

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
INSTITUTO DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE ALIMENTOS
CURSO DE ENGENHARIA DE ALIMENTOS

**PROJETO DE RESTAURANTE COM CARDÁPIO LIVRE DE GLÚTEN E
LACTOSE**

Fabiana de Siqueira Flores

Porto Alegre

2010/2

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
INSTITUTO DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE ALIMENTOS
CURSO DE ENGENHARIA DE ALIMENTOS

**PROJETO DE RESTAURANTE COM CARDÁPIO LIVRE DE GLÚTEN E
LACTOSE**

Fabiana de Siqueira Flores

Monografia apresentada ao Curso
de Engenharia de Alimentos como
requisito parcial para obtenção do
Título de Engenheiro de Alimentos.

Orientador: Prof. Alessandro de
Oliveira Rios.

Porto Alegre

2010/2

**PROJETO DE RESTAURANTE COM CARDÁPIO LIVRE DE GLÚTEN E
LACTOSE**

Fabiana de Siqueira Flores

Aprovada em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Alessandro de Oliveira Rios (Orientador)
Doutor em Ciência de Alimentos
ICTA/UFRGS

Cris Rocha Pinto Magalhães
Graduada em Engenharia de Alimentos

Amanda de Souza da Motta
Doutora em Ciências Veterinárias

Aos meus pais Eunice e Sidney,
pelo amor, compreensão, apoio
e incentivo em todas as etapas
da minha vida.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, pela oportunidade da vida e por mais essa conquista.

À minha família, pelo amor, carinho e respeito.

Agradeço ao Lucas, companheiro e amigo em todos os momentos, pelo carinho, amor e compreensão, por me fazer sorrir e por me fazer ver sempre o lado positivo de tudo.

Ao Prof. Dr. Alessandro de Oliveira Rios, pela orientação, amizade e pelas palavras de incentivo para que eu tivesse forças e alcançasse meus objetivos.

Aos professores do ICTA, principalmente ao Caciano Zapata e a Rosane Rech pelos ensinamentos. Em especial agradeço ao prof. Adriano Brandelli juntamente com a Amandita pela oportunidade de ser bolsista de Iniciação Científica e ao prof. Eduardo Tondo pela ajuda na conquista dos estágios.

À Bebel por ser “minha consciência mais consciente”.

À Mari e Isabel pelo companheirismo nos estudos e visitas técnicas, por tornarem estes momentos muito mais leves e divertidos.

Às amigas Rochane, Ana Paula e Juju pela imensa contribuição em diferentes etapas desse trabalho.

Ao pessoal do estágio em especial a Cris, Kary, Rikka, Isa, Schuck e Diogo pela amizade e troca de experiências e a Janet pela grande ajuda na elaboração do leiaute.

Ao Márcio Rohan, pelas dicas de pesquisa bibliográfica e pela colaboração imprescindível na revisão desse trabalho.

Por fim, agradeço a todos que de alguma forma fizeram parte desta conquista.

“Jamais considere seus estudos como uma obrigação, mas como uma oportunidade invejável para aprender a conhecer a influência libertadora da beleza do reino do espírito, para seu próprio prazer pessoal e para proveito da comunidade à qual seu futuro trabalho pertencer.”

Albert Einstein (1879-1955)

RESUMO

A doença celíaca (DC) é desencadeada pelo consumo de alimentos que contenham glúten por pessoas suscetíveis geneticamente e o tratamento é basicamente dietético, ou seja, os sintomas melhoram com a retirada do glúten da dieta. Já a intolerância à lactose (IL) é causada pela dificuldade dos indivíduos em digerir lactose. Em torno de 70% da população mundial apresentam os sintomas da IL que também são amenizados por controle alimentar.

O avanço tecnológico nas indústrias de alimentos disponibiliza, hoje, uma gama maior de produtos para pessoas que se encaixam em ambos os grupos, mas estes são ainda muito caros e, por isso, alguns são inacessíveis. Por outro lado, considerando-se as opções de restaurantes, a disponibilidade é ainda restrita e pouco segura para que esses consumidores tenham acesso à alimentação saudável quando não estiverem em suas residências. Diante do exposto, o presente trabalho objetivou realizar uma revisão bibliográfica para melhor compreensão das necessidades e dificuldades de celíacos e intolerantes à lactose quanto à alimentação. Além disso, foi desenvolvido, também, um projeto de restaurante com foco na segurança de alimentos e na ausência de glúten e lactose durante o processamento. Por fim, sugeriu-se um cardápio com receitas livres de glúten e lactose.

Palavras-chave: doença celíaca, celíacos, glúten, intolerância à lactose, lactose, restaurante.

LISTA DE SIGLAS E ABREVIÇÕES

A.C.	Antes de Cristo
ABNT	Associação Brasileira de Normas Técnicas
ACELBRA	Associação de Celíacos do Brasil
ACELBRA-RJ	Associação de Celíacos do Brasil do Rio de Janeiro
APPCC	Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle
ANVISA	Agência Nacional de Vigilância Sanitária
BP	Boas Práticas
BPF	Boas Práticas de Fabricação
DC	Doença Celíaca
DH	Dermatite Herpetiforme
DOU	Diário Oficial da União
EPI	Equipamento de Proteção Individual
FACE	Federación de Asociaciones de Celíacos de España
FENACELBRA	Federação Nacional das Associações de Celíacos do Brasil
IL	Intolerância à Lactose
ISSO	<i>International Organization for Standardization</i>
LILACS	Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde
MBP	Manual de Boas Práticas
MG	Minas Gerais
POP	Procedimentos Operacionais Padronizados
PR	Paraná
RS	Rio Grande do Sul
SCIELO	<i>Scientific Electronic Library Online</i>
UA	Unidades de Alimentação

LISTA DE QUADROS

Quadro 1	Tipos de Doença Celíaca.....	19; 20
Quadro 2	Manifestações Extradigestivas da DC.....	23
Quadro 3	Alimentos Permitidos e Proibidos para Celíacos.....	25; 26
Quadro 4	Análise Interna das Forças e Fraquezas para.....	37
	Instalação do Empreendimento	
Quadro 5	Análise Externa em Termos de Oportunidades e.....	37
	Ameaças para Instalação do Empreendimento	

LISTA DE FIGURAS

Figura 1	Mucosa do Intestino Delgado com Vilosidades Atrofiadas.....	19
Figura 2	Mucosa do Intestino Delgado com Vilosidades Normais.....	19
Figura 3	Celíacos Cadastrados na ACELBRA, Divididos por Estados.....	22
Figura 4	Glúten.....	27
Figura 5	Prevalência da Intolerância à Lactose: panorama mundial.....	30
Figura 6	Estrutura Molecular da Lactose.....	33
Figura 7	Leiaute do Restaurante.....	43

Sumário

1. INTRODUÇÃO	13
1.1. Definição do Problema	13
1.2. Justificativa	14
1.3. Objetivos	15
1.3.1 Objetivo Geral	15
1.3.2 Objetivos Específicos	15
2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	16
3. REVISÃO TEÓRICA	17
3.1. Doença Celíaca	17
3.1.1 Breve Histórico	17
3.1.2 Definição da Doença	18
3.1.2.1 Dermatite Herpetiforme	20
3.1.3 Prevalência no Brasil e no Mundo.....	21
3.1.4 Sintomatologia.....	22
3.1.5 Diagnóstico.....	23
3.1.6 Tratamento	24
3.1.7 Legislação Brasileira para Alimentos.....	26
3.1.8 Glúten.....	26
3.2. Intolerância à Lactose	28
3.2.1 Breve Histórico	28
3.2.2 Definição e Esclarecimento	28
3.2.3 Prevalência no Brasil e no Mundo.....	29
3.2.4 Sintomatologia.....	30
3.2.5 Diagnóstico.....	30
3.2.6 Tratamento	31
3.2.7 Lactose.....	32
3.3. Plano de Negócios Simplificado Direcionado para Restaurante	33
3.3.1 Definição do Conceito e Mercado Alvo.....	33
3.3.2 Plano de Marketing.....	35
3.3.2.1 Análise de Mercado.....	35
3.3.2.1.1 Concorrência	35
3.3.2.1.2 Fornecedores	36
3.3.2.2 Estratégia de Marketing.....	37
3.3.3 Estratégia Competitiva	38
3.3.4 Planejamento Físico.....	39
3.3.4.1 Ponto Comercial.....	39
3.3.4.2 Espaço e Leiaute.....	40
3.3.4.2.1 Iluminação	40
3.3.4.2.2 Ventilação, Temperatura e Umidade	41
3.3.4.2.3 Sonorização	41
3.3.4.2.4 Cor	42
3.3.4.2.5 Piso, Parede e Teto	42
3.3.4.2.6 Portas e Janelas	42
3.3.4.2.7 Instalações	43
3.3.4.2.8 Leiaute	43
3.3.5 Planejamento de Áreas, Equipamentos e Utensílios.....	44

3.3.5.1 Áreas	44
3.3.5.1.1 Recebimento das Matérias-primas	44
3.3.5.1.2 Estoque Seco.....	44
3.3.5.1.3 Armazenamento Refrigerado.....	44
3.3.5.1.4 Pré-preparo e Preparo (Café e Chá, Carnes, Hortifrutigranjeiros e Sobremesas).....	45
3.3.5.1.5 Cocção	45
3.3.5.1.6 Expedição das Preparações.....	45
3.3.5.1.7 Higienização dos Utensílios	45
3.3.5.1.8 Distribuição das Preparações	46
3.3.5.1.9 Coletores de Resíduos.....	46
3.3.5.1.10 Salão de Refeições.....	46
3.3.5.1.11 Sanitários e Vestiários	46
3.3.5.2 Equipamentos e Utensílios.....	47
3.3.5.2.1 Manutenção de Equipamentos.....	48
3.3.6 <i>Seleção e Contratação de Pessoal</i>	48
3.3.6.1 Recrutamento e Seleção	48
3.3.6.2 Treinamento e Desenvolvimento de Pessoal	49
3.3.7 <i>Tipo de Serviço Utilizado.....</i>	50
3.3.7.1 <i>Buffets</i>	50
3.3.7.2 <i>À La Carte</i>	50
3.3.7.3 Venda de Produtos Especializados	51
3.3.8 <i>Elaboração do Cardápio Livre de Glúten e Lactose</i>	51
3.3.9 <i>Investimentos e Custos</i>	57
3.3.10 <i>Boas Práticas (BP)</i>	57
3.3.10.1 Higienização x Contaminação	57
3.3.10.2 Cuidados Especiais: Contaminação e Determinação de Resíduos de Glúten ou Resíduos de Lactose em Alimentos ou Utensílios	58
3.3.10.3 Manual de Boas Práticas (MBP).....	59
3.4 Atuação do Engenheiro	60
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	62
5. PERSPECTIVAS FUTURAS.....	63
REFERÊNCIAS.....	64

1. INTRODUÇÃO

1.1. *Definição do Problema*

Frequentar restaurantes deixou de ser um hábito esporádico. No passado, os restaurantes eram procurados somente por pessoas que detinham poder econômico e maior visibilidade social. Alimentar-se fora de casa, em um restaurante, representava, geralmente, algum tipo de comemoração ou um encontro de negócios extremamente importante.

Atualmente a situação é diferente. Com as atuais atribuições diárias, torna-se difícil obter tempo para o preparo das refeições, principalmente no horário de almoço. Muitas vezes, as residências não são próximas do local de trabalho e dispõe-se de apenas 1 hora de intervalo. Com isso, todos os dias milhares de pessoas frequentam diversos restaurantes, tanto no almoço quanto no jantar.

A busca por refeições práticas, saudáveis, variadas e seguras são alguns dos motivos pelos quais a exigência por parte dos consumidores em relação aos restaurantes tem se intensificado. Somando-se a isso, ainda, existem diferentes grupos de pessoas que procuram serviços de alimentação por motivos e preferências específicas, por isso o comércio tende a adaptar-se para atender as necessidades do público consumidor. Existem restaurantes especializados, por exemplo, em gastronomia francesa, italiana, mexicana, tailandesa, japonesa, chinesa, etc. Há também restaurantes focados em alimentos saudáveis ou até mesmo funcionais.

Dessa forma, desenvolver um projeto de restaurante direcionado para um público com necessidades específicas como os celíacos e os intolerantes à lactose, torna-se um desafio que pode conduzir a um empreendimento de sucesso e lucrativo.

Portadores da doença celíaca (DC) não podem ingerir glúten. O glúten é uma proteína encontrada no trigo, centeio, cevada e aveia. O trigo, especialmente, não está presente somente em pães, pizzas, tortas, biscoitos, bolos, massas, mas também, em alguns alimentos industrializados como café, chocolate, sopas, molhos, temperos, mostardas, salsichas e amaciantes de carne. Para um celíaco, apenas traços de glúten existente nos alimentos pode significar prejuízos à saúde.

Por sua vez, intolerância à lactose (IL) não é considerada uma doença. A não produção da lactase (enzima essencial para digestão da lactose) ou sua produção insuficiente é o que define essa intolerância. A lactose está presente no leite animal e seus derivados como iogurte, manteiga, queijos, leite condensado, creme de leite, entre outros.

1.2. Justificativa

A busca por uma dieta saudável, balanceada e de qualidade vem propiciando um desenvolvimento direcionado na indústria de alimentos e, com isso, abre-se o leque para novas formulações dentro do serviço de alimentação.

A ideia de que o alimento pode ter a capacidade de prevenir, ou amenizar doenças remonta a época de Hipócrates, considerado o “pai” da medicina que citou: “Que a comida seja teu alimento e o alimento tua medicina”. Tanto para celíacos quanto para intolerantes à lactose, não existe cura; contudo, os sintomas de ambos podem ser diminuídos ou até mesmo desaparecer se retirado, por completo, da dieta alimentos que contenham glúten e lactose respectivamente.

Em vista disso, e uma vez que não há no mercado, um estabelecimento como o proposto, é importante a disponibilização aos consumidores de um restaurante que sirva alimentos livres de glúten e lactose para que, em especial, esses grupos de pessoas possam ter acesso a alimentos saudáveis,

saborosos, mas principalmente seguros, garantindo o seu bem estar, qualidade de vida e preservação de sua integridade física.

1.3. Objetivos

1.3.1 Objetivo Geral

Analisar estudos publicados sobre DC e IL para melhor entender as necessidades dos consumidores que se enquadram nesses grupos e, paralelamente, projetar um plano de negócios simplificado para aplicação em restaurante com esse mesmo público como alvo.

1.3.2 Objetivos Específicos

- a) Entender as necessidades e dificuldades de celíacos e intolerantes à lactose quanto aos alimentos a serem consumidos;
- b) Relacionar a segurança dos alimentos, em relação à ausência de glúten e lactose, durante os processos da cadeia produtiva com o projeto do restaurante;
- c) Planejar um cardápio livre de glúten e lactose;
- d) Projeto do restaurante.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Visando aliar a necessidade de consumo de alimentos seguros, isentos de substâncias prejudiciais específicas (glúten e lactose) com a dificuldade de se encontrar um restaurante que proporcione tal segurança para o desenvolvimento deste trabalho, utilizou-se como fundamento teórico: monografias, dissertações, livros, livros eletrônicos *Ebrary*, teses, reportagens e artigos científicos publicados nas bases de dados SCIELO, LILACS, LNCS, Google Acadêmico, *Access Medicine* e Periódico CAPES.

Nos sistemas de busca disponíveis foram pesquisados artigos científicos que contribuíram para essa discussão, compreendidos entre o período 1991 a 2010.

As palavras-chaves utilizadas para a pesquisa foram: “doença celíaca”, “intolerância à lactose”, “celíacos” “restaurante”, “plano de negócios”, “glúten” e “lactose”.

3. REVISÃO TEÓRICA

A intolerância a alimentos específicos é gerada através da incapacidade de desintoxicação do organismo em relação a algum componente alimentício. A intolerância ocorre de duas maneiras: a primeira quando um componente é um não-nutriente o qual o organismo precisa eliminar rapidamente por ter havido uma grande quantidade ingerida; a segunda quando o componente é um nutriente, que precisa de uma enzima específica para ser digerido, mas o organismo não a produz por uma deficiência genética (FELL, 2001).

3.1. Doença Celíaca

3.1.1 Breve Histórico

Uma doença semelhante à celíaca foi descrita por Arataeus de Capadocia na metade do século II A.C.. Arataeus descreveu indivíduos com tal problema como “*koliakos*”, palavra de origem grega e que significa “aqueles que sofrem do intestino” (ASSOCIAÇÃO ..., 2010^a; FEDERACIÓN ..., 2001).

No século XIX, Samuel Gee, um médico pesquisador inglês, chamou a doença de “afecção celíaca”. Gee forneceu uma excelente descrição clínica e recomendou tratamento dietético, descrevendo em detalhes e sugerindo que as farinhas seriam as causadoras da doença (ASSOCIAÇÃO ..., 2010^a; FEDERACIÓN ..., 2001).

Em 1908, 1921, 1924 e 1938 houve, ainda, novas ideias sobre a condição das pessoas (principalmente crianças) e dos sintomas apresentados, sugerindo intolerância a hidratos de carbono. Contudo, a determinação da causa e do tratamento, tanto de crianças quanto de adultos, para a DC só ocorreu após a Segunda Guerra Mundial devido a observações de W. R. Dicke, um pediatra holandês. O pediatra observou melhora significativa das crianças quando eram

retirados da dieta cereais como trigo, centeio e aveia (ASSOCIAÇÃO ..., 2010a; FEDERACIÓN ..., 2001).

