

GASTRONOMIA FUNCIONAL NA CONTEMPORANEIDADE

TERRA, Roberta Moreira¹; KAMIL, Joana de Mendonça²; SILVA, Janaina Cardoso³.

RESUMO

O presente trabalho teve como temática a apresentação da gastronomia funcional elaborada com técnicas gastronômicas contemporâneas. A partir desse princípio, o objetivo deste artigo foi criar um prato que mesclasse a gastronomia funcional com técnicas específicas da gastronomia contemporânea, utilizando como base só alimentos funcionais. Para isso, foram necessárias pesquisas bibliográficas sobre os alimentos funcionais e os tipos de gastronomia funcional e contemporânea, testes práticos sobre os ingredientes e técnicas gastronômicas a serem utilizadas para o prato escolhido, que consistiu em um filé do peixe dourado assado no *papillote*⁴ de taioba, farofa de aveia com cúrcuma e ar⁵ de tomate e melancia. Observou-se com este trabalho que a gastronomia funcional está presente na vida de muitas pessoas, havendo a necessidade de uma exposição mais efetiva dos alimentos funcionais no mercado gastronômico.

Palavras-chave: Nutrição. Alimentação saudável. Modernismo.

1 INTRODUÇÃO

Até pouco tempo a expressão 'alimentos funcionais', estava reduzida ao círculo de profissionais das áreas de saúde e nutrição. No princípio da década passada, tal assunto migrou de laboratórios e congressos científicos para a mídia e, em curto tempo, a discussão sobre alimentos funcionais e nutracêuticos ganhou espaço junto a sociedade. O início não aconteceu pela casualidade, ele está inserido em uma forte mudança de hábitos alimentares e costumes, uma revolução social que mudou os eixos de poder ao longo dos últimos 20 anos (CREDIDIO, 2006).

¹ Graduanda do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora – CES/JF. Endereço: Rua Santo Antônio, nº 1098, apto. 702 – Bloco B, Centro, Juiz de Fora – MG. Celular (32) 98803-8142, e-mail robertaterra4@gmail.com

² Coorientadora.

³ Orientadora.

⁴ É uma técnica de cozimento a vapor, onde o alimento é envolto em um papel-manteiga (técnica clássica), papel-alumínio ou em uma folha onde o alimento é cozido (INSTITUTO AMÉRICA DE CULINÁRIA, 2011, p. 627).

⁵ A incorporação de ar em um líquido resulta em bolhas que confere uma mudança de aparência, textura, cor e sensação gustativas, podendo ainda favorecer a redução das calorias e facilitar a digestão (SKURTY; AGUILERA, 2008).

Alimentos funcionais são alimentos com o qual a natureza de um ou mais componentes foi modificada, ou no qual a biodisponibilidade de um ou mais componentes foi modificada (ROBERFROID, 2002).

Utilizando-se de algumas técnicas específicas e, em sua essência, sendo tratado como alimentos que são benéficos à saúde, a gastronomia funcional vem apresentando uma ascendência considerável em inúmeros restaurantes pelo mundo, sendo consumida por grande parte da população que busca associar a gastronomia com uma melhor qualidade de vida (BODAH, 2010).

Apesar do crescimento da adesão aos alimentos funcionais no mercado gastronômico e da existência da área da gastronomia funcional, como é possível inserir os alimentos funcionais na gastronomia contemporânea agregando valor ao prato de maneira equilibrada e sofisticada? O objetivo geral deste artigo é demonstrar a importância das técnicas gastronômicas para os alimentos funcionais.

O presente artigo encontra-se dividido em outras sete partes: a primeira apresenta uma definição sobre alimentos funcionais e seus compostos bioativos; a segunda aborda a gastronomia funcional; Na terceira é destacada a gastronomia contemporânea no contexto da gastronomia funcional; Na quinta parte são apresentadas as fichas técnicas que compõem o prato. Logo após o texto apresenta os resultados e as discussões da pesquisa e as conclusões.

