

## HAMBÚRGUER: um *blend*<sup>1</sup> de carnes e redução de tangerina

LOPES JÚNIOR, Luiz Antônio Teixeira<sup>2</sup>; BESSA, Martha Eunice de<sup>3</sup>; FELICIANO, Yury Tom Keith Ferreira<sup>4</sup>.

### RESUMO

O presente trabalho tem como propósito, apresentar uma releitura de um clássico do *fast-food*<sup>5</sup> e o intuito foi produzir um prato com elementos da cultura nacional, com inspiração neste lanche popular. A ideia foi recriar, a partir de elementos da gastronomia tradicional, o prato tão comum na dieta da população, trazendo elementos típicos da cultura brasileira e misturando técnicas gastronômicas para gerar uma nova harmonização de sabores. A pesquisa foi bibliográfica, utilizando livros, jornais, revistas e artigos e, também empírica, testando diferentes tipos de carnes e molhos, para encontrar a melhor combinação de sabores e que, ao mesmo tempo, representasse algum elemento típico da cultura atual brasileira além de atender às necessidades para uma produção comercial. Trabalhou-se sobre a proposta da elaboração de um hambúrguer *gourmet*<sup>6</sup> de carne suína com rosca doce e molho agridoce no lugar do pão de hambúrguer tradicional, carne e molho.

**Palavras-chave:** *Fast-food*. Rosca doce. Gastronomia.

### 1 INTRODUÇÃO

Os avanços tecnológicos proporcionaram profundas mudanças na sociedade, entre elas pode-se citar as ocorridas nos hábitos alimentares. A vida atribulada e os diversos compromissos diários levaram as pessoas a realizarem refeições rápidas fora de casa e a substituir o consumo de alimentos frescos e tradicionais pelos produtos ultra processados.

---

<sup>1</sup> Mistura de diferentes cortes de carnes para a confecção de hambúrgueres LUCA, André de Lima. **Prepare melhor hambúrguer da sua vida, da carne moída à grelha:** Aprenda os melhores blends de carne, a proporção de gordura e modo de preparo para o melhor hambúrguer da sua vida. Disponível em: <<https://gq.globo.com/Videos/Gastronomia/Andre-Lima-de-Luca/noticia/2017/03/prepare-melhor-hamburguer-da-sua-vida-da-carne-moida-grelha.html>>. Acesso em: 13 jun. 2018.

<sup>2</sup> Graduando do Curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora – CES/JF. Luiz Antônio Teixeira Lopes Júnior. Rua Severino Meireles 330, apto 203. Telefones:(32)99919-6130, (32)3212-6130. E-mail: luiztlj2@hotmail.com

<sup>3</sup> Coorientadora

<sup>4</sup> Orientador

<sup>5</sup> Expressão de origem inglesa cuja tradução literal significa comida rápida, ou seja, é necessário que seja preparada e consumida com agilidade e rapidez. Por isso a padronização, mecanização e rapidez desse sistema (MOREIRA, 2010 p. 25).

<sup>6</sup>

Essa mudança, aliada à redução da atividade física acabam por ocasionar, conforme esclarece Malta; Cezário; Moura (2006), o aumento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e da obesidade na população mundial.

Os alimentos do tipo *fast-food* são um atrativo, porque poupam, tempo e trabalho, dois quesitos primordiais na atualidade. Entretanto, essas iguarias estão mais ajustadas com o estilo de vida contemporâneo, rápido e fácil, do que com a relevância nutritiva da comida, pois possuem valor nutricional inferior aos alimentos frescos e sem processamento (SOUZA; HARDT, 2002).

A fabricação dos alimentos ultra processados envolve diversas etapas e técnicas de processamento, além da adição de inúmeros ingredientes, muitos deles de uso exclusivo da indústria, que modifica a aparência, a textura, o sabor e prolonga o tempo de validade do produto. Esse e outros aspectos tecnológicos visam aumentar a aceitação do consumidor, no que tange a palatabilidade e a praticidade (DIONYSIO; MEIRELES, 2003).

Em contrapartida, os alimentos denominados tradicionais possuem, em sua maioria, um valor nutricional maior que os ultra processados, além de serem denominados como “produtos com história”, visto que, fazem parte da tradição local de um determinado grupo social. Essas iguarias são o resultado de antigas relações sociais e familiares que foram transmitidas e modificadas através do tempo. (RIBEIRO,1995),

O ato social de comer, não é mais sinônimo de apenas nutrir-se (atividade biológica) como era há tempos atrás, comer elevou-se a um desejo de consumo, como uma roupa ou um carro (BLEIL, 1998).