Charlotte Anderson, de Birmingham, demonstrou mais tarde que o tratamento para a doença seria a retirada do glúten da dieta (FEDERACIÓN ..., 2001).

J. W. Paulley, médico de Ipswich, observou uma anormalidade na mucosa intestinal de um paciente celíaco durante um procedimento cirúrgico. O fato foi confirmado por outros médicos em pacientes celíacos e, com isso, a inflamação passou a ser uma maneira de diagnosticar a doença. Mais tarde, Crosby e Kugler desenvolveram um aparelho com uso destinado a biópsias do intestino, descartando a necessidade de operação (FEDERACIÓN ..., 2001).

3.1.2 Definição da Doença

A DC, também chamada enteropatia sensível ao glúten, espru celíaco ou espru não tropical é uma condição crônica, uma intolerância permanente à ingestão de glúten, mais especificamente à gliadina, que afeta principalmente o intestino delgado, produzindo severa atrofia das vilosidades intestinais, má absorção entre outras manifestações clínicas (FEDERACIÓN ..., 2001; MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2003; SILVA; FURLANETTO, 2010).

Ainda que os sintomas mais comuns não estejam presentes, mudanças na mucosa do intestino do celíaco são ocasionadas quando ingeridas pequenas quantidades de glúten. Excluindo-se cereais (que contenham glúten em sua composição) da dieta do portador ocorre o reaparecimento das vilosidades junto com a volta da capacidade de absorver e digerir (PIZINNATO; SREBERNICH, 1992).

Nas figuras 1 e 2 pode-se observar a diferença entre um intestino de um celíaco e um intestino sadio, respectivamente.

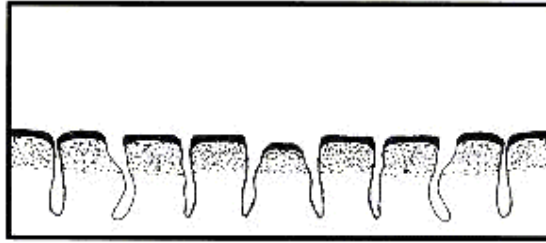


Figura 1 - Mucosa do intestino delgado com vilosidades atrofiadas
Fonte: ASSOCIAÇÃO DE CELÍACOS DO BRASIL (2010b).

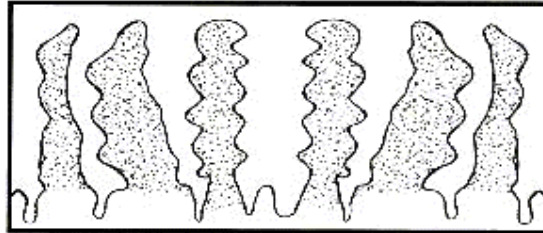


Figura 2 - Mucosa do intestino delgado com vilosidades normais
Fonte: ASSOCIAÇÃO DE CELÍACOS DO BRASIL (2010b).

A DC é um problema mundial de saúde pública, uma vez que apresenta alta prevalência, alta associação com morbidade variável e não-específica e, a longo prazo, à probabilidade de aparecimento de complicações graves, como osteoporose e doenças do trato gastroentérico (PRATESI; GANDOLFI, 2005). Em crianças a enfermidade pode interromper o crescimento e gerar perda de peso. Normalmente a doença é detectada em crianças, mas pode aparecer em qualquer idade (PIZINNATO; SREBERNICH, 1992). Algumas pessoas só são diagnosticadas após os 60 anos (FELL, 2001).

A DC pode ser classificada de quatro formas, conforme quadro 1:

Quadro 1: Tipos de doença celíaca.

Tipos de Doença Celíaca	Definição
Clássica	Os sintomas iniciam entre 6 e 24 meses logo após a introdução do glúten na dieta. As manifestações se dão através de diarreia, distensão abdominal, hipotrofia muscular, irritabilidade e em alguns casos desnutrição. O tipo clássico é um dos mais comuns no Brasil (BAPTISTA, 2006).
Potencial	São os casos de indivíduos com predisposição genética, mas não apresentam diagnóstico que comprove (FACE, 2001).

continua

continuação

Tipos de Doença Celiaca	Definição
Silenciosa	Em pessoas com diabetes mellitus tipo 1 e parentes de primeiro grau de pacientes com DC verifica-se um número expressivo de casos do tipo silenciosa. Pacientes relataram que após a retirada do glúten da dieta, há sensação de melhora geral (BAPTSTA, 2006).
Latente	É um tipo em que mesmo com a ingestão de glúten pode acusar normalidade nos exames realizados para se diagnosticar a DC, mas após algum tempo pode gerar lesão no intestino, típica da doença (FEDERACIÓN ..., 2001).

A maioria dos pacientes apresenta a forma clássica da doença, assim como apresentado nas publicações nacionais da década de 1980 (SDEPANIAN; MORAIS; FAGUNDES-NETO, 2001).

3.1.2.1 Dermatite Herpetiforme

A dermatite herpetiforme (DH) é uma doença crônica, hereditária, não contagiosa que manifesta-se através de erupções cutâneas em pessoas sensíveis ao glúten e provoca intensa coceira, mesmo quando se trata de uma erupção branda. A DH é uma condição predominantemente em pessoas de descendência europeia e afeta mais homens do que mulheres, apresentando-se entre os 20 e os 55 anos (ASSOCIAÇÃO ... RJ, 2010).

Segundo Mahan e Escott-Stump (2003) acreditava-se que em torno de 60% das pessoas com DH também apresentam problemas nas vilosidades intestinais, sendo intolerantes ao glúten.

Hoje se sabe que mais de 80% dos sintomáticos de DH apresentam atrofia nas vilosidades intestinais ao ingerir glúten. Um pequeno grupo de pessoas com DC desenvolve DH, mesmo com uma dieta controlada e livre de glúten. Assim como na DC, não se sabe o motivo pelo qual a DH se desenvolve (ASSOCIAÇÃO ... RJ, 2010).

3.1.3 Prevalência no Brasil e no Mundo

Prevalência é o número de casos numa determinada população em certo tempo. Em relação à DC é semelhante em diferentes lugares no mundo.

Uma vez que existem pessoas portadoras de DC não diagnosticadas, torna-se difícil determinar a prevalência real da doença (FEDERACIÓN ..., 2001).

A DC é frequente, com uma prevalência média de 1-2% na população em mundial (RODRIGO, 2006). Estima-se que cada uma em 474 pessoas adultas, no Brasil, seja portadora da DC. No caso de crianças uma em cada 169 (BAPTISTA, 2006). A prevalência de DC em populações europeias ou de descendência europeia encontra-se entre 0,3 a 1%, muitos casos provavelmente sem diagnóstico (CATASSI; FORNAROLI; FASANO, 2002).

Na população espanhola os números encontram-se entre 1:200-300 (FEDERACIÓN ..., 2001). Em Israel a prevalência é de 1:157 pessoas e nos EUA esses dados ocorrem na proporção de 1:133. Existem países em que os casos são ainda mais frequentes, como por exemplo: Itália 1:210; Finlândia 1:99; Hungria 1:85; Suécia 1:77 e Saara 1:18 (BAPTISTA, 2006).

Na figura 3, pode-se constatar que o Estado do Rio Grande do Sul (RS) aparece em terceiro lugar, juntamente com Paraná (PR) e Minas Gerais (MG), em porcentual de celíacos no Brasil.

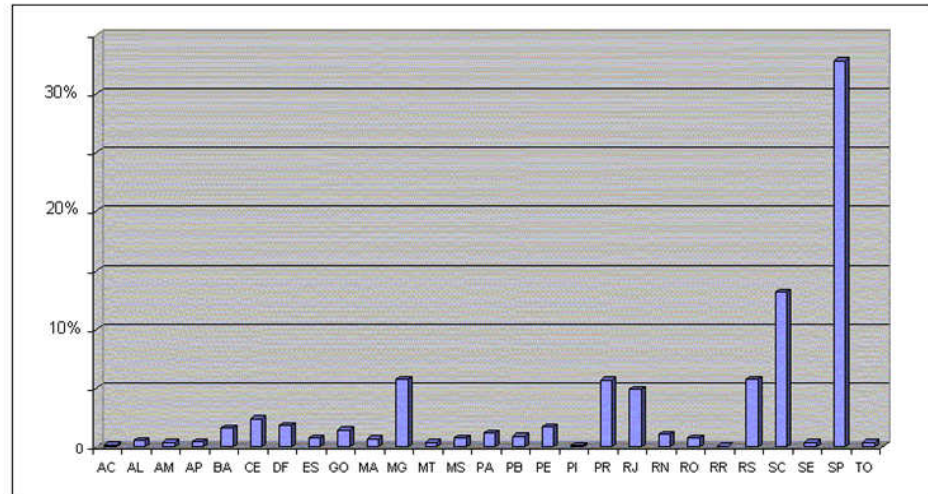


Figura 3 - Celíacos cadastrados na ACELBRA, divididos por estados
Fonte: ASSOCIAÇÃO ..., (2010c).

3.1.4 Sintomatologia

Os primeiros sintomas podem aparecer em qualquer idade. Os sintomas variam entre indivíduos, inclusive para uma mesma pessoa em diferentes fases da doença, o que dificulta o diagnóstico (PRATESI; GANDOLFI, 2005).

Diarreia e desnutrição são os sintomas mais corriqueiros. Diante disso, o celíaco perde peso e pode apresentar sintomas associados com a má absorção de vitaminas e minerais (PIZZINATTO; SREBERNICH, 1992).

Castan *et al.* (2000) analisaram 25 pacientes e concluíram que sintomas como diarreia crônica, distensão abdominal e baixo peso podem estar associados diretamente com a DC.

A DC é uma doença auto-imune, ou seja, o organismo produz anticorpos que atacam os próprios tecidos. Pode afetar qualquer órgão, tendo assim manifestações extradigestivas (PRATESI; GANDOLFI, 2005; SHERWOOD,

2008). Através do quadro 2 pode-se ter uma ideia mais completa de quais os sistemas de órgãos podem ser atingidos.

Quadro 2: Manifestações extradigestivas da DC.

SISTEMA DE ÓRGÃOS	MANIFESTAÇÃO	CAUSA PROVÁVEL
Hematopoiético	Anemia	Deficiência de ferro, folato, vitamina B ₁₂ ou B ₆
	Hemorragia, púrpura	Hipoprotrombinemia geralmente por dificuldade de absorção de vitamina K
Esquelético	Osteomalacia	Dificuldade de absorver vitamina D
	Osteoporose, dor óssea	Formação de sabões de cálcio insolúveis através de ácidos graxos no lúmen intestinal - dificuldade na absorção de cálcio
Muscular	Parestesias, câimbras	Depleção de cálcio ou magnésio
	Tetania, fraqueza	Hipocalcemia por perdas de potássio
Neurológico	Neuropatia periférica	Deficiência de tiamina e vitamina B ₁₂
Endócrino	Hiperparatireoidismo secundário	Má absorção de cálcio e vitamina D causando hipocalcemia
	Hipopituitarismo secundário	Desnutrição
	Insuficiência adrenocortical	Hipopituitarismo
	Hiperkeratose folicular	Deficiência de vitamina A
	Petéquias e esquimosos	Hipoprotrombinemia

Fonte: MAHAN; ESCOTT-STUMP, (2003).

Quando não tratada, a DC manifesta-se através de anemia, dermatite herpetiforme, menarca tardia e menopausa precoce, infertilidade, abortos de repetição, hipertransaminasemia, depressão, sintomatologia neurológica progressiva, osteoporose e hipoplasia do esmalte dentário (PRATESI; GANDOLFI, 2005).

Muitas vezes ocorre a intolerância à lactose associada a DC, por isso, uma dieta com baixo índice de lactose juntamente com uma dieta sem gliadina ajuda a controlar os sintomas (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2003).

3.1.5 Diagnóstico

O diagnóstico da DC depende da suspeita, mesmo que o paciente não apresente quadro clínico clássico, uma vez que existem formas atípicas e silenciosas da doença (PRATESI; GANDOLFI, 2005).

Nos últimos anos vêm sendo realizadas inúmeras pesquisas a procura de testes menos invasivos para comprovação do diagnóstico. A aplicação de testes sorológicos, no rastreamento inicial da doença, por exemplo, ajudaram a comprovar que de fato a doença celíaca não é rara. Mas a biopsia intestinal continua sendo padrão e indispensável para definir o diagnóstico (KOTZE *et al.*, 1999; ROSTOM; MURRAY; KAGNOFF, 2006).

3.1.6 Tratamento



A dieta de pessoas que sofrem de DC deve ser desenvolvida conforme a idade e a necessidade nutricional de cada indivíduo, mas de forma geral, deve-se evitar o glúten e ter especial cuidado com produtos industrializados que o contém. Por outro lado, deve-se consumir alimentos como frutas, carne fresca, queijos, ovos, milho e arroz (FELL, 2001; SDEPANIAN; MORAIS; FAGUNDES-NETO, 1999).

Através de um estudo realizado por Castan *et al.* (2000), pode-se perceber que a dieta sem glúten funciona de maneira satisfatória em 95% dos casos. Existe uma forma da DC, conhecida como espru refratário, que responde apenas em parte à retirada da gliadina ou, em alguns casos, não há resposta positiva, mas mostra uma melhora significativa com intervenção medicamentosa utilizada em reações imunológicas e inflamatórias (MANHAN; ESCOTT-STUMP, 2003).

Mesmo que num primeiro momento seguir uma dieta livre de glúten possa parecer simples, na prática alcançar tal objetivo pode ser complicado, não só para o sintomático como para sua família, pois implica em uma série de mudanças radicais dos hábitos alimentares, principalmente para pessoas ocidentais (SDEPANIAN; MORAIS; FAGUNDES-NETO, 1999).



O quadro 3 apresenta os alimentos que são permitidos e os que são proibidos para portadores da DC.

Quadro 3: Alimentos permitidos e proibidos para celíacos.

GRUPOS	PERMITIDOS 	PROIBIDOS 
Farinhas e Féculas	Arroz: farinha de arroz, creme de arroz, arrozina, arroz integral em pó e seus derivados	Trigo: farinha, semolina, germe e farelo
	Milho: fubá, farinha, amido de milho (maisena), flocos, canjica e pipoca	Aveia: flocos e farinha
	Batata: fécula ou farinha	Cevada: farinha
	Mandioca ou Aipim: fécula ou farinha, como a tapioca, polvilho doce ou azedo	Malte
	Macarrão de cereais: arroz, milho e mandioca	Centeio
	Cará, Inhame, araruta, sagu, trigo sarraceno	Todos os produtos elaborados com os cereais citados acima.
Bebidas	Sucos de frutas e vegetais naturais, refrigerantes e chás. Vinhos, espumantes, aguardentes e saquê. Cafés com selo ABIC.	Cerveja, whisky, vodka, gin, e gingerale. Ovomaltine, bebidas contendo malte, cafés misturados com cevada. Outras bebidas cuja composição não esteja clara no rótulo.
Leites e derivados	Leite em pó, esterilizados (caixas tetrapack), leites integrais, desnatados e semi desnatados. Leite condensado, cremes de leite, Yakult. Queijos frescos, tipo minas, ricota, parmesão. Pães de queijo. Para iogurte e requeijão, verifique observações nas embalagens.	Leites achocolatados que contenham malte ou extrato de malte, queijos fundidos, queijos preparados com cereais proibidos. Na dúvida ou ausência das informações corretas nas embalagens, não adquira o produto.
Açúcares, Doces e Achocolatados	Açúcar de cana, mel, melado, rapadura, glucose de milho, malto-dextrina, dextrose, glicose. Geléias de fruta e de mocotó, doces e sorvetes caseiros preparados com alimentos permitidos. Achocolatados de cacau, balas e caramelos.	Para todos os casos, verifique as embalagens.
Carnes (boi, aves, porco, cabrito, rãs, entre outras), peixes e produtos do mar, ovos e Vísceras (fígado, coração)	Todas, incluindo presunto e lingüiça caseira	Patês enlatados, embutidos (salame, salaminho e algumas salsichas) Carnes à milanesa.
Gorduras, azeites e óleos	Manteiga, margarina, banha de porco, gordura vegetal hidrogenada, óleos vegetais, azeite.	
Grãos	Feijão, broto de feijão, ervilha seca, lentilha, amendoim, grão de bico, soja (extrato protéico de soja, extrato hidrossolúvel de soja)	Extrato protéico vegetal, Proteína vegetal hidrolisada
Hortaliças	Legumes e verduras: Todas	
Frutas	Todas	

continua

continuação

GRUPOS	PERMITIDOS 	PROIBIDOS 
Condimentos	Sal, pimenta, cheiro-verde, erva, temperos caseiros, maionese caseira, vinagre fermentado de vinhos tinto e de arroz, glutamato monossódico (Ajinomoto)	Maionese, catchup, mostarda e temperos industrializados podem conter o glúten. Leia com muita atenção o rótulo.
Qualquer alimento	Ler atentamente ao rótulo	Os proibidos devem ter a expressão CONTÉM GLÚTEN nos rótulos

Fonte: FEDERAÇÃO ... , (2010b).

3.1.7 Legislação Brasileira para Alimentos

Uma vez que a isenção do glúten na dieta de portadores de DC é de extrema importância, em 2003, foi promulgada a Lei nº 10.674 que obriga que produtos alimentícios comercializados informem sobre a presença de glúten, como medida preventiva e de controle da doença.