2 ALIMENTOS FUNCIONAIS

Ao que tudo indica o termo 'alimento funcional' foi introduzido no Japão na década de 1980, porém não existe uma definição universalmente aceita. Apesar de ainda não haver um consenso acerca do conceito dos alimentos funcionais, uma das definições mais completas os descrevem como sendo aqueles que favorecem uma ou mais funções orgânicas, além da nutrição básica, colaborando para melhorar o estado de saúde e bem-estar, podendo também reduzir o risco de doenças. São considerados também funcionais, os alimentos em forma natural ou processada que contêm níveis significantes de componentes ativos biologicamente que, além da nutrição básica, trazem benefícios à saúde, à capacidade física e ao estado mental. É necessário ressaltar que os alimentos funcionais não são cápsulas ou qualquer forma de suplemento e devem ser eficazes em uma quantidade consumida regularmente em uma dieta padrão (DIPLOCK, 1999; CREDIDIO, 2006).

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), reconhece como funcionais, todo aquele alimento que possui Ácidos Graxos, Carotenoides, Fibras Alimentares, Fitoesteróis, Polióis, Probióticos e Proteína de Soja. Para o Ministério da Saúde é importante que o consumo destes alimentos seja constante a fim de que seus benefícios sejam atingidos. A orientação indica o regular consumo de vegetais, frutas, cereais integrais na alimentação regular, já que grande parte dos componentes ativos estudados se encontra nesses alimentos. Substituir em parte o consumo de carne de vaca, embutidos e outros produtos à base de carne vermelha por soja e derivados (especialmente carne de soja e isolados proteicos de soja) ou peixes ricos em Ômega-3, se constitui em uma dica importante. Destaca-se que esses alimentos somente agem quando fazem parte de uma dieta equilibrada, balanceada. Isto quer dizer que se a pessoa estiver servindo-se de um alimento para o controle do colesterol, ela somente terá resultados positivos, se a ingestão deste estiver associada a uma dieta pobre em gordura saturada e colesterol (ANVISA, 1999; BRASIL, 2009).

Uma alimentação saudável gera, além de macro e micronutrientes para o organismo, alguns compostos químicos, presentes sobretudo, em frutas e hortaliças, exercendo uma poderosa atividade biológica, já comprovada por vários pesquisadores. Esses compostos são chamados de compostos bioativos (CARRATÚ; SANZINI, 2005).

2.1 COMPOSTOS BIOATIVOS

Os alimentos funcionais possuem componentes essenciais, em formas variadas, como vitaminas, minerais, enzimas e fibras, protegendo o indivíduo de inúmeras doenças. Além de nutrir o organismo e saciar a fome, esses alimentos, trazem compostos bioativos ou princípios ativos, que são substâncias químicas encontradas em maior quantidade nos alimentos e capazes impedir diversos males, que podem ser de uma constipação intestinal até certos tipos de câncer (DOLINSKY, 2009).

Para tanto foram escolhidos para a elaboração do prato e com base em suas funções nutricionais os seguintes alimentos: taioba, alho, cebola, cebolinha, salsinha, alecrim, vinho tinto, manjeriço, tomate, melancia, aveia, cúrcuma, sendo os compostos bioativos presentes: licopenos, fitoquímicos, flavonóides, fenólico, beta-glucanas e curcumina.

Os licopenos apresentam atividades antioxidantes que protege as células dos radicais livres tendo uma relação com a diminuição do risco de câncer e estão presentes

em alimentos altamente pigmentados (laranja e vermelho), podendo citar como exemplo o tomate e a melancia (ANJO, 2004).

De acordo com Anjo (2004), os fitoquímicos são compostos bioativos encontrados em verduras e frutas. Essa substância pode ser encontrada com alto teor em alimentos como alho, frutas cítricas, açafrão, salsa, cebola, tomate, berinjela, aveia, entre muitos outros.