Indo em contravenção aos produtos alimentícios processados e refinados dos *fast-foods*, estabeleceu-se o cerne do presente artigo, o qual buscou a criação de um lanche pautado nas diretrizes da comida rápida, como: facilidade e eficiência, mas modificando a combinação de ingredientes, com o intuito de preservar a qualidade nutritiva dos do produto final, a fim de evitar algum dano à saúde humana, culminando em um lanche inspirado no hambúrguer, que utilizou a carne suína como proteína, a rosca doce em substituição do pão tradicional e a redução de tangerina em vez dos molhos comumente utilizados, pois tais ingredientes – carne de porco, rosca doce e tangerina –, possuem representatividade na culinária local da região sudeste.

Por conseguinte, este artigo é dividido em seis partes, a primeira apresenta contextualização bibliográfica sobre a evolução da cultura alimentar brasileira, passando por *fast-food* e hambúrguer. Já a segunda parte, retrata a carne de porco, e a terceira explana sobre a redução de tangerina. A quarta parte é voltada para a ficha técnica do

prato elaborado, contendo os insumos e técnicas utilizadas, já a quinta parte consiste nos resultados e discussões do que foi apresentado neste artigo, seguida da conclusão.

## 2 EVOLUÇÃO DA CULTURA ALIMENTAR BRASILEIRA

A culinária está intrinsicamente ligada nas raízes do Brasil, pois o seu descobrimento aconteceu devido a busca das caravelas portuguesas pelas Índias e suas especiarias.

Após a descoberta desse novo território, uma nova identidade culinária se fundia a partir dos hábitos alimentares dos índios com o dos portugueses recém chegados, Cascudo (2004, p.73) retrata em sua obra, parte da carta de Pero Vaz de Caminha, que mostra o encontro do índio e o português à mesa:

Sabemos a data do primeiro contato dos brasileiros baianos com a comida europeia, sexta-feira 24 de abril. Dois tupiniquins são levados a nau-capitânia e recebidos com aparato. (...) Não fizeram caso de um carneiro, o primeiro que viam. Quase tiveram medo de uma galinha. (...) “Deram-lhes ali de comer, pão e peixe cozido, confeito, fartéis, mel e figos passados. Não quiseram comer quase nada daquilo, se alguma coisa provaram, logo a lançavam fora”. Primeira prova de vinho de Portugal. “Trouxeram-lhes vinho numa taça, mal lhe puseram a boca; não gostaram nada, nem quiseram mais”.

Esse primeiro contato entre as culturas não insere apenas ingredientes e pratos nessa nova identidade gastronômica, mas também, talheres, taças e modos à mesa, além da utilização da mesa para se alimentar. Pode-se afirmar, que esse choque inicial de costumes foi o precursor dos demais que viriam com os novos povos que aqui chegaria.

Com a vinda de novos povos para a terra recém descoberta, a culinária brasileira tornou-se o resultado da miscigenação de variadas culturas. Entretanto, a presença dos índios, dos negros e dos portugueses, são influências dominantes, mesclando as tradições indígenas, com as iguarias africanas e a suculência portuguesa, que se expressam numa linguagem culinária que transcreve em seus pratos a identidade de uma nação (FREIXA; CHAVES 2009).

Os índios tinham em sua base alimentar a mandioca como principal alimento, e até hoje, ela mantém sua importância na dieta nacional. Além de ser utilizada na alimentação atualmente, usa-se a mandioca como matéria-prima em inúmeros produtos industriais como álcool, fécula e farinhas. Já as carnes de boi, porco, cabrito, coelho, assim como as aves: frango, peru, codorna, dentre outras, foram introduzidas na cultura alimentar brasileira pelos colonizadores e junto com estes, temperos, como o alho, a cebola e o cominho também foram trazidos pelos portugueses além das especiarias de outras partes

do mundo, como as tâmaras, avelãs, nozes e amêndoas e o hábito de preparar compotas de frutas (LEONARDO, 2009).

O costume de preparar grãos, como o milho e o feijão, foi uma herança dos africanos, que eram alimentados desta maneira em suas senzalas, hoje estes fazem parte da base da alimentação nacional junto com o arroz (FRIEIRO, 1982).

A extensa dimensão do país permite uma pluralidade nos hábitos alimentares de suas distintas regiões. Como exemplo tem-se na região norte a farinha de mandioca como alimento básico, sendo usada de diversas maneiras e, o peixe sendo a principal fonte de proteína animal, já na outra extremidade do país, região sul, é o oposto, onde possui-se uma cozinha voltada para o alto consumo de proteína bovina, algo menos difundido no norte do país (COMIDAS TÍPICAS, 2017).