Os alimentos industrializados devem conter os dizeres “*contém glúten*” ou “*não contém glúten*”. Através dessa lei as pessoas portadoras da DC podem identificar facilmente quais os alimentos que devem ser evitados e quais são permitidos sem maiores problemas (BRASIL, 2003).

3.1.8 Glúten

O glúten é uma mistura heterogênea de proteínas, constituído principalmente de gluteninas e gliadinas, conforme figura 4 (FENNEMA; PARKIN; DAMODARAN, 2010).

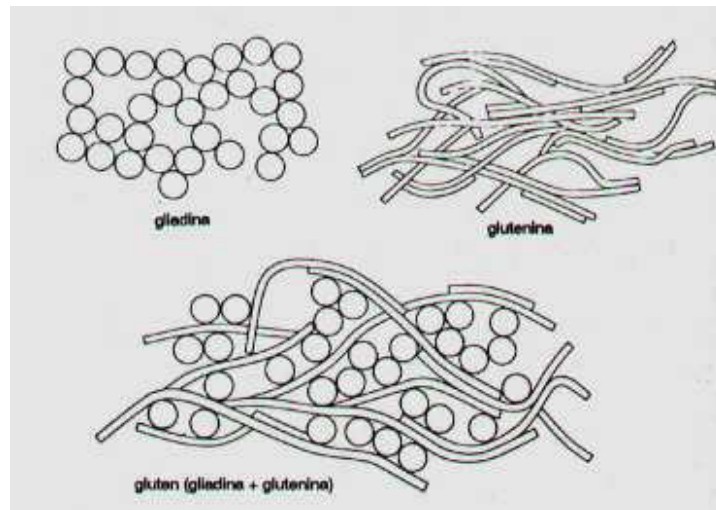


Figura 4 – Glúten
Fonte: QUAGLIA, (1991).

Conforme Acosta *et al.* (2009) a extensibilidade e elasticidade de produtos amiláceos é devida ao glúten que é a proteína principal do trigo e de outros cereais.

O fator ambiental mais importante da DC é o glúten, uma proteína complexa dividida em quatro classes de polipeptídeos que são: prolamina, glutenina, albumina e globulina. A prolamina constitui a fração alcoólica solúvel, que representa metade da formação do glúten e varia de cereal para cereal (RODRIGUES, 2007).

O glúten não é um nutriente essencial para a saúde. Todas as pessoas portadoras ou não de DC podem viver sem seu consumo. Contudo um grande problema é que conviver sem o consumo de glúten implica em um custo de vida mais elevado. O macarrão sem glúten, por exemplo, custa 50% a mais que o comum (FRUTUOSO, 2007).

3.2. Intolerância à Lactose

3.2.1 Breve Histórico

Por volta de 400 a.C. houve a primeira menção negativa ao leite, descrevendo, um quadro de diarreia, por questão de intolerância à lactose. No século II, o médico romano Galeno descreveu um quadro de intolerância à lactose: “O leite não deve ser dado a todos, mas àqueles que o aceitam bem” (CREDIDIO, 2010).

Quando em 1963, a IL foi descrita pela primeira vez com o nome pelo qual hoje é conhecida, parecia ser de rara ocorrência, atingindo apenas uma parte da população branca (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2003).

Hoje se sabe que a IL vem crescendo e já atinge em torno de 70% da população mundial (PASCHOAL; NAVES; FONSECA, 2008).

3.2.2 Definição e Esclarecimento

A ingestão da lactose ocorre através do consumo de leite e outros produtos lácteos. Produtos lácteos fermentados, como por exemplo, queijos e iogurtes, apresentam menor quantidade de lactose, uma vez que durante o processo de fermentação parte da lactose é transformada em ácido láctico (FENNEMA; PARKIN; DAMODARAN, 2010).

Contudo, a intolerância à lactose não é considerada uma doença e sim uma incapacidade, passageira ou não, de digerir lactose (PACHECO, 2010).

A IL pode ser de origem genética, quando o organismo não mais produz a lactase, uma enzima que hidrolisa a lactose em glicose e galactose; ou pode ser originária de doenças intestinais causadas por agentes infecciosos virais (rotavírus) ou gastroenterite; ou, ainda, pode ser originária de doenças como a

celíaca, o mal de Crohn e a giardíase (FELL, 2001; MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2003; PACHECO, 2010).

As pesquisas também indicam que pode haver deficiência ontogenética que é um processo que ocorre com a diminuição da lactase e está diretamente relacionado com a quantidade individual que cada um produz de lactase. Esta última é a forma mais comumente encontrada entre a população mundial (FELL, 2001; MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2003; PACHECO, 2010).

3.2.3 Prevalência no Brasil e no Mundo

A IL costuma a ser observada a partir dos seis anos, apresentando maior incidência em idosos. O grau de intolerância e a incidência são diferentes dependendo da etnia, o que indica uma relação com a genética (FENNEMA; PARKIN; DAMODARAN, 2010).

De acordo com Mahan e Escott-Stump (2003), foi estimado que a maioria das populações no mundo tem capacidade limitada de produzir lactase. Em torno de 70% da população mundial adulta é intolerante à lactose, com isso conclui-se que o estado de IL é o normal e o estado de tolerância anormal.

Nas populações africanas e asiáticas o número de pessoas que produz menos lactase e, com isso, digere mal a lactose, é maior do que em norteamericanos e europeus (FENNEMA; PARKIN; DAMODARAN, 2010).

A seguir pode-se perceber que a África e a Ásia são os continentes com maior porcentagem de pessoas com IL (figura 5).

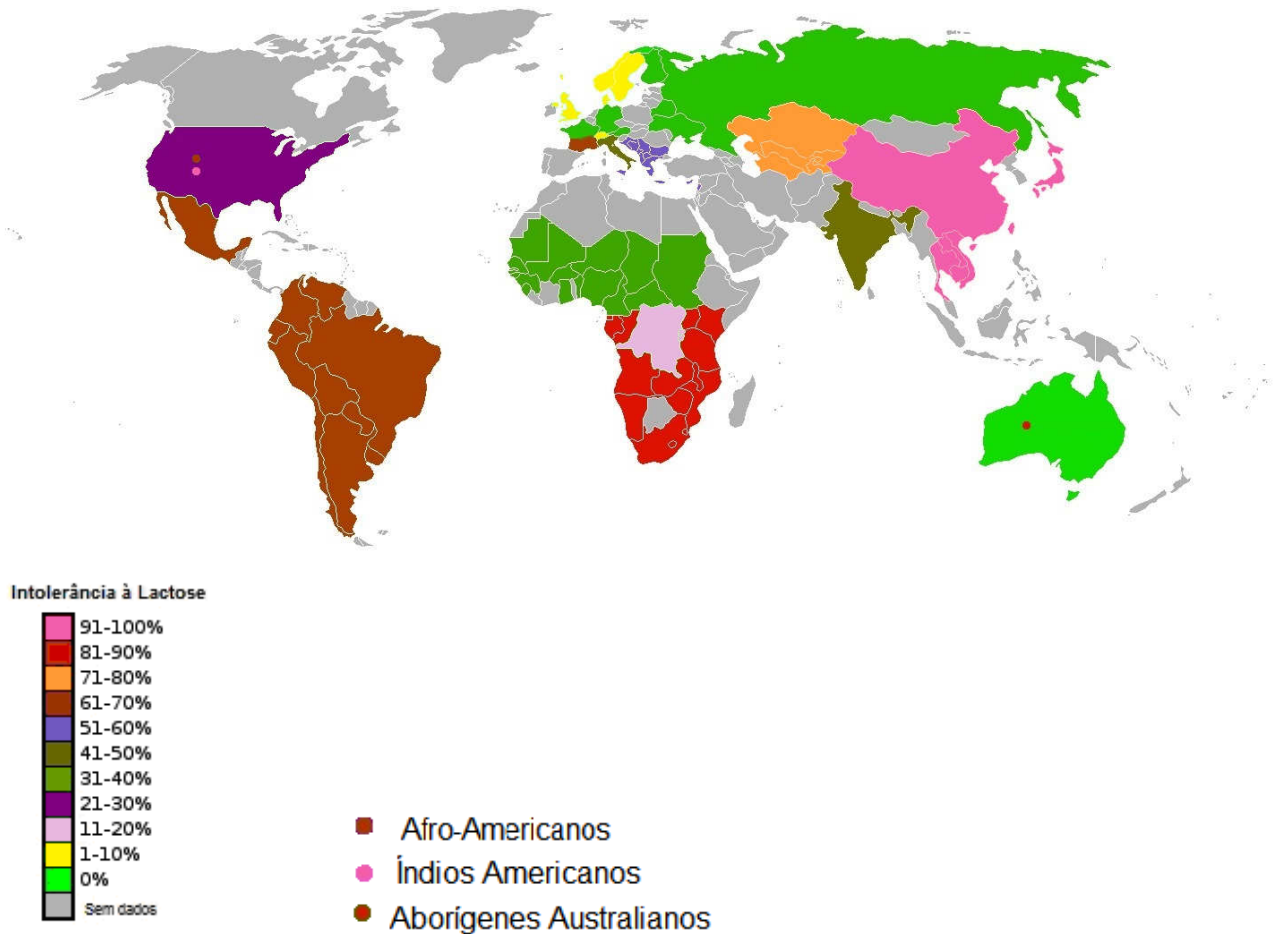


Figura 5 - Prevalência da intolerância à lactose: panorama mundial
 Fonte: WIKIPÉDIA, (2010), adaptado pela autora, tradução nossa.

3.2.4 Sintomatologia

Os principais sintomas da IL são diarreia (ou constipação), inchaço, distensão abdominal, gases, náusea, cólicas abdominais e má digestão (FENNEMA; PARKIN; DAMODARAN, 2010; PACHECO, 2010).

3.2.5 Diagnóstico

O teste mais comum para verificação da intolerância é a administração de alta dose de lactose ao paciente, de modo prático, pessoas consideradas

intolerantes à lactose ao ingerir quantidades superiores a um copo de 240 mL de leite (que contém em torno 12g de lactose) ficam inchadas e apresentam diarreia, cólica e flatulência (FENNEMA; PARKIN; DAMODARAN, 2010; MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2003). Esse teste, conhecido como curva glicêmica gera muito desconforto ao paciente, pois sua determinação é feita através de várias coletas de sangue (a cada 20 minutos) durante 2 horas. Se a lactose não é digerida, o nível de glicose no sangue não aumenta e, conseqüentemente, o diagnóstico de IL é confirmado (SEMLACTOSE, 2010).

Além do teste de tolerância à lactose, podem ser feitos os exames de inalação de hidrogênio, ou deposição de ácidos ou ainda um exame genético.

Para fazer o exame de inalação de hidrogênio uma bebida com lactose concentrada é consumida pelo paciente e o hidrogênio por ela expirado é medido em intervalos regulares. Quando o nível de hidrogênio é elevado indica má digestão da lactose (SEMLACTOSE, 2010).

No exame de deposição de ácidos verifica-se que a lactose não digerida é fermentada no intestino e produz ácido láctico e graxo os quais são detectados. É um exame indicado para crianças (SEMLACTOSE, 2010).

Por último e o mais novo de todos é o exame genético no qual se retira uma amostra de sangue que tem o DNA estudado para se constatar a mutação em relação à produção de lactase. O exame é mais rápido e bem menos invasivo (SEMLACTOSE, 2010).

3.2.6 Tratamento

Não existe cura para a IL, mas pode-se atenuar os sintomas quando leite e seus derivados não são mais ingeridos, ou são ingeridos controladamente e de maneira limitada (PACHECO, 2010). Em alguns casos, recomenda-se a exclusão de preparações que contenham leite como bolos, pudins, tortas, pães, entre outros.

Além disso, pode-se, ainda, fazer substituições dependendo do nível de intolerância. Existem pessoas que toleram leite e seus derivados quando com baixos teores de lactose. Podem ser feitas, também, substituições com produtos a base de soja.

Os produtos lácteos são uma importante fonte de gordura, carboidratos, vitamina D, proteínas e principalmente cálcio. Quando detectada a intolerância deve-se, imediatamente, incluir na dieta verduras, leguminosas, frutas secas, sementes, salmão entre outros em reposição a exclusão do leite e seus derivados (SHERWOOD, 2008).

O controle da dieta depende da experimentação de limites de cada um. Uma vez que existem diferentes níveis de intolerância, a melhor maneira de adaptar e acertar o tratamento dietético é, ainda, por tentativa e erro (FAGUNDES; UGGIONI, 2006).

Não existe, também, nenhum tipo de tratamento que ajude a aumentar a produção de lactase pelo organismo, mas com o advento da lactase sob forma de comprimidos ou gotas acredita-se que num futuro próximo pessoas com IL passem a consumir leite e seus derivados de maneira que não agrida o organismo, bastando para isso acertar a dose necessária de ingestão da enzima (FAGUNDES; UGGIONI, 2006).

3.2.7 Lactose

O dissacarídeo lactose (figura 6) é um açúcar presente no leite (FELL, 2001; FENNEMA; PARKIN; DAMODARAN, 2010) e sua concentração depende da espécie do mamífero. O leite de vaca apresenta entre 4,5 a 4,8% de lactose (FENNEMA; PARKIN; DAMODARAN, 2010).

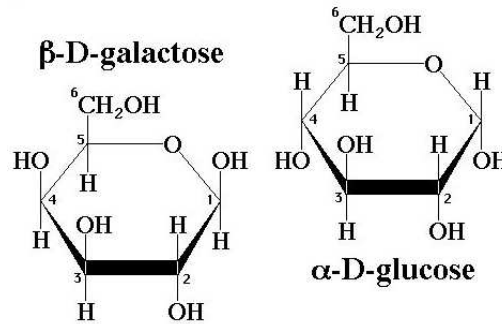


Figura 6 - Estrutura molecular da lactose
 Fonte: FENNEMA; PARKIN; DAMODARAN, (2010).

A lactose é responsável pela absorção de cálcio mesmo em pessoas intolerantes, mas nessas a absorção é muito baixa, gerando, assim, osteoporose (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2003).

3.3. Plano de Negócios Simplificado Direcionado para Restaurante

O plano de negócios é a ferramenta que auxilia no momento de implantar um projeto como, por exemplo, um restaurante. É nele que o empreendedor reúne todas as informações necessárias para analisar a potencialidade e viabilização do investimento.

3.3.1 Definição do Conceito e Mercado Alvo

O conceito de restaurante é o conjunto de idéias que irá construir a imagem que os clientes terão do empreendimento, sendo planejado para interessar o público-alvo. O maior desafio é criar um conceito que envolva o mercado consumidor que se quer atingir e, ao mesmo tempo, se sobressaia aos concorrentes (WALKER; LUNDBERG, 2003).

O público alvo escolhido foram portadores de DC e IL, mas buscando captar, também, pessoas que busquem uma alimentação saudável, balanceada e segura.

O número de portadores da DC vem aumentando significativamente a cada ano e a oferta de produtos livres de glúten é ainda muito pequena, mas esse é um mercado em expansão. No Brasil para consumidores que não podem ou não querem ingerir o glúten já existem algumas alternativas, embora restritas. Nos Estados Unidos, produtos sem glúten movimentaram, no início da década em torno de US\$ 200 milhões e a estimativa para 2010 é de US\$ 1,7 bilhão (ACOSTA *et al.*, 2009; FRUTUOSO, 2007).

Para pessoas intolerantes à lactose não é diferente. A variedade de produtos disponíveis no mercado é muito pequena e de alto custo (FAGUNDES; UGGIONI, 2006).

Os celíacos comentam que não existem alimentos sensorialmente variados, o que restringe a dieta e a torna cansativa. Afirmam que situações como viajar, comer em restaurantes e socializar com família e amigos são ações que podem ser prejudicadas ao se levar a dieta em conta, uma vez que os produtos disponíveis no mercado são muito caros e por não haver certeza da segurança dos alimentos a serem consumidos. Com isso, aderir à dieta sem glúten interfere não só na alimentação, mas também, na vida social (FELL, 2001; GREEN *et al.*, 2001).

Uma vez que celíacos adultos podem apresentar intolerância à lactose, como já relatado, combinar uma refeição livre tanto de glúten como de lactose pode refletir em uma significativa melhoria clínica (FEDERACIÓN ..., 2001).

Contudo, os restaurantes que oferecem essa opção não têm como garantir a segurança total, uma vez que preparam, ao mesmo tempo e na mesma cozinha, alimentos que apresentam glúten em sua composição. Pode assim, haver uma contaminação cruzada através de utensílios, pratos, copos, muitas vezes por falta de conhecimento da gravidade do problema ou por descuido dos funcionários.

A Lei Nº 10.674 de 16 de maio de 2003, protege o celíaco quanto aos produtos industrializados, mas não existe, ainda, uma lei que os resguarde quanto aos alimentos produzidos em restaurante, pois não existe exigência

legal que obrigue os estabelecimentos a disponibilizar qualquer informação sobre a composição das preparações.

3.3.2 Plano de Marketing

O plano de marketing avalia a matriz *SWOT* (*strengths, weaknesses, opportunities and threats*), resultando na definição de forças e fraquezas, ameaças e oportunidades. São incluídos, também, aspectos da construção da estratégia de marketing da empresa.

3.3.2.1 Análise de Mercado

3.3.2.1.1 Concorrência

Existem na cidade de Porto Alegre apenas 4 estabelecimentos entre cafeterias e restaurantes reconhecidos pela ACELBRA-RS como provedores de alimentação sem glúten, sendo que três destes apresentam a opção de ausência de lactose. Esses estabelecimentos serão chamados de *A, B, C* e *D*.

