**Doces Regionais**

**Apresentação do curso**

Caro aluno(a)

Boas vindas ao nosso curso, a região Nordeste é bem conhecida por sua cultura e pela sua gastronomia que se destaca por seus sabores característicos, iremos abordar aqui alguns doces que fazem parte desta culinária tão rica e diversificada, presentes sempre na mesa dos nordestinos.

No curso você desenvolverá habilidades e conhecimentos para a produção de doces regionais que vão desde canjicas, brigadeiro, o delicioso pé de moleque e munguzá entre outras receitas, seguindo as boas práticas na manipulação de alimentos, além de conhecer os utensílios que serão utilizados. Então vem com a gente

**Objetivos**

* Entender e aplicar as boas práticas na manipulação de alimentos
* Apresentar as características dos doces de cada região.
* Desenvolver a prática para produção de doces regionais.
* Executar as receitas aqui apresentadas.
* Compreender a importância de um bom armazenamento e embalagem.



**Tópico 2- Boas práticas na fabricação de alimentos (BPF)**

OBJETIVOS

* Compreender a importância das boas práticas na manipulação de alimentos.
* manusear de forma segura os alimentos desde a matéria prima até chegar à mão do cliente.

**2.1 Boas práticas na fabricação de alimentos (BPF)**

O que são boas práticas na manipulação de alimentos?

As BPF’s são procedimentos obrigatórios, necessários para garantir a qualidade dos alimentos e a obtenção de produtos saudáveis. São etapas inter-relacionadas, aplicadas nos diversos segmentos do setor alimentício e em todas as fases do processo, desde a produção primária até a comercialização.

O objetivo das BPF é assegurar que o produto esteja a salvo do risco de contaminação e seja preparado, manipulado e embalado sob condições sanitárias adequadas. Portanto, as principais importâncias da adoção das BPF’s são:

* O ambiente de trabalho torna-se mais agradável, limpo e seguro;
* Obtenção de maior motivação e produtividade;
* Aumento da satisfação do cliente com a qualidade relacionada com o padrão de higiene do produto e das operações de fabricação.

**2.2 Contaminação Química, física e biológica**

Ao manipular o alimento é necessário muita atenção, pois por descuido ou por não seguir as boas práticas de forma correta pode acarretar em alguma contaminação.

A contaminação dos alimentos se dá por vários fatores, iremos abordar aqui alguns deles.

* Contaminação química: Ocorre devido a materiais químicos estranhos ou toxinas produzidos pelos microrganismos tais como: agrotóxicos, materiais de limpeza, metais pesados.
* Contaminação física: se dá por meio de contaminação por objetos durante o preparo de alimentos pode ser: pregos, saco plástico, palito de dente, brincos, etc.
* Contaminação biológica: ocasionada pela contaminação de microorganismos como bactérias, fungos, parasitas e vírus.

**2.3 Higiene do manipulador de alimentos**

Para um alimento seguro é preciso que o manipulador de alimentos tenha certos cuidados com sua higiene pessoal. Mas, o que deve ser feito?

* Manter as mãos sempre limpas antes e depois de produzir o alimento;
* Usar sempre o cabelo preso e na touca;
* Unhas limpas e sempre cortadas;
* Não usar maquiagem e nem adornos (brincos, colar, anel, pulseiras, relógio);
* Roupas adequadas e limpas;
* Barba sempre aparada;
* Não tossir, espirrar e cantar próximo ao alimento.

**2.4 Como lavar as mãos?**

Alguns passos devem ser seguidos para garantir que as mãos sejam lavadas de forma correta.

* Utilize a água corrente e limpa nas mãos;
* Esfregue a palma e o dorso das mãos com sabonete de preferência sem cheiro, inclusive as unhas e os espaços entre os dedos e também os punhos de ambas as mãos;;
* Enxágue bem com água corrente retirando todo o sabonete;
* Seque-as com papel toalha ou toalha limpa;
* Finalizar com um produto anti séptico pode ser álcool em gel ou líquido.



**TÓPICO 3 – Conhecendo os utensílios**

**OBJETIVO**

* Conhecer os utensílios.
* Entender sua aplicabilidade nas receitas.

**Conhecendo os utensílios**

Os utensílios são de extrema importância na hora da produção, pois eles irão auxiliar no processo de fabricação dos doces.

