de um tipo de massa, propor um prato que remetesse a memórias afetivas com sabores tradicionais da gastronomia.

METODOLOGIA

A disciplina Projeto Teórico/ Prático do curso de Gastronomia da Faculdade Santo Ângelo (FASA) recomendou no processo avaliativo o desenvolvimento de um memorial da pesquisa e prática, a partir de uma preparação tradicional, amplamente conhecida e consumida no mundo. A escolha do tema “massas alimentícias”, culminou com a busca sobre sua origem, tipos, formas de preparo, acondicionamento e combinações com molhos. O embasamento teórico ocorreu por meio da leitura de artigos e também conteúdo disponível em redes sociais de diversos chefs, a fim de buscar o máximo de informações para que na sequência se pudesse desenvolver o prato selecionado. A coleta de informações e pesquisa ocorreu nos meses de abril e maio de 2021, por meio do uso de rede doméstica de internet, além do 4G para busca no celular. Foram acessados conteúdos em redes sociais de chefs, disponibilizados no Google[®], Youtube[®] e Tik Tok[®]. A orientação com os docentes da disciplina ocorreu via mensagens por e-mail e por WhatsApp[®] e durante os encontros da disciplina no semestre.

Ato contínuo, procedeu-se a escolha da massa, sendo então definido o preparo da seguinte forma: “fettuccine ao molho de tomate com manjericão acompanhado por iscas de filé mignon finalizado numa cama crocante de queijo parmesão”.

Foram realizados três testes completos, desde a produção da massa fresca, passando pela produção do molho de tomate e finalizando com a produção das camas de queijo parmesão; esse processo era realizado em frigideira pequena antiaderente, com o auxílio de um copo de vidro com fundo largo para obtenção do formato desejado. Após cada teste, as preparações eram servidas em prato de cerâmica raso na cor branca, utilizando como base o parmesão. Todos os insumos e equipamentos utilizados foram providenciados pelo estudante, sendo os testes desenvolvidos no seu domicílio.



Os registros das imagens foram realizados nas três etapas de teste e no preparo final, com uso do celular e sem a utilização de filtros.

A avaliação da preparação e conclusão do trabalho final ocorreu por uma banca examinadora, composta por oito convidados da área, sendo quatro chefs de cozinha e quatro empresários do ramo da gastronomia. Os avaliadores utilizaram planilha específica para essa finalidade, contendo os seguintes critérios: aparência do prato, sabor, temperatura e textura dos preparos, com pontuação de zero a cinco. Cada avaliador apresentava o feedback ao estudante, imediatamente após a degustação. Ao final da disciplina, obteve-se acesso à pontuação final, disponibilizada pelo professor responsável pela disciplina.

RESULTADOS

A massa escolhida foi a Fettuccine por se tratar de uma massa mais achatada e muito versátil, principalmente utilizando molhos como o de tomate com manjerição ou ragu de carne ou frango. A preparação do prato escolhido teve início com a produção da massa fresca, onde depois de pronta, ficou em repouso por duas horas em varal para secar massas, à temperatura ambiente. Na sequência, preparou-se a cama de queijo parmesão na frigideira antiaderente: após seu derretimento até dourar, de um lado, virou-se do outro lado para finalizar até dourar. Após, retirou-se da frigideira e colocou-se sobre uma forma de base pequena para que se conseguisse modelar com auxílio de um copo, num formato côncavo, onde a massa em formato de ninho seria montada. A cama de queijo ofereceu sabor e crocância à preparação, além de facilitar o empratamento em forma de ninho, pois além de ser tradicional, acomoda a massa e confere um visual esplêndido ao prato.

O passo seguinte foi o preparo do molho; os tomates foram selecionados e higienizados, as cascas foram retiradas pela técnica de *concassé*, faz-se uma cruz na parte de baixo do tomate, e o merge uma água a 90° por aproximadamente 30 segundos, após os retire da água quente e os coloque em uma água bem gelada com alguns cubos de gelo, favorecendo assim a retirada total da pele do tomate.. Os tomates eram então cortados em *brunoise* e colocados em uma *sauteuse* até ganhar uma forma bem pastosa de molho, e então finalizados pela condimentação com as ervas e especiarias escolhidas. Após o molho pronto, aqueceu-se a água salgada para o cozimento da massa, até ficar *al dente*, em torno de cinco minutos aproximadamente.



Cortou-se o filé mignon em iscas de 1,5 cm de espessura aproximadamente por 4 cm de comprimento, para serem salteadas na manteiga, alecrim fresco e tomilho fresco e reservadas para a finalização do prato.