Ainda em concordância com Comidas Típicas (2017) a região sudeste, por ser uma das áreas mais desenvolvidas do país, apresenta intenso movimento migratório, vindo das outras regiões. Sendo a cozinha nessa região uma mistura de costumes. Tal movimento favorece o sudeste do país, pois o seu regime alimentar abrange uma enorme gama de alimentos, tornando o cotidiano alimentar dessa região, mais propício a se desenvolver uma rotina alimentar equilibrada e saudável, esbarrando apenas nas questões do estilo de vida agitado dos grandes centros urbanos, que por muitas vezes dificulta uma alimentação adequada.

A correria e agitação dos grandes centros urbanos transformou de forma negativa o hábito alimentar da população e foi a partir da Segunda Revolução Industrial que o setor alimentício sofreu uma significativa mudança, com a criação da comida enlatada, que servia para atender à necessidade militar básica, que era conservar alimentos para exércitos em campanha. Isso permitiu a produção de alimentos com condições de se manterem válidos por mais tempo e que possuísse um preparo rápido e prático, visando apenas a aquisição de energia dos soldados, não toda manutenção dos demais valores nutricionais (REDAÇÃO MUNDO ESTRANHO, 2011).

Monteiro et al (2000) ressalta que a cultura alimentar instaurada no século XX resultou na denominada 'dieta ocidental', caracterizada pelos altos teores de gorduras, principalmente de origem animal, açúcares e alimentos refinados de baixo teor de carboidratos complexos e fibras, determinando o aumento exponencial de doenças como diabetes, hipertensão e cardiopatias, que atingem todas as faixas etárias. Em contrapartida, a partir do final do século passado surge um movimento contrário a esse padrão apresentado, que prioriza o sabor do alimento, sua qualidade nutricional e o processo do seu preparo. Esse movimento se preocupa inclusive com o cultivo do

alimento, dando preferência aos produtos orgânicos e aos alimentos integrais. Porém a dieta nociva ocidental ainda existe e possui a maior fatia do mercado alimentício atual (VASCONCELOS, 2006).

## 2.1 FAST-FOOD

O conceito de *fast-food* foi introduzido no Brasil em meados do século XX, quando, de acordo com Danski (2008), a América Latina passava por um momento de crises estruturais e conjunturais, que levou os países a aliam-se ao modelo econômico dos Estados Unidos, em detrimento da maior intervenção estatal.

Nesse cenário, o ex-jogador de tênis, Robert Falkenburg inaugurou sua sorveteria no Rio de Janeiro, então capital federal, que fabricava sorvete exclusivamente de sabor baunilha, em máquinas importadas dos EUA. Esse seria o nascimento da rede *Bob's* no Brasil, uma alusão ao nome do empresário, Robert. A primeira loja *Bob's* lançou no Brasil o tradicional *hot dog* (cachorro-quente), hambúrguer, *milk-shake* e *sundae* (BOB'S, 2017).

A gigante norte americana *McDonald's* entrou no mercado nacional apenas no início da década de 1980, quando o mercado de *fast-food* não era tão competitivo no país (VEJA SÃO PAULO, 2015). As lanchonetes predominantes eram apenas as duas citadas e não havia grande diferencial entre elas. Hoje o conceito se expandiu e as opções são as mais variadas. Como exemplo pode-se citar, além das já apresentadas, *Burger King*, *Kentucky Fried Chicken*, *Subway*, *Pizza Hut*, e também as de origem nacional: *Habib's*, *Giraffas*, *Vivenda do Camarão*, *Spoletto*, entre outras. O gosto pelo *fast-food* aumentou em larga escala no Brasil (ABRASEL, 2011).

A concepção do *fast-food* se assemelha às linhas de produção fordista, onde tudo é idealizado no intuito de agilizar a produtividade, desde as cozinhas bem equipadas, mas que produzem poucas variedades alimentares, até o ambiente de consumo, onde muitas vezes não prima pelo conforto, de forma proposital, para incentivar o consumo rápido (PRADO, 2016, p.2).

O cardápio do *fast-food* é restrito, com poucas opções e a sua grande maioria composta por frituras. Esse hábito alimentar, de acordo com o Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e Encontro Latino Americano de Pós-Graduação (2011), se constitui alimentos com alta densidade energética, açúcares, gorduras e óleos, que aliados ao sedentarismo crescente, são responsáveis pelo aumento de doenças crônicas como cardiopatias, obesidade, diabetes e certos tipos de câncer.

## 2.2 HAMBÚRGUER

O processo de industrialização atinge vários setores da alimentação, dentre eles o da carne, que segundo Verruma-Bernardi (2001), é um dos produtos mais consumidos no mundo, importante fonte de proteínas e outros nutrientes para o homem.

O hambúrguer é um dos resultados desse processo, que consiste em uma alternativa para o aproveitamento de carnes menos nobres, associados ao menor tempo de preparo e consumo. Trata-se de um produto obtido a partir da carne moída, adicionado ou não de tecido adiposo e outros ingredientes que ressaltam o seu sabor, moldado e processado através de tecnologia adequada e específica (BRASIL, 2000).

