

Gastronomia

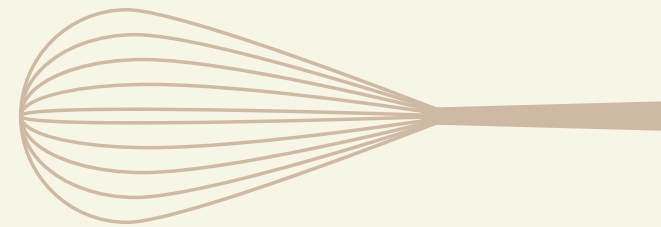
V I C E N T I N A

SECRETARIA DE
DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO
E TURISMO



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
DE SANTOS



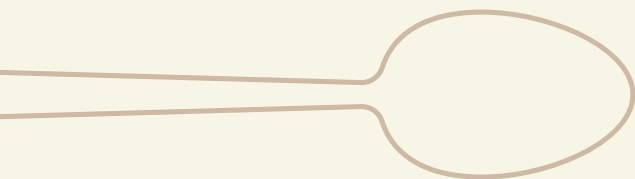


Por definição, entende-se cultura como uma série de atividades e padrões sociais que definem as características de um povo. São diversos os meios utilizados pelos membros de uma sociedade para expressar seus valores e, sem dúvida, a **gastronomia** é um dos componentes mais profundos dessa demonstração cultural.

Pensando nisso, os alunos do 2º Semestre do curso de Tecnologia em Gastronomia, da Universidade Católica de Santos, desenvolveram pratos tipicamente brasileiros a partir de uma pesquisa sobre os hábitos alimentares e principais ingredientes de São Vicente, que unem nossa **história e tradição**.

O resultado são 8 receitas que contam com itens **popularmente caiçaras**, como peixes, frutos do mar, banana, palmito e mandioca.

Bom apetite!



Arroz Vicentino

Receita que valoriza a cultura caiçara-vicentina, realçando os sabores do mar.

Ingredientes

400g de mexilhões | 300g de polvo | 400g de camarão limpo | 6un de camarão rosa | 200g de vôngole
500g de arroz arbóreo | 2un de cebola | 3 dentes de alho | óleo para fritar | 50ml de azeite | 300g de linguiça curada | 50gr de bacon | 150g de Joelho de porco | 3un de banana da terra verde | salsinha, cebolinha, sal e pimenta a gosto.

Modo de Preparo

Para o caldo, dourar o Joelho de porco e a cebola, adicionar talos de salsinha e água. Para o arroz, dourar separadamente os frutos do mar, deglaciá-los no fundo da panela com a cebola e o alho. Em seguida, adicionar o bacon e a linguiça. Depois de dourados, colocar o arroz e ir acrescentando o caldo até o arroz chegar no ponto desejado. Por fim, acrescentar os frutos do mar.



Risoto Caiçara

A perfeita união da cultura indígena e ibérica, traduzida em um prato elaborado e de sabor marcante.

Ingredientes

350g de camarão | 350g de marisco | 250g de tomate
120g de cebola | 15g de alho | 15ml de óleo de soja
50g de salsinha | 240g de arroz arbóreo | 480g de banana da terra
120g de manteiga | 350g de cebola | 280ml de vinho branco
200g de parmesão | 1000ml de caldo de legumes

Modo de Preparo

Risoto - Descascar e cortar as bananas e a cebola em cubos pequenos. Em uma panela derreter a manteiga e dourar a cebola. Acrescente o arroz arbóreo, mexa bem, adicione o vinho e aos poucos o caldo de legumes mexendo sem parar. Após reduzir um pouco do líquido, acrescente a banana e adicione o parmesão ralado. Acerte o sal, acrescente a manteiga de preferência gelada e sirva. **Frutos do mar** - Refogue a cebola e o óleo no azeite. Acrescente o tomate sem pele e sem sementes, cortado em cubos. Quando o tomate reduzir, adicione os frutos do mar, até ficarem cozidos. Acerte o sal e sirva com o risoto.