Os flavonóides são componentes reconhecidos como pigmentos em plantas por vários séculos. Esse composto tem despertado o interesse no meio científico, desde a década de 1990, por sua relação com os possíveis benefícios sobre a saúde humana. Destacam-se alguns alimentos funcionais elencados nessa categoria: cebolas, brócolis, vinho tinto, frutas cítricas, repolhos, feijões, entre outros. O composto fenólico está relacionado a atividade antioxidante do alecrim, ele é considerado eficiente na proteção da oxidação do ácido linoleico, como na capacidade de varredura do radical livre (DOLINSKY, 2009).

Da cúrcuma se extrai a curcumina que é responsável por suas ações bioativas. Ela é um poderoso antioxidante, protegendo contra alguns danos a componentes celulares e o câncer, em especial, o de pele e o de mama. A curcumina, inibe tumores e estimula a morte de células diferenciadas, sendo eficiente no tratamento do melanoma. (COSTA; ROSA, 2008).

Beta-glucana é o composto bioativo encontrado na aveia que possui alta concentração de fibras solúveis, promovendo a diminuição da taxa de colesterol e atenuam a resposta glicêmica e insulimica após a refeição (DOLINSKY, 2009).

3 GASTRONOMIA FUNCIONAL

É necessário que a população tenha consciência que uma alimentação saudável não exclui os prazeres de uma boa mesa. Há muitos mitos e resistência das pessoas em aceitar o novo ou entender que os alimentos têm um importante papel social, no âmbito cívico, religioso e familiar (ORNELLAS, 2008).

Segundo Villard (2010), a dieta e a gastronomia procuram manter a qualidade, frescor e respeito pelo sabor dos alimentos. Inadequadamente, as pessoas relacionam a gastronomia aos excessos – muito sal, muito açúcar, muita gordura. Entretanto, o que as pessoas deixam de perceber é que tais excessos acabam por mascarar o verdadeiro sabor dos alimentos. O autor faz menção à preocupação de alguns *chefs* com métodos de

cozção e a leveza necessária de uma cozinha que visa cada vez mais, manter o sabor original da matérias-primas.

Os peixes são cozidos apenas o suficiente; os molhos mais leves e saborosos; os legumes, menos cozidos, mantendo suas qualidades nutricionais. Uma boa opção para a união entre dieta e gastronomia são as receitas com vinho flambadas, pois durante o cozimento, a caloria evapora com o álcool, preservando o sabor (VILLARD, 2010, p. 31).

Com conhecimentos próprios é possível acrescentar a esta tendência, o sabor e textura pertinentes de uma culinária tradicional, revelando que não se trata apenas de alimentos com valores nutricionais favoráveis, mas sim de alimentos que em conjunto podem integrar pratos que permitem a qualquer pessoa encontrar o prazer de saborear uma boa gastronomia, garantindo a saúde (BODAH, 2010).

4 GATRONOMIA CONTEMPORÂNEA

A história da gastronomia tem suas raízes na pré-história. O *homo sapiens* se alimentava por uma necessidade de sobrevivência e também pelo prazer. A palavra Gastronomia vem do grego *gaster* (ventre, estômago) e *nomos* (lei). Em uma tradução literal, 'as leis do estômago', termo criado pelo poeta e escritor grego Arquestrato, no século IV a.C., que percorreu vastos territórios a procura de uma boa mesa, observando e provando de suas experiências. Desde o início, o cozinheiro era visto como um mágico, um alquimista, transformando o comum em algo surpreendente (FREIXA; CHAVES, 2008).

Nasce na década de 60, 70 a *cuisine nouvelle* ou *nouvelle cuisine*, em reação à cozinha tradicional, com a experiência de *chefs* renomados como Paul Bocouse, que marca o surgindo a gastronomia contemporânea, atualmente sendo praticada na maior parte do mundo, agregando influências e técnicas da culinária francesa, portuguesa, italiana, entre outras. Uma característica marcante desta gastronomia é a flexibilidade e a criatividade na forma de apresentação (WEBER-LAMBERDIÉRA, 2008; PEREZ, 2013).

