

MÉTODO
**FOOD
STYLING**

EQUIPANDO A COZINHA





UTENSÍLIOS E EQUIPAMENTOS

Nesse módulo vamos avaliar a real utilidade e importância de cada utensílio e equipamento na cozinha.



BÁSICOS E ESSENCIAIS

Utensílios indispensáveis na cozinha para o preparo de receitas variadas.

- **Tábuas:** material indispensável para o pré-preparo dos ingredientes.
- **Facas:** você não precisa investir uma fortuna, mas certifique-se de comprar uma boa faca, pois você irá descascar e cortar muitos ingredientes. Ideal que tenha pelo menos dois tamanhos, uma grande e uma pequena, ambas com o corte em dia.
- **Medidores:** são utensílios muito úteis para não errar a mão na hora de executar uma receita e manter o padrão.
- **Balança:** hoje em dia é um item barato e irá facilitar muito a sua vida na cozinha, principalmente na hora de seguir receitas.



SIMPLES E EFICIENTES

- **Liquidificador:** item indispensável na cozinha. Este equipamento é usado para diferentes tipos de preparo, é muito usado no dia a dia para preparo de vitaminas, sucos, smoothies, sopas, preparo de massas e muito mais. A potência faz muita diferença para que você consiga preparar qualquer tipo de receita com eficiência e sem sobrecarregar o equipamento.
- **Personal Blender:** essa categoria de liquidificador pode dar praticidade no preparo e na limpeza do equipamento, ideal para quem prepara smoothies, sucos e vitaminas para uma ou duas pessoas.
- **Panela de Vapor:** não é um utensílio indispensável, mas também não é cara e pode agilizar o preparo de legumes e vegetais, e além disso é um método que conserva a propriedade dos alimentos e dispensa a necessidade de óleos durante o preparo.



ESCOLHENDO O LIQUIDIFICADOR

Quando resolvemos comprar um liquidificador e começamos a pesquisar sobre o assunto encontramos uma infinidade de modelos no mercado com os preços variando de menos de 100 até mais de 5 mil reais. E a grande pergunta é... vale a pena gastar um pouco mais de dinheiro nesse tipo de equipamento? E a minha resposta é, sim! Vale a pena, mas precisa ter cuidado, nem sempre o mais caro é o melhor.

Por isso, eu vou passar para você os pontos importantes que devemos observar na hora de escolher um liquidificador, assim fica difícil você errar.

↳ PRIMEIRO E O MAIS IMPORTANTE “VERIFIQUE A POTÊNCIA”

- Eu recomendo equipamentos com pelo menos 800 watts de potência (essa informação está escrita em algum lugar no site ou na embalagem).
- Quanto mais potente, mais eficiente e menos chances de quebrar quando você bater alguma coisa que exija um pouco mais do motor como frutas congeladas ou preparos como pasta de amendoim ou outros preparos mais densos.

↳ SEGUNDO: “FORMATO E TAMANHO DO COPO”

- Se você costuma fazer porções pequenas, para uma ou duas pessoas, esse item é muito importante.
- Se você comprar um equipamento com copo grande ou com a base do copo muito larga, você não vai conseguir preparar porções pequenas. Isso porque quando você começar a bater vai ficar tudo espalhado pela parede do copo e o líquido não vai ficar em contato com a lâmina.
- Para esses casos o ideal é ter um copo pequeno ou em formato de funil, que a base é mais fina.
- Geralmente as porções para uma pessoa tem entre 300ml até no máximo 500ml se a pessoa comer bem ou estiver com fome.

↳ TERCEIRO: “O MATERIAL”

- Isso é muito importante, na maioria das vezes é esse item que faz a diferença no preço entre um modelo e o outro (ele e a potência). As vezes você olha pela estética e escolhe o equipamento mais bonitinho, mas isso pode ser uma grande cilada.
- Você precisa analisar bem a engrenagem da lâmina e o material do copo, não se preocupe com a quantidade de botões ou com luzinhas de led.
- Eu recomendo copos de vidro temperado ou tritan (um material livre de BPA e que não solta resíduos) e as lâminas de aço. Isso pode custar um pouco mais caro, mas pode ter certeza que vai durar anos na sua mão mesmo que você use muito todos os dias.
- Para você ter ideia, existem alguns equipamentos que são vendidos com 10 anos de garantia, justamente por conta disso (por exemplo o Vitamix).