Delícia Vicentina

A simplicidade da cozinha caiçara e o gostinho da nossa história presentes em cada ingrediente.

Ingredientes

300g de filé de peixe | 80ml de óleo | 1un de cebola média picada | 4un de alho picado | 4 un de tomate sem pele e sem semente | 50g de pimentão verde picado | 20g de marisco com casca | 300g de camarão limpo | 100ml de vinho branco | 10g de pimenta dedo de moça picada e sem sementes | 200g de arroz branco cru | 2l de caldo de peixe. Sal, páprica, pimenta do reino, salsa, cebolinha e coentro a gosto.

Modo de Preparo

Em uma panela, aqueça o azeite. Coloque a cebola, o alho e deixe dourar. Acrescente, em seguida, o tomate, o pimentão e o peixe, deixando que cozinhem por alguns minutos. Adicione sal e pimenta a gosto. Adicione o vinho branco e a pimenta, mexa bem e tampe a panela. Depois de alguns minutos, coloque o marisco e o camarão. Após 5 minutos, adicione o arroz e, aos poucos, o caldo de peixe. Quando o arroz estiver cozido, ainda com o caldo, coloque os temperos verdes e um pouco do azeite para finalizar.



Rolê Vicentino

Um rolê gastronômico diretamente de 1532, inspirado na cultura indígena e no hábito da pesca.

Ingredientes

400g de peixe galo | 300g de camarão rosa médio limpo
500g de batata doce roxa | 200g de banana da terra
300g de farinha panko | 50g de amêndoas em lâminas
150g de muçarela | 2 dentes de alho espremido
500 de tomate sem pele e sem semente | 1un de cenoura picada | 1un de cebola picada | 250ml de creme de leite fresco.
Pimenta branca, azeite, cheiro verde, manteiga e sal a gosto.

Modo de Preparo

Tempere o filé de peixe com sal e pimenta branca e reserve. Tempere os camarões com sal e pimenta branca e reserve. Recheie os filés com os camarões, enrolando e fechando com ajuda de palitos e leve para assar em papelotes de papel manteiga ou alumínio em forno pré-aquecido até ficarem cozidos. Retire a pele e as sementes do tomate e reserve. Em uma panela refogue a cebola o alho e os tomates, acrescente a cenoura, acerte o sal e deixe cozinhar lentamente até o molho ficar bem apurado. Asse a batata doce roxa com a casca e reserve. Retire a casca com a batata ainda quente, amasse com ajuda de um espremedor de batatas, acrescente o creme de leite, a muçarela e o sal até ficar bem cremoso. Descasque e pique a banana da terra e reserve. Doure as amêndoas laminadas. Em uma panela derreta a manteiga doure a banana, a farinha panko e junte as amêndoas, acerte o sal. Sirva todos os preparos em um único prato.



Paranã

Passado e presente no mesmo prato, representados por ingredientes básicos da alimentação calunga.

Ingredientes

400g de filé de peixe | 20g de alho espremido
50ml de suco de Limão | 500g de farinha de rosca
150g de nozes picadas | 50ml de azeite | 300g de palmito pupunha | 500g de tomate | 20g de alho | 50g de pimentão vermelho | 50g de pimentão amarelo | 1un de carcaça de peixe
750ml de caldo de legumes | 200g de farinha de mandioca
90g de extrato de tomate | 2un de cebola | Sal, pimenta branca, cebolinha, azeite, alecrim e colorau a gosto.

