

Dicionário de Culinária: Panela Wok

Conheça o acessório que se tornou indispensável em qualquer cozinha!



A **Panela Wok**, ao contrário do que se pensa, não tem seu uso restrito ao preparo de pratos de origem oriental. Surgiu na

Seu uso em cozinhas profissionais e caseiras tem sido adotado largamente, por sua função essencial: cozimento rápido e manutenção das propriedades nutritivas dos alimentos.

Por esse motivo, a **panela wok** acabou por tornar-se o acessório favorito de quem busca uma alimentação saudável. Mas sua popularização deu-se por sua versatilidade: uso muito para fazer risoto, além de diversos outros pratos, pois ela tem bordas altas e posso mexer e misturar qualquer prato, sem

precisar me preocupar se vou jogar algo para fora ou não. Mas cozinhar profissionais, a **wok** vem sendo muito usada para o preparo de compotas, molhos, grelhados e alimentos cozidos no vapor.



Frango com molho na panela wok.

Como é uma Panela Wok

Criada para atender as necessidades da cozinha chinesa, que sofria com falta de carvão e lenha, tem por objetivo o cozimento rápido. O que caracteriza uma **Panela Wok** é o seu formato similar ao de uma frigideira, porém funda, côncava, larga e sem cantos. Cozinha os alimentos rapidamente, de forma uniforme e sem queimar.

Cozinhando com uma Panela Wok

Confira dicas de como tirar o máximo proveito da sua **wok**!

- **Risotos:** por ser as bordas altas e espaço para mexer, fica muito mais fácil e prático fazer risoto neste tipo de panela!
- **Frituras:** por ter formato côncavo, garante que o fundo esquente mais rapidamente, sem que a gordura da parte

superior esfrie. É mais rápido fritar na wok.

- **Saltear:** um dos principais usos da wok na culinária asiática está no processo de saltear alimentos. Com pouca gordura e alimentos cortados em pedaços pequenos (cubos ou tiras), se você tiver espaço, pode mexer fazendo movimentos com a panela ou com espátulas e colheres. Tenha como referência o vídeo abaixo:

- **Vapor:** por ser uma panela larga e funda, a wok é o recipiente ideal para cozinhar alimentos no vapor, com uma peneira ou panela de bambu.
- **Molhos:** a wok ajuda a selar os alimentos mais rapidamente, mantendo o seu sabor. Por isso é ideal para o preparo de guisados, molhos, ensopados e demais preparos com bastante líquido.
- **Defumado:** algumas woks já são comercializadas com acessórios para o processo de defumação, onde coloca-se no fundo carvão em brasa e serragem para liberar a fumaça, e os alimentos em uma grade para passarem pelo processo de defumação.



Risoto na panela wok.



Refogando espinafre na panela wok.

Origem

A Panela Wok surgiu na cidade de Cantão na China, capital da

província de Guangdong. Acredita-se que tenha sido elaborada a partir de uso que os militares chineses faziam de seus capacetes quando em campanhas mais longas. Cozinhavam no acessório fundo de metal, diretamente no fogo.

Seu uso difundiu-se largamente e é essencial nas cozinhas do Leste e Sudeste da Ásia.

Umami, no Dicionário de Culinária

*No Dicionário de Culinária desta semana, saiba mais sobre o **Umami**, considerado o quinto gosto básico, juntamente com o doce, o amargo, o azedo e o salgado.*



Conhecido também como o **quinto gosto fundamental**, o **Umami** completa a lista conhecida por ter como pilares o doce, o salgado, o azedo e o amargo. A palavra de origem japonesa significa “delicioso e apetitoso”, e a existência desse gosto básico foi destacada a partir da pesquisa Kilkunae Ikeda, em 1908.

O gosto do **Umami** surge da reunião de 3 substâncias: o glutamato, o inosinato e o guanilato. Estes elementos estão presentes e de forma natural em diversos alimentos, principalmente os utilizados na culinária japonesa. Seu sabor é descrito como sendo denso, intenso e duradouro, além de ser o responsável por deixar uma sensação aveludada na boca.