↳ QUARTO: “CONTROLE DE VELOCIDADE”

- Não é essencial, mas é útil para alguns preparos. Por exemplo, se eu for bater apenas uma proteína em pó com leite vegetal que é uma coisa simples ou um bulletproof coffee, eu não preciso usar o equipamento na potência máxima e no último volume, principalmente se for muito cedo e a vizinhança estiver dormindo, a potência mínima já resolve com preparos simples.

↳ QUINTO: "SIMPLICIDADE E PRATICIDADE"

- Não escolha o seu equipamento por conta do número de acessórios e peças adicionais que ele tem.
- Quanto mais peças você tem para usar, mais peças você tem para lavar e mais peças você tem para quebrar. Na minha opinião um produto que faz muitas funções não é perfeito em nenhuma delas, mas ele quebra um galho em todas.
- Então se você precisa de um liquidificador, compre um liquidificador e não um equipamento que bate, cozinha, faz pão, pipoca...
- Existem equipamentos multi-funções excelentes como, por exemplo, a Thermomix, eles custam bem mais caro do que um liquidificador, mas de fato equivalem a vários equipamentos de alta performance.

↳ SEXTO: "PILÃO"

- Esse também não é um acessório essencial, mas faz toda a diferença para quem gosta de preparar smoothies, aquele smoothie cremoso, sabe?
- Ele facilita muito o trabalho e possibilita que a gente use menos, ou nada de líquido durante o preparo.
- Com ele a gente consegue empurrar os ingredientes na direção da lâmina, e assim evita que a lâmina fique girando em falso, ou que a gente fique pausando toda hora para raspar a parede do copo naquele "liga e desliga" durante todo o preparo.





INVESTINDO EM PRATICIDADE

Essa categoria é composta de equipamentos não essenciais, mas que podem ser considerados um bom investimento quando usamos da maneira correta e incorporamos o uso em nossa rotina diária buscando agilidade e praticidade na cozinha.

- **Thermomix:** pode ser considerado um robô. Um equipamento multifuncional robusto e de alto rendimento. Exerce mais de doze funções: bate, mistura, amassa, tritura, pica, cozinha, pesa, mexe, controla temperatura, cozinha no vapor... ou seja, é batedeira, panela, liquidificador, moedor, panela de vapor.... e ainda tem uma tela touch com muitas receitas salvas em um chip.



- **French Press:** método de preparo do café que extrai a bebida com uma concentração maior de cafeína e mantém os óleos essenciais do café.

- **Moedor de café:** quando moemos o café na hora do preparo conservamos as propriedades e os aromas. Esse equipamento também possibilita diferentes tipos de moagem como por exemplo: para preparo na french press precisamos de uma moagem mais rústica, o café precisa estar mais granulado. Para o preparo tradicional no coador, é necessário uma moagem mais fina, para que a água permaneça mais tempo em contato com o pó de café.

- **Processador:** muita gente pensa que o processador e o liquidificador desempenham o mesmo papel na cozinha, mas não é assim. O processador é muito eficiente para executar preparos como por exemplo tritar sementes, picar ingredientes, fazer pastas de nuts, transformar ingredientes secos em farinhas... Ele é um equipamento mais potente do que o liquidificador e por ter as lâminas mas largas desempenha alguns processos com mais eficiência do que o liquidificador.

- **Air Fryer:** é um equipamento que proporciona o preparo de receitas como se fossem fritas, mas sem usar óleo. O alimento é aquecido através de alta temperatura combinada com correntes de ar, isso faz com que a comida ganhe aquela crosta crocante, parecendo que foi frito. Em geral, o preparo é bem rápido.



PROJETO **LONGEVIDADE**