Modo de Preparo

Filé de Robalo com Nozes - Tempere o filé de peixe com sal, pimenta, limão e reserve. Enquanto o peixe está marinando, prepare a crosta de nozes misturando a farinha de rosca, nozes e o azeite. Coloque o peixe em um refratário e adicione a crosta em cima do filé e leve para assar em forno pré aquecido a 180° C por 15 minutos ou até dourar. **Palmito Pupunha Assado** - Tempere o palmito com sal e pimenta. Pré-aqueça o forno a 180°C. Coloque em um refratário com um pouco de azeite os palmitos. Acrescente o alecrim e deixe cozinhar até ficarem macios e dourados. **Pirão de Peixe** - Coloque todos os ingredientes picados (exceto a farinha de mandioca) em uma panela e deixe cozinhar por 40 minutos. Coe o caldo usando uma peneira e descarte as sobras. Coloque o caldo em uma panela e acrescente a farinha de mandioca aos poucos. Mexa até atingir uma textura cremosa. Acerte o sal e finalize com o cheiro verde a gosto.



Mareterrare

Gostinho de cultura em uma receita repleta de ingredientes básicos da gastronomia caiçara.

Ingredientes

Papilote de tainha: 500g de filé de tainha | 1un cebola
2un de limão | 4 dentes triturados de alho | azeite, pimenta
branca, e sal a gosto.

Angu de banana verde: 500g de banana nanica verde
20ml de azeite | 1un picada de cebola | 2un de alho
espremidos | sal a gosto.

Caldo de legumes: 140g de cenoura | 200g de cebola
100g de salsão | louro a gosto | 500ml de água filtrada

Crocante de palmito: 500g de palmito pupunha | páprica
picante, sal e azeite a gosto.



Modo de Preparo

Papilote de tainha: tempere os filés de peixe com sal, pimenta e alho. Com o papel alumínio, com parte brilhante voltada para dentro, faça uma camada com cebola e regue com o azeite. Disponha os filés sobre a camada de cebola e coloque duas rodela de limão. Feche o papel alumínio como se fosse um envelope e leve para assar no forno pré aquecido a 180°C por cerca de 15 minutos.

Angu de banana verde: Cozinhe as bananas com casca em uma panela de pressão até ficarem macias. Depois de cozidas e descascadas, esprema, ainda quentes, com a ajuda de um espremedor de batatas. Em seguida, frite o alho e a cebola no azeite. Após isso, acrescente a banana e misture por 3 minutos. Aqueça a panela por mais de 3 minutos, acrescente o sal e sirva.

Caldo de legumes: Descasque e corte a cebola, a cenoura e o salsão. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande, junte a água e leve ao fogo alto, até começar a borbulhar. Quando chegar ao ponto de ebulição, reduza o fogo e deixe cozinhar por 1 hora. Com ajuda de uma peneira coe o caldo e sirva junto com as outras preparações.

Crocante de palmito: Corte o palmito em cubinhos pequenos. Em uma frigideira coloque o azeite, leve-os cubinhos de palmito para fritar, adicionando a páprica e o sal.

Terra e Mar

Dois elementos unidos em uma receita inovadora e cheia de personalidade.

Ingredientes

1kg de filé de tainha | 500g de farinha de tapioca | 1l de leite integral | 700 g de queijo coalho | 250 g de bacon | Sal e noz moscada a gosto.

Modo de Preparo

Ferva o leite, acrescente, o queijo, a farinha e o bacon bem picadinho, mexa bem até ficarem bem macios. Acrescente os filés de tainha e mexa bem. Enforme, deixe esfriar bem, corte e frite em imersão.



Mares do Sul

Prepare-se para navegar em mares de sabor, história e requinte!

Ingredientes

Paupietette de peixe: 600g de filé de pescada | 500g de camarão rosa G | 500g de camarão cinza | 120g de cebola | 25 de alho | 60g de pimentão vermelho | 200g de tomate italiano | 30g de extrato de tomate | 8g de dill picado | 50g de farinha de trigo | sal, pimenta e azeite a gosto.

Molho romesco: 200g de pimentão vermelho | 500g de tomate | 60g de pão | 27g de alho | 50g de castanha de caju | 5g de pimenta calabresa | 20g de páprica defumada | 40ml de vinagre de vinho tinto | sal e azeite a gosto.

Mandioca cremosa: 500g de mandioca | 28g de manteiga | 200g de parmesão | sal a gosto.