Para que seja feita a produção dos doces será necessário o uso de alguns utensílios que iremos apresentar:

| **fouet** | Utilizado para mexer molhos e cremes também ajuda a dissolver pelotas indesejadas. | Bate Clara Fouet Inox é na Utifácil! Bom Preço e Qualidade! - Utifácil I  Utilidades domésticas inovadoras |
| --- | --- | --- |
| **Espátula de silicone**  **(pão duro)** | Serve para mexer cremes e tirar bem todo o alimento contido em uma panela ou vasilha. | Espátula De Silicone Reta Pequena – Oikos - Maria Pia Casa |
| **Peneira** | Utilizada para peneirar os alimentos secos, tais como: farinha, fermento, açúcar, chocolate. | Peneira de Plástico Média para Cozinha 12cm | Ferreira Costa |
| **Liquidificador** | Auxilia no preparo de algumas receitas misturando ou triturando o alimento. | Liquidificador Mondial Easy Power L-550 Preto - 2 Velocidades 550W -  Liquidificador - Magazine Luiza |
| **Panelas** | Utilizada para o cozimento dos alimentos. | Panela com cabo 20cm Paris - Tramontina (Cód.1984) |
| **Balança** | Serve para pesar os alimentos, deixando a receita padronizada. | Balança Digital De Cozinha Alta Precisão 10Kg - Caerus - Balança de cozinha  - Magazine Luiza |
| **bowls (vasilha)** | Utilizados para o preparo das receitas | Conjunto de Bowls Fundos Euro Home IN9376 - 4 Peças | Extra |
| **Colher de polietinelo** | Utilizado para mexer os alimentos | Colher Para Caldeirão Concava Polietileno Kitplas 8x60cm Norte Refrigeração  55 Anos - Loja Oficial |

**TÓPICO 4 – Receitas**

OBJETIVOS

* Neste tópico iremos aprender receitas de doces tradicionais, tais como: canjica com milho verde e também milho em conserva, arroz doce saborizado com casca de laranja e especiarias, cocada baiana de colher entre outras receitas que você poderá aplicar de forma fácil e vender.

**Receita de arroz doce**

Ingredientes:

* 1 xícara de arroz (220g)
* 1/3 de xícara de açúcar (60g)
* 3 cravos da índia
* 1 canela em pau
* 2 xícaras de água (500g)
* 3 xícaras de leite (750g)
* Casca de 1 laranja
* Sal a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela de fundo grosso adicione todos os ingredientes e leve sobre o fogo mexendo de vez em quando para que não queime no fundo. O arroz deve ficar meio mole, depois de frio ele fica consistente..

Após esta pronto coloque o arroz doce em um bowl, para evitar que crie uma crosta no seu arroz cubra com plástico filme tocando diretamente no seu doce. Sirva gelado.



**(OBS: a receita precisa ser testada e talvez modificada)**

**Mungunzá doce**

Ingredientes:

* 500g de milho para mungunzá ou canjica
* 100g de coco ralado (fresco ou seco)
* 400g de açúcar
* 400g de leite de coco
* 1 litro de leite
* 1 pau de canela
* 4 unid cravinhos
* canela em pó a gosto

Modo de preparo:

Numa vasilha coloque o milho e cubra com água e deixe descansar durante a noite.

No dia seguinte coloque o milho na panela de pressão com 2 litros de água, canela em pau e os cravinhos e deixe cozinhar por 40 min.

Após o cozimento derrame a água e acrescente na panela o leite, leite de coco, açúcar e o coco ralado, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo da panela até engrossar.

Sirva quente ou gelado.



**Canjica de milho verde**

Ingredientes:

* 6 unidades de espigas de milho verde
* 160g de açúcar
* 720g de leite
* 50g de margarina
* Canela em pó a gosto

Modo de preparo:

Higienize as espigas de milho tirando todo o estigma após lavar bem com auxílio de uma faca corte todos os grãos do sabugo. Feito isso leve o milho junto com o leite ao liquidificador, depois de bem triturado passe a mistura pela peneira, descarte o bagaço, leve ao fogo baixo numa panela juntamente com o açúcar e margarina.

Mexa bem para que não grude no fundo da panela, sua canjica estará pronta quando estiver bem consistente, após retirar da panela coloque em uma assadeira untada com margarina, sirva frio!



**Canjica de milho em conserva**

Ingredientes:

* 300 ml de leite (300g)
* 200 ml de leite de coco (200g)
* ¾ de xícara de leite condensado (250g)
* 1 colher de sopa de amido de milho (15g)
* 2 latas de milho em conserva
* Canela em pó a gosto
* ½ xícara de queijo coalho (50g)

Modo de preparo:

No liquidificador, coloque as duas latas de milho escorrido, o leite de coco, e o leite bata até ficar triturado. Em seguida, peneire essa mistura, descarte o bagaço.

