



# *SALADAS*

**Alexandra Barbosa**  
**Christiane Lamounier**  
**Júnia Zeferino**  
**Ramiele Calmon**  
**Rozeane Martins**  
**Valéria Alves**

**Disciplina: Técnica Dietética**  
**Prof<sup>a</sup>: Daniela Amaral**

# 1 INTRODUÇÃO

As saladas são preparações culinárias compostas por vários alimentos diferentes, muitas vezes com cores contrastantes e geralmente comida frias. A palavra **salada vem do latim para salgado, referindo o *tempero* – sal de cozinha** que pode ser o único elemento extra desta combinação, embora normalmente seja mais elaborado.

## Tipos de saladas

Existem dois tipos básicos de saladas:

As **saladas à base de vegetais crus**, normalmente com folhas verdes, por exemplo, de alface, agrião, chicória, ou outras e tomate, rabanete, pepino, podendo levar ainda nozes ou outras *frutas* secas e temperadas com um *molho* não cozinhado à base de azeite (ou outro óleo) e vinagre ou sumo de limão;

As **saladas à base de batatas cozida** (por vezes arroz, massas alimentícias ou ) misturadas com outros vegetais crus, por vezes com pequenos pedaços de carne (principalmente *fiambre*) ou peixe e temperadas com um molho de maionese; pertence a este grupo a tradicional salada de atum. A salada é um prato indispensável nas dietas baseadas no vegetarianismo.

## A salada e a cultura

Nas diferentes culturas as saladas são consumidas de formas diferentes, por exemplo:

Na França e nos restaurantes dos Estados Unidos da América (mas não em casa, nem quando se consome *comida rápida*), a salada é servida antes do prato principal, como uma espécie de aperitivo;

Em Portugal, a salada de Alface(e suas variantes) é servida como um acompanhamento do prato principal, enquanto que o primeiro prato é muitas vezes a sopa;

Em Moçambique, muitas pessoas pobres das cidades comem apenas uma salada como a refeição principal do dia; a salada como refeição principal está igualmente a tornar-se comum nos países *industrializados*, mas como forma de variar a *dieta*, havendo inclusivamente restaurantes que servem exclusivamente saladas

# *História da Alimentação*

---

Acredita-se que na Pré-história o homem teria iniciado a consumir alimentos observando outros animais. Assim, sua dieta continha basicamente frutos e raízes. O mel de abelhas foi, provavelmente, sua primeira “sobremesa”. Depois desta fase, o homem passou a consumir carne crua e moluscos. A descoberta do fogo trouxe os assados e cozidos. A invenção da cerâmica e o encontro de terras e povos distintos proporcionou a realização de inúmeras experiências com alimentação, até chegar aos dias de hoje, quando a humanidade conta com uma ciência especializada no assunto: a Nutrição.

A agricultura - No período Paleolítico (500.000 a.C. a 1.000 a.C.), o homem ainda não conhecia a agricultura e a domesticação de animais. As dificuldades climáticas e de obtenção de alimentos obrigaram grupos humanos a viver como nômades. Enquanto migravam foram percebendo que as sementes que caíam sobre a terra multiplicavam suas colheitas em poucos meses. Tornaram-se agricultores. A nova atividade fixou os grupos em pequenas aldeias. A abundância de cereais (especialmente aveia, trigo e cevada) iniciou o processo de desenvolvimento agrícola pelos povos antigos. A invenção do arco e da flecha difundiu a caça e, conseqüentemente, aumentou a quantidade de comida.

# *História da Alimentação*

Antiguidade (séculos V a X d. C.)- Os médicos da Antiguidade em geral, conheciam os efeitos preventivos e terapêuticos da alimentação. O médico grego Hipócrates associa a cevada, o trigo, as favas, o grão-de-bico, as lentilhas e o gergelim ao combate à doenças. Além dos grãos, comia-se na Grécia, queijos, frutas hortaliças como alho, cebola e agrião. O sabor era importante e condimentos como poejo, manjeriço e tomilho eram freqüentemente para temperar os alimentos. Os gregos apreciavam muito as carnes. Bois, suínos, aves, cães e javalis eram os preferidos. Peixes e moluscos também eram pratos corriqueiros da dieta alimentar da população. A principal bebida era o vinho. Em Roma, não havia muita diferença. Além dos deuses, a alimentação romana era similar à grega.