O estabelecimento *A* oferece variedades de pães salgados, pães doces, além de tortas doces e salgadinhos, é direcionado para intolerantes ao glúten e a lactose (a maioria sob encomenda, muito pouco a pronta entrega), mas concomitantemente oferece especialidades para quem pode comer sem restrições.

O restaurante *B* oferece alimentos naturais, integrais, diet, sem glúten e sem lactose, mas também oferecem preparações com glúten e lactose.

O estabelecimento *C* recentemente incluiu em seu cardápio produtos que não contenham glúten. Não possui produtos isentos de lactose e segue oferecendo um vasto cardápio em que estão presentes tanto a lactose quanto o glúten.

Por fim, o estabelecimento *D* pertence a uma rede americana de restaurantes e apresenta-se como uma das poucas que oferecem no cardápio opções de pratos livres de glúten (FRUTUOSO, 2007) e sem lactose, mas também oferecem diversas opções que contêm ambas as substâncias juntas ou separadas.

Ainda no RS, na cidade de Caxias do Sul, encontra-se outro restaurante que apresenta a possibilidade de retirada do glúten e/ou da lactose. Além das pizzas tradicionalmente conhecidas, também é disponibilizado aos seus clientes pizza sem glúten e sem lactose mediante encomenda prévia.

Existem também alguns *sites* que vendem refeições congeladas preparadas sem glúten e sem lactose para consumidores da cidade de Porto Alegre. De qualquer forma, analisando-se o mercado atual, nota-se que não existe uma proposta semelhante nem em Porto Alegre, nem no RS; portanto concorrer em um segmento ainda não explorado é uma grande oportunidade.

3.3.2.1.2 Fornecedores

O ideal é trabalhar com fornecedores nacionais e preferencialmente regionais, buscando com isso facilidade de contato e negociação. Além disso, pode-se garantir uma maior qualidade da matéria-prima uma vez que a proximidade facilita a visita para auditoria dos fornecedores. Por fim, contribui-se diretamente com o meio ambiente, pois devido à proximidade local o uso de combustível é menor, gerando menos poluentes à atmosfera.

A matriz SWOT é uma ferramenta utilizada para a gestão e o planejamento estratégico, sendo definida pela análise interna da organização que expressa as possíveis forças e fraquezas (quadro 4) na instalação do empreendimento e também pela análise externa de mercado onde são indicados as possíveis oportunidades e ameaças (quadro 5).

Quadro 4: Análise interna das forças e fraquezas para instalação do empreendimento.

FORÇAS	FRAQUEZAS
Atendimento;	Inexperiência no mercado gastronômico;
Ponto Comercial localizado no Moinhos de Vento, bairro com ampla circulação de consumidores em todos os horários;	Investimento inicial alto;
Leiaute do restaurante;	Preço superior a média para uma refeição;
Cardápio e a qualidade dos produtos;	Falta de capacitação dos profissionais.
Horário de funcionamento procurando oferecer o serviço tanto no almoço quanto no jantar.	

Fonte: Elaborado pela autora, (2010).

Quadro 5: Análise externa em termos de oportunidades e ameaças para instalação do empreendimento.

OPORTUNIDADES	AMEAÇAS
Pioneirismo no segmento em Porto Alegre e no RS;	Possibilidade de adaptação dos atuais estabelecimentos fornecedores de alimentos naturais para o modelo proposto;
Número crescente de celíacos e intolerantes à lactose;	Mercado onde o número de consumidores é considerado restrito;
Administração tecnicamente qualificada;	Altos custos de processo, uma vez que alimentos sem glúten e lactose requerem testes de desenvolvimento até a formulação adequado para o produto final;
Crescimento do mercado não só por pessoas que descubram a intolerância de glúten e lactose, mas também pelo fato de que dietas sem glúten e sem lactose estão na moda.	Falta de experiência no ramo escolhido.

Fonte: Elaborado pela autora, (2010).

3.3.2.2 Estratégia de Marketing

A estratégia de marketing é composta por quatro elementos conhecidos com os 4Ps, sendo Produto, Praça, Preço e Promoção.

O Produto é a soma dos serviços, podendo ser essencial, formal ou ampliado. O produto essencial, além da comida inclui a satisfação que o restaurante proporciona, o formal são a decoração e o nível do serviço, por sua vez o ampliado reflete nos demais serviços como aceitação de cartões de crédito e reserva de mesas (WALKER; LUNDBERG, 2003).

Somando-se a tais fatores, o foco principal desse empreendimento é fornecer alimentos que não apresentem sequer traços de glúten e lactose, além da qualidade e segurança.

Em relação à Praça destaca-se que a localização faz parte da fórmula de sucesso do restaurante e é composta por características como boa visibilidade, fácil acesso, fachada e estacionamento (WALKER; LUNDBERG, 2003).

Desta forma, optou-se pela localização do restaurante no bairro Moinhos de Vento, região com forte e constante atividade comercial. Um dos objetivos é que o ambiente seja um complemento da refeição oferecida para que o cliente sintam-se envolvido, encantado e um consumidor frequente.

O Preço leva em consideração a constante reclamação do público-alvo quanto a valores muito altos para produtos isentos de glúten e lactose. A busca pelo equilíbrio nesse ponto será fundamental e, com a qualidade sendo o diferencial espera-se que esta possa ser percebida pelo cliente. Assim, a estratégia se baseará em cobrar um preço justo pelo serviço sem utilizar o fator de modismo e sim a preservação da saúde como alvo.

Finalmente a Promoção é utilizada não só para captação de novos clientes, mas também para torná-los frequentadores assíduos (WALKER; LUNDBERG, 2003).

A campanha de lançamento irá atingir o público-alvo em universidades, redes de influência, colunas sociais de jornais, Internet. Será realizado um coquetel de inauguração com convidados e a presença da mídia.

3.3.3 Estratégia Competitiva

A estratégia competitiva deve ser focada no diferencial, na inovação. O ponto mais explorado deve ser a ligação entre a gastronomia, o cuidado com a saúde e a inclusão social de celíacos e intolerantes à lactose, além da qualidade dos produtos e dos serviços oferecidos.

3.3.4 Planejamento Físico

O planejamento físico das unidades de alimentação é imprescindível na adequação das instalações e objetivos. Com esse planejamento pode-se utilizar melhor os recursos humanos, além de evitar pontos negativos como o cruzamento desnecessário de gêneros alimentícios e funcionários, equipamentos mal utilizados, em desuso ou ainda em locais inadequados dificultando a circulação, problemas na ventilação e aumento de custos (TEIXEIRA *et al.*, 2004). É importante, também, a adaptação do estabelecimento conforme a NR-24 que prevê as condições sanitárias e de conforto nos locais de trabalho (BRASIL, 1978).

3.3.4.1 Ponto Comercial

O mais indicado para instalação do ponto comercial é em andar térreo, em bloco isolado ou esquina de prédio que proporciona facilidade de entrega de mercadorias, retirada de resíduos, ampliação das instalações e acesso de funcionários e clientes (TEIXEIRA *et al.*, 2004).

A escolha do local em que será instalado o restaurante depende de diversos fatores como, por exemplo, o público que se pretende atingir; o número de restaurantes do mesmo estilo que se encontram na mesma região, as dimensões e estrutura do local, limitações de construção, estacionamento na rua ou nas proximidades, entre outros (WALKER; LUNDBERG, 2003).

Como mencionado, a empresa buscará localização no bairro Moinhos de Vento com prioridade de estar próxima a Rua Padre Chagas, atualmente centro de empreendimentos comerciais de culinária e diversão. A localização depende da disponibilidade de pontos comerciais para locação ou aquisição.

3.3.4.2 Espaço e Leiaute

Os restaurantes passam por um período de evolução e adaptação até encontrarem o tamanho ideal que comporte o conceito e seja agradável aos clientes. Pesquisas mostram que em torno de 50% dos clientes de serviço de alimentação chegam aos pares; 20% em grupos de quatro ou mais e 30% chegam sozinhos ou em grupos de três. Portanto o ideal é disponibilizar um maior número de mesas de 2 lugares que possam ser agrupadas e algumas para até quatro pessoas (WALKER; LUNDBERG, 2003).

O restaurante deve apresentar como conceito um espaço moderno confortável, inovador com estilo incorporado a arquitetura do ambiente. Objetiva-se criar uma atmosfera agradável para se desfrutar com amigos, família ou em um jantar a dois. O espaço terá inicialmente 9 mesas para até 4 pessoas e 14 mesas de 2 lugares. Portanto a lotação máxima será de 64 pessoas. O local será climatizado e com sonorização para proporcionar um ambiente agradável.

A cozinha profissional terá os melhores equipamentos para o preparo dos alimentos, sempre objetivando a qualidade, sabor e segurança do produto final.

3.3.4.2.1 Iluminação

A iluminação deve ser uniforme, sem gerar sombras, ofuscamento, reflexos e contrastes fortes, pois é de extrema importância para o desenvolvimento do trabalho, além de diminuir o número de acidentes e evitar doenças visuais (TEIXEIRA *et al.*, 2004).

3.3.4.2 Ventilação, Temperatura e Umidade

A ventilação está diretamente ligada à renovação do ar e conforto térmico dos colaboradores. Deve-se ter um cuidado especial para que em nenhum dos pontos de produção haja ar incidindo diretamente sobre os alimentos. A ventilação também diminui a contaminação do ar e controla odores e umidade (TEIXEIRA *et al.*, 2004; NETO *et al.*, 2003).

A temperatura deve ficar entre 22 e 26°C e a umidade entre 50 e 60%. Outro fator que pode ajudar no controle da temperatura é o tipo de uniforme utilizado (TEIXEIRA *et al.*, 2004).

3.3.4.2.3 Sonorização

Os ruídos podem interferir de maneira negativa na execução das tarefas, gerando desconforto e irritabilidade. O ideal é a utilização de materiais acústicos e isolantes no teto e paredes. Deve-se evitar projetos de forma circular ou côncava, não instalar equipamentos nos cantos para evitar reflexão do som e aplicar material isolante nas bancadas como ações importantes para constituição de um ambiente mais agradável tanto para os colaboradores quanto para os consumidores (TEIXEIRA *et al.*, 2004).

A música utilizada como fundo para atendimento aos clientes deve ser suave, buscando promover um ambiente mais leve e agradável, uma vez que o público tem preferências diversas. Além disso, deve ser colocada em termos médios para que não haja dificuldade de comunicação entre as pessoas (LÔBO, 2009).

3.3.4.2.4 Cor

As cores são definidas conforme o seu índice de reflexão, sendo diferentes para pisos, teto e paredes. Dentro dessa predefinição de cores tem-se, ainda, a legislação conforme a Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) que indica quais as cores devem ser usadas para evitar acidentes no local de trabalho. Por exemplo, o vermelho é utilizado para identificar extintores de incêndio, caixas de alarme, hidrantes e saídas de emergência (TEIXEIRA *et al.*, 2004).

3.3.4.2.5 Piso, Parede e Teto

Segundo Teixeira *et al.* (2004) a escolha do material a ser utilizado nos pisos e paredes não se baseia somente na facilidade de higienização, mas também na resistência a substâncias corrosivas, na sua característica antiderrapante (para pisos) e na sua permeabilidade (materiais porosos e com rejuntas favorecem a proliferação de microrganismos).

Conforme Brasil (2004) os pisos, teto e parede devem ser de material liso, lavável e impermeável. Além disso, não podem transmitir contaminantes aos alimentos, sendo assim, devem ser mantidos íntegros, conservados, livres de trincas, rachaduras, infiltrações etc.

3.3.4.2.6 Portas e Janelas

As portas e janelas devem ser mantidas ajustadas aos batentes, além de possuir fechamento automático com aberturas e sistema de exaustão telado para que não haja entrada de pragas e vetores (BRASIL, 2003).

3.3.4.2.7 Instalações

As instalações devem dispor de água corrente com rede de esgoto. Os ralos devem ser sifonados e fechados. Quanto às instalações elétricas, essas devem ser protegidas ou embutidas (BRASIL, 2004).

3.3.4.2.8 Leiaute

O restaurante terá 64 lugares disponíveis em 23 mesas. No leiaute que segue apresenta-se a conformação do restaurante para almoço com serviço de *buffet* (figura 7).



Figura 7 – Leiaute do restaurante
Fonte: Elaborado pela autora,(2010)

3.3.5 Planejamento de Áreas, Equipamentos e Utensílios

3.3.5.1 Áreas

3.3.5.1.1 Recebimento das Matérias-primas

Na recepção são conferidos, por exemplo, o aspecto geral e o prazo de validade do produto, a temperatura em que foi entregue e a temperatura do transporte. Essas informações devem ser registradas (TEIXEIRA *et al.*, 2004).

O recebimento da matéria-prima se dará por uma entrada específica próxima ao estoque, diferente da entrada dos clientes e da saída dos resíduos, para que não haja cruzamento de fluxo.

3.3.5.1.2 Estoque Seco

Segundo Teixeira *et al.* (2004) a área de estocagem destinada aos alimentos deve ser próxima à área de recepção, ter boa iluminação, pisos laváveis e resistentes e permitir a circulação de pessoas no ambiente e entre as mercadorias. Além disso, deve-se adotar um controle de rotatividade dos produtos: primeiro que entra, primeiro que sai.

3.3.5.1.3 Armazenamento Refrigerado

Ainda segundo Teixeira *et al.* (2004) a armazenagem refrigerada é utilizada para produtos perecíveis que devem ser separados por gênero e colocados em câmaras frias ou *freezers*, respeitando-se as características de cada produto e sua faixa de temperatura correspondente.

3.3.5.1.4 Pré-preparo e Preparo (Café e Chá, Carnes, Hortifrutigranjeiros e Sobremesas)

A área de processamento é dividida em unidades menores onde ocorrem as preparações prévias de modo que não haja possibilidade de contaminação pelo cruzamento dos fluxos. (TEIXEIRA *et al.*, 2004).

3.3.5.1.5 Cocção

A área de cocção deve ficar entre as áreas de preparação preliminares e deve dispor de bancada de apoio para utensílios bem como uma pia (próxima) para higienização de mãos (TEIXEIRA *et al.*, 2004).

3.3.5.1.6 Expedição das Preparações

Nesta área as preparações prontas ficam armazenadas para serem distribuídas. Os melhores equipamentos para isso são o pastru (quente/frio) ou um balcão de distribuição (quente/frio) (TEIXEIRA *et al.*, 2004).

3.3.5.1.7 Higienização dos Utensílios

Trituradores e esguichos de pressão devem ser instalados nessa área. Deve existir número suficiente de cubas que comportem todo o material a ser lavado, além de mobiliário de apoio para os utensílios que aguardam a higienização a fim de que não contaminem os que já foram anteriormente higienizados. Nessa área deve haver água quente e fria. (TEIXEIRA *et al.*, 2004; NETO *et al.*, 2003).

3.3.5.1.8 Distribuição das Preparações

No caso de *Buffet (Self-service)* a distribuição deve estar no próprio salão de refeições. No salão também deve estar disponível um local para o café e chás, uma vez que fazem parte do hábito alimentar de muitas pessoas (TEIXEIRA *et al.*, 2004).

3.3.5.1.9 Coletores de Resíduos

Os resíduos devem ficar armazenados em câmara refrigerada para retardar a proliferação de bactérias que aceleram os processos de putrefação e fermentação dos mesmos (causando odor desagradável) até que ocorra sua devida coleta. Os horários, local e frequência de recolhimento desses resíduos devem ser respeitados para que não haja um cruzamento de fluxo gerando uma possível contaminação no processo produtivo (LÔBO, 2009).

3.3.5.1.10 Salão de Refeições

O salão é o local onde os clientes farão suas refeições. Deve haver trânsito fácil entre as mesas para uma melhor realização do serviço, além de respeitar a privacidade dos comensais.

3.3.5.1.11 Sanitários e Vestiários

Os sanitários e vestiários não devem se comunicar diretamente com a área de produção de alimentos, além disso, devem ser divididos por sexo. As portas externas dessas instalações devem ser dotadas de fechamento automático. Devem possuir lavatórios, chuveiros e estar supridos de papel

higiênico, sabonete líquido inodoro, produto anti-séptico e toalhas de papel não reciclado. Os coletores dos resíduos devem ser dotados de tampa e acionados por pedal. Os vestiários também devem possuir armários em número suficiente para guarda dos pertences dos funcionários (BRASIL, 2004).

3.3.5.2 Equipamentos e Utensílios

A escolha dos equipamentos depende das variações do cardápio e do volume de venda de refeições. Para se escolher equipamentos adequados sem geração de custos desnecessários é importante que se faça uma análise de proporção entre as preparações que serão servidas e suas respectivas quantidades (WALKER; LUNDBERG, 2003).

Os equipamentos devem estar dispostos de maneira a evitar a contaminação cruzada sem que atrapalhem a movimentação dos colaboradores e de modo que não haja poluição sonora. A dimensão dos equipamentos será relacionada diretamente com o número de refeições servidas e a aquisição de novos equipamentos dependerá da política da empresa (TEIXEIRA *et al.*, 2004).

Na área de produção os equipamentos básicos serão fogão, forno, fritadeira, liquidificador, processador, picador de vegetais, freezer horizontal, geladeira, pastru quente e frio, microondas. Os utensílios serão facas, colheres, escumadeiras, espátulas, placas de corte, formas, entre outros.