Ao selecionar os utensílios para empratamento e apresentação final, separou-se um pouco do molho e uma porção de massa foi adicionada à *sauteuse* para que, através da técnica de saltar, fosse misturada ao molho e tivesse seu cozimento finalizado. A massa foi acomodada na cama de parmesão, juntamente com as iscas de filé mignon e servida no prato de cerâmica.

A preparação resultou no aromático “fettuccine ao molho de tomate com manjericão acompanhado por iscas de filé mignon finalizado numa cama crocante de queijo parmesão”. A escolha pela não utilização de filtros ao registrar as imagens foi no intuito de avaliar o impacto que as imagens originais despertariam quando visualizadas.

A sequência de testes e o resultado final, foram registrados nas imagens abaixo, conforme pode-se visualizar nas Figuras 1, 2 e 3. A preparação final apresentada à banca avaliadora foi registrada pelo setor de marketing da instituição para posterior publicização (Figura 4).



Figura 1. Preparo do fettuccine: seleção de ingredientes, corte e secagem da massa.

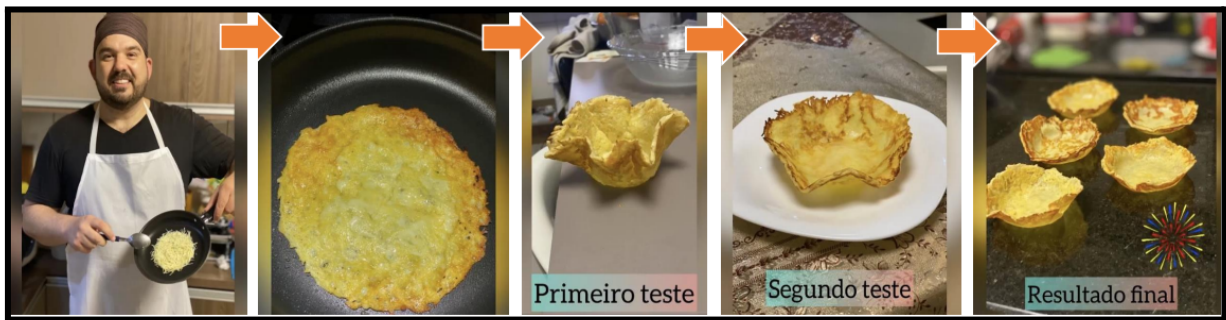


Figura 2. Cama de queijo parmesão: preparo na frigideira antiaderente e testes.



Figura 3. Testes de montagem e empratamento do fettuccine ao molho de tomate com manjericão acompanhado por iscas de filé mignon finalizado numa cama crocante de queijo parmesão.



Figura 4. Preparo final apresentado à banca examinadora.



DISCUSSÃO

A escolha do prato foi motivada pelo fato do fettuccine ser um tipo de macarrão achatado, muito popular na culinária romana e toscana, de corte de fácil, prático e que garante um visual esplêndido após seu empratamento. Além disso, é uma das massas mais preparadas e consumidas do mundo (ECIRS, 2022; Andreotti, 2014), assim como o tradicional molho de tomate. Destaca-se que a massa, em todos os testes, foi feita apenas com farinha e ovos, conforme evidenciado no preparo tradicional citado por Wright e Treuille (2019). Para a produção da massa fresca, foi utilizado máquina manual de laminar e cortada no modelo fettuccine. De igual forma procedeu-se com o molho de tomate, contendo somente tomates italianos pelados em *concassé*, cortados em *brunoise* e reduzidos em uma *sautese*. As técnicas de preparo do molho seguiram conforme descrito por Bottini e Leme (2017). Ao final, acrescentou-se alecrim fresco, tomilho fresco, cominho em pó e pimenta do reino preta, ajustando o sal e finalizando com manjeriço fresco picado grosseiramente.

Após cada teste pode-se perceber grande evolução no preparo das massas frescas e também do molho, assim como na montagem final do prato, conforme se evidencia nas imagens registradas (Figuras 1, 2 e 3). Uma das evoluções, foi substituir o molho branco com queijo gorgonzola, pois temeu-se que o gosto do gorgonzola “roubasse” a cena do principal que seria o sabor da massa e do crocante de parmesão; outra evolução foi o empratamento, onde do primeiro teste para o segundo entrou a “cama” de queijo parmesão que fez toda a diferença no quesito beleza no empratamento permanecendo assim até o teste final e apresentação para banca examinadora. Do segundo para o terceiro teste observa-se a alteração no detalhe de decoração do prato, onde de um risco de molho vermelho, evoluiu-se para três tipos de molhos nas cores da Itália - uma homenagem ao país que porta uma herança e tradição no preparo de massas e molhos.