Por conta de suas características tornou-se o símbolo máximo da comida rápida. Os mais populares são os hambúrgueres de carne bovina, que podem ter como complemento proteína de soja, o que reduz ainda mais o seu custo e aumenta o lucro dos fornecedores (SUPERCHEF`S, 2016).

Contudo, o hambúrguer pode se tornar uma receita mais saborosa se confeccionado com ingredientes de qualidade e preparado de maneira artesanal, principalmente se for guarnecido harmonicamente por acompanhamentos frescos ricos em sabor. O hambúrguer artesanal utiliza cortes de diferentes carnes, não sendo somente a bovina, mas também a suína e a de aves, podendo também ser feito pela mistura entre os cortes, popularmente denominado como *blend*. Dessa forma pode-se produzir variados tipos de hambúrgueres e, deve possuir um baixo percentual de gordura, não ultrapassando 10% (GUIA DO HAMBÚRGER, 2015).

A carne deve ser picada na faca ou passada uma única vez na parte mais grossa do moedor, para que não fique pastosa. Os temperos devem ser frescos. O seu formato deve ser adquirido de forma manual, moldando a carne com as mãos. No momento do preparo deve-se utilizar uma grelha ou chapa de metal em fogo alto para selar a carne e manter o suco no interior (GQ BRASIL, 2018)

O hambúrguer pode receber vários ingredientes na sua formulação, como verduras, queijo e outros, transformando-o em um alimento saudável e com preparo tradicional (SUPERCHEF`S, 2016).

## 3 CARNE SUÍNA

A imagem da carne suína como uma carne gorda, com alto colesterol e conseqüentemente não saudável tem mudado, devido a estudos aprofundados que foram divulgados sobre as características dessa carne. Atualmente ela está sendo considerada

uma proteína de alta qualidade, saudável, com menos calorias, proveniente de criações com manejo compatível com as normas de bem-estar animal (MACHADO FILHO, 2000).

O mercado de carne suína vem crescendo nos últimos anos no país, fazendo com que sua participação na dieta dos brasileiros aumente. E os consumidores estão cada vez mais preocupados com a qualidade nutricional do que ingerem. Os níveis de gordura e colesterol dos alimentos são uma grande preocupação para aqueles que estão procurando uma melhor qualidade de vida (FERREIRA, 2017).

A carne suína, além de muito saborosa, é rica em nutrientes e oferece muitos benefícios para a saúde humana. O lombo por exemplo possui um teor de gordura menor que a carne da coxa do frango, sendo considerado tão magro quanto o peito do frango. Dessa forma o lombo suíno possui 34% menos colesterol do que um frango sem pele (GEESDORF, 2010).

#### 4 TANGERINA

Apesar de ter origem asiática, a *citrus reticulata*, mais conhecida como tangerina ou ainda mexerica, é largamente integrada à cultura alimentar brasileira.

Ela possui casca e gomos facilmente descascáveis, seu sabor oscila entre azedo e doce, dependendo do tempo de colheita e do solo plantado. Seu período de safra se dá no inverno (ESTADÃO, 2018).

Ainda de acordo com Estadão (2018) o Brasil está entres os maiores produtores de tangerina do mundo, e, segundo informações do Sebrae, menos de 1% é exportado, ou seja, os brasileiros consomem tangerinas em altas quantidades e de diferentes formas.

Como a tangerina possui boa aceitação no paladar do brasileiro, intentou-se agregar seu sabor na produção do hambúrguer, fazendo uma redução, que teve como inspiração inicial, a receita do *chutney*, que é conhecido como um molho agridoce, com origem na Índia. Em sua preparação são utilizados vegetais ou frutas ou ambos, combinados, que são cozidos com diversas especiarias, vinagre, cravo, mostarda, pimenta e açafrão em pó. Ele é muito utilizado como molho para acompanhar carnes assadas ou grelhadas (SARKAR et al, 2015).

A fruta mais utilizada no preparo do *chutney* é a manga, contudo, Torrezan (et al 2015, 2016) elaborou um novo *chutney* empregando o mamão e o maracujá da Caatinga, obtendo um bom resultado. A tangerina foi escolhida para o preparo, pois é fácil criar um similar a este molho utilizando uma redução do suco da fruta com açúcar. O sabor cítrico agrega no sabor da carne de porco e, o preparo é mais simples que o do *chutney*.

## 5 MATERIAL E MÉTODOS

Segundo Fonseca (2002), a metodologia de pesquisa utilizada na produção desse artigo, caracteriza-se como pesquisa bibliográfica, sendo feita a partir de levantamento de referências teóricas já analisadas e publicadas por meios de escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos e páginas na internet, e pesquisa experimental onde elaborou um prato com o intuito de alcançar o objetivo proposto.