Foi somente em 2000 que pesquisadores descobriram a existência de um receptor específico na língua humana, para identificar o **Umami**. Há estudos que indicam que ele provoca sensação de saciedade. Outros que tentam associar produtos com glutamato como sendo enjoativos ou prejudiciais ao organismo.

Este **Natural Umami** que passou a fazer parte da minha coleção de temperos ontem é elaborado a partir de uma combinação de especiarias ricas em “umami”. Sua composição contém: tomate, cebola, molho de soja em pó, molho de peixe em pó, cogumelos, pimenta preta, suce de limão em pó e pimenta cayena.



Provei o tempero, mas não testei ainda. Tem gosto preciso dos ingredientes indicados, mas bem suave, permanecendo por bom

tempo no paladar. Assim que testar em algum preparo, compartilho aqui no blog.

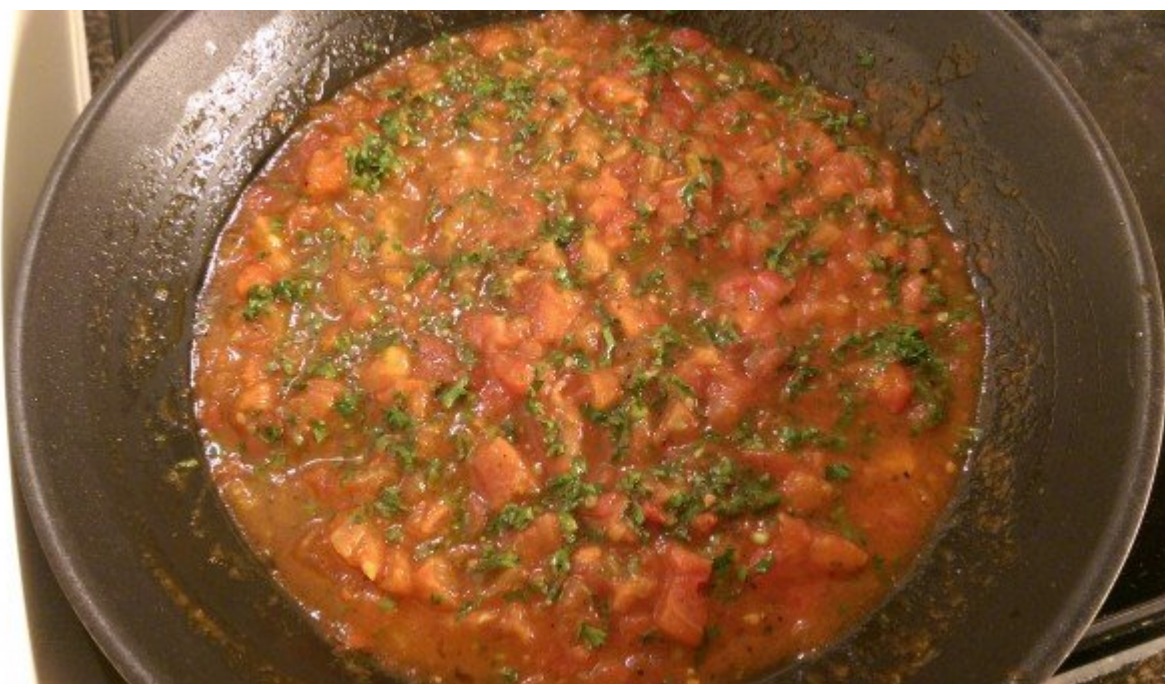
Para sentir o gosto Umami

Caso você não encontre o **Umami** natural como tempero, para sentir este gosto, recomendo os seguintes alimentos:

- Preparados de carne e cogumelos;
- Salada de tomate, com queijo parmesão;
- Alimentos que contém **umami**: tomate, queijo parmesão ou outros envelhecidos, manjeriço, cogumelos, cebolinha, cenoura, shoyu, ovos, feijão, cravo, canela, frutos do mar e carne de porco.