Para ser considerado parte da gastronomia contemporânea, é necessário possuir uma cozinha equipada com utensílios inovadores, unindo tecnologia moderna e um design clássico criando um ambiente sofisticado. A gastronomia contemporânea acompanha em sua estrutura: fornos micro-ondas com cozção programada, fogões quase profissionais ou profissionais, geladeiras que não poluem o ambiente, cafeterias italianas, adegas climatizadas, nesta classificação da gastronomia, busca-se como princípio o

melhor da cultura e adaptar-se à praticidade do dia a dia, além da utilização de produtos regionais e sazonais. Com a distribuição global de produtos agrícolas e o conhecimento tecnológico que o homem obteve na relação sobre clima e solo, é possível praticar a gastronomia contemporânea (PEREZ, 2013; BENETTI; HAGEN, 2008).

Contudo, foi escolhido para este trabalho um prato que constitui em um filé de dourado assado no *papillote* de taioba, farofa de aveia de cúrcuma e ar de tomate e melancia.

5 MATERIAL E MÉTODOS

A metodologia deste artigo, se caracteriza como pesquisa bibliográfica. Segundo Vergara (2007), a pesquisa bibliográfica é o estudo sistematizado desenvolvido com base em material publicado em livros, revistas, jornais, redes eletrônicas, isto é, material acessível ao público em geral e a pesquisa experimental pela qual criou-se um prato principal pelo qual foi possível colocar em prática a pesquisa, com a utilização de alguns alimentos funcionais e métodos de cocção da gastronomia contemporânea, observando e realizando a análise dos resultados e experiências.

Nos testes e preparo final foram utilizados: placas de polietileno para servir como superfície de corte, faca *chef* de 10 polegadas, faca de legumes, *bowls*⁶, panela, assadeira pequena, pão duro, colheres, ralador, socador de alho de polietileno, forno combinado⁷ e *mixer*⁸.

Para o presente trabalho, foi elaborado um prato com o uso do peixe Dourado cortado em pequenos filés retangulares, em razão do seu sabor e de fácil harmonização, combinando perfeitamente com a técnica de cocção no *papillote* de taioba.

Foi preparado para o acompanhamento uma farofa de aveia com cúrcuma, para agregar além do valor nutricional, crocância, sabor e cor.

Finalizando com um toque de sofisticação e contemporaneidade, foi preparado um molho de tomate com melancia, que com o uso da lecitina de soja mixada ao molho, transformou-o em pequenas bolhas firmes de ar.

⁶ São tigelas de diversos tamanho, utilizadas para misturar alimentos (INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA, 2011, p.182).

⁷ Esse equipamento pode ser a gás ou elétrico, podendo ser usado no modo vapor, convecção de ar quente ou ainda na combinação calor/vapor (INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA, 2011, p.189).

⁸ Equipamento longo e delgado (também chamado de misturador portátil) é como um liquidificador invertido. A vantagem de usar o *mixer*, em lugar do liquidificador tradicional, é que se pode fazer purê em grande quantidade de alimento no próprio recipiente e cocção (INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA, 2009, p. 190).

QUADRO 1- Ficha técnica.

