





ESPECIALIDADE DE ARTE CULINÁRIA



EDNEIA MARQUES, RAFA CAMARGO E JHONATHAN CARDOSO

O QUE É CULINÁRIA?



É a arte de cozinhar. Ela evoluiu ao longo da história dos povos para tornar-se parte da cultura de cada povo.

A cozinha, muitas vezes, reflete outros aspectos da cultura, tais como a religião, gostos etc.

COMO PREVENIR PEQUENOS INCÊNDIOS?

Para apagar pequenos incêndios em seu fogão abafe com uma tampa ou retire a panela do fogo. E para evitar tais incêndios, centralize a panela na boca do fogão e evite que o óleo derrame nas laterais da panela.



MEDIDAS DE SEGURANÇA



- Não deixar os cabos das panelas que estiverem em cima do fogão, virados para fora.
- Evitar que as crianças se aproximem do fogão durante o preparo dos alimentos.
- Prefira usar os queimadores de trás para alimentos líquidos.
- Risque primeiro o fósforo e só depois abra o gás.
- Não abra ou feche a porta do forno com movimentos fortes, a chama pode se apagar sem você ver.
- Não se esqueça que embalagens totalmente fechadas, levadas ao calor podem explodir.

MEDIDAS DE SEGURANÇA



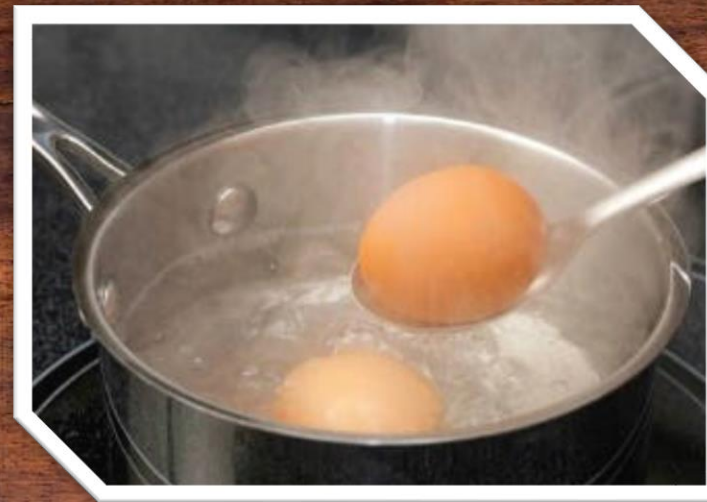
- Não devem ser colocados nas bocas, panelas instáveis ou deformadas, a fim de evitar acidentes em que estas se virem ou entornem.
- Depois de ter sido apagado o fogo, os queimadores, as grelhas e as panelas mantêm-se quentes durante muito tempo.
- Vigiar atentamente o cozimento com óleo e outras gorduras.
- Certifique-se de que os botões estejam sempre na posição de desligado quando não estiver funcionando.
- Caso sejam necessários reparos, não tente adivinhar o problema.
- Ligue seu fogão a uma tomada exclusiva.
- Não permita que seu fogão seja manuseado por crianças, mesmo desligado.

VOCÊ SABIA?



COZER:

Preparar os alimentos em água fervente e depois escorrer a água



VOCÊ SABIA?



GRELHAR:

É fazer uma leve fritura com quase nada de óleo

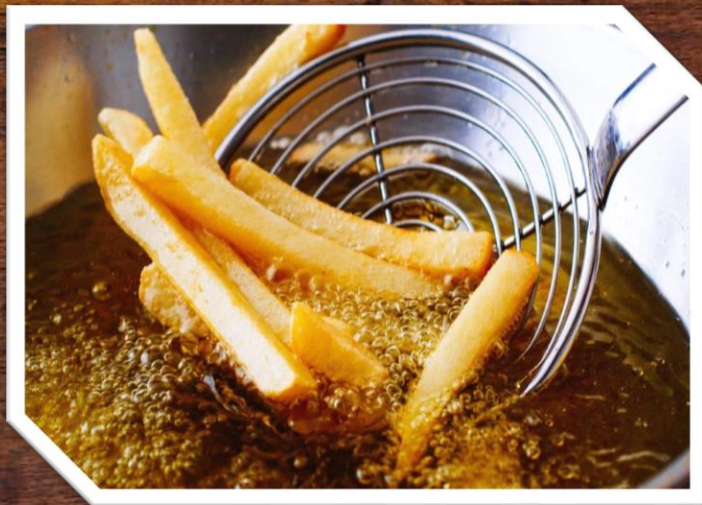


VOCÊ SABIA?



