

# É tempo de gelatina!



shutterstock – BOA MESA

E elas são fundamentais na culinária para dar consistência a doces e salgados. A gelatina é obtida de um processo de cozimento prolongado do colágeno (encontrado em ossos e tecidos fibrosos de animais como boi e porco e até peixes) em água fervente.

Depois de cozido, se converte em uma substância sem cor, sabor ou odor que é usada para encorpar líquidos. A indústria oferece opções em pó ou em folha, com ou sem sabor ou cor. A gelatina é rica em proteína, não tem gordura, açúcar ou colesterol (mas as do mercado geralmente têm adição de açúcar).

A gelatina é um produto incolor, sem sabor e clara, sendo um agente geleificante largamente utilizado em preparações leves,

delicadas e fofas (espumas). Podemos encontrá-la no mercado de duas formas: em pó e em folha.



**As Salgadas** – no Brasil, a gelatina é mais conhecida como doce, e usada como sobremesa mas na gastronomia ela é muito utilizada em pratos salgados, como galantinas, aspic ou terrinas. Aspic é o nome de toda gelatina salgada.

**Terrina** – é o nome do recipiente fundo onde se cozinha a carne com gelatina e também do prato resultante deste cozimento, que é chamado também de galantina.



**Acerte a Temperatura** – não aqueça demais a gelatina. Ela derrete a 35°C a 36°C e suporta até 38°C. Depois disto começa a perder seu poder geleificante.

**Em folha** – se a gelatina for em folha, deve ser mergulhada em água (cada folha de gelatina, que possui mais ou menos 3g, absorve cerca de 15ml de água). E atenção : a água absorvida não deve ser descartada. Leve esta gelatina hidratada ao banho-maria ou ao micro-ondas (em potência média) para derreter e utilizar.

**Em pó** – já a gelatina em pó, deve ser pulverizada sobre a água ou líquido onde será hidratada.

### **Quantidades e pesos**

Normalmente 15g de gelatina em pó ou 5 folhas são suficientes para firmar cerca de 600ml de líquido. Se não for desenformar, a quantidade de gelatina pode ser reduzida a 1/3.

Para substituir a gelatina em folha por gelatina em pó, devemos calcular que cada folha pesa cerca de 3g e absorve 15ml de água.

5 folhas de gelatina +75 ml de água = 15g de gelatina em pó + 75 ml de água

**Frutas que inibem o efeito geleificante** – papaya, abacaxi, goiaba, kiwi, manga, figo e maracujá contém uma enzima que inibe a ação da gelatin e podem comprometer o resultado final. Se for usar, recomenda-se que se aqueça a fruta utilizada a 80°C, temperatura onde essas enzimas são destruídas. Pode-se ainda utilizar agar- agar, que é o geleificante de origem vegetal.

Dica : sempre hidrate a gelatina em **água fria** antes de utilizá-la. A gelatina endurece a 20°C e começa a derreter a 30°C.

### **Receita de Gelatina Mosaico**

Ingredientes:

1 caixinha de gelatina em pó sabor limão;

1 caixinha de gelatina em pó sabor abacaxi;  
1 caixinha de gelatina em pó sabor morango;  
1 caixinha de gelatina em pó sabor uva;  
meio envelope de gelatina em pó sem sabor (6g);  
1 lata de leite condensado  
1 medida de lata de leite.

**Preparo:**

1-Prepare as gelatinas coloridas separadamente: diluindo cada uma delas em meia xícara (chá) de água fervente e meia xícara (chá) de água fria.

2-Coloque em recipientes refratários retangulares ou quadrados. Deixe esfriar e leve à geladeira, até que fiquem bem consistentes.

3-Retire da geladeira e corte em cubos.

4- Junte cinco colheres (sopa) de água fria à gelatina sem sabor e leve ao fogo em banho-maria até dissolver.

5- Bata no liquidificador o leite condensado com o leite e a gelatina sem sabor dissolvida até ficar homogêneo. Despeje os cubos reservados de gelatina em taças, e, sobre eles a mistura de leite condensado.

Leve à geladeira até ficar consistente.

Contato 13 2102-7563 | [fernandalopes@atribuna.com.br](mailto:fernandalopes@atribuna.com.br)

[atribuna.com.br](http://atribuna.com.br) | [facebook](#) | [twitter](#) | [youtube](#)