Na Idade Contemporânea (séculos XIX a XX) - **A agricultura de mercado continuou crescendo. Com isso, passou a ser cultivada e consumida uma variedade cada vez maior de frutas e verduras.** A grande novidade do período é a difusão do consumo do açúcar entre as classes mais pobres, antes restrito às elites . Foi na contemporaneidade que a sociedade aumentou o consumo de ovos e gorduras, tanto vegetal quanto animal.

Atualmente, o homem conta com uma variedade enorme de produtos alimentícios. As novidades surgem diariamente e é difícil assimilá-las. Os antigamente simples alfaces e tomates podem ser modificados por meio de processos sofisticados como cultivos em condições especiais e até sofrer alterações genéticas. Enlatados, pré-cozidos, conservas, self-service e fast-food estão à disposição. Tudo somado, restam muita confusão ao consumidor e a curiosidade e pesquisa dos nutricionistas que tentam mapear “o bem comer”.

# *A Salada e a Cultura*

---

Devido ao seu clima ameno, a bacia mediterrânea é extremamente rica em variedades de plantas indígenas, com sabores e cores muito variadas, que os povos que ali vivem aprenderam a utilizar criativamente na sua alimentação. Os citrinos, as azeitonas e as uvas, por exemplo, são frutas típicas desta região, assim como várias ervas aromáticas como a salsa, a hortelã e muitas outras.

A forma mais simples e, apesar disso, muito nutritiva e permitindo grandes variações, de consumir legumes e frutos é a salada, que estes povos transformaram numa arte. Desde a simples salada grega de pepino com iogurte até às elaboradas saladas italianas com vários tipos de verduras, queijos e nozes, temperadas com azeites e vinagres aromatizados, as saladas são provavelmente o alimento mais importante no verão, mas servidas quase sempre para contrastarem com o sabor mais carregado de especiarias de outros pratos.

Os legumes recheados e assados no forno ou na brasa são outra especialidade desta região. Principalmente os tomates e pimentões aceitam uma grande variedade de recheios, desde ovos a carne e peixe. Típicas da Grécia são as folhas de videira recheadas e cozidas, enquanto que os lombardos recheados com salsicha são um reflexo da influência das culturas da Europa Ocidental nesta região.

