NOTA TÉCNICA N°0001/2020 - Vinagre de álcool

O vinagre desempenha um papel de coadjuvante nas preparações, porém esse produto pode ser a base de deliciosos molhos que irão diversificar os cardápios ofertados aos alunos. Disponibilizamos receitas que podem ser desenvolvidas nos estabelecimentos:

SALADA DE REPOLHO

Ingredientes:

- 1 repolho médio;
- 2 colheres de sopa de vinagre;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 1 dente de alho amassado;
- Sal e pimenta do reino a gosto (opcional)

Modo de preparo: em um recipiente, coloque todos os ingredientes e misture bem, com a ajuda de um garfo ou batedor de ovos. Se quiser acrescente cenoura ralada ou outros legumes.

MOLHO DE VINAGRE COM ERVAS

Este molho combina bem com legumes cozidos ou legumes no vapor.

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de vinagre;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 1 colher de sopa de ervas frescas ou secas de sua preferência picadas (sugestão: cebolinha, salsinha).

Modo de preparo: em um recipiente, coloque todos os ingredientes e misture bem, com a ajuda de um garfo ou batedor.

SALADA DE PEPINO

Ingredientes:

- 1 unidade de cebola
- 1 unidade de pepino
- 50 ml de azeite
- 15 g de açúcar
- 7 g de sal
- 50 ml de vinagre de álcool
- 100 ml de água
- 1/4 unidade de pimentão em tiras

Modo de preparo:

- Pique em rodelas os pepinos e a cebola.
- Fatie o pimentão em tiras.
- Em uma panela, acrescente água, vinagre, azeite, açúcar e sal.
- Mexa até a mistura ferver.
- Em um recipiente, ajeite as rodelas de pepino.
- Faça uma camada com toda a cebola picada.
- Finalize com uma última camada de pimentão.
- Por fim, regue com a mistura líquida, ainda quente.

VINAGRETE

Muito usado nos churrascos, é um molho ótimo para usar no dia a dia. Isso porque ele consegue reduzir a quantidade de sal nas carnes.

Ingredientes:

- 2 tomates picados em cubos;
- 1 cebola pequena picada em cubos;
- ½ xícara de chá de vinagre de álcool;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 1 colher de café (rasa) de sal;
- 2 colheres de sopa de salsinha picada.

Modo de preparo: em um recipiente, coloque o tomate e a cebola picados. Tempere

com vinagre, azeite e sal. Finalize com salsinha. Misture tudo.

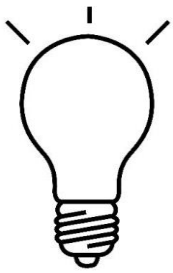
Sendo o vinagre um **produto atóxico**, ou seja, não faz mal para animais de estimação ou crianças e não causa alergias como outros produtos, além de ser barato e de fácil acesso, é utilizado desde a antiguidade em outras aplicações, pois é um produto versátil.

Confira algumas dicas e usos do **vinagre branco**:

Maravilhas na cozinha

- Adicione algumas colheres de sopa de **vinagre branco** na água quando for preparar ovos cozidos - ele impede que a clara vaze por algum eventual buraquinho da casca.
- Caso seus vegetais estejam caidinhos e murchos, banhe-os em água fria com um pouco de **vinagre branco** para deixá-los novinhos em folha (literalmente).
- Cortar cebola pode deixar um odor característico nas mãos. Mas, esse problema o **vinagre** resolve: para conseguir mãos livres do aroma inconveniente é só esfregá-las com **vinagre branco**.
- Quando cozinhar algum alimento da família do repolho (como brócolis ou couve flor), adicionar um pouco de **vinagre** na água irá dar uma reforçada no sabor e diminuir possíveis problemas causados com "maus odores posteriores".

Você sabia que o vinagre pode ser utilizado para outros fins?



Com a volta às aulas ressaltamos a importância de higienizar a cozinha e o depósito de alimentos destinados a alimentação escolar garantindo assim a segurança alimentar dos alunos e um ambiente limpo para elaborar as refeições. Dessa forma, o vinagre se torna um importante aliado na limpeza do ambiente.

O vinagre é um produto natural, não agressivo e nem corrosivo podendo ser utilizado em:

- Limpeza de panelas: O vapor da mistura de água e **vinagre** pode soltar os alimentos grudados em panelas e formas. Coloque a panela no fogo com água e 4 colheres de vinagre. Deixe ferver, espere esfriar e lave de novo. Também remove o cheiro remanescente em micro-ondas.

- Remoção de gordura: O vinagre vai fazer toda a diferença para realizar a remoção de 100% desta camada de sujeira.

- Use papel absorvente para retirar o excesso e deixe um pouco de vinagre sobre a área do fogão ou na frigideira por 15 minutos, antes de começar a limpeza. Só então esfregue com sabão neutro

- Limpeza da geladeira: Na geladeira, o vinagre tem efeito de desengordurante e pode ser usado à vontade.
- Vinagre para remover a sujeira no chão: Apenas um balde com água e algumas colheres de vinagre já é o suficiente para limpar as sujeiras do piso. Cuidado na hora de aplicar o produto, pois o mais indicado é vinagre de álcool ou branco – principalmente se o seu piso for muito claro ou de um tom mais escuro.

Atenciosamente,

Andréa Bruginski
Nutricionista Responsável Técnica

Fernanda Brzezinski da Cunha
Nutricionista Quadro Técnico

Aline Fazan Cioni Guimarães
Nutricionista

Rosângela Slomski
Nutricionista

Mariana da Silva
Nutricionista pós graduanda

Paola Casagrande
Nutricionista pós graduanda

Ciente,

Roni Eder Silva Bernardinis
Coordenador do Planejamento da Alimentação Escolar

De acordo,

Cleber da Costa
Gerente do Departamento de Nutrição e Alimentação
Portaria nº 0297/2019