FRITAR

Preparar os alimentos em óleo bem quente

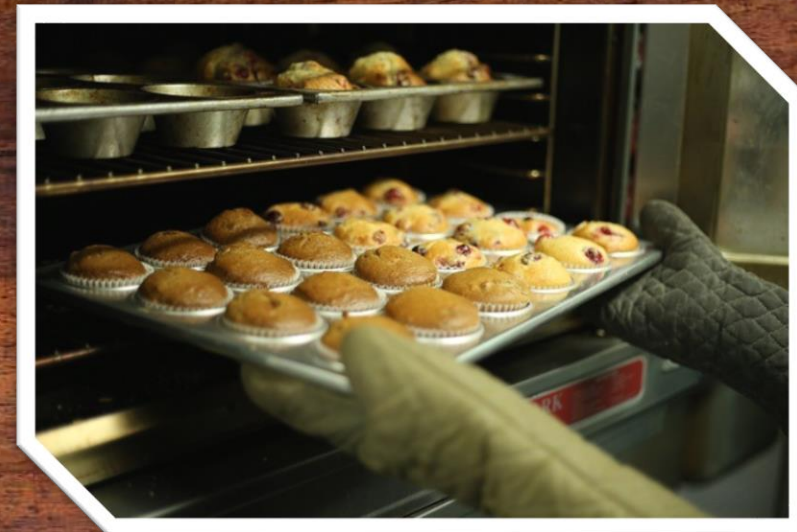


VOCÊ SABIA?



ASSAR:

Preparar os alimentos em forno



VOCE SABIA?



REFOGAR:

Dar uma leve fritada nos alimentos e depois acrescentar água, sem precisar escorrer depois



VOCE SABIA?



COZINHAR SEM ÁGUA
É cozinhar os alimentos no vapor



MANEIRAS MAIS SAUDÁVEIS?

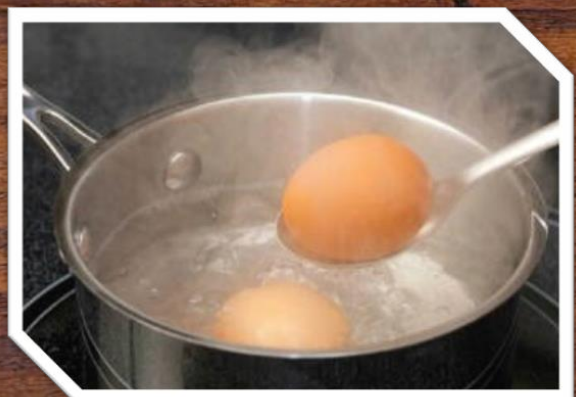


- COZINHAR SEM ÁGUA

- COZER

- ASSAR

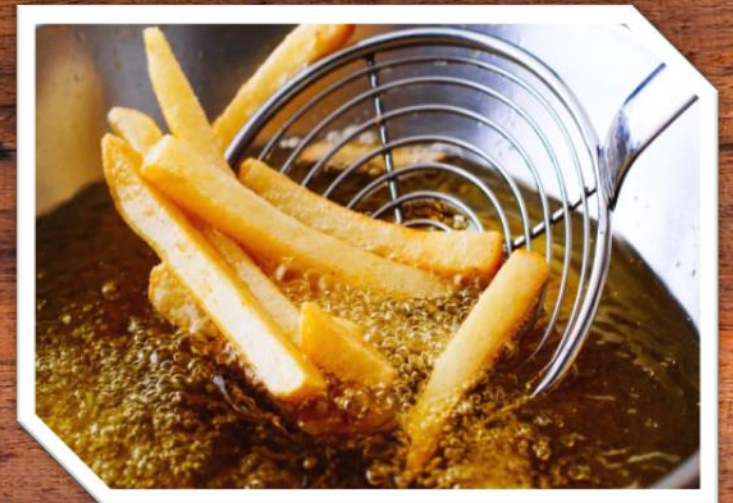
- REFOGAR



MANEIRAS MENOS SAUDÁVEIS?



GRELHAR
FRITAR



POR QUE PRECISAMOS COMER VERDURAS CRUAS?



- Ajudam a combater o peso;
- Algumas vitaminas, minerais e enzimas digestivas ficam preservadas nas verduras cruas, o que não ocorre quando cozidas;
 - Contém poucas calorias;
- As fibras ajudam com o melhor funcionamento do intestino.