PRATO:	Papillote de taioba no filé de dourado, farofa de aveia e ar de tomate e melancia		
Categoria:	Prato principal	Rendimento:	04 porções
INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Marinada do Peixe			
Filé de Dourado	400	g	Posta
Salsinha	20	g	<i>Mirepoix</i> ⁹
Cebolinha	30	g	<i>Mirepoix</i>
Alecrim	05	g	<i>Mirepoix</i>
Tomilho	06	g	<i>Mirepoix</i>
Sal	3,5	g	
Azeite	30	mL	
Alho	10	g	Amassado
Páprica picante	04	g	
Cúrcuma	03	g	
Cebola	40	g	<i>Brunoise</i> ¹⁰
Vinho tinto seco	120	mL	
Papillote de Taioba			
Folha de taioba	30	g	
Azeite	15	mL	
Farofa de Aveia com Cúrcuma			
Farinha de Aveia	100	g	
Azeite	20	mL	
Alho	10	g	Amassado
Cebola	30	g	Ralada
Pimenta dedo de moça	01	g	Sem semente
Cúrcuma	10	g	
Sal	01	g	
Limão Siciliano	01	g	Raspas da Casca
Ar de Tomate e Melancia			
Tomate italiano	280	g	
Melância	280	g	
Cebola	35	g	Ralada
Alho	07	g	Amassado
Manjericão	05	g	
Sal	2,5	g	
Azeite	45	mL	
Lecitina de soja	04	g	
MODO DE PREPARO:			
Marinada:			
1- Higienizar a salsinha, cebolinha, tomilho, alecrim;			
2- Colocar todos os ingredientes em um <i>bowl</i> ;			
3- Envolver o recipiente em plástico filme;			
4- Deixar na geladeira por 12horas.			
Papillote de Taioba:			
1- Higienizar a folha de Taioba;			
2- Cortar a folha de Taioba na forma de um quadrado;			

Continuação...

⁹ Corte dos legumes em cubos médios (INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA, 2011)¹⁰ Nome francês de um corte de legumes em pequenos cubos regulares (INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA, 2011)

- 3- Colocar a posta de filé ao centro da folha;
- 4- Dobrar as pontas formando um retângulo;
- 5- Untar com a azeite o *papillote*;
- 6- Colocar em uma assadeira pequena para assar em forno a 180º graus por 12 minutos.

Farofa de Aveia e Cúrcuma

- 1- Refogar a cebola no azeite até dourar;
- 2- Introduzir o alho e a pimenta;
- 3- Adicionar a farinha e misture os ingredientes;
- 4- Desligar o fogo e acrescentar a cúrcuma, o limão e o sal.

Ar de tomate e melancia

- 1- Refogar a cebola e o alho no azeite até dourar;
- 2- Adicionar o tomate e a melancia;
- 3- Deixar reduzir um pouco e após acrescentar o sal e o manjericão;
- 4- Cozinhar por mais 5 minutos e desligue;
- 5- Colocar o molho em um *bowl* e adicionar a lecitina de soja e mixar.

Fonte: O autor.

6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O prato escolhido para elucidar esse trabalho foi o *papillote* de peixe Dourado, acompanhado de uma farofa de cúrcuma e ar de tomate e melancia. Esses ingredientes foram escolhidos por representarem os alimentos funcionais, sendo valorizados pela gastronomia contemporânea, uma vez que o objetivo deste trabalho foi elaborar um prato que revelasse que a gastronomia contemporânea pode agregar muito mais valor a esses alimentos.

No preparo do peixe foram realizados dois testes com dois tipos de peixes sendo eles: o Cação e o Dourado. No primeiro teste, foi utilizado o lombo do Cação, entretanto, por ser um peixe que absorve muito os sabores dos ingredientes, realçou-se o gosto do alecrim, tomilho e o vinho, encobrindo o sabor de todos os ingredientes da marinada.

Após essa constatação, foi necessário modificar o peixe escolhendo a espécie de peixe Dourado, que se tornou uma excelente escolha, pois o sabor esperado foi atingido alcançando a harmonização desejada com o *papillote* de taioba.

Inicialmente, ao elaborar o prato foi pensado que seria uma opção utilizar uma espuma de tomate, tratando-se de uma técnica da gastronomia contemporânea, que tem como equipamento o Sifão (garrafa de *chantilly*, com cartuchos de óxido nitroso). Contudo após pesquisas e algumas demonstrações em sala ao longo do curso, concluiu-se que para uma melhor conformidade do prato, deveria ser elaborado um molho de tomate com melancia, que agregando a lecitina de soja, ao bater com um *mixer*, transforma esse molho em pequenas bolhas de ar.