No salão, os equipamentos e utensílios são: computadores para o caixa, máquinas de cartões de crédito, impressora fiscal, impressora, TV plasma, aparelho de DVD, sistema de som, palms para os garçons realizarem o pedido, 23 mesas, cadeiras, balcão do caixa, armários com produtos sem glúten e sem lactose para serem vendidos e outros.

3.3.5.2.1 Manutenção de Equipamentos

A manutenção de equipamentos e utensílios é realizada para que as operações ocorram sem interrupção, garantindo o correto funcionamento e o mínimo de interrupções (LÔBO, 2009).

A manutenção preventiva deve ser realizada para que não ocorram problemas futuros nas instalações, máquinas e equipamentos, sendo importante em termos de custo benefício e redução de imprevistos (LÔBO, 2009).

Por sua vez, a manutenção corretiva é realizada para reparar eventuais problemas que a manutenção preventiva não conseguiu interpor (LÔBO, 2009).

3.3.6 Seleção e Contratação de Pessoal

3.3.6.1 Recrutamento e Seleção

O recrutamento é a primeira etapa para identificação dos possíveis candidatos (LÔBO, 2009; WALKER; LUNDBERG, 2003). O recrutamento será feito através de anúncio em jornal com distribuição em Porto Alegre e região metropolitana para os cargos de caixa, garçom, *chef*, *sous chef*, cozinheiro e auxiliar de cozinha. Ressalta-se a importância da contratação de um engenheiro de alimentos como gerente, um como assistente, além de um nutricionista supervisor.

A seleção não é só a escolha dos candidatos com perfil e qualificações para determinada função, mas também uma avaliação de suas habilidades quanto à integração com os demais componentes da equipe (TEIXEIRA *et al.*, 2004;. WALKER; LUNDBERG, 2003). A seleção será desenvolvida com análise de currículo, processo de entrevista com o gerente, os proprietários e acompanhamento de um psicólogo. Haverá realização de atividades em grupo

e dinâmicas com simulação de atividades buscando identificar as habilidades necessárias para cada cargo. Serão executados testes em cada função para finalizar o processo de seleção.

3.3.6.2 Treinamento e Desenvolvimento de Pessoal

Os treinamentos devem ser realizados com base em um cronograma que abranja não só conteúdos relacionados à segurança dos alimentos como também questões administrativas.

É importante que os treinamentos sejam realizados para corrigir falhas frequentes de produção e de desempenho, mas também para enfatizar e ajudar na assimilação de pontos cruciais para o melhor andamento dos processos tanto na cozinha como no restaurante em geral.

Através dos treinamentos busca-se a capacitação plena dos colaboradores nas diversas atividades a serem executadas para um crescimento individual e da equipe como um todo.

Para que ocorram mudanças de atitudes no trabalho os programas de treinamento devem ser criativos e inteligentes. Para desenvolver motivação nos treinamentos é necessário que esses sejam progressivos para um maior desenvolvimento das potencialidades de cada colaborador. A apresentação do programa deve ser complementada com orientação individual e repetição inteligente e associativa de informações para fixação e melhor aprendizagem dos conteúdos. Incentivos pessoais sobre avanços e progressos adquiridos são essenciais pela continua busca de melhores resultados (LÔBO, 2009).

Para desenvolver competências e melhorar o desempenho da unidade, será oferecido treinamento inicial para cada função com duração do contrato de experiência. Participação em cursos e *workshops* para desenvolvimento será oferecida sempre que possível.

3.3.7 Tipo de Serviço Utilizado

3.3.7.1 Buffet

O *Buffet* é a forma de servir mais procurada pelas pessoas que costumam frequentar restaurantes, principalmente no horário de almoço. As razões para tanto são diversas. Conforme Gallego (2001), os clientes procuram o *Buffet* por quatro razões básicas: hábitos socioculturais, por oferecer um desprendimento de atitudes formais e proporcionar um período relaxante e “divertido” em que o cliente pode escolher a exata quantidade de alimento da qual deseja usufruir; rapidez, pois não há necessidade de espera de um prato, cada um come no ritmo que preferir; abundância de oferta, uma vez que não existe limitação na escolha e pode-se servir tantos alimentos quanto se queira e quantas vezes se desejar; e a última razão seria o preço que geralmente vem associado com qualidade e quantidade sendo para o cliente, muitas vezes, mais vantajoso.

O serviço tipo *Buffet* será utilizado diariamente no período do almoço. Nos primeiros meses a empresa funcionará apenas no horário de almoço para que os clientes possam entender o conceito do restaurante e incorporá-lo no seu dia-a-dia. Sabe-se que a concorrência com relação ao formato *self-service* será grande, mas acredita-se no sucesso uma vez que os produtos serão totalmente direcionados e com apelo em pontos como segurança, qualidade e vida saudável.

3.3.7.2 À La Carte

À La Carte é o conjunto de pratos que a cozinha pode preparar a qualquer momento, conforme escolha do cliente. Cada prato tem um preço diferente. As refeições são escolhidas em um cardápio em que são separadas por tipo (GALLEGO, 2001).

O formato *À La Carte* é mais indicado no jantar, uma vez que nesse momento as refeições podem ser apreciadas, geralmente, com maior tranquilidade.

3.3.7.3 Venda de Produtos Especializados

Haverá um espaço dentro do restaurante destinado à exposição e venda de produtos sem glúten e sem lactose para os clientes. Alguns produtos como biscoitos, bolos e *cookies* serão feitos no próprio restaurante e outros como chocolate, barrinha de cereais e misturas prontas apenas serão revendidos.

3.3.8 *Elaboração do Cardápio Livre de Glúten e Lactose*

O cardápio é de extrema importância para a composição do conceito do restaurante. Tal conceito é baseado no público-alvo e o cardápio deve superar as expectativas dos clientes. Na elaboração dos pratos deve ser levado em conta tanto o valor nutricional quanto o sabor, pois as pessoas estão comendo de forma mais consciente valorizando não apenas as experiências sensoriais, mas também a saúde (WALKER; LUNDBERG, 2003).

Ser intolerante a algum tipo de alimento é uma maneira diferente de se descobrir novos sabores culinários, novas preferências de pratos. Com isso, pode-se conhecer novas culturas e explorar novos alimentos (SHERWOOD, 2008).

Milho, arroz, batata, soja, trigo sarraceno entre outros podem ser substituintes da cevada, trigo, aveia, malte e centeio nos produtos destinados aos celíacos. Pode-se notar diferença não só no sabor dos alimentos como também na textura e aspecto desses quando utilizadas farinhas que não contenham glúten; contudo, as preparações podem ser muito bem aceitas, por isso a importância de se ajustar formulações antigas e criar novas (MANHAN; ESCOTT-STUMP, 2003).

Utilizar produtos que substituam leite de vaca e seus derivados é fundamental no tratamento de pessoas com IL. (FAGUNDES; UGGIONI, 2006).

O cardápio de almoço e jantar serão diferentes entre si, uma vez que no horário de almoço as pessoas normalmente dispõem de no máximo 1h entre o deslocamento do trabalho ao restaurante e o tempo de realizar a refeição em si. Por sua vez no jantar, geralmente, é um momento mais descontraído, de lazer e sem prazo para término, o que gera uma maior apreciação da refeição, logo exige pratos mais elaborados e pode-se instituir preços mais altos.

O cardápio será constituído por entradas (frias e quentes); sopas e cremes; massas e arroz; peixes; mariscos; legumes; carnes; saladas e sobremesas.

Um restaurante de tamanho médio deverá possuir pelo menos 8 pratos principais preparados de formas diferentes (variando entre assado, cozido, grelhado, etc.). O ideal são dois pratos de cada categoria, por exemplo, peixe grelhado e peixe com molho de maracujá (WALKER; LUNDBERG, 2003).

A elaboração do cardápio prevê alimentos variados, saborosos, balanceados e seguros. Existirão mudanças apoiadas no grau de aceitação dos pratos, ou seja, serão mantidos os pratos mais aceitos e trocados os de menor aceitação, até mesmo para não criar monotonia alimentar. A sazonalidade dos alimentos também será considerada para as eventuais mudanças de cardápio.

O fundamental que não deve ser esquecido é que ser intolerante ao glúten ou a lactose não significa uma privação total. Existem muitas substituições que podem ser realizadas com sucesso, sem perda de sabor e nutrientes. É com base nisso que se apresenta o cardápio (jantar – *À La Carte*) a seguir.



Nome do restaurante

Informações sobre o restaurante.

A tradição, as especialidades da casa ou serviços especiais que se oferece, tais como *buffet*, entrega em domicílio grátis ou salão de festas.

Horários

Segunda à Quinta-feira	11h às 15h e 30min
Sexta e Sábado	11h às 16h e 19h às 24h
Domingo	11h e 30min às 16h

Nome do restaurante
Endereço
Cidade, Estado, CEP

Telefone (51) 555-0153
Fax (51) 555-0126
Email nome@semglutensemlactose.com.br



Nome do restaurante

M E N U

slogan

Todos os pratos são elaborados sem glúten e sem lactose em suas formulações.

Telefone: (51) 555-0123

Homepage:
WWW.restaurantesemglutensemlactose.com.br

Opções



Entradas e Acompanhamentos

Descrição dos itens desta categoria ou o que acompanha os pratos.

Tabule*	0,00
Descrição curta do prato.	
Purê de Batatas com Ervas Finas*	0,00
Descrição curta do prato.	
Batatas Gratinadas*	0,00
Descrição curta do prato.	
Lula à Doré	0,00
Descrição curta do prato.	
Rolinho de Alface com Peito de Peru	0,00
Descrição curta do prato.	
Petiscos de Camarão	0,00
Descrição curta do prato.	
Shitake Grelhado	0,00
Descrição curta do prato.	
Bruschetta de Tomate Seco com Rúcula	0,00
Descrição curta do prato.	

Molhos e Pastas

Descrição dos itens desta categoria ou o que acompanha os pratos.

Maionese*	0,00
Descrição curta do prato.	
Molho Vietnamita*	0,00
Descrição curta do prato.	
Pesto	0,00
Descrição curta do prato.	
Molho de Mostarda	0,00
Descrição curta do prato.	
Molho Tártaro	0,00
Descrição curta do prato.	
Pasta de Pimentão Vermelho*	0,00
Descrição curta do prato.	
Pasta de Azeitonas Pretas	0,00
Descrição curta do prato.	
Pasta de Ervas Finas	0,00
Descrição curta do prato.	

Sopas e Cremes

Descrição dos itens desta categoria ou o que acompanha os pratos.

Sopa de Moranga com Alho-Poró*	0,00
Descrição curta do prato.	
Sopa de Espinafre	0,00
Descrição curta do prato.	
Sopa de Feijão Branco	0,00
Descrição curta do prato.	
Sopa de Tomate com Manjeriçom	0,00
Descrição curta do prato.	
Creme de Lentilha com Mandioquinha*	0,00
Descrição curta do prato.	
Creme de Batatas*	0,00
Descrição curta do prato.	
Creme de Aspargos	0,00
Descrição curta do prato.	
Creme de Cenoura	0,00
Descrição curta do prato.	

* Receitas disponíveis no Apêndice A.

Opções



Saladas

Descrição dos itens desta categoria ou o que acompanha os pratos.

Salada do Oriente Médio*	0,00
Descrição curta do prato.	
Salada de Pepino Japonês com Gergelim Torrado*	0,00
Descrição curta do prato.	
Salada de 7 Camadas*	0,00
Descrição curta do prato.	
Salada Verde de Kani Kama	0,00
Descrição curta do prato.	
Salada de Cogumelos Frescos	0,00
Descrição curta do prato.	
Salada de Atum	0,00
Descrição curta do prato.	
Mix de Folhas Verdes com Frutas	0,00
Descrição curta do prato.	
Salada de Grão de Bico	0,00
Descrição curta do prato.	

Massas, Risotos, Arrozés

Descrição dos itens desta categoria ou o que acompanha os pratos.

Panquecas de Batata Explosão de Sabores*	0,00
Descrição curta do prato.	
Risoto de Manga com Rúcula*	0,00
Descrição curta do prato.	
Risoto de Alho-Poró com Tofu*	0,00
Descrição curta do prato.	
Macarrão com Rúcula*	0,00
Descrição curta do prato.	
Pizza Margherita*	0,00
Descrição curta do prato.	
Arroz Branco	0,00
Descrição curta do prato.	
Arroz Piemontês	0,00
Descrição curta do prato.	
Macarrão à Bolonhesa	0,00
Descrição curta do prato.	

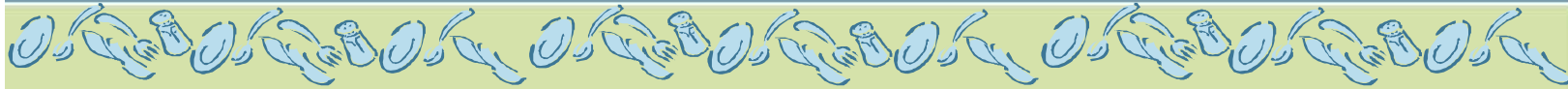
Peixes e Mariscos

Descrição dos itens desta categoria ou o que acompanha os pratos.

Escondidinho de Peixe	0,00
Descrição curta do prato.	
Linguado com Batatas Coradas	0,00
Descrição curta do prato.	
Linguado ao Vinho Branco	
Forneça uma descrição curta do prato.	
Bacalhau ao Forno*	0,00
Descrição curta do prato.	
Abadejo à Espanhola*	0,00
Descrição curta do prato.	
Camarão com Espumante*	0,00
Descrição curta do prato.	
Camarão com Pimenta Rosa	0,00
Descrição curta do prato.	
Camarão na Moranga	0,00
Descrição curta do prato.	

* Receitas disponíveis no Apêndice A.

Opções



Carnes

Descrição dos itens desta categoria ou o que acompanha os pratos.

Cordeiro ao Mel*	0,00
Descrição curta do prato.	
Baby Carré ao Porto	0,00
Descrição curta do prato.	
Tiras de Costela com Mandioca	0,00
Descrição curta do prato.	
Bolo de Carne*	0,00
Descrição curta do prato.	
Escalopes ao Molho Madeira	0,00
Descrição curta do prato.	
Estrogonofe de Filé Mignon	0,00
Descrição curta do prato.	
Filé ao Molho de Mostarda	0,00
Descrição curta do prato.	
Filé ao Molho Béarnaise*	0,00
Descrição curta do prato.	

Aves

Descrição dos itens desta categoria ou o que acompanha os pratos.

Frango Grelhado ao Tomilho*	0,00
Descrição curta do prato.	
Frango ao Cury Tailandês*	0,00
Descrição curta do prato.	
Coxa de Frango com Gergelim*	0,00
Descrição curta do prato.	
Escabeche de Frango	0,00
Descrição curta do prato.	
Filé de Frango Assado com Molho de Limão	0,00
Descrição curta do prato.	
Peito de Frango com Molho de Framboesa	0,00
Descrição curta do prato.	
Peito de Frango Recheado com Brócolis	0,00
Descrição curta do prato.	
Estrogonofe de Frango	0,00
Descrição curta do prato.	

Sobremesas

Descrição dos itens desta categoria ou o que acompanha os pratos.

Creme de Chocolate*	0,00
Descrição curta do prato.	
Trufas de Chocolate*	0,00
Descrição curta do prato.	
Sorbet de Pitanga*	0,00
Descrição curta do prato.	
Sorvete de Chá Verde	0,00
Descrição curta do prato.	
Torta de Chocolate	0,00
Descrição curta do prato.	
Banana Flambada com Sorvete de Creme	0,00
Descrição curta do prato.	
Creme de Papaia com Cassis	0,00
Descrição curta do prato.	
Mousse (chocolate, maracujá, limão)	0,00
Descrição curta do prato.	

* Receitas disponíveis no Apêndice A.

O leiaute do cardápio é parte do restaurante e contribui para venda da imagem; portanto, deve ser bastante explorado. Cardápios com mais de uma página devem apresentar capa com o símbolo do restaurante e o conteúdo deve ser harmonizado com a ideia do restaurante. Cores, tipo do papel, impressão, o uso ou não de imagens e aparência ficam a critério de cada proprietário, o que leva a uma infinidade de leiautes. No entanto, o cardápio deve ser simples, porém bem elaborado, de fácil leitura e entendimento. As vantagens de criar um cardápio próprio são a flexibilidade e facilidade para mudanças e ajustes.

3.3.9 Investimentos e Custos

Os custos merecem atenção especial, pois só o fato do restaurante estar funcionando não conquista os clientes. É uma soma de fatores ligados à administração como, por exemplo, o valor do aluguel, a manutenção preventiva de equipamentos, o investimento em propaganda que compreendem os custos do empreendimento (LÔBO, 2009).

3.3.10 Boas Práticas (BP)

3.3.10.1 Higienização x Contaminação

Não basta uma refeição saborosa e balanceada, também os conceitos de higiene são de extrema importância para proporcionar um ambiente agradável e saudável. A produção de alimentos exige diversos cuidados no que diz respeito ao ambiente de trabalho (instalações, móveis, equipamentos e utensílios) e à higiene dos manipuladores.

A contaminação dos alimentos seja por meios físicos (cabelo, esmalte, pedras, pedaço de equipamento, etc.), químicos (produto de limpeza,

agrotóxicos, raticida, etc.) ou biológicos (bactérias, fungos e vírus) é uma das maiores causas de doenças em todo o mundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde 60% das doenças de origem alimentar são decorrentes de técnicas inadequadas de manipulação e contaminação de refeições servidas em restaurantes (REGO, 2001).