Para a execução da parte experimental do trabalho foram utilizados equipamentos e utensílios como: balança digital, frigideira para selar a carne, forno para assar a rosca doce e a finalização da carne, tigelas de aço inox para a separação dos insumos, panelas em aço inox, espátulas de polipropileno, aro para fazer a modelagem da carne e pão, moedor de carne, colheres de prova, acendedor, mandolina<sup>7</sup>, tábuas para corte, facas, pratos tais como ardósia para apresentação final, extrator de suco de frutas.

Para a execução do hambúrguer, da rosca doce e da redução, foram utilizados insumos brasileiros, descritos na ficha técnica. Como se pode ver no quadro 1 a ficha técnica completa da rosca doce.

**QUADRO 1-** Ficha técnica da rosca doce

PRATO:		Rosca Doce		
Categoria:	lanche	Rendimento:	6 roscas	
INGREDIENTE		QUANTIDADE	UNIDADE	OBSERVAÇÕES
Fermento biológico fresco		25	g	
Sal		5	g	
Leite		500	mL	
Açúcar		200	g	
Farinha de trigo		600	g	
Ovo		3	Unidades	
Margarina		125	g	
Óleo		100	mL	
MODO DE PREPARO:				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Misturar bem o fermento junto com o sal, leite morno e 100 gramas de açúcar.</li> <li>2. Aguardar cerca de 20 minutos para que o fermento se desenvolva.</li> <li>3. Adicionar os ovos, margarina, óleo e mais 100 gramas de açúcar.</li> <li>4. Misturar a massa até que ela solte da sua mão e adicionar farinha aos poucos enquanto mistura.</li> <li>5. Aguardar a massa crescer o dobro de seu tamanho, cerca de uma hora e meia, então moldar em forma de pão de hambúrguer, e assar no forno preaquecido a 180°C por vinte minutos.</li> </ol>				

Fonte: O autor.

O quadro 2 apresenta a ficha técnica do bife de hambúrguer suíno com bacon e da redução de tangerina.

<sup>3</sup>Mandolina: Aparelho de aço inoxidável com laminas ajustáveis para cortar itens das mais diferentes formas e espessuras (CHEF PROFISSIONAL p.1202).

QUADRO 2- Ficha técnica.

<b>PRATO:</b>	<b>Bife de lombo suíno com bacon e redução de laranja</b>		
Categoria:	Lanche	Rendimento:	4 porções
<b>INGREDIENTE</b>	<b>QUANTIDADE</b>	<b>UNIDADE</b>	<b>OBSERVAÇÕES</b>
Lombo suíno	600	g	
<i>Bacon</i>	60	g	
Sal	4	g	
Pimenta do reino	1	g	
<b>Redução de tangerina</b>			
Suco de tangerina	400	mL	
Açúcar	100	g	
<b>MODO DE PREPARO:</b>			
<p>Bife suíno com <i>bacon</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colocar no processador o lombo suíno com <i>bacon</i> sem a pele, processar até ficar tudo moído.</li> <li>2. Colocar em uma tigela e agregar o sal e a pimenta.</li> <li>3. Modelar os bifes com o auxílio de um aro tamanho 10cm, pincelar azeite.</li> <li>4. Aquecer a frigideira, selar por cerca de 5 minutos de cada lado.</li> <li>5. Com o forno pré-aquecido a 180°C colocar os bifes em uma assadeira e assar por 10 minutos.</li> </ol> <p>Redução de tangerina</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Com o auxílio de um espremedor fazer um suco com as tangerinas e reservar.</li> <li>2. Cortar a pimenta em <i>brunoise</i>, cubos pequenos de 0,1cm, reservar.</li> <li>3. Cortar a cebola em rodela de 2 milímetros de altura, reservar.</li> <li>4. Em uma panela colocar todos os ingredientes, ligar em fogo médio e deixar por cerca de 20 minutos</li> </ol>			

Fonte: O autor.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para se chegar ao resultado deste trabalho, várias receitas foram testadas até o resultado desejado ser obtido, a começar pelo pão, que cumpriria os seguintes critérios para um resultado final satisfatório: teria que ser macio, ter uma vida longa de prateleira sem perder suas características principais, como a maciez e a textura.

O primeiro pão testado foi o pão de queijo, receita tradicional mineira. Apesar de ter um resultado agradável à primeira vista, esta receita tem um tempo reduzido de prateleira, a receita tradicional não leva conservante, e depois de duas horas não é tão macio. Após um dia, suas principais características de sabor, textura, odor e maciez se perderam, portanto ele exigiria estar sempre fresco, o que dificultaria a qualidade para uso ocasional do comerciante, e isto fere os critérios para a escolha para o pão, portanto esta possibilidade foi descartada.