Receitas

- [Molho Alla Marinara](#)



- [Pasta de Feijão Branco](#)



Dicionário de Culinária: Flor de Sal

Conheça a especiaria em mais post da tag Dicionário de Culinária.



Cada vez mais presente nas cozinhas brasileiras, a **Flor de Sal** é uma especiaria nobre, de importância histórica e cultural. Em mais uma edição de nosso **Dicionário de Culinária**, saiba mais sobre esse ingrediente e veja como usar o mesmo em suas receitas.

O que é Flor de Sal

A **Flor de Sal** é a primeira e fina camada de cristais que se forma na superfície da água das salinas marinhas. Seu processo de retirada é feito de forma manual e muito delicada. Desta forma, é possível a produção de grãos menores do que os de sal grosso, não tão duros e um pouco úmidos.

Para cada 80 quilos de sal marinho que é extradido, coleta-se apenas 1 quilo de **Flor de Sal**. Por isso e por contar com sabor superior, o seu valor é elevado. Depois da coleta, deixa-se secar ao sol por 7 dias, fazendo com que se obtenha um produto crocante.

É considerado o tipo mais puro de sal que existe, pois não passa por nenhum tipo de processo industrial. Possui, dessa forma, concentração natural de cobre, zinco, ferro, magnésio, flúor, sódio, iodo, cálcio e potássio. Por isso, deve ser

utilizado sempre em pequenas doses.



Como usar Flor de Sal

Muito usado na alta gastronomia, a **Flor de Sal** serve principalmente para realçar o sabor da comida e finalizar pratos. É a pitada final de sabor, em forma de pequenos cristais brancos.

Ela perde muitas de suas propriedades e sabor se aquecida, por isso a recomendação é de que seja usada para finalizar. Combina muito bem com todo tipo de salada, carnes e até mesmo sobremesas. Além de deixar qualquer prato mais bonito.

Flor de Sal: onde comprar

Em lojas especializadas em especiarias. Além de algumas marcas francesas de regiões produtoras conhecidas no mundo inteiro, algumas opções nacionais também são oferecidas.

Encontrei valores a partir de R\$ 21,00, para potes de 350g. Para comprar, este é o [link](#).



Esta é a marca que costumo usar aqui em Bruxelas. Custa 3,60 euros.

Flor DO Sal

Antes de comprar, atente bem ao rótulo, pois existe essa diferença. A **Flor DO Sal** tem outra textura, apresentando características diferentes de sabor, umidade e dureza.

Dicionário de culinária: Pequi

Conheça esse ingrediente bem peculiar da cozinha brasileira em mais uma edição de nosso Dicionário de Culinária.



No centro, os espinhos do Pequi.

Fruto de árvore nativa do cerrado brasileiro, o **Pequi** recebeu esse nome derivado do Tupi-guarani – *Pyqui* – que significa “pele com espinho”. Seu fruto tem polpa de coloração amarelo intenso e é largamente utilizado na culinária sertaneja, principalmente no sertão de Goiás e Minas Gerais. Mas também é encontrado Rondônia, Pará, Tocantins, Piauí, Bahia, Ceará, São Paulo, Paraná e parte da Bolívia.



Um pequizeiro florido.

Seu consumo tradicional é no preparo com arroz e frango. Ele é a atração principal de diversos pratos típicos da região central do Brasil. Seu caroço cheio de espinhos costuma ser roído, mas versões em conserva e sem a parte “perigosa” já podem ser encontrados no mundo todo.

Eu conheci **Pequi** pelo fato de que na adolescência, assistia muito o programa **Globo Rural**. Naquele tempo, as reportagens que abordavam alimentos típicos de todo o país enriqueciam meu vocabulário gastronômico. No Rio Grande do Sul eu nunca tive acesso, mas assim que encontrei aqui em Bruxelas, tratei de provar! Logo mais, segue a receita de como preparei **Arroz de Frango com Pequi**.