# TIPOS DE SALADAS

---

- SALADAS FRIAS



# TIPOS DE SALADAS

---

- SALADA QUENTES



# INGREDIENTES QUE CONSTITUEM SALADAS

---

## • VEGETAIS FOLHOSOS



**Alface Romano**



**Alface Americano**



**Acelga**



**Espinafre**



**Agrião**



**Rúcula**



**Couve**

# INGREDIENTES QUE CONSTITUEM SALADAS

---

## • BROTOS



**Feijão**



**Lentilha**



**Grão de bico**



**Alcachofra**



**Alcaparras**



**Aipo**

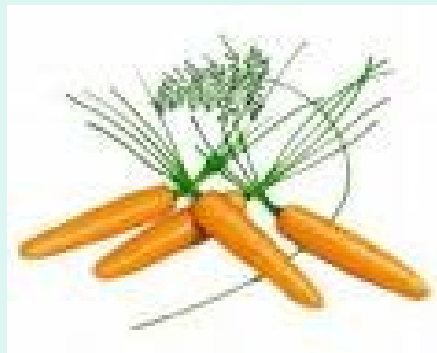
# INGREDIENTES QUE CONSTITUEM SALADAS

---

## • TUBERCULOS E RAÍZES



**Beterraba**



**Cenoura**



**Rabanete**



**Nabo**



**Pastinaca**



**Batata**

# INGREDIENTES QUE CONSTITUEM SALADAS

---

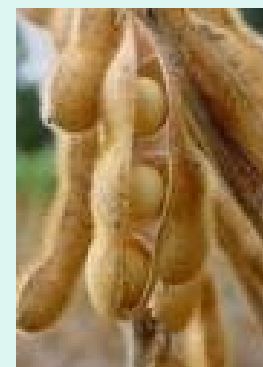
## • GRÃOS E SEMENTES



**Ervilha**



**Milho**



**Soja**



**Grão de Bico**



**Lentilha**



**Fava**

# INGREDIENTES QUE CONSTITUEM SALADAS

## •VEGETAIS E FRUTAS



**Tomate**



**Tomate Cereja**



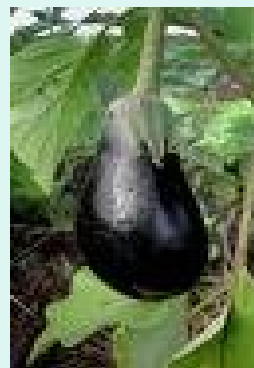
**Carambola**



**Pimenta Biquinho**



**Pimentão**



**Beringela**



**Pepino**

# *INGREDIENTES QUE CONSTITUEM SALADAS*

---

## • FRUTAS



**Abacaxi**



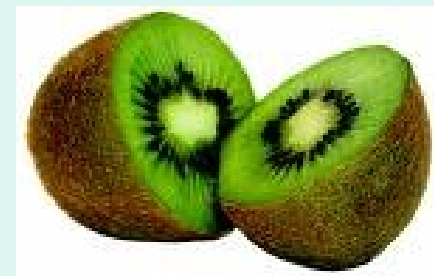
**Morango**



**Manga**



**Uvas**

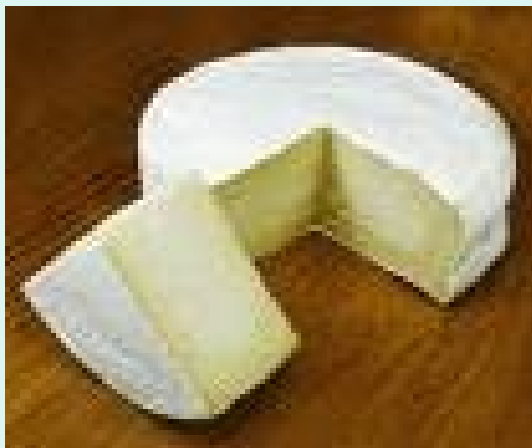


**Kiwi**

# INGREDIENTES QUE CONSTITUEM SALADAS

---

## • QUEIJOS E FRIOS



**Queijo Camembert**



**Queijo fundido**



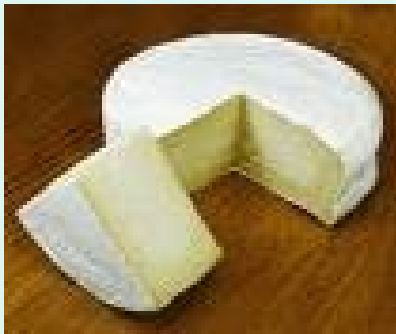
**Queijos variados**



**Mussarela de Búfalo**

---

## • Origem



### **Queijo Camembert**

O Camembert é um queijo francês macio e cremoso. Seu nome vem da vila de Camembert. Quando fresco, o Camembert tende ser esfarelento e é relativamente duro, porém caracteristicamente amadurece e fica com sabor forte quando envelhece.



### **Mussarela de Búfala**

O búfalo já é conhecido como animal leiteiro há muito tempo, em vários países Asiáticos. No Brasil, esta cultura vem se difundindo com relevante interesse, e seus produtores não permitem que o leite deste animal seja consumido in natura, destinando-o por completo à produção de mussarela, a qual tem conquistado o paladar dos brasileiros, e garantido a rentabilidade neste setor.

# *INGREDIENTES QUE CONSTITUEM SALADAS*

---

- PEIXES E CARNES



**Camarão**



**Frango**



**Atum**

# *CARACTERÍSTICAS DOS INGREDIENTES DE SALADAS*

---

## **HORTALIÇAS**

Alface: são muito utilizadas em saladas.

cultivo: cultivadas na regiões centro sul do Brasil;

tipos: folhas lisas, crespas e roxas( pequenas ou grandes)

fontes: possui um teor de retinol, vit. A e C, os minerais Ca, P, Fe e fibras.

Acelga: pertencem à mesma espécie botânica da beterraba, e sua parte consumida são suas folhas.

fontes: é excelente fonte de fibras e das vit. A e C.