A segunda receita testada foi uma massa do biscoito de polvilho, adaptada para acomodar o hambúrguer, que na teoria seria fácil de executar, porém ao realizar os testes a massa não chegava em um resultado agradável e desejado. A primeira dificuldade estava na receita, que exigia um equilíbrio entre os ingredientes delicados, o que tornava as medidas questionáveis, pois sempre aparentava precisar um pouco mais de farinha ou

leite. Alguns testes também falharam, ou seja, não se obteve um resultado estável para as adaptações ao prato proposto, levando ao descarte desta receita devido a sua dificuldade e ausência de tempo hábil para ser executada em avaliação.

O pão escolhido para o hambúrguer foi feito com uma receita de rosca doce. Devido à facilidade de execução, nenhum teste com essa massa foi insatisfatório, cumprindo com o objetivo. Ela possui boa maciez e possui validade de até quatro dias em prateleira sem perder suas características principais. Esse prazo de vida maior foi obtido graças ao açúcar presente, que é considerado um conservante natural.

Para a seleção da carne, alguns critérios tiveram que ser sanados, a citar, como: valor comercial, sabor agradável e que pudesse suprir um pouco da necessidade nutricional do consumidor.

Optou-se pelo lombo suíno, pois possui boa aceitação de ingesta, o preço praticado pelo comércio local de Juiz de Fora é relativamente mais acessível, comparado às carnes bovinas e, além disso, tem pouca concentração de gordura.

Como já aclarado anteriormente por Guia do Hambúrguer (2015) a carne destinada a preparação de hambúrgueres que será misturada com bacon, deve possuir até 10% de gordura, para evitar o descontrole do teor de gordura. Além de dever ser picada na faca ou passada uma única vez no moedor com um disco de furos grossos, para que não fique pastosa.

Devido à necessidade de sabor que é a gordura agrega, preferiu-se a utilização do bacon para se fazer esse *blend* de carnes, componente que permite que o lombo fique mais suculento e com o gosto concentrado no centro do hambúrguer. O *blend* foi escolhido e construído de acordo com o tamanho do pão, utilizando a mesma proporção de gramas, ou seja, ambos possuiriam a mesma medida.

O lombo suíno foi moído juntamente com o *bacon*. A partir deste, foi elaborado um bife de 200g, temperado apenas com uma pequena quantidade de sal (o bacon já tem sal) e pimenta do reino. O bife moldado foi pincelado com azeite de oliva e levado para a frigideira e grelhado. Posteriormente foi ao forno previamente aquecido à 180°C para que o núcleo atingisse o ponto desejado de cozimento, chegando ao resultado satisfatório com um único teste.

Decidiu-se por usar a tangerina para a elaboração de uma redução, a qual foi agregada sobre o bife para terminar a montagem, sendo que a sua acidez moderada iria rivalizar com a gordura do hambúrguer, liberando as papilas gustativas de resíduos de gordura.

Após a escolha da redução de tangerina, iniciou-se o primeiro teste, levou-se suco de tangerina, açúcar e alguns temperos e especiarias, como cebola e pimenta para reduzir em fogo médio, viu-se que, ao adicionar tais temperos no início da redução, eles queimaram antes que a caramelização do açúcar ocorresse, o que resultou em um sabor não muito palatável. Portanto a sua adição deveria acontecer próximo da etapa final de fervura, já que possuem um ponto de cocção delicado e o resultado final foi um sabor exótico. Uma versão simplificada foi criada, sem temperos: uma redução simples do suco de tangerina com açúcar, o que levou ao resultado ideal, tanto pela harmonização de sabores, quanto pela facilidade de acesso a essa fruta na região de Minas Gerais.

Após o sucesso ocorrido nos testes finais chegou ao prato intentado por esse trabalho, que foi produzir um hambúrguer *gourmet* que possa ser comercializado, demonstrando possuir uma preocupação nutricional. Para tal, o molho não poderia ser algo com alto teor de gordura, e sua receita deveria ser facilmente moldada e adequada à preferência do consumidor, junto com uma praticidade e facilidade no momento de sua execução. Na **figura 1** o prato proposto:

**Figura 1** - Hambúrguer



Fonte: acervo pessoal do autor.

## 5 CONCLUSÃO

Conclui-se que a comida de um local reflete a cultura de uma população e seu modo de vida.

O mundo contemporâneo evolui muito depressa e os indivíduos, a fim de acompanharem essa evolução, detêm de dias cheios de tarefas e acabam por não preconizarem o ritual de cozinhar como no séculos XIX e XX, devido à falta de tempo. E meio a isso as comidas com maior incomplexibilidade e de paladar com fácil assimilação tornam-se preferência, como é o caso do hambúrguer.