Paladar

Eu gostei bastante. Lembrou um pouco o sabor e a cor do **butiá**, com uma textura mais resistente e sem o doce da fruta típica da região das Missões, no Noroeste do RS. Mas isso já é assunto para outro post dessa tag!



Pequi no pé.



Usos

Além da extração de óleo, o **Pequi** era usado no século XVIII para a fabricação de sabão, sendo considerado um elemento de

propriedades terapêuticas. Além da combinação clássica com arroz e frango, é utilizado em preparos com macarrão, peixe, carnes vermelhas, licores, doces e sorvetes.



Polpa do Pequi em conserva.

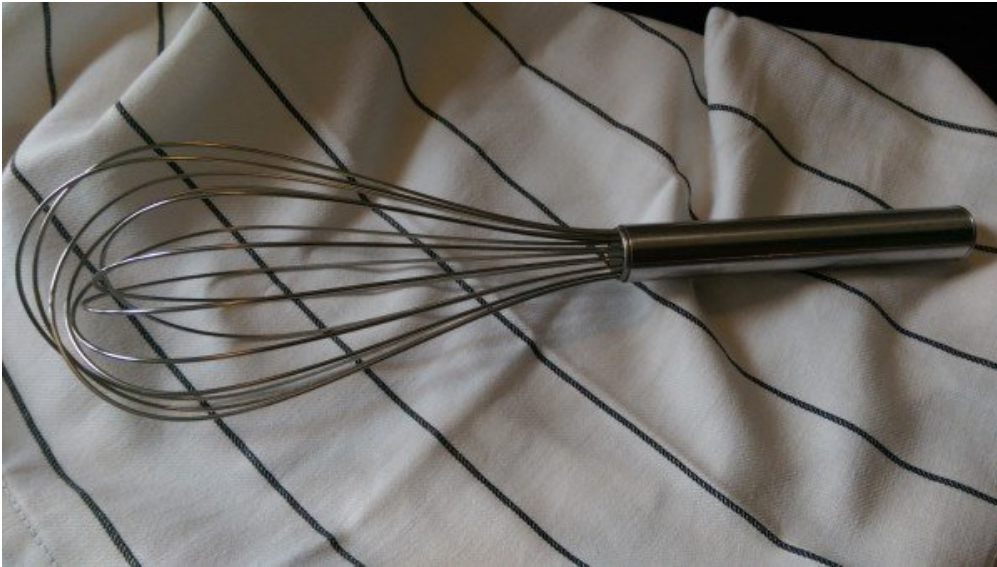


Pequi ao molho.

Dicionário de culinária: Fouet ou Batedor

*Conhecido também como “batedor”, o **fouet** é um dos utensílios essenciais em qualquer cozinha francesa. Conheça seus principais usos e suas variações de modelos.*

O que é um fouet?



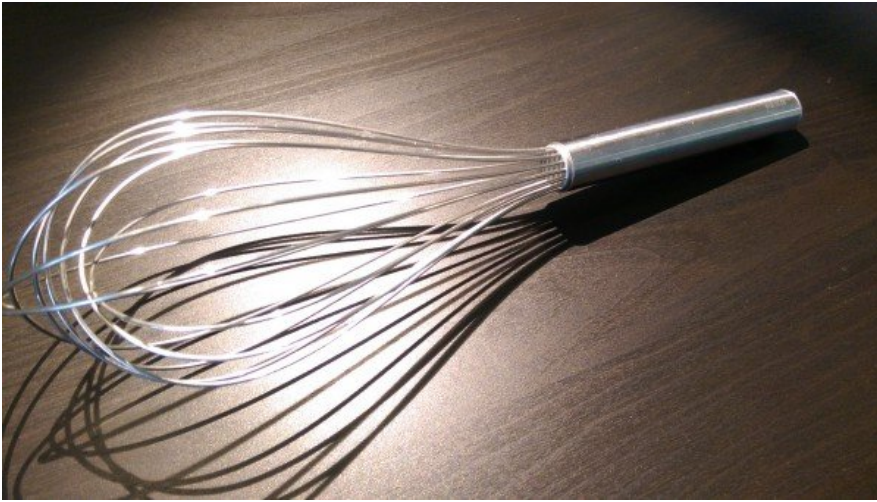
O **Fouet**, ou **Batedor** é um utensílio de arame, inox ou silicone, usado para misturar ou bater ingredientes em variados preparos culinários. Geralmente é formado por vários fios de inox curvados e presos em um cabo.