Repolho: são utilizadas cruas em saladas

origem: Europa e Ásia Ocidental.

tipos: redondos, achatado, branco e roxo, liso ou crespo.

fontes: vit. C, do complexo B e potássio.

# CARACTERÍSTICAS DOS INGREDIENTES DE SALADAS

---

## BROTOS

Salsão e Aipo: são utilizados em entradas mais requintadas.

origem:Européia

fontes:contém vit. C e os minerais Na,K, Fe e rico em fibras.

Alcachofra: é um tipo de flor imatura.

origem:Região sul da Europa e norte da Africa.

fontes: vit. do complexo B e os minerais K, Na, Iodo, Ca e Fe.

Broto de Bambú: é ainda pouco utilizado na alimentação dos brasileiros.

origem:Asiática

cultivadas:China, Japão e Índia.

fontes:rico em proteína vegetal, fibras, aminoácidos, vit.Ce do complexo B e os minerais Ca e P.

# *CARACTERÍSTICAS DOS INGREDIENTES DE SALADAS*

---

## **TUBÉRCULOS**

Rabanete: é uma raiz carnuda lisa.

origem: Região do Mediterrâneo

tipos: vermelhos, com manchas brancas, redondos e achatados.

fonte: vit. Ce Niacina, os minerais Ca, P Fe.

Cenoura: podem ser consumidas crus ou cozidas em saladas.

origem:Ásia e Europa

tipos:amarela e alaranjada.

fonte: vit.k, os minerais Na, k e Ca.

Nabo: é um tubérculo com poucas calorias.

cultivo:Europa,E.U.A e Canadá e Brasil.

fontes:rico em vit. C e os minerais Ca e K.

# CARACTERÍSTICAS DOS INGREDIENTES DE SALADAS

---

## GRÃOS

Vagem: pertence à mesma espécie botânica do feijão para grãos secos e podem ser chamadas também de feijões-de-vagem, feijões-de-vara, vagenzinha.

origem: América Central

fontes: vit. A, C, do complexo B, os minerais manganês, zinco e rico em fibras.

Ervilha: podem ser uma fonte de proteína completa quando combinados com outros tipos de grãos.

origem : Oriente Médio

cultivo: Índia, China e E.U.A

tipos: ervilha, ervilha seca, torta e de grão

fontes: vit. A,C, e do complexo B, os minerais Ca, P, Fe e K e fibras.

Fava: origem: na região do Oriente, Afeganistão e Etiópia.

tipos: vagens grandes que se formam grãos grossos, ovalados e achatados, de cor verde esbranquiçada.

fontes: rico em proteínas, vit. B e Hidrato de carbono.

# *CARACTERÍSTICAS DOS INGREDIENTES DE SALADAS*

---

## FRUTAS

Abacaxi: seu nome vem de origem indígena, sendo uma fruta tropical.

origem: sul americana

componentes: contém a substância protéica Bromelina (enzima) que facilita a digestão das carnes.

Manga: são usadas verdes ou um pouco maduras em saladas.

origem: da Índia e dos países sudeste asiáticos.

cultivo: no Brasil e no México

componentes: rico em fibras, vit. A e C.

Kiwi: são produzidos em regiões frias e são ainda pouco consumidos no Brasil.

origem: da China

cultivo: no Chile e no Brasil

componentes: contém vit. C e uma grande quantidade de K.

# *TIPOS DE MOLHOS*

---

O mundo dos molhos é muito vasto. Existe um tipo de molho para cada tipo de alimento, mas existem muitos molhos que se comportam muito bem em pratos totalmente diferentes. O molho é um complemento indispensável para determinadas receitas. Deve ser marcante e valorizar o prato que acompanha, mas sem roubar-lhe o sabor original.