Devido a facilidade de preparo dos hambúrgueres, eles são amplamente consumidos durante as rotinas sobrecarregadas, pois atendem ao paladar dos indivíduos

e pode-se mesclar diversos ingredientes na sua preparação. A escolha por criar um hambúrguer que não seja de difícil execução, mas que seja rico em sabor e possua relevância nutricional além de somar elementos típicos de uma região foi o escopo alcançado deste trabalho.

Provando que se pode ter um produto *gourmet* sem conservantes artificiais com facilidade no preparo, podendo até gerar um maior custo de produção, mas que prioriza uma comida nutricionalmente estruturada e com intensidade de sabor, tornando o ato de comer em meio a essa correria de tarefas um oásis no meio do dia.

## ABSTRACT

The purpose of this work is to present a rereading of a fast-food classic and the intention was to produce a dish with elements of the national culture inspired by this popular snack. The idea was to recreate, from elements of traditional gastronomy, the dish so common in the diet of the population, bringing elements typical of Brazilian culture and mixing gastronomic techniques to generate a new harmonization of flavors. The research was bibliographical, using books, newspapers, magazines and articles, and also empirical, testing different types of meats and sauces, to find the best combination of tastes and that, at the same time, represented some element typical of the current Brazilian culture besides requirements for commercial production. They worked on the proposal of elaborating a gourmet hamburger of pork with sweet thread and sweet and sour sauce in place of the traditional hamburger bread, meat and sauce.

## REFERÊNCIAS

ABRASEL. **74% dos brasileiros preferem *fast-food* a restaurantes tradicionais.** Disponível em: < <http://www.abrasel.com.br/noticias/946-141211-74-dos-brasileiros-preferem-fast-food-a-restaurantes-tradicionais.html>>. Acesso em: 10 out. 2017.

BLEIL. O padrão alimentar ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil. **Rev. Cadernos de Debates**, UNICAMP, v.6, p. 1-25, 1998.

BOB`S. História. Disponível em:<<https://www.bobs.com.br/o-bobs>>. Acesso em: 10 out. 2017.

BRASIL. Ministério da Agricultura e do Abastecimento. **Regulamento técnico de identidade e qualidade de hambúrguer.** Instrução Normativa nº 20, de 31/07/2000. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, 31/07/2000, p. 7-9.

CASCUDO, Luíz da Câmara. **História da alimentação no Brasil**. São Paulo: Global, 2004.

COMIDAS TÍPICAS. **Região Norte**. Disponível em: <<http://comidas-tipicas.info/comidas-do-norte.html>>. Acesso em: 10 out. 2017.

COMIDAS TÍPICAS. **Região Sudeste**. Disponível em: <<http://comidas-tipicas.info/comidas-do-norte.html>>. Acesso em: 10 out. 2017.

DANSKI. História e Alimentação: o advento do *fast-food* em Curitiba. **Haol**, n.17, p. 19-29, 2008.

DIONYSIO, Renata; MEIRELES, Fatima, **Conservação de alimentos**. Rio de Janeiro: Sala de Leitura, 2003. Disponível em: <[http://web.ccead.puc-rio.br/condigital/mvsl/Sala%20de%20Leitura/conteudos/SL\\_conservacao\\_de\\_alimentos.pdf](http://web.ccead.puc-rio.br/condigital/mvsl/Sala%20de%20Leitura/conteudos/SL_conservacao_de_alimentos.pdf)>. Acesso em: 10 out. 2017

ENCONTRO LATINO AMERICANO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E ENCONTRO LATINO AMERICANO DE PÓS-GRADUAÇÃO. 14., 2011, São Paulo. **A revolução alimentar: da cozinha aos fast-foods**. São José dos Campos, SP: UNIVAP, 2011.

ESTADÃO. **É mexerica ou tangerina?** Descubra as diferenças e confira receita. Disponível em: <<http://www.fpcardiologia.pt/alimentacao-e-colesterol/>>. Acesso em: 14 jun. 2018.

FERREIRA. **Alimentação e colesterol**. Disponível em: <<http://www.fpcardiologia.pt/alimentacao-e-colesterol/>>. Acesso em: 10 out. 2017.

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

FRIEIRO, Eduardo. **Feijão, angu e couve: ensaio sobre a comida dos mineiros**. 2. ed. Belo Horizonte: Editora Itatiaia; São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 1982.

GEESDORF. **Benefícios da carne suína na alimentação humana**. Disponível em: <<http://www.diadecampo.com.br/zpublisher/materias/Materia.asp?id=22990&secao=Colunas%20e%20Artigos>> Acesso em: 15 set. 2017.