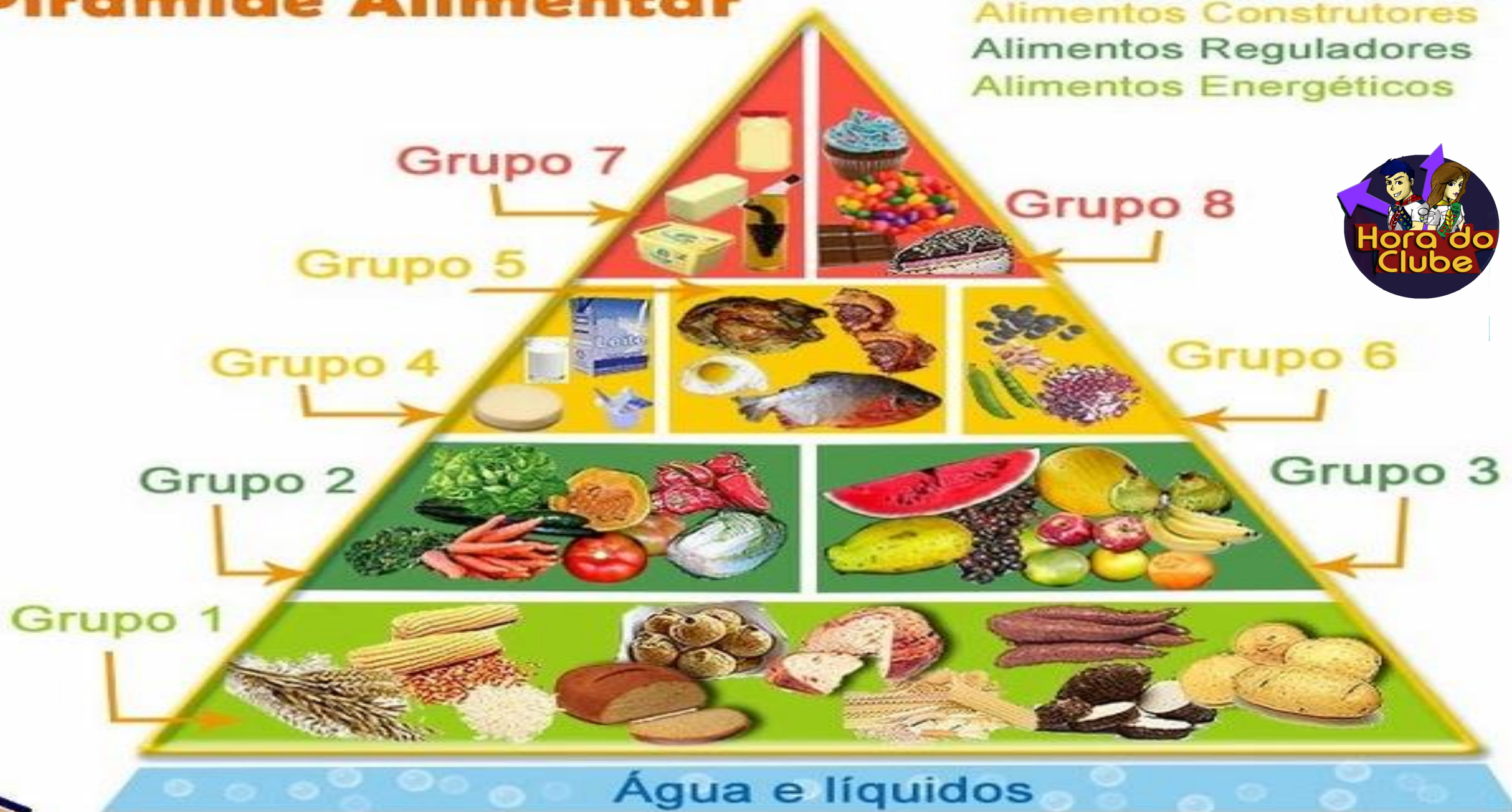
PIRÂMIDE ALIMENTAR



É muito importante seguir as orientações da pirâmide alimentar para manter o corpo saudável, livre de doenças e de falta de nutrientes que são necessários para um bom funcionamento do organismo!

Pirâmide Alimentar

Alimentos Energéticos Extras
Alimentos Construtores
Alimentos Reguladores
Alimentos Energéticos





www.horadoclube.com.br