Azeite de cheiro verde: 100ml de azeite | 40g de salsinha | 20g de cebolinha | sal e pimenta a gosto.

Courte boullion: 1,5l de água | 60g de cebola | 60g de cenoura | 60ml de vinagre | 200ml de vinho branco | 600g de cabeça e casca de camarão | sal a gosto.



Mares do Sul

Prepare-se para navegar em uma maré de sabor, história e requinte!



Modo de Preparo

Paupietette de peixe: Separe os filés de peixe e com a mão espalmada dê pequenas batidas para que os filés fiquem mais finos e uniformes. Tempere com sal e pimenta e reserve. Em uma panela aqueça o azeite, o alho sem o bulbo picado e deixe até que ele solte seus óleos ou comece a flutuar. Acrescente o camarão picado e refogue por 1 minuto, em seguida junte o tomate sem pele e sem semente, e o extrato de tomate, a cebola, o pimentão vermelho, o dill picado, sal, pimenta branca e refogue e abafe por mais 5 minutos até toda a mistura soltar seus líquidos, após esse tempo acrescente a farinha de trigo aos poucos até que o caldo fique em uma consistência cremosa, em seguida desligue o fogo e aguarde até que esteja totalmente frio. Pegue o filé de peixe e espalhe por todo o filé o recheio de camarão, depois enrole como se fosse um rocambole e coloque os sobre o caldo (escaldado) cubra os com papel manteiga com um corte ao centro e leve ao forno a 180C° por 10 minutos, retire do forno e sirva em seguida.

Molho romesco: Preaqueça o forno a 220 °C (temperatura alta). Lave e seque os pimentões e os tomates. Corte cada tomate ao meio no sentido do comprimento. Transfira os pimentões e os tomates, com a parte cortada para cima, para uma assadeira grande. Tempere os tomates com azeite e sal a gosto. Leve ao forno para assar por cerca de 30 minutos, até que os tomates estejam macios e os pimentões com a pele tostada. Retire a assadeira do forno, transfira os pimentões para um saco. Deixe os pimentões abafado por 10 minutos — assim a pele se solta e fica mais fácil para descascar.

Mares do Sul

Prepare-se para navegar em uma maré de sabor, história e requinte!

Modo de Preparo (continuação)

Puxe e descarte a pele dos pimentões. Se preferir, raspe a pele com uma colher para tirar as partes que estiverem mais grudadinhas. Corte os pimentões ao meio, descarte o cabo e as sementes. No processador de alimentos, coloque primeiro as amêndoas e o alho e bata até triturar. Adicione os tomates assados, o pimentão sem a pele, o pão ralado, a pimenta calabresa, a páprica, o vinagre, sal e o azeite. Bata bem até formar um molho encorpado.

Mandioca cremosa: cubra 1 kg de mandioca (macaxeira ou aipim) com água e cozinhe na pressão até ficar bem macia. Retire aquela fibra que ela tem no centro e amasse grosseiramente (usei um garfo), junte 28gr de manteiga e o sal. Tem que ficar um purê. Unte bem uma forma com óleo e despeje o purê ainda quente. Espere esfriar e leve ao freezer ou congelador. Quando começar a congelar, você deve marcar os quadrados usando uma faca ou espátula. Corte os quadrados mas mantenha-os na forma, leve ao congelador para endurecer por completo. Depois separe-os e armazene em porções. Para fritar coloque congelado mesmo em óleo quente. A casquinha fica sequinha e dentro o purê!

Azeite de cheiro verde: coloque tudo no processador e bater por uns 2 minutos e já estar pronto para usar.

Courte boullion: lave bem as cabeças e as cascas do camarão com bastante água. Em seguida colocar tudo em uma panela e leve para cozinhar por 1 hora em fogo baixo ou até atingir a temperatura de 85 graus. Obs: não pode deixar ferver.