- Variados molhos para saladas com diversos sabores e textura como:
  - Agridoce
  - Ácidos
  - Emulsificantes
  - Geléias

# TIPOS DE MOLHOS

Molho	Ingredientes Básicos	Variações	Usos principais
<b>Branco ou Béchamel</b>	manteiga, leite, farinha de trigo	mornay (queijo), soubise (cebola), velouter (caldo/creme), cogumelo, mostarda	vitela, aves, peixes, legumes, verdura, ovos, batatas
<b>Escuro ou Demi-glace</b>	caldo de carne, bebidas, condimentos	madeira (vinho Madeira), bourguignone (vinho tinto), espanhol (condimentos), cebola	porco, boi, aves, vísceras
<b>Emulsionados frios (Maionese)</b>	gema, óleo, condimentos	tártaro (picles), alcaparra, verde (salsa), golf (catchup)	frios, saladas, sanduíches
<b>Emulsionados quentes</b>	manteiga, gema, vinagre	holandês (gemas, manteiga), béarnaise (estragão, vinho tinto), bordelaise (cebola, vinho)	carnes (filés), peixes (grelhados), aspargo
<b>À base de legumes</b>	legumes, tomates, condimentos	italiano (tomate, cebola), napolitano (alho), calabrês (lingüiça), bolonhês (carne moída)	massas, carnes, legumes
<b>Líquidos</b>	azeite, vinagre, condimentos	vinagrete (cebola, alho), francês (azeite, vinagre), ravigote (cheiro-verde), gribiche (ovo cozido)	saladas, carnes, ovo, frutos

# TIPOS DE MOLHOS



**Molho Branco**



**Geléia de Frutas**



**Molho de Mostarda**



**Molho Queijo**



**Molho Balsâmico**

---

# *SALADAS E CULTURAS*

# Salada Francesa

## Salada waldorf

### Ingredientes:

300 g de salsão  
500 g de maçãs  
150 g de nozes descascadas  
2/3 de xícara de maionese  
2 gemas  
1/2 colher (sopa) de suco de limão  
2 colheres (sopa) de água fervente  
1 xícara de óleo de canola  
1/4 xícara de azeite de oliva  
1/2 colher (chá) de mostarda  
sal e pimenta-do-reino



### Modo de Preparo:

Prepare a maionese colocando em uma tigela as gemas e o suco de limão. Acrescente a mostarda e bata até começar a espessar, acrescente o azeite de oliva gota a gota, batendo sem parar com um batedor de arame (fouet). Assim que a consistência começar a firmar, acrescente o óleo lentamente sem parar de bater. Quando atingir o ponto de maionese, acrescente a água fervente e bata novamente para incorporar, tempere com sal e pimenta-do-reino e leve à geladeira. Retire as fibras dos talos de salsão e corte em cubos de 1 cm. Descasque as maçãs e corte-as em cubos de 1 cm. Misture os cubos de maçã, salsão e nozes e acrescente a maionese, misture bem. Leve a geladeira até o momento de servir.

**Categoria:** Saladas

**Cozinha:** Francesa

**Temperatura:** Frio

**Dificuldade:** Fácil

**Rendimento:** 4 porções

# Salada Japonesa

## Saladinha oriental

### Ingredientes:

1 cenoura média  
1 pepino-japonês  
1 pedaço de nabo  
2 colheres de sopa de açúcar  
4 colheres de sopa de vinagre de arroz  
1/2 colher de café de óleo de gergelim torrado  
pitada de ajinomoto

gergelim torrado

### Modo de Preparo:

Lave bem a cenoura, nabo e pepino. Rale em um ralador grosso para obter um corte em formato de palitos finos e coloque-os em um recipiente. Em outro recipiente, misture o vinagre e o açúcar. Acrescente o ajinomoto e o óleo de gergelim torrado. Regue a salada e salpique com o

gergelim torrado. Sirva como entrada.

**Categoria:** Saladas

**Cozinha:** Japonesa

**Temperatura:** Frio



**Dificuldade:** Fácil **tempo de preparo:** 5 min **Rendimento:** 5 porções

# Salada Italiana

## Salada caprese especial

### Ingredientes:

6 queijo mussarela de búfala em rodela

2 tomates médios picados

### molho

1 xícara (chá) de manjericão

8 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem

1 pitada de pimenta-do-reino

1 colher (chá) de sal

2 colheres (sopa) de vinagre



### Modo de Preparo:

Disponha em um prato a mussarela e distribua os tomates por cima.

**Molho:** coloque no liquidificador o manjericão, o azeite de oliva, a pimenta-do-reino, o sal e o vinagre

e bata por 1 minuto. Despeje o molho sobre a salada e sirva em seguida.