3.3.10.2 Cuidados Especiais: Contaminação e Determinação de Resíduos de Glúten ou Resíduos de Lactose em Alimentos ou Utensílios

Em um estudo realizado no Distrito Federal, foram analisados dois estabelecimentos comerciais: um voltado para produção de alimentos em geral e outro direcionado para celíacos. O bolo de milho foi o alimento escolhido para acompanhamento do processo de produção com o objetivo específico de identificar uma possível contaminação pelo glúten no produto final, uma vez que é um dos alimentos mais consumidos por celíacos por ser de fácil acesso. A avaliação do processo de fabricação foi acompanhada nas etapas de recebimento e armazenamento da matéria-prima, pesagem, utensílios e equipamentos utilizados, exposição dos alimentos e produto final (RIBEIRO, 2009).

Na empresa voltada para produção de alimentos para celíacos, a recepção e o armazenamento da matéria-prima são feitos de maneira cautelosa para que não haja possibilidade de contaminação por glúten. O principal ponto observado é a integridade das embalagens, a validade e a higienização tanto dos lotes quanto do transporte (RIBEIRO, 2009).

Durante o processo de produção as BP são seguidas de maneira criteriosa. Por fim, notou-se que não havia possibilidade de contaminação do bolo de milho pelo glúten. O estabelecimento segue todos os procedimentos para evitar uma possível contaminação cruzada. Além disso, a empresa tem a preocupação de não comprar produtos que possam conter sequer traços de glúten (RIBEIRO, 2009).

No estabelecimento que produz outros alimentos a recepção da matéria-prima é feita com bastante cuidado. São verificadas as embalagens, a validade e o lote. O armazenamento é feito juntamente com outros produtos que contêm glúten como, por exemplo, farinha de trigo (RIBEIRO, 2009).

Os ingredientes são pesados e colocados em um liquidificador de aço inox. Após serem misturados vão para uma assadeira e são levados ao forno. Todos os utensílios e equipamentos são compartilhados com outros produtos que contêm glúten em suas fórmulas. Caso não haja higienização correta desses equipamentos e utensílios a contaminação pode ocorrer (RIBEIRO, 2009).

Por fim, o produto final fica exposto nas mesmas prateleiras que os produtos elaborados com farinhas que contêm glúten. Por mais que no rótulo esteja explícito que o glúten não faz parte do bolo de milho, não há como garantir que esse alimento seja seguro para celíacos (RIBEIRO, 2009).

Nesta empresa a chance de contaminação por resíduos de glúten é muito grande, especialmente devido à falta de treinamento dos funcionários quanto aos perigos que essa contaminação pode causar aos portadores da DC (RIBEIRO, 2009).

3.3.10.3 Manual de Boas Práticas (MBP)

O MBP é uma ferramenta que auxilia na garantia da segurança dos alimentos. É, também, o documento que descreve quais, quando, como e por quem as operações são realizadas no restaurante.

Por sua vez as Boas Práticas de Fabricação (BPF) são os procedimentos em si que ajudam a garantir a segurança higiênico-sanitária dos alimentos. A adoção das BPF reduz riscos e gera um ambiente de trabalho mais eficiente e focado na satisfação e na segurança, o que o aperfeiçoa (NETO *et al.*, 2003).

Os Procedimentos Operacionais Padronizados (POP) são documentos que descrevem como as tarefas do restaurante devem ser realizadas. Os POP

devem destacar como, quando e por quem as tarefas serão realizadas (ANVISA, 2008). Os POP devem estar divididos por atividades. Como exemplo, pode-se citar o POP de Controle de Higienização do Reservatório e da Qualidade Microbiológica da Água, ou, também, o POP referente à Higienização de Instalações, Equipamentos, Móveis e Utensílios, entre outros.

Atualmente, proceder através das BPF não é mais um diferencial e sim uma obrigação dos estabelecimentos comerciais, uma vez que está comprovado que o controle durante todas as etapas do processo é o que assegura a qualidade do alimento e a saúde do consumidor final. Somando-se a isso, hoje, temos consumidores mais conscientes, informados e exigentes tanto com a qualidade do produto como com a qualidade dos serviços.

3.4 Atuação do Engenheiro

As pessoas com DC sentem dificuldade de seguir a dieta isenta de glúten especialmente nas refeições realizadas em restaurantes. A falta de conhecimento do profissional que produz a refeição e, às vezes, o descaso de alguns quanto à importância de manter não só a refeição como o ambiente livre de glúten são alguns dos fatores que contribuem para que os celíacos não se alimentem fora de suas residências (KARAJEH *et al.*, 2005).

Em pesquisa realizada no Reino Unido, com 322 chefes de cozinha, verificou-se que apenas 17,1% tinham algum conhecimento sobre DC (KARAJEH *et al.*, 2005).

Assim, percebe-se a necessidade de orientar e informar os chefes de cozinha e manipuladores de alimentos em geral, quanto à importância da restrição do glúten e também da lactose para portadores de intolerância a essas substâncias. Com isso, a atuação do engenheiro de alimentos se faz necessária no gerenciamento, desenvolvimento e treinamento da equipe que integra o restaurante, uma vez que o conhecimento técnico e específico será determinante do ponto de vista organizacional. Através disso, o engenheiro

pode analisar os fatores de risco que poderão interferir na qualidade e segurança das refeições servidas.

Diante da administração direta do engenheiro de alimentos é necessário que esse esteja voltado para produção e exerça atribuições tais como: acompanhar as compras para que nenhum produto que contenha glúten ou lactose seja sequer adquirido, controlar o recebimento de matérias-primas, analisando a integridade das embalagens, aparência, prazo de validade, temperatura de recebimento, temperatura e condições higiênico-sanitárias do transporte utilizado; controlar a produção, fiscalizando temperatura, armazenamento de produtos e manutenção preventiva ou corretiva e higienização de equipamentos, como por exemplo, câmaras frias, *freezers*, *pastru*; verificar se os processos de pré-preparo e preparo estão sendo realizados de forma padronizada para que não haja interferência na qualidade do produto final; acompanhar o uso adequado de uniformes e EPI's para cada área e tipo de trabalho; corrigir, quando necessário, a postura e métodos de trabalho dos colaboradores que manipulam alimentos; manter em dia o registro dos processos como controle de temperaturas e higienização de equipamentos e utensílios; controlar a retirada de resíduos, respeitando horários e locais; manter laudos de potabilidade de água bem como registros de higienização do reservatório de água e desinsetização e desratização entre outras (LÔBO, 2009).

Através do engenheiro de alimentos, atuante dentro do restaurante, se buscará a atenuação das restrições alimentares e sociais que afetam os celíacos e intolerantes à lactose.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A IL, e principalmente a DC, têm forte influência sobre a vida das pessoas que apresentem os sintomas, pois afeta não só a saúde, como a qualidade de vida. Assim, verificou-se que a tendência do mercado indica grandes oportunidades. O crescimento do nicho aponta para alta lucratividade para empresas que ofereçam produtos variados, de qualidade, seguros, nutricionalmente balanceados e a preços justos.

O setor de serviços de alimentação deve ser muito bem instruído e estar disposto para esclarecer eventuais dúvidas que possam surgir por parte dos clientes celíacos e intolerantes à lactose. É de extrema importância a colaboração dos funcionários para que esses clientes se sintam inseridos na sociedade. Nota-se que ainda não existe intensa divulgação de informações com respeito a DC e a IL, bem como de sua prevenção por meio do controle da alimentação. Acredita-se que quanto maior a divulgação dessa situação, maior será o empenho dos restaurantes e indústrias de alimentos para suprirem as necessidades dos consumidores, desenvolvendo produtos cada vez mais direcionados e principalmente saborosos e seguros.

É importante que celíacos e intolerantes à lactose sintam-se integrados na sociedade. A ideia de criar um restaurante direcionado além de ser um negócio com grande potencial em termos de lucratividade auxilia nessa inclusão social, proporcionando a segurança aliada a momentos de lazer o que gera qualidade de vida.

5. PERSPECTIVAS FUTURAS

Pessoas celíacas e intolerantes à lactose vêm demonstrando uma maior preocupação com a saúde o que faz com que o mercado de alimentos voltado para esse público cresça e se aperfeiçoe cada vez mais.

Após a implementação do projeto aqui proposto, com a formação de uma equipe comprometida e bem treinada para suprir as necessidades e dificuldades de celíacos e intolerantes à lactose quanto aos alimentos a serem consumidos, a busca de um Plano de Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle (APPCC) e a busca da certificação de ISO (normas técnicas internacionais que certificam a qualidade) será o próximo passo.

Ainda existe uma deficiência no segmento de restaurantes para atender a esse nicho do mercado. Com isso a chance de crescimento e de uma possível expansão futura do negócio é grande e com chances de altos lucros.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE CELÍACOS. **A doença**: breve histórico. São Paulo: ACELBRA, [2010a]. Disponível em: < <http://www.ancelbra.org.br/2004/historico.php>>. Acesso em: 08 set. 2010.

_____. **A doença celíaca de hoje**. São Paulo: ACELBRA, [2010b]. Disponível em: <<http://www.ancelbra.org.br/2004/doencaceliaca.php>>. Acesso em: 09 set. 2010.

_____. **Dados Estatísticos**. São Paulo: ACELBRA, [2010c]. Disponível em: <<http://www.ancelbra.org.br/2004/estatisticas.php>>. Acesso em: 09 set. 2010.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE CELÍACOS DO RIO DE JANEIRO. **Dermatite Herpetiforme**. Rio de Janeiro: ACELBRA-RJ, [2010]. Disponível em: <http://www.riosemgluten.com/dermatite_herpetiforme.htm> Acesso em: 20 set. 2010.

ACOSTA, E. D. *et al.* Elaboração de Macarrão Desidratado Isento de Glúten. **Revista Higiene Alimentar**, São Paulo, v.23, n.176/177, p.33-38, set./out. 2009.

ANVISA. **Cartilha sobre Boas Práticas para Serviço de Alimentação**. 3.ed. Brasília: 2008. 43p.

BAPTISTA, M. L. Doença celíaca: uma visão contemporânea. **Pediatria**, São Paulo v.28, n.4, p.262-271, 2006.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Secretaria de Inspeção do trabalho. PORTARIA MTB Nº 3.214, de 08 de junho de 1978 (NR 24). Disponível em: < www.mte.gov.br/legislacao/portarias/1978/p_19780608_3214.pdf >. Acesso em: 17 dez. 2010.

BRASIL. Casa Civil Subchefia para Assuntos Jurídicos. LEI Nº 10.674, de 16 de maio de 2003. Disponível em: <<http://www.planalto.gov.br/ccivil/leis/2003/L10.674.htm>>. Acesso em: 14 set. 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução - RDC nº. 216, de 15 de setembro de 2004. Aprova o Regulamento de Boas Práticas para Serviço de Alimentação. Disponível em: <<http://www2.rio.rj.gov.br/governo/vigilanciasanitaria/legislacao/rdc216.pdf>>. Acesso em: 08 out. 2010.

CASTAN F. M. et al. Doença celíaca: características clínicas e demográficas. **Revista do HCPA & Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul**, v.20, supl. p. 238-239, set 2000.

CATASSI, C.; FORNAROLI, F.; FASANO, A. Celiac disease: from basic immunology to bedside practice. *Clin. Applied Immunol. Rev.* 2002;3. p.61-71.

CRANNEY, A. et al. The Canadian celiac health survey – the Ottawa chapter pilot. **Bio Med Central Gastroenterology**, Canadá, n.3, v.8, p.1-6, 2003.

CREDIDIO E. **História do Leite**. São Paulo: Nutrosoft, [2010] Disponível em: <<http://www.nutrosoft.com.br/site/artigos/leite.asp?artigo=sim>> Acesso em: 19 nov. 2010.

FAGUNDES, R. L. M.; UGGIONI, P. L. Tratamento Dietético da Intolerância à Lactose Infantil. Teor de Lactose em Alimentos. **Revista Higiene Alimentar**, São Paulo, v.20, n.140, p.24-29, abr. 2006.

FEDERAÇÃO NACIONAL DAS ASSOCIAÇÕES DE CELÍACOS DO BRASIL. **Doença celíaca**. Rio de Janeiro: FENACELBRA, [2010a]. Disponível em: <<http://www.doencaceliaca.com.br/doencaceliaca.htm>>. Acesso em: 02 set. 2010.

_____. **Lista de alimentos**. Rio de Janeiro: FENACELBRA, [2010b]. Disponível em: <http://www.doencaceliaca.com.br/lista_de_alimentos_sem_gluten.htm>. Acesso em: 08 set. 2010.

FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE CELÍACOS DE ESPAÑA. **Enfermedad celíaca: manual del celíaco**. Madrid: Real Patronato sobre Discapacidad, 2001. 148p.

FELL, J. E. P. **Foi alguma coisa que você comeu?** Rio de Janeiro: Campus, 2001. 308p.

FENNEMA, O. R.; DAMODARAN, S.; PARKIN, K. L.. **Química de alimentos de Fennema**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010. 900 p.

FRUTUOSO, S. Todos contra o glúten. **Revista Época**, Rio de Janeiro, n.470, p.68-69, maio 2007. Disponível em: <<http://revistaepoca.globo.com/Revista/Epoca/0,EMI56978-15257,00.html>> Acesso em: 19 set. 2010.

GALLEGO, J. F. **Manual práctico de restaurante**. 10.ed. Madrid: Paraninfo Thomson Leaning, 2001. 395p.

GREEN P.H.R *et al.* Characteristics of adult celiac disease in the USA: Results of a national survey. **The American Journal of Gastroenterology**. v.96, n.1, p.126-131, 2001.

KARAJEH, M. A. et al. Chef's knowledge of celiac disease (compared to the public): a questionnaire survey from the United Kingdom. **Clinical Nutrition**, Yorkshire, v.24, p.206-210, abr. 2005.

KOTZE L. M. S. et al. Comparação dos anticorpos antireticulina e antiendomísio classe IgA para diagnóstico e controle da dieta na doença celíaca. **Arquivos de Gastroenterologia**. São Paulo, v.36, n.4, p.177-184, out./dez. 1999.

LIVRO de receitas. O Seu Livro de Receitas Digital. Sopas, Caldos, Cremes & Cia..**Creme de Batatas**. Disponível em: <<http://www.livrodereceitas.com/sopas/sopa1778.htm>> Acesso em: 12 nov. 2010a.

_____. O Seu Livro de Receitas Digital. Peixes & Cia..**Abadejo à Espanhola**. Disponível em: <<http://www.livrodereceitas.com/peixes/peix3557.htm>> Acesso em: 12 nov. 2010b.

_____. O Seu Livro de Receitas Digital. Peixes & Cia..**Camarão com Espumante**. Disponível em: <<http://www.livrodereceitas.com/peixes/peix3708.htm>> Acesso em: 12 nov. 2010c.

_____. O Seu Livro de Receitas Digital. Carnes & Cia..**Filé ao Molho Bérnaise**. Disponível em: <<http://www.livrodereceitas.com/carnes/carn1350.htm>> Acesso em: 12 nov. 2010d.

_____. O Seu Livro de Receitas Digital. Aves & Cia..**Escabeche de Frango**. Disponível em: <<http://www.livrodereceitas.com/aves/aves1534.htm>> Acesso em: 12 nov. 2010e.

LÔBO, A. **Manual de Estrutura e Organização do Restaurante Comercial**. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2009. 160p.

MAHAN, L. K; ESCOTT-STUMP, S. **Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 10. ed. São Paulo: Roca LTDA, 2003. 1157p.

NETO, F. N. **Roteiro para Elaboração de Manual Boas Práticas de Fabricação (BPF) em Restaurante**. 3.ed. São Paulo: SENAC, 2003. 144p.

PACHECO, S. Contorne a intolerância. **Zero Hora**, Porto Alegre, 7 ago. 2010. Vida, p.8.

PIZZINATTO, A.; SREBERNICH, S. M. A Doença Celíaca e a Ingestão de Produtos Contendo Trigo. **Revista de Nutrição da Puccamp**, Campinas, v.5, n.1, p.9-27, jan./jun. 1992.

PRATESI, R.; GANDOLFI, L. Doença celíaca: a afecção com múltiplas faces. **Jornal de Pediatria**, v.81, n.5, p.357-358, 2005.

QUAGLIA, G. **Ciencia y tecnologia de la panificacion**. Zaragoza: Acribia, 1991. 485p.

REGO, J. C. Proposta de um programa de boas práticas de manipulação e processamento de alimentos para unidades de alimentação e nutrição. **Higiene Alimentar**, São Paulo, v.15, n.89, p.22-27, out. 2001.

RIBEIRO, C. M. P. **Estudo de caso**: um olhar sobre o cuidado na produção de alimentos permitidos ao portador (a) da doença celíaca. 2009. 66f. Monografia (Especialista em Qualidade em Alimentos) – Centro de Excelência em Turismo – CET, Universidade de Brasília, Brasília, 2009.

RODRIGO, L. Celiac disease. **World J Gastroenterol**, 2006. Disponível em: <<http://www.wjgnet.com/1007-9327/12/6585.pdf>>. Acesso em: 10 set. 2010.

RODRIGUES, L. **Avaliação da qualidade de vida de crianças celíacas em uso da dieta isenta de glúten**: um estudo de caso controle. 2007. 141f. Dissertação (Mestrado em Pediatria) – Programa de Pós-graduação em ciências médicas, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007.