Ao fim, faltava cor e crocância ao prato. Para isso, foi feita uma farofa de farinha de aveia com cúrcuma, que além de muito nutritiva, deixou o prato ainda mais saboroso e colorido.

Para completar o ar de contemporaneidade foram depositadas pequenas pétalas de flores comestíveis.

A figura 1 apresenta o prato principal desenvolvido neste trabalho: o *papillote* de taioba no filé de Dourado acompanhado de uma farofa de aveia com cúrcuma e ar de tomate com melancia.

FIGURA 1 – *Papillote* de taioba no filé de dourado, farofa e ar de tomate com melancia.



Fonte: Arquivo pessoal.

O resultado dessa combinação foi uma composição harmoniosa, saborosa, nutritiva e colorida.

7 CONCLUSÃO

Foi elaborado um prato que oferecesse nutrição, sabor e sofisticação, constatando que é possível com a utilização de técnicas específicas da gastronomia contemporânea e alimentos corretos, executar um prato saboroso, refinado e nutritivo.

Vale ressaltar que, essa forma na qual os alimentos foram utilizados, é apenas uma das muitas possibilidades que existem de se trazer novas propostas para a gastronomia funcional, evidenciando que o seu consumo diário fornece ao indivíduo uma melhor qualidade de vida com a prevenção de doenças e hábitos de vida saudáveis.

Foi verificado ao fim do trabalho que para um restaurante com conceitos contemporâneos, este prato se torna economicamente viável, saudável e atrativo.

ABSTRACT

The present work had as its theme the functional gastronomy presented with contemporary gastronomic techniques. From this principle, the objective of this article was to create a dish that combines the importance of functional gastronomy with specific techniques of contemporary gastronomy, based on functional foods only. For this, it was necessary bibliographical research on functional foods and the types of functional and contemporary gastronomy, practical tests on the ingredients and gastronomic techniques to be used for the chosen dish, which consisted of a golden fillet roasted in the paperloti of taioba, farofa oatmeal with turmeric and lycopene air. It was observed with this work that functional gastronomy is present in the lives of many people, and there is a need for a differentiated exposure of functional foods in the gastronomic market.

Keywords: Nutrition. Healthy eating. Modernism.

REFERÊNCIAS

AR. SKURTYS, O.; AGUILERA, J.M. Structuring bubbles and foams in gelatine solutions within a circular microchannel device. **Journal of Colloid and Interface Science**. Chile, v.318, p. 380–388, 2008. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0021979707013276>. Acesso em: 04 jun. 2018.

ANJO, D. F. C. Alimentos funcionais em angiologia e cirurgia vascular. **Jornal Vascular Brasileiro**, Jaraguá do Sul, v. 3, n. 2, p. 145-154, 2004.

ANVISA. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (BRASIL). **Alimentos com alegações de propriedades funcionais e ou de saúde: alegações de propriedade funcional aprovadas**. 1999. Disponível em: https://portal.anvisa.gov.br/informacoestecnicas13?p_p_id=101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU&p_p_col_id=column2&p_p_col_pos=1&p_p_col_count=2&_101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU_groupId=219201&_101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU_urlTitle=alimentosfuncionais&_101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU_struts_action=%2Fasset_publisher%2Fview_content&_101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU_assetEntryId=2866855&_101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU_type=content. Acesso em: 01 out. 2016.

BENETTI, M.; HAGEN, S. Jornalismo e vida cotidiana: o comer e o cozinhar contemporâneos nas revistas semanais. **Rev. da Assoc. Nac. dos Programas de Pós Graduação em Comunicação**, Brasília, v. 11, n. 2, 2008. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Marcia_Benetti/publication/304213501_Jornalismo_e_vida_cotidiana_o_comer_e_o_cozinhar_contemporaneos_nas_revistas_semanais/links/5769787508ae2d7145ba81de.pdf> Acesso em 25 abril. 2018

BODAH, E. T. **Conversa entre educadoras: do dia-a-dia à utopia**. Projeto passo fundo, 2010. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?id=pdGnOybybP4C&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbsgesummaryr&cad=0#v=onepage&g&f=false.>> Acesso em: 07 nov. 2016.