A palavra que o nomeia é de origem francesa. Seu uso é importante no preparo de vários clássicos da culinária francesa, como o [Suflê](#). Com a chegada de acessórios mais modernos, como as batedeiras e processadores, é considerado por alguns, um objeto obsoleto. De minha parte, acho muito mais prático (e fácil de limpar...) do que uma batedeira. Para preparos rápidos e práticos, prefiro o **batedor**.

A função principal de um **fouet** é agregar ingredientes e seu uso não é limitado para manusear alimentos líquidos: por agregar e misturar ingredientes, pode ser usado para bater claras, bater ovos, ingredientes secos como farinha e açúcar, emulsionar molhos e etc. Os de inox são os mais recomendados.

Existem diversas variações de **batedor** de alimentos, cada um com suas funções bem definidas. Eles podem ser muito úteis no preparo das suas receitas preferidas. Confira!

A família do fouet



Fouet clássico: serve para misturas secas ou líquidas. Pode ser usado para fazer um bolo por completo! Disponível geralmente nos tamanhos 17, 22 ou 27 cm.



Fouet de molho: similar ao fouet tradicional, tem forma mais estreita e não agrega tanto ar quanto o batedor maior e de aros mais curvados.

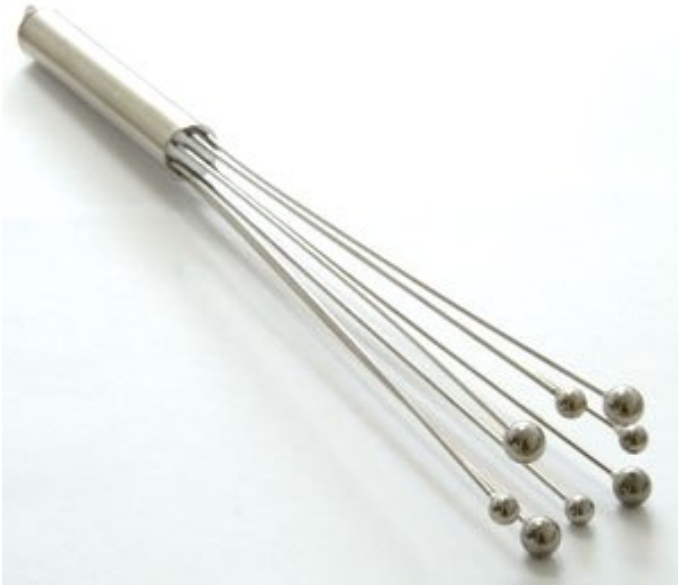


Fouet plano: tem uso indicado para preparos mais delicados e como batedor para pequenas porções, como omeletes e ovos mexidos. Em geral tem formato de espiral plana, o que faz desse modelo ideal para uso em recipientes mais fundos.



Fouet bola: este batedor nada

mais é do que o fouet clássico com uma espécie de boa de metal dentro dos aros. Ele é mais rápido e com este, precisa de menos esforço para misturas que precisam de ar, como claras em neve por exemplo.



Fouet para Emulsão: indicado para molhos e cremes que já estão prontos, pois emulsiona e agrega volume de forma rápida. Indicado para maioneses, vinagretes e massas leves como a dos crepes.



Mini Fouet: indicado para coquetéis e bebidas, como o chocolate quente. Seu tamanho reduzido é para uso em recipientes como copos, xícaras e taças.