Considerando a metodologia aplicada para a realização deste trabalho, e analisando os resultados de produção, que era de levar aos avaliadores, uma experiência gastronômica buscando trazer sensações e emoções relacionadas a laços afetivos, conforme corroborado por Rufino e Filipe (2019), na apresentação e entrega do prato principal, pode-se perceber um retorno muito satisfatório dos avaliadores nos seus feedback presenciais e também nas avaliações escritas e entregues à professora responsável pelo projeto, nos quais obteve-se um score de 2,8 do total de 3,0 pontos,



CONCLUSÕES

Ao finalizar o projeto e prática acadêmica, percebe-se grande êxito no resultado obtido. O tema central era aprofundar o conhecimento sobre a origem, tipos, formas, acondicionamento e harmonização das massas alimentícias, mas além disso foi alcançado. Identificar de forma clara o passo a passo do processo de produção e preparo, os utensílios e insumos utilizados, permitiu consolidar o conhecimento teórico, e o desenvolvimento de habilidades inerentes ao profissional da gastronomia.

Mesmo diante de algumas limitações, como a estrutura do local de produção, tempo para realização de mais testes, escassez de equipamentos que poderiam auxiliar no aprimoramento da produção e execução do prato, percebe-se que, ainda assim, foi possível identificar evolução a cada teste realizado.

As massas alimentícias são alimentos que contribuem sobremaneira com a alimentação humana, possibilitando a formação de memórias afetivas. Este aspecto foi evidenciado nos relatos dos avaliadores, ao manifestar boas lembranças associadas à preparação.

Os pratos a base de massas alimentícias podem ser amplamente explorados pelo setor da gastronomia e da nutrição, melhorando as características nutricionais e sensoriais, visto que facilmente esta preparação torna-se palatável, além de ser amplamente conhecida e consumida pelas populações nas diversas regiões do mundo.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentos; Arte de Cozinhar; Gastronomia, memória afetiva.

AGRADECIMENTOS

Em especial meu agradecimento vai para a Unijuí campus Ijuí, pela oportunidade de poder participar deste evento de extrema importância acadêmica, agradecer também as professoras Karina Ribeiro Rios, Adriane Huth e Eilamaria Libardoni Vieira, por acreditarem em mim e no meu projeto, sendo que foram incansáveis em suas orientações, que foram muito importantes para a conclusão deste trabalho, e ao colega Fábio Ricardo Falk, agradeço por estar comigo junto neste trabalho e por ter a consciência de quanto isso impacta no nosso crescimento pessoal e profissional.



REFERÊNCIAS

Bruna MENEGASSI, Magali LEONEL. ANÁLISES DE QUALIDADE DE UMA MASSA ALIMENTÍCIA MISTA DE MANDIOQUINHA-SALSA. Revista Raízes e Amidos Tropicais Botucatu, v. 2, p.27-36, outubro, 2006.

Sabrine Zambiasi da SILVA, Marli Pereira da Silva de OLIVEIRA, Adriana Hernandez MARTINS. Desenvolvimento e avaliação nutricional de massas alimentícias ricas em fibras. Higiene Alimentar - Vol. 31 - nº 266/267 - Março/Abril, 2017.

HAZAN, Giuliano. *A autêntica cozinha italiana*. Maria de Fátima Siqueira de Madureira Marques (trad.) Projeto ECIRS 25 anos. São Paulo: Manole Ltda, 1993.

Carlos A. Andreotti, LIVRO CHEFS PASTA, Editora Melhoramentos - 2014, artigos de vários autores e receitas de massas de diversos chefs.

Jeni WRIGHT, Eric TREUILLE. Le Cordon Blue, TODAS AS TÉCNICAS CULINÁRIAS, 16ª impressão, 2019.

Renata Lucia Bottini e Márcia Leme, Senac São Paulo, 2017 - *Título original The Professional Chef bibliografia*.

Bonin; Rolim, 1991; Braga, 2004; Gimenes-Minasse, 2013, “Da forma dos hábitos alimentares – confort food”)

COSTA, Ruth Rufino, TAVARES, José Filipe - Revista Diálogos em Saúde - ISSN 2596 - 206. Página 23.