ROSTOM, A.; MURRAY, J.A.; KAGNOFF, M.F.. American Gastroenterological Association (AGA) Institute Technical Review on the Diagnosis and Management of Celiac Disease. **Gastroenterology**, v.131, p.1981-2002, dez. 2006.

SDEPANIAN, V. C., MORAIS, M. B.; FAGUNDES-NETO, U. Doença celíaca: A evolução dos conhecimentos desde sua centenária descrição original até os dias atuais. **Arquivos de Gastroenterologia**. São Paulo, v.36, n.4, p.244-257, out./dez. 1999.

SDEPANIAN, V. C., MORAIS, M. B.; FAGUNDES-NETO, U. Doença celíaca: características clínicas e métodos utilizados no diagnóstico de pacientes cadastrados na Associação dos Celíacos do Brasil. **Jornal de Pediatria**. São Paulo, v.77, n.2, p.131-138, 2001.

SEMLACTOSE. Convivendo em Harmonia com a Intolerância à Lactose. In: **Quais são os tipos de exames existentes?**, [2010]. Disponível em: <<http://www.semlactose.com/index.php/sobre-intolerancia-lactose/>>. Acesso em: 11 nov. 2010.

SHERWOOD, A. **Viva sem alergia**: o livro essencial de culinária, com mais de 100 receitas sem ovos, laticínios, sem glúten e sem oleaginosas. São Paulo: Publifolha, 2008. 224p.

SILVA, T. S. G.; FURLANETTO, T. W. Diagnóstico de doença celíaca em adultos. **Revista Associação Médica Brasileira**, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ramb/v56n1/27.pdf>>. Acesso em: 02 ago. 2010.

TEIXEIRA, S. M. F. G. *et al.* **Administração aplicada às unidades de alimentação e nutrição**. São Paulo: Atheneu, 2004. 219p.

TERRA. Terra Culinária. Sopas. **Creme de Lentilha com Mandioquinha**. Disponível em: <<http://culinaria.terra.com.br/receita/0,,OI11561-EI166-IC11,00.html>> Acesso em: 18 nov. 2010.

TUDO GOSTOSO. O Seu Dia a Dia Muito Mais Gostoso! Peixes e Frutos do Mar. **Bacalhau ao Forno**. Disponível em: <<http://tudogostoso.uol.com.br/receita/30-bacalhau-ao-forno.html>> Acesso em: 11 nov. 2010.

WALKER, J. R.; LUNDBERG, D. E. **O restaurante conceito e operação**. Porto Alegre: Bookman, 2003. 366p.

WIKIPÉDIA. **Intolerância à Lactose**. A Enciclopédia Livre, [2010]. Disponível em: < <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/9a/LacIntol-World2.png> >. Acesso em: 12 nov. 2010.

APÊNDICE A – Receitas Sem Glúten e Lactose

ENTRADAS E ACOMPANHAMENTOS

Tabule

Ingredientes

- 55g de trigo-sarraceno;
- 120ml de água;
- 115g de salsa fresca picada;
- 15g de hortelã fresca picada;
- 1 cebola pequena picada;
- 4 talos de cebolinha picada;
- 4 tomates médios picados;
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- 4 colheres (sopa) de suco de limão;
- sal e pimenta à gosto.

Rendimento: 4 porções

Preparo

Lave o trigo-sarraceno numa peneira e escorra. Ferva a água, adicione o trigo-sarraceno, deixe ferver de novo, reduza o fogo e cozinhe lentamente até o grão amolecer e absorver o líquido (5-10 minutos).

Coloque numa saladeira e deixe esfriar.

Adicione os outros ingredientes, tempere a gosto. Leve à geladeira.

Fonte: SHERWOOD, 2008.

Purê de Batatas com Ervas Finas

Ingredientes

- 3 batatas;
- ½ xícara (chá) de leite de soja;
- 1 colher (sopa) margarina;
- ervas finas (salsa, manjericão, orégano, manjerona, tomilho)
- sal e pimenta à gosto.

Rendimento: 2 porções

Preparo

Cozinhe as batatas até ficarem quase desmanchando. Depois, amasse com o garfo ou bata no mixer com a margarina e o leite. Acrescente o sal e a pimenta. Misture as ervas finas.

Fonte: SHERWOOD, 2008.

Batatas Gratinadas

Ingredientes

- 1 ½ colher (sopa) de óleo vegetal;
- 450g de alho-poró (somente a parte branca) fatiado;
- 600ml de creme de soja;
- 1 folha de Louro;
- 2 colheres (sopa) de vermute seco;
- 900g de batatas sem casca em rodelas finas;
- 2 dentes de alhos picados;
- sal, pimenta e noz-moscada na hora.

Rendimento: 4-6 porções

Preparo

Preaqueça o forno a 180°C. Unte com óleo uma forma que caiba em torno de 1,2 L.

Numa frigideira refogue o alho-poró até ficar macio. Adicione o creme de soja e o vermute e cozinhe por 5 minutos.

Ferva a mistura do creme de soja e junte as batatas. Mexa lentamente para que as batatas incorporem o creme.

Coloque metade da mistura de batatas no refratário, espalhe o alho por cima e tempere com sal e pimenta. Coloque a outra metade das batatas e tempere novamente com sal e pimenta. Rale a noz-moscada por cima.

Deixe no forno por cerca de 1 hora e 15 minutos, até dourar.

Fonte: SHERWOOD, 2008.

MOLHOS E PASTAS

Maionese

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de fécula de batata;
- ½ colher (chá) de goma xantana;
- 4 colheres (sopa) de água;
- ¼ de colher (chá) de mostarda Dijon;
- 120 ml de azeite de oliva;
- 1 colher (sopa) de suco de limão;
- 1 colher (chá) de vinagre de vinho branco;
- ½ colher (chá) de açúcar
- sal e pimenta-do-reino.

Rendimento: 260ml

Preparo

Bata a fécula, a goma e a água no processador até branquear e fazer picos. Junte a mostarda.

Coloque os óleos numa jarra de medidas. Com o processador ligado, coloque o óleo em um fio contínuo. A maionese, que estará mole, vai engrossar. Quando cerca de ¾ do óleo tiver sido acrescentado, coloque o limão e o vinagre e adicione o resto do óleo rapidamente.

Guarde na geladeira em um recipiente hermético por no máximo 3 dias.

Fonte: SHERWOOD, 2008.

Molho Vietnamita

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de suco de limão;
- 2 colheres (sopa) de açúcar;
- 4 colheres (sopa) de vinagre de arroz;
- 4 colheres (sopa) de molho de peixe tailandês;
- 2 dentes de alho amassados;
- ½ pimenta vermelha sem sementes picadas.

Rendimento: cerca de 175ml

Preparo

Coloque os ingredientes no processador e bata por 30-45 segundos. Se formar uma capa de espuma, despeje o molho e descarte a espuma.

Fonte: SHERWOOD, 2008.

Pasta de Pimentão Vermelho

Ingredientes

- 3 pimentões vermelhos sem sementes;
- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal (soja, milho ou girassol);
- 1 pimenta vermelha pequena sem sementes;
- 1 fatia de pão sem glúten (45g);
- 85g de nozes descascadas;
- ½ dente de alho descascado;
- 1 ½ colher (sopa) de melado de romã;
- 2 colheres (sopa) de suco de limão;
- ½ colher (chá) de sal;
- ½ colher (chá) de cominho em pó;
- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- Água para afinar (opcional);
- 1 colher (sopa) de salsa fresca picada.

Rendimento: 6 porções

Preparo

Preaqueça o forno a 180°C. Asse os pimentões com o óleo por cerca de 40 minutos, até ficarem tenros.

No processador, bata os pimentões e demais ingredientes.

Se preciso, adicione água. Enfeite com a salsa.

Fonte: SHERWOOD, 2008.

SOPAS E CREMES

Sopa de Moranga e Alho-Poró

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo vegetal (milho, soja ou girassol);
- 1 moranga pequena;
- 2 colher de sopa de margarina;
- 2 talos de alho-poró (só a parte brancas) cortado em rodela;
- 1 colher (chá) de curry em pó;
- 1 colher (chá) de cominho em pó;
- 1 litro de caldo de galinha ou legumes (sem glúten);
- 2 colheres (sopa) de coentro;
- 2 colheres (sopa) de salsa fresca picada;
- 3 colheres (sopa) de creme de soja;
- sal e pimenta à gosto.

Rendimento: 8 porções

Preparo

Preaqueça o forno a 190°C. Corte a moranga e retire as sementes. Pincele a superfície com óleo e coloque-a com a casca voltada para assadeira. Asse por cerca de 1 hora até amolecer. Quando estiver morna tire a polpa e despreze a casca.

Derreta a margarina numa panela de fundo espesso. Junte o alho-poró e frite em fogo brando por cerca de 3 minutos, até amaciar, sem dourar. Junte o curry e o cominho e refogue por mais 1 minuto.

Adicione a moranga assada e o caldo de legumes. Tempere ligeiramente, deixe ferver, diminua o fogo, tampe e cozinhe por 20 minutos.

Bata a sopa no liquidificador até ficar homogênea. Devolva à panela e junte o coentro, a salsa e o creme de soja. Tempere à gosto.

Fonte: SHERWOOD, 2008.

Creme de Lentilha com Mandioquinha

Ingredientes

- 3 mandioquinhas médias descascadas;
- 1 lata de lentilhas em Conserva (400 g);
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- 1 cebola pequena ralada;
- 2 dentes de alho amassados;
- sal a gosto;
- salsinha picada.

Rendimento: 4 porções

Preparo

Coloque as mandioquinhas em uma panela, cubra com água e cozinhe por 12 minutos, ou até ficarem macias. Retire, escorra a água e passe-as, ainda quente, pelo espremedor. Transfira o purê para o liquidificador, junte a lentilha com o líquido e 1 xícara (chá) de água e bata por 1 minuto, ou até formar um creme homogêneo. Reserve. Aqueça o azeite em uma panela e doure a cebola e o alho. Despeje o creme de lentilha, junte o sal e cozinhe por 3 minutos. Retire, distribua nos pratos, salpique com salsinha e sirva.

Fonte: TERRA, 2010.

Creme de Batatas

Ingredientes

- 4 batatas grandes;
- 4 colheres (sopa) de salsinha picada;
- 2 tomates sem pele e sem sementes;
- 1 colher (sopa) de suco de limão;
- 1 colher (sopa) de margarina;
- ½ xícara (chá) de salsa;
- 2 tabletes de caldo de galinha (sem glúten);
- 1 colher (chá) de páprica;
- 2 litros de água;
- sal e pimenta a gosto;

Rendimento: 4 porções

Preparo

Descasque as batatas e cozinhe na água juntamente com a cebola o tomate e o salsa picados. Passe no liquidificador. Volte ao fogo e junte o caldo de galinha e a páprica. Adicione um pouco de sal e pimenta e deixe ferver durante 10 minutos. Regue com o suco de limão, coloque a margarina e sirva salpicada com salsinha picada.

Fonte: LIVRO DE RECEITAS, (2010a), adaptado pela autora.

SALADAS

Salada do Oriente Médio

Ingredientes

- 1 nabo ralado;
- 1 e ½ pepino sem casca, finamente fatiado;
- 2 tomates médios em cubinho;
- 1 talo de cebolinha içado;
- 4 colheres (sopa) de suco de limão;
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- 1 colher (sobremesa) páprica;
- sal e pimenta à gosto.

Rendimento: 4 porções

Preparo

Misture os vegetais picados. Pouco antes de servir tempere com azeite de oliva, suco de limão sal e pimenta. Polvilhe com páprica.

Fonte: SHERWOOD, 2008.

Salada de Pepino Japonês com Gergelim Torrado

Ingredientes

- 2 pepinos japonês com casca, cortados em rodela finas;
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de vinagre balsâmico;
- 1 colher (sopa) gergelim torrado;
- sal e pimenta à gosto.

Rendimento: 4 porções

Preparo

Tempere o pepino picado com o azeite, o vinagre, sal e pimenta. Pouco antes de servir misture o gergelim torrado.

Fonte: Elaborado pela autora.

Salada de 7 Camadas

Ingredientes

- 3 abacates pequenos;
- suco de 1 limão;
- 450g de feijão cozido;
- 500ml de iogurte de soja;
- ¼ colher (chá) de pimenta vermelha em pó;
- 2 pimentões verdes sem sementes, picados;
- 340g de azeitonas pretas sem caroço, cortadas ao meio;
- 8 tomates picados;
- ½ cebola roxa picada;
- 750g de tofu ralado grosso;
- coentro fresco picado e cebolinha para enfeitar.

Rendimento: 16-20 porções

Preparo

Retire a polpa dos abacates, com um garfo, amasse-as junto com o suco de limão.

Coloque os feijões na base de uma travessa. Adicione o abacate, o creme de soja e polvilhe a pimenta por cima.

Espalhe o pimentão picado ao redor da vasilha para deixá-lo bem à mostra e o restante em camada uniforme no centro. Faça camadas de azeitona em cima, depois de tomates e cebola roxa.

Finalmente adicione o tofu, o coentro e a cebolinha. Deixar na geladeira até servir.

Fonte: SHERWOOD, 2008.

MASSAS E RISOTOS

Panquecas de Batata Explosão de Sabores

Ingredientes Massa

- 7 batatas cruas;
- 1 cebola;
- 2 ovos;
- 2 colher (sopa) de fécula de batata;
- 2 colher de chá de sal;
- pimenta a gosto.

Preparo Massa

Rale as batatas e a cebola no ralo grosso, coloque-as num coador e esprema para retirar o líquido. Coloque numa tigela e adicione os ovos, a fécula de batata, o sal, a pimenta e misture bem.

Numa frigideira untada com óleo coloque 1 concha da massa, quando começar a dourar vire para dourar o outro lado.

Ingredientes Recheio

- 200g de filé mignon cortado em tiras;
- 1 cebola cortada em tiras;
- 1 xícara (chá) de vinho branco;
- ½ pimentão vermelho cortado em tiras;
- ½ pimentão verde cortado em tiras;
- ½ pimentão amarelo cortado em tiras;
- 1 cenoura cortada em tiras;
- 1 xícara (chá) de cogumelos frescos cortados bem finos;
- azeite de oliva;
- 1 colher (sopa) de coentro;
- 1 colher (sopa) de cominho;
- 1 colher (sopa) de páprica;
- 1 xícara (chá) de salsa;
- 1 xícara (chá) de cebolinha;
- sal e pimenta a gosto.

Preparo Recheio

Fritar as tiras de filé em azeite de oliva e reservar. Fritar a cebola em azeite de oliva até que fique transparente, em seguida adicionar o vinho branco, os pimentões, a cenoura e os cogumelos. Cozinhar até que a cenoura fique al dente. Adicionar o coentro, a páprica e o cominho. Temperar com sal e pimenta a gosto. Retirar do fogo e adicionar a salsa e a cebolinha.

Montagem

Recheiar as panquecas com cerca de 1 e ½ colher (sopa) de recheio. Cobrir com creme de soja (opcional). Levar ao forno cerca de 10 minutos a 260°C

Fonte: Elaborado pela autora.

Risoto de Manga com Rúcula

Ingredientes

- 1 cebola picada;
- 2 dente de alho picados;
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- 1 tablete de caldo de legumes dissolvido em 1,5L de água;
- 2 xícaras (chá) de arroz arbóreo;
- 1 colher (sopa) de margarina;
- 1 xícara (chá) de vinho branco;
- 1 unidade média de manga rosa cortada em tiras;
- 1 molho de rúculas;
- sal e pimenta à gosto.

Rendimento: 2 porções

Preparo

Refogue a cebola e o alho no azeite de oliva, até a cebola ficar transparente. Coloque o arroz e frite junto o vinho branco. Mexa sempre. Vá acrescentando sempre que secar o arroz, uma concha do caldo de legumes dissolvido em água fervente até o arroz cozinhar. O arroz arbóreo demora um em torno de 25 minutos de cozimento para atingir o ponto ideal. No final, quando estiver quase pronto, acrescente a margarina, apague o fogo, tampe a panela e deixe que ela derreta. Por fim, coloque a manga e a rúcula, misture bem e sirva.

Fonte: Elaborado pela autora.

Risoto de Alho-Poró com Tofu

Ingredientes

- 1 cebola picada;
- 2 dente de alho picados;
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- 1 tablete de caldo de legumes dissolvido em 1,5L de água;
- 2 xícaras (chá) de arroz arbóreo;
- 1 colher (sopa) de margarina;
- 1 xícara (chá) de vinho branco;
- 1 unidade grande de alho-poró cortado em tiras (somente a parte branca);
- 1 molho de salsa picada;
- 150g de tofu;
- sal e pimenta à gosto.

Rendimento: 2 porções

Preparo

Refogue a cebola e o alho no azeite de oliva, até a cebola ficar transparente. Coloque o arroz e frite junto o vinho branco. Mexa sempre. Vá acrescentando sempre que secar o arroz, uma concha do caldo de legumes dissolvido em água fervente até o arroz cozinhar. O arroz arbóreo demora um em torno de 25 minutos de cozimento para atingir o ponto ideal. Na metade desse tempo acrescente o alho-poró e o tofu. No final, quando estiver quase pronto, acrescente a margarina, apague o fogo, tampe a panela e deixe que ela derreta. Por fim misture tudo, acrescente a salsa e sirva.

Fonte: Elaborado pela autora.