GUIA DE HAMBÚRGUER. **Passo a passo para seu hambúrguer caseiro ficar melhor que das hamburguerias**. Disponível em: <<http://guiadohamburger.com/receita-para-um->

hamburguer-perfeito-e-profissional-passo-a-passo-para-seu-hamburguer-caseiro-ficar-melhor-que-o-das-hamburguerias/>. Acesso em:10 out. 2017.

INSTITUTO AMERICANO DE CULINARIA. Chef profissional. São Paulo, 2009.

LEONARDO. Antropologia da alimentação a cultura alimentar. Disponível em: <<http://revista.antropos.com.br/downloads/dez2009/Artigo%201%20%20Anntropologia%20da%20Alimenta%E7%E3o%20-%20Maria%20Leonardo.pdf>>. Acesso em:10 out. 2017.

LUCA, André de Lima. **Prepare melhor hambúrguer da sua vida, da carne moída à grelha**: Aprenda os melhores blends de carne, a proporção de gordura e modo de preparo para o melhor hambúrguer da sua vida. Disponível em: <<https://gq.globo.com/Videos/Gastronomia/Andre-Lima-de-Luca/noticia/2017/03/prepare-melhor-hamburguer-da-sua-vida-da-carne-moida-grelha.html>>. Acesso em: 13 jun. 2018.

MACHADO FILHO. Bem-estar de suínos e qualidade da carne: uma visão brasileira. In: **CONFERÊNCIA INTERNACIONAL VIRTUAL SOBRE QUALIDADE DE CARNE SUÍNA**, 2000. Concórdia: EMBRAPA, p. 34-40, 2000.

MALTA; CEZÁRIO; MOURA. Construção da vigilância e prevenção das doenças crônicas não transmissíveis no contexto do Sistema Único de Saúde. **Epidemiol. Serv. Saúde**, v.15, p. 47-65, 2006.

MONTEIRO; et. al. . Mudanças na composição e adequação nutricional da dieta alimentar nas áreas metropolitanas do Brasil (1988-1996). **Revista de Saúde Pública**, v. 34, n. 3, p. 251-258, 2000.

MOREIRA. Alimentação e comensalidade: aspectos históricos e antropológicos. **Ciência e Cultura**, São Paulo, v. 62, n. 4, p. 23-26, out. 2010.

PRADO. **100 graus o ponto de ebulição do sucesso**: tudo que você precisa aprender sobre criar dinheiro e liberdade para a sua vida. São Paulo: Gente, 2016. p.86.

REDAÇÃO MUNDO ESTRANHO. Como e quando surgiu a comida enlatada. Mundo Estranho, São Paulo, v.181, , p. 19. Ago. 2016 .

RIBEIRO; Martins. A tradição já não é o que era dantes: a valorização dos produtos tradicionais face à mudança social. **Economia e Sociologia**, n. 60, p. 29-43, 1995.

SARKAR; DHUMAL. PANIGRAHI; CHOUDHARY. Traditional and ayurvedic foods of Indian origin. **Journal of Ethnic Foods**, n. 2, v., p. 97-109, 2015.

SOUZA; HARDT. Evolução dos hábitos alimentares no Brasil. **Brasil alimentos**, n. 15, p. 32-39, ago. 2002.

SUPER CHEF`S. **Dia Mundial do Hambúrguer**. Disponível em: <<http://superchefs.com.br/dia-mundial-do-hamburguer/>>. Acesso em:10 out. 2017.

TORREZAN. OLIVEIRA; TEIXEIRA; ARAÚJO; MATTA. da. Desenvolvimento de molho *chutney* de maracujá da caatinga e mamão. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIA E TECNOOGIA DE ALIMENTOS, I, 2016. Gramado. **Anais...** Gramado: FAURGS, p. 1-6, 2016.

TORREZAN; Silva da; TEIXEIRA; OLIVEIRA; SILVA; ARAÚJO; MATTA. Processamento de molho *chutney* composto de maracujá da caatinga e manga. **Comunicado Técnico 213**, EMBRAPA. Rio de Janeiro, p. 1-13, 2015

VASCONCELOS. **Restaurantes**: evolução do setor e tendências atuais. 2006. 40f. Monografia (Especialização em Gastronomia e Segurança Alimentar). Universidade de Brasília, Brasília, 2006.

VERRUMA-BERNARDI. Avaliação da perda térmica em diferentes tipos de carne bovina para elaboração de bifes. **Higiene Alimentar**, São Paulo, v. 15, n. 80/81, p. 93, jan./fev. 2001.

VEJA SÃO PAULO. **11 curiosidades que você provavelmente não sabia sobre o McDonald's**. Disponível em: <<https://vejasp.abril.com.br/comida-bebida/mcdonalds-dez-curiosidades-sao-paulo/>>. Acesso em:10 out. 2017.