**Categoria:** Saladas

**Cozinha:** Italiana

**Temperatura:** Frio

**Dificuldade:** Fácil

# Salada da Alemanha

## Salada de batata com creme de parmesão

### Ingredientes:

3 batatas grandes  
1/2 pé de alface crespa lavado  
1/2 pé de rúcula lavado

### creme

1 caixinha de creme de leite  
1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado  
5 colheres (sopa) de azeite de oliva  
1/2 maço médio de tomilho picado  
sal e pimenta-do-reino em grãos a gosto

2 salsichões cortados em rodelas



### Modo de Preparo:

Lave as batatas e leve ao fogo em uma panela com 1 litro de água. Cozinhe até ficarem macias. Retire do fogo, escorra a água, descasque as batatas e corte em cubos grandes. Reserve. Creme: coloque o creme de leite em uma tigela refratária e leve ao fogo, em banho-maria, numa panela com 1 litro de água. Cozinhe, batendo sem parar com um batedor manual até encorpar. Reduza o fogo e acrescente, aos poucos, e sem parar de bater, o queijo parmesão. Em seguida, adicione o azeite de oliva em fio, batendo sem parar. Acerte o sal e junte o tomilho e a pimenta-do-reino moída grosseiramente. Retire do fogo. Disponha as folhas de alface e de rúcula numa saladeira. Se preferir, rasgue as folhas grosseiramente com as mãos. Coloque as batatas e distribua o salsichão. Por último, regue a salada com o creme. Se preferir, cozinhe o salsichão em água antes de cortá-lo.

**Categoria:** Saladas

**Cozinha:** Alemã

**Temperatura:** Quente

**Dificuldade:** Fácil

**Tempo de preparo:** 1 hora e 10 min.

**Rendimento:** 6 porções

# Salada da Arábia

## Salada das arábias

### Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 1 beterraba ralada
- 2 cenouras raladas
- 1 pé de alface americana
- queijo prato ralado grosso
- molho rosé**
- 1/4 xícara de maionese
- 3 colheres de sopa de catchup
- 1/4 xícara de creme de leite
- 1/2 colher (chá) de molho inglês
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- croutons**
- 4 fatias de pão de fôrma
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida



### Modo de Preparo:

Prepare os crôutons cortando o pão de fôrma em cubos de 2 cm. Misture com a manteiga derretida e leve ao forno para dourar. Prepare o molho misturando os ingredientes em um recipiente. Se gostar, pode aromatizar com 1 colher (chá) de gin. Monte a salada em taças, começando com a alface picada grosseiramente e alternado os ingredientes. Cubra com o molho e salpique com o queijo ralado

**Categoria:** Saladas

**Cozinha:** Árabe

**Temperatura:** Fria

**Dificuldade:** Fácil

**Tempo de preparo:** 5 min.

**Rendimento:** 2 porções

# Salada Portuguesa

## Salada portuguesa

### Ingredientes:

- ½ quilo de batatas cozidas em cubos
- 1 quilo de bacalhau cozido e desfiado
- 1 xícara de cebola picada
- 1 xícara de salsa picada
- 1 xícara de azeitonas
- 1 xícara de azeite
- ½ de vinagre
- ½ quilo de grão-de-bico
- 2 dentes de alho picados
- sal e pimenta



### Modo de Preparo:

Misturar todos os ingredientes e temperar com azeite e vinagre, sal e pimenta.

deixar algumas horas para pegar gosto e servir fria ■

**Categoria:** Saladas

**Cozinha:** Portugal

**Temperatura:** Fria

**Dificuldade:** Fácil

**Tempo de preparo:** 5 min.

**Rendimento:** 4 porções

# CONCLUSÃO

---

Foi-se o tempo que salada era uma coisa sem graça, que a gente comia por uma questão de compromisso com a própria saúde. Ou pior, aquele 'coadjuvante' para ocupar lugar no prato, tipo salada de 'a la minuta' (rodela esparças de tomate sobre aquele alface desbotado). Hoje, saladas podem ser ótimas entradas e, também, o prato principal de uma refeição (principalmente para aqueles que querem se livrar de uns quilinhos a mais). Mas atenção: certas saladas podem ser bem calóricas, dependendo dos ingredientes que forem utilizados. De qualquer forma, uma salada criativa pode ser uma quebra da rotina alimentar e, por que não, uma surpresa agradabilíssima ao paladar.