Macarrão com Rúcula

Ingredientes

- 300g de macarrão de trigo-sarraceno ou de amido de milho
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- 4 dentes de alho picados;
- 1 pimenta vermelha sem sementes picada;
- Rasas de 1 ½ limão;
- 2 colher (sopa) suco de limão;
- 55g de rúcula rasgada em tiras;
- 30g de tofu ralado;
- sal e pimenta à gosto.

Rendimento: 4 porções

Preparo

Cozinhe a massa numa anela grande de água fervente de acordo com o tempo indicado na embalagem.

Enquanto a massa cozinha aqueça o azeite numa panela pequena em fogo brando. Junte o alho, a pimenta e as raspas de limão. Refogue por 2 minutos. Adicione o suco de limão.

Escorra o macarrão e coloque no azeite temperado. Adicione a rúcula e o parmesão e misture bem.

Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva imediatamente.

Fonte: SHERWOOD, 2008.

Pizza Margherita

Ingredientes Massa

- 115g de farinha de arroz;
- 85g de fécula de batata;
- 30g de polvilho;
- 1 colher (sopa) de goma xantana;
- ¼ de colher (chá) de sal;
- 1 colher (chá) de açúcar;
- 1 ½ colher (chá) de fermento biológico seco;
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva, e um pouco para untar;
- 215 ml de água quente.

Ingredientes Cobertura

- 6 colheres (sopa) de molho de tomate caseiro ou industrializado;
- 1 colher (chá) de orégano;
- 125g de queijo sem lactose em fatias;
- 3 tomates grandes fatiados;
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva;
- pimenta-do-reino moída na hora;
- folhas de manjeriço picadinhas.

Rendimento: 1 pizza grande

Preparo

Junte as farinhas, a goma xantana, o sal, o açúcar, o fermento e o azeite no processador ou com a mão. Adicione a água e misture até a massa ficar lisa. No processador, sovar 1 minuto. Numa superfície polvilhada com fubá, faça uma bola com a massa.

Abra a massa até ficar com uns 30cm de diâmetro. Transfira para a fôrma de pizza e aqueça por 20 minutos para crescer.

Preaqueça o forno a 220°C. Espalhe o molho de tomate sobre a massa. Cubra com queijo que não contenha lactose e polvilhe com orégano. Coloque as rodela de tomate e borrife com azeite. Tempere com pimenta.

Asse por 20 minutos, até as bordas ficarem douradas. Salpique folhas de manjeriço por cima.

Fonte: SHERWOOD, 2008.

PEIXES E MARISCOS

Bacalhau ao Forno

Ingredientes

- 1 kg de bacalhau;
- 1/2 kg de batata;
- 1/2 kg de cenoura;
- 2 cebolas grandes;
- 2 tomates vermelhos;
- 1 pimentão;
- 1 colher de sopa de extrato de tomate;
- leite de coco;
- alho, sal, coentro e azeite de oliva a gosto;
- azeitonas;

Rendimento: 6 porções

Ingredientes Molho

- 2 copos de leite de soja ou sem lactose;
- 1 1/2 colher (sopa) de farinha de arroz;
- 1 colher de sopa de margarina;
- 1 ovo;
- 1/2 xícara de creme de soja;
- noz-moscada, pimenta-do-reino e sal;

Preparo

Deixe o bacalhau de molho por 24 horas mudando sempre a água. Escalde numa rápida fervura removendo peles e espinhas. Coe a água onde o bacalhau foi cozido e reserve. Tempere o bacalhau em lasquinhas, com alho, sal e coentro. À parte, coloque uma caçarola no fogo com azeite de oliva e as cebolas em rodelas. Adicione os tomates sem pele e sem sementes, o pimentão e as azeitonas picadas. Junte o bacalhau, o extrato de tomate, o leite de coco e um pouco da água onde foi cozido o bacalhau. Deixe tudo cozinhar bastante.

Cozinhe as batatas e as cenouras em rodelas.

Preparo Molho

Bata no liquidificador o leite, a farinha de arroz e a margarina derretida. Leve ao fogo e mexa bastante até engrossar a mistura. Finalmente, junte o creme de soja, a noz-moscada, a pimenta-do-reino, o sal e o ovo batido.

Unte um pirex grande com azeite depois de ter esfregado por dentro dele um dente de alho. Arrume em camadas alternadas o bacalhau, a batata e a cenoura. Cubra tudo com molho e leve ao forno para gratinar. Ao sair do forno, enfeite com azeitonas e salsa.

Sirva com arroz branco.

Fonte: TUDO GOSTOSO, 2010, adaptado pela autora.

Abadejo à Espanhola

Ingredientes

- 2 batatas médias;
- 2 tomates italianos;
- pimentón espanhol
- orégano
- azeite;
- sal e pimenta;

Rendimento: 2 porções

Preparo

Coloque as batatas inteiras para cozinhar em água. Pique os tomates em quadrados de mais ou menos 3 cm. Tempere com orégano, sal, pimenta e azeite a gosto. Numa frigideira, frite as postas temperadas (ao seu gosto) em um pouco de azeite. Quando estiver pronto, monte os pratos com uma posta de peixe, uma de batata e os tomates picados. Coloque o pimentón por cima, e azeite na quantidade desejada. Depois é só servir. O pimentón espanhol é um pozinho vermelho, um pouco picante. Pode ser encontrado em grandes supermercados ou em feiras livres. Serve tanto o espanhol, como o argentino.

Fonte: LIVRO DE RECEITAS, 2010b, adaptado pela autora.

Camarão com Espumante

Ingredientes

- 1 kg de camarão;
- ½ garrafa de espumante da sua preferência;
- 2 maçãs ácidas (cortadas em cubinhos);
- 2 cebolas raladas ou cortadas em fatias finas;
- suco de 1 limão;
- 2 colheres (sopa rasas) de amido de milho;
- 2 colheres (sopa) de margarina;
- 1 lata de creme de soja;
- 1 catupiry.

Rendimento: 4 porções

Preparo

Deixar as maçãs, já cortadas, de molho em água com limão para não escurecer. Refogar rapidamente o camarão na margarina com a cebola. Acrescentar o amido de milho dissolvido no espumante. Juntar o catupiry e o creme de soja. Provar o sal. Somente no final (na hora de servir), acrescentar as maçãs escorridas. Servir com arroz.

Fonte: LIVRO DE RECEITAS, 2010c, adaptado pela autora.

CARNES

Cordeiro ao Mel

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo de milho ou girassol;
- 4 colheres (sopa) de mel claro;
- 4 colheres (sopa) de alecrim fresco;
- 1 colher (chá) de gengibre fresco ralado;
- 1,8-2kg de pernil de cordeiro;
- 4 colheres (sopa) de vinho branco;
- 150 ml de caldo de carne (ou legumes);
- sal e pimenta-do-reino a gosto.

Rendimento: 6-8 porções

Preparo

Preaqueça o forno a 190°C. Numa vasilha misture o óleo, o mel, o alecrim e o gengibre, formando uma pasta.

Faça furos em vários lugares do pernil. Esfregue a pasta de mel na carne.

Corte um pedaço de papel-alumínio, suficiente para embrulhar o pernil com folga. Coloque numa assadeira e disponha o pernil por cima. Cubra o pernil com vinho. Dobre o papel-alumínio em volta.

Asse por 2-2h30, regando duas vezes com o caldo durante o cozimento.

Retire a assadeira do forno, coloque o carneiro num prato e deixe descansar em temperatura ambiente por 20 minutos. Descarte o papel-alumínio, mas deixe o caldo na assadeira.

Para engrossar o molho, coloque a assadeira em fogo médio, junte o caldo da carne assada e apure até engrossar. Tempere com sal e pimenta à vontade.

Fonte: SHERWOOD, 2008.

Bolo de Carne

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo de milho ou girassol;
- 1 cebola picada;
- 675 g de carne moída;
- 2 dentes de alho amassado;
- 85g de farinha de rosca (sem glúten);
- 1 colher (chá) de tomilho fresco picado;
- 6 colheres (sopa) de salsa fresca picada;
- 3 colheres (sopa) de ketchup;
- 3 colheres (sopa) de purê de tomates;
- 1 ovo batido;
- sal e pimenta-do-reino a gosto.

Rendimento: 4-6 porções

Preparo

Preaqueça o forno a 180°C. Frite a cebola no óleo por 4 minutos até ficar tenra e dourar.

Numa vasilha, misture a carne, o alho, a farinha, as ervas, o ketchup e o purê de tomate. Tempere bem e adicione o ovo batido para dar liga.

Coloque a mistura em uma fôrma forrada com papel-manteiga. Asse por 1 hora a 1h15, até ficar dourado por cima e a lateral começar a soltar da fôrma.

Vire numa travessa aquecida. Despeje o caldo da fôrma sobre o bolo. Corte e sirva com purê de batatas e molho.

Fonte: SHERWOOD, 2008.

Filé ao Molho Béarnaise

Ingredientes

- 8 medalhões de filé;
- sal e pimenta-do-reino.

Ingredientes Molho

- 2 colheres (sopa) de cebola picada;
- 1 colher (sopa) de estragão fresco;
- 6 colheres (sopa) de vinagre branco;
- 2 colheres (sopa) de vinho branco;
- 2 colheres (sopa) de água;
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada;
- 1 colher (sopa) de estragão picado;
- 300 gramas de margarina clarificada;
- 6 grãos de pimenta-do-reino;
- 4 gemas;
- sal.

Rendimento: 4 porções

Preparo

Para clarificar a margarina, colocar em uma pequena panela e levar ao fogo baixíssimo para derreter. Assim que estiver derretida, retirar do fogo e colocar em uma pequena jarra de vidro, deixar descansar por 30 minutos. Com uma colher retirar os resíduos que ficaram na superfície, despejar a margarina lentamente para outro recipiente sem deixar cair a parte branca (líquidos) que se formou no fundo do recipiente. A margarina clarificada é somente a parte bem amarela (gordura). Começar preparando o molho. Colocar em uma pequena panela a cebola picada, os grãos de pimenta levemente quebrados o vinagre, vinho e ramos de estragão. Levar ao fogo baixo de deixar que os líquidos se evaporem restando somente o equivalente a 1 colher de sopa. Retirar do fogo e acrescentar as 2 colheres de água, reservar. Colocar as gemas em uma tigela preferencialmente de inox e bater levemente. Coar o líquido reservado sobre as gemas e bater para incorporar bem. Colocar a tigela com as gemas em um banho-maria com o fogo baixíssimo e ir acrescentando a margarina clarificada, batendo sem parar, até emulsionar bem o molho. Se estiver muito quente, retirar um pouco do banho-maria e continuar a bater. Assim que o molho estiver cremoso (parecido com maionese fina) temperar com sal, pimenta-do-reino branca, estragão e cebolinha picados. Temperar os medalhões com sal e pimenta-do-reino, grelhar e servir com o molho.

Fonte: LIVRO DE RECEITAS, 2010d, adaptado pela autora.

FRANGO

Frango Grelhado ao Tomilho

Ingredientes

- 8 coxas ou sobrecoxas;
- 4 peitos de frango com osso e pele;
- Suco de limão;
- 1 dente de alho amassado;
- 2 colheres (chá) de tomilho fresco;
- ½ colher (chá) de alecrim;
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- sal e pimenta a gosto;
- raspas de limão.

Rendimento: 4 porções

Preparo

Misture o suco de limão (reserve a casca para depois), o alho, as ervas, 2 colheres (sopa) azeite e um pouco de sal e pimenta numa vasilha rasa e deixe os pedaços de frango marinando pelo menos 1 hora.

Preaqueça o grill em temperatura média. Grelhe os pedaços de frango com o lado da pele para baixo a 10 cm da fonte de calor por 10 minutos, depois vire os pedaços. Pincele com o restante da marinada e grelhe por mais 8-10 minutos até cozinhar bem. Ou asse os pedaços no forno a 190°C por 30 minutos. Coloque as cascas do limão espremido na assadeira para dar mais sabor.

Transfira para uma travessa aquecida e despeje o caldo por cima. Guarneça com as raspas de limão antes de servir.

Fonte: SHERWOOD, 2008.

Frango ao Curry Tailandês

Ingredientes

- 800ml de leite de coco;
- 450g de peito de frango desossado, cortado em pedaços;
- 1 colher (sopa) de óleo de milho;
- casca de ½ limão-galego ralada;
- 2 pimentões vermelhos ou amarelos fatiados;
- 2 colheres (sopa) de pasta de curry verde;
- 3 colheres (sopa) de molho de peixe tailandês;
- 2 colheres (chá) de açúcar mascavo;
- 3-4 pimentas verdes sem sementes picadas;
- 1 pedaço de gengibre fresco picado;
- 1 pimenta vermelha sem sementes, picada;
- 10-12 folhas de manjeriço.

Rendimento: 4 porções

Preparo

Despeje o leite de coco mais ralo do fundo das garrafas numa jarra, para uso posterior. Coloque o leite grosso numa panela.

Adicione o frango e as cascas de limão ao leite de coco. Cozinhe em fogo médio por 10 minutos ou até cozinhar bem. Passe o frango para um prato.

Ferva o leite de coco até engrossar e o óleo separar (ficará com aparência talhada).

Numa frigideira grande, frite os pimentões em óleo por 3 minutos. Reserve. Frite a pasta de curry em uma colher (sopa) do restante do leite de coco por 2 minutos, até liberar o aroma. Coloque o molho de peixe, o açúcar e misture.

Adicione o restante do leite de coco, a pimenta verde e o gengibre. Misture e cozinhe em fogo moderado por 5 minutos. Devolva os pimentões, o frango e o creme de coco à panela e cozinhe por mais 5 minutos para aquecer bem o frango. Espalhe as raspas da casca do limão, o manjeriço e a pimenta vermelha sobre o curry pouco antes de terminar de aquecer o frango.

Sirva imediatamente com arroz branco.

Fonte: SHERWOOD, 2008.

Coxa de Frango no Gergelim

Ingredientes

- 8 coxas de frango (cerca de 1 quilo);
- 10 colheres (sopa) de iogurte de soja;
- 1 colher (sopa) de suco de limão;
- 2 colheres (sopa) de molho de soja;
- 1 e ½ xícara (chá) de gergelim torrado;
- sal e pimenta a gosto.

Rendimento: 4 porções

Preparo

Lavar as coxas de frango e secar com toalha de papel. Reservar. Colocar em uma tigela o suco de limão, o molho de soja, o iogurte e o sal. Misturar com um batedor manual e juntar o frango. Cobrir a tigela com filme plástico e deixar tomar gosto por 1 hora na geladeira. Em seguida, colocar o gergelim em um prato e empanar as coxas de frango. Colocar em um refratário de 30cm X 21 cm, com as pontas dos ossos voltadas para o centro refratário. Levar ao forno de microondas, na potência alta, por 20 minutos, ou até a carne ficar macia. Retirar do forno e servir.

Fonte: LIVRO DE RECEITAS, 2010e, adaptado pela autora.

SOBREMESAS

Creme de Chocolate

Ingredientes

- 225g de chocolate de soja;
- 1 colher (sopa) de conhaque;
- 150ml de creme de soja;
- 4-8 colheres (sopa) chantilly sem lactose;
- 1 colher de sopa de cacau em pó para polvilhar.

Rendimento: 4 porções

Preparo

Quebre o chocolate e coloque numa vasilha em banho-maria. Mexa até derreter. Aqueça o conhaque e o creme de soja numa panela até ficar quente, mas sem ferver. Junte o chocolate derretido e dissolva bem.

Coloque o creme em tacinhas e leva à geladeira.

Decore com 1-2 colheres de chantilly. Peneire cacau em pó por cima.

Fonte: SHERWOOD, 2008.

Trufas de Chocolate

Ingredientes

- 225g de chocolate de soja meio amargo;
- 125ml de creme de soja;
- 1 colher (sopa) de licor ou conhaque (opcional);
- 55g de açúcar de confeitiro peneirado;
- 30g de chocolate ou cacau em pó (sem glúten e sem lactose).

Rendimento: 20 trufas

Preparo

Pique o chocolate em pedaços e coloque em uma vasilha.

Aqueça o creme de soja numa panela até o ponto antes de ferver e despeje nos pedaços de chocolate. Deixe por 5 minutos.

Use uma batedeira elétrica para misturar o chocolate e o creme até não haver mais grumos. Junte o licor ou conhaque e o açúcar de confeitiro. Deixe a mistura esfriar e depois gele até começar a endurecer.

Com uma colher de sobremesa, retire um pouco da massa e enrole na palma da mão fazendo bolinhas. Coloque em forminhas de papel. Deixe na geladeira até que fiquem bem firmes.

Fonte: SHERWOOD, 2008.

Sorbet de Pitanga

Ingredientes

- 450g de pitangas;
- 225ml de água;
- Suco de um limão grande;
- 140g de açúcar;
- 2 colheres (sopa) de glucose de milho.

Rendimento: 1 litro

Preparo

Lave as pitangas e tire o caroço (ou use polpa congelada). Coloque a água, o suco de limão e o açúcar em uma panela, deixe em fogo brando e mexa até o açúcar dissolver.

Adicione as pitangas e deixe ferver por 8 minutos, até que as pitangas comecem a desmanchar. Deixe esfriar.

Bata a mistura no liquidificador até formar um purê homogêneo. Adicione a glucose de milho e bata mais 30 segundos.

Congele. Retire do freezer 10 minutos antes de servir.

Fonte: SHERWOOD, 2008.