Em uma panela coloque a mistura, acrescente o leite condensado, o amido, o pau de canela e o queijo, com fogo baixo mexa de vez em quando com cuidado para não grudar.

Após ganhar consistência, desligue o fogo e coloque a canjica em um bowl para esfriar.

**Cocada baiana de colher**

**Equipamento e utensílios utilizados nesta receita: fogão, panela, espátula**

ingredientes:

* 1 xícara de açúcar cristal (180g)
* 100 ml de água
* 2½ xícaras de coco ralado fresco (250g)
* 200g de leite condensado
* 100 ml de leite
* cravos da índia (opcional - a gosto)

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque o açúcar e a água, mexa bem com uma colher, ligue o fogo e deixe chegar a cor caramelo sem mexer (mesmo depois de tirar o açúcar do fogo ele continua cozinhando, então cuidado pra não deixar escurecer demais e ele ficar amargo) quando chegar nesse ponto acrescente o coco ralado envolva bem no caramelo e em seguida acrescente o leite condensado e o leite e o cravos, não pare de mexer, sua cocada estará pronta quando soltar do fundo da panela. Após passe a cocada para uma forma untada com margarina e deixe esfriar.

**(OBS: a receita precisa ser testada e talvez modificada)**

**Pé de moleque**

**Equipamento e utensílios utilizados nesta receita: fogão, panela, espátula.**

ingredientes:

* 3 xícaras de de amendoim sem sal
* 2 xícaras de de açúcar (360g)
* 30g de margarina
* 1 colher de chá de bicarbonato de sódio.

Modo de preparo:

Numa panela coloque o açúcar e leve ao fogo médio mexendo sempre até chegar na cor de caramelo, cuidado para não queimar, em seguida junte a margarina e bicarbonato de sódio, mexa bem, logo mais acrescente o amendoim, envolva bem, sobre uma bancada untada com margarina, coloque o pé de moleque e deixe esfriar, depois de frio corte em quadrado.



**Brigadeiro de milho**

**Equipamento e utensílios utilizados nesta receita: fogão, panela, espátula, bowl**

ingredientes:

* ⅓ de xícara de leite (80g)
* creme de leite (200g)
* 1 lata de milho em conserva
* 1 xícara de leite condensado (395g)
* 1 colher de chá de margarina (10g)
* 2 ½ xícara de coco seco ralado (200g)

Modo de preparo:

No liquidificador coloque o leite, o milho escorrido e creme de leite, deixe bater bem, logo após passe essa mistura numa peneira, descarte o bagaço.

Numa panela coloque essa mistura leve em fogo médio junto com o leite condensado e a margarina, mexa sempre estará pronto quando desgrudar da panela, após passe para um bowl (não é necessário passar margarina pois o doce já tem bastante gordura), passe em um filme plástico e deixe em temperatura ambiente para esfriar, depois leve a geladeira e tire momentos antes de enrolar para que não fique “duros”. em seguida molhando as mãos com água modele os docinhos em 10g ou 15g.

Em uma panela coloque o coco ralado e leve ao fogo para criar uma cor caramelo, não necessita acrescentar gordura, mexa sempre, após chegar a coloração desejada apague o fogo e transfira o coco para um bowl para que possa esfriar, depois de enrolar os docinhos envolva no coco.

**Queijadinha**

**Equipamento e utensílios utilizados nesta receita: forno, bowl, fouet, espátula e peneira**

Ingredientes:

* 3 ovos (150g)
* 2 xícaras de leite condensado (790g)
* 100g de margarina
* 5 colheres de farinha de trigo
* 1 xícara (chá) de queijo coalho
* 2 ½ xícara de coco seco ralado (200g)

Modo de preparo:

Separe as gemas das claras e reserve, pegue uma peneira e passe as gemas e logo depois misture gemas e claras num bowl mexa com um fouet. Em seguida acrescente o leite condensado, a margarina a farinha de trigo deve ser acrescentada aos poucos e por último o coco ralado mexa bem. Depois de pronto coloque a massa em forminhas próprias de empada e leve ao forno pré aquecido a 160ºc por 35 minutos, ou até dourar.

Retire do forno e deixe esfriar.

Tempo de armazenamento

1 dia em temperatura ambiente ou 3 dias em refrigeração

**Tópico 5 -**