Ficha Técnica

Universidade Católica de Santos

Chanceler

Dom Tarcísio Scaramussa

Reitor

Prof. Me. Marcos Medina Leite

Pró-Reitora Administrativa

Profª. Drª. Mariângela Mendes Lomba Pinho

Pró-Reitora de Graduação

Profª. Drª. Rosângela Ballego Campanhã

Pró-Reitor de Pastoral

Prof. Me. Pe. Cláudio Scherer da Silva

Diretora do Centro de Ciências Sociais Aplicadas e Saúde

Profª. Me. Flávia Henriques

Coordenadora do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia

Profª. Drª. Michele Uemura

Professores do Curso envolvidos no Projeto

Profª. Me. Kelly Ferreira Piasentin

Profª. Drª. Tássia do Vale

Prof. Anderson Santana Souza

Fotografias

Zeca Meira (Dep. Marketing da Universidade)

Ficha Técnica

Alunos Tecnologia em Gastronomia (2º semestre 2022)

Arroz Vicentino

Leonardo Moreira Ventura De Lima
Lívia Diniz Paterle Thomaz
Miguel Farias Costa De Oliveira
Rafaela Fonseca Bortkevitch

Risoto Caiçara

Emilly Maria dos Santos
Juliana Bello Alves
Juliana de Sá Jorge Brito

Delícia Vicentina

Angela Maria Soares
Thayná Cristina dos Santos

Rolê Vicentino

Aurea Cavalcanti de Souza
Jéssica Borges M. Menezes
Lais Emilia Lopes Santos
Mateus Takumi Nakamura

Paraná

Caroline da Gama Silva
Helena Leal Schneider
Luana dos Santos Simões
Marcela Nascimento Galo

Terra e Mar

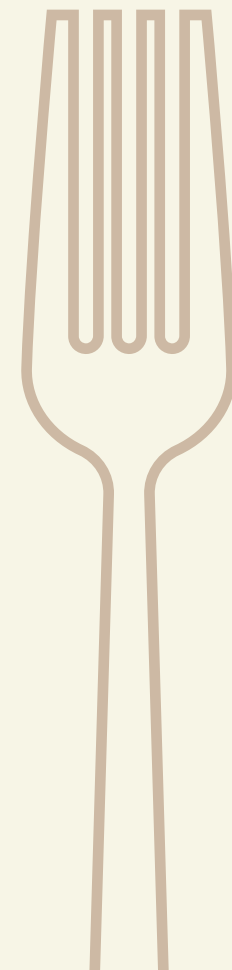
Camila Nascimento Cossu
Fabio Santana de Freitas
João Guilherme Lima Santos
Lucas Silva Dias

Mareterrare

Karina Sugui
Lívia Guazzelli de Siqueira Ferreira
Maria Victória Silva Matos
Olympia Kibar
Sabrina Oliveira de Sousa

Mares do Sul

Vanessa Silva Sousa
Simone de Araújo Bezerra
João Pedro Andrade
Cesar Barbieri





Ficha Técnica

Secretaria de Desenvolvimento Econômico e Turismo
São Vicente

Diretora de Marketing e Promoção Turística
Lilian Teixeira

Coordenador de Marketing e Promoção Turística
Vitor Secco

Realização

Prefeitura Municipal de São Vicente

Prefeito

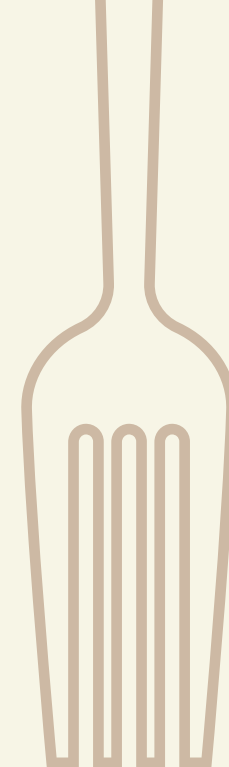
Kayo Amado

Vice-prefeita

Sandra Conti

Secretária de Desenvolvimento Econômico e Turismo

Juliana Santana



SECRETARIA DE
DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO
E TURISMO



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
DE SANTOS

