

# A IMPORTÂNCIA DO FATOR DE COCÇÃO NAS TÉCNICAS GASTRONÔMICAS

Gustavo Burger Sirqueira, Gabriel Marques Viana, Lucianny Amorim Mendonça, Robson Nascimento da Mota, Diana Valesca Carvalho, Eveline de Alencar Costa

A disciplina de Habilidades e Técnicas Culinárias (HTC), ofertada para o curso de Gastronomia, busca explorar, de modo abrangente, as principais técnicas utilizadas nos alimentos tanto de origem vegetal como animal. Dentre as habilidades estudadas, destaca-se o fator de cocção (FCc), que é um cálculo feito através da divisão entre o peso de um alimento cozido sobre o peso do alimento cru, com o objetivo de entender o rendimento desse alimento após passar pelo processo de cozimento. Nesse contexto, o objetivo desse artigo é apresentar as diferenças entre os métodos de cocção de leguminosas e comparar os resultados do FCc. Para isso, foi utilizada como base a tabela produzida em uma das aulas laboratoriais de HTC (dados 2019) a partir de quatro técnicas de cocção de leguminosas e considerando o tempo de cocção, o peso do alimento cru, o peso do alimento cozido e os respectivos FCc. As técnicas testadas foram: a) técnica do remolho por 12h imersa em água e depois essa água do remolho é descartada e realiza-se a cocção; b) técnica do remolho rápido, que consiste em coccionar a leguminosa por 2 min em fervura, após esse período a panela é retirada da fonte de calor e espera-se 1h e, depois a cocção da leguminosa; c) cocção direta sem remolho. Em ambos os testes se utilizou dois tipos de panelas: comum de aço inox e panela de pressão de alumínio. Verificou-se que a técnica de remolho rápido (por 1h) promove o mesmo tempo de cocção quando o remolho é de 12h ou quando a cocção ocorre em panela de pressão, mas sem remolho. A cocção sem remolho, proporciona maior presença de substâncias causadoras de gases intestinais, porém, menor perda nutricional, pois não há descarte da água de hidratação. É importante entender as diferenças e os resultados de cada um dos métodos empregados, pois eles interferem no rendimento da leguminosa, no tempo de cocção, no gasto de combustível, na eliminação - ou não - de substâncias produtoras de gases e no valor nutricional.

Palavras-chave: Fator de Cocção. Técnicas Culinárias. Leguminosas.