BOWL. In: INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. **Chef Profissional**. 4.ed. São Paulo: Senac Editora, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Biblioteca virtual da saúde**. 2009. Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/dicas/220_alimentos_funcionais.html. Acesso em: 03 out. 2017.

BRUNOISE. In: INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. **Chef Profissional**. 4.ed. São Paulo: Senac Editora, 2011.

CARRATÚ, B; SANZINI, E. **Sostanze biologicamente attive presenti negli alimenti di origine vegetale**. Roma, 2005

COSTA, N.M.B; ROSA, C.O.B. **Alimentos Funcionais: Benefícios para saúde**. Viçosa: Neuz Maria Brunoro Costa, Carla de Oliveira Barbosa Rosa Editoras, 2008

CREDIDIO, E. **Alimentos Funcionais na nutrologia médica**. Itu: Editora Ottoni, 2006.

DIPLOCK, A.T. et al. Scientific concepts of functional foods in Europe: consensus document. **British Journal of Nutrition** 88: S1-S27 (Suppl.1), 1999.

DOLINSKI, M. **Nutrição funcional**. 1.ed. São Paulo: Roca, 2009.

FORNO COMBINADO. In: INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. **Chef Profissional**. 4.ed. São Paulo: Senac Editora, 2011.

FRANCO, A. **De caçador a Gourmet: uma história da gastronomia**. São Paulo: Senac, 2001.

FREIXA, D.; CHAVES, G. **Gastronomia no Brasil e no mundo**. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2009.

MIREPOIX. In: INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. **Chef Profissional**. 4.ed. São Paulo: Senac Editora, 2011.

MIXER. In: INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. **Chef Profissional**. 3.ed. São Paulo: Senac Editora, 2009.

ORNELLAS, L. H. **Técnica dietética: seleção e preparo de alimentos**. 8. ed. São Paulo: Atheneu Editora, 2008.

PAPILLOTE. In: INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. **Chef Profissional**. 4.ed. São Paulo: Senac Editora, 2011.

PEREZ, D. **Cozinha contemporânea reúne várias tradições em um único prato**

Disponível em

<http://www.olhardireto.com.br/conceito/noticias/exibir.asp?id=484¬icia=cozinha-contemporanea-reune-varias-tradicoes-em-um-unico-prato-aprenda-a-fazer-sofisticada-rabada>. Acesso em 25 de abril 2018.

ROBERFROID, M.B. Global view on functional foods: European perspectives. **British Journal of Nutrition** 88: S133-S138 (Suppl. 2), 2002.

STRINGHETA, P. C. et al. Políticas de saúde e alegações de propriedades funcionais e de saúde para alimentos no Brasil. **Rev. Bras. Ciênc. Farmac**, v. 43, p. 181-194, 2007

STRONG, R. C. **Banquete: uma história da culinária dos costumes e da fartura à mesa**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Edição, 2004.

URALA, N.; LAHTEENMAKI, L. Attitudes behind consumers' willingness to use functional foods. **Food Qual. and Prefer.** v. 15, p. 793-803, 2004.

VERGARA, S. C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 9 ed. São Paulo: Atlas, 2007.

VILLARD, R., **A dieta do chef: alta gastronomia de baixa caloria**. Rio de Janeiro: Editora Senac Rio, 2010.

WEBER-LAMBERDIÉRA, M. **As revoluções de Ferran Adriá**: o chef de cozinha que transformou a culinária em arte. Porto Alegre: Editora L & PM editores, 2008 (Tradução e Luciane Ferreira).