



Alessandra Fialho, ao lado de um dos fornos do Sesc-Pinheiros

O faz tudo da cozinha

É cada vez maior o número de profissionais que se rendem à versatilidade e à eficiência dos fornos combinados. Saiba por quê

Por **Thais Campanaro**
Fotos **Ed Viggiani**

Alguns avanços tecnológicos são verdadeiros divisores de águas, com o poder de mudar para sempre a maneira como as coisas são feitas. O forno combinado é um desses. Sozinho, faz o trabalho de muitos: assa, fritta, gratina, grelha, faz cozimento a vapor e banho-maria, esquenta e seca alimentos. Tudo isso mantendo a temperatura ambiente e sem produzir fumaça. “A característica mais mar-

cante do forno combinado é a preservação das características organolépticas originais dos alimentos (isto é, cor, odor e aspecto dos ingredientes) e a manutenção das propriedades dos nutrientes”, diz a nutricionista Edeli Simioni de Abreu, que é docente da Universidade Mackenzie. “O aumento de rendimento em termos de quantidade significa que o alimento está perdendo menos componentes, principalmente água, mas também as vitaminas hidrossolúveis e os minerais presentes na água.”

Edeli, que trabalhou com os primeiros modelos trazidos para o Brasil, observa que hoje são bem mais fáceis de operar. “O que é desejável em um país como o nosso, que tem mão-de-obra pouco especializada”, afirma.

Nacionais ou importados, elétricos ou a gás, eles vêm se tornando cada vez mais populares,



Edeli Simioni, da Universidade Mackenzie

apesar de ainda caros. A aquisição é vantajosa a partir da oferta de pelo menos 200 refeições. Mas as vantagens são muitas, dizem as nutricionistas Márcia Aparecida Bonetti Agostinho e Alessandra Machado Fialho, do Sesc-SP.

Há vinte anos na entidade, Márcia é adjunta da Gerência de Programas Socioeducativos e responde pelo programa de alimentação da entidade. Alessandra é coordenadora da área de alimentos da unidade Sesc-Pinheiros, onde 54 profissionais preparam 1.400 refeições por dia, além de 1.000 porções de lanches, doces

e salgados. Para produzir esse volume, dentro do padrão de qualidade estabelecido e com o espaço e o pessoal disponíveis, os fornos combinados são fundamentais.

Os equipamentos garantem um produto final de alto valor nutricional, que é a principal preocupação dessas profissionais, além de produtividade. E também significam economia de espaço. A cozinha do novo Sesc-Belenzinho, que passa por reforma, é um exemplo. “O projeto prevê três fornos combinados, três caldeiras e um fogão de oito bocas para uma produção de 2.500 refeições diárias. Na ausência dos fornos, precisaríamos de nove caldeiras, fogão de 12 bocas e vários outros equipamentos, como chapas e fritadeiras. O ganho é enorme”, diz ela.

O forno permite, ainda, ganhar tempo e simplificar processos. “Um único forno cozinha 20 quilos de arroz em 35 minutos”, conta Alessandra. “No preparo convencional, sobremesas como pudins são levadas ao fogo e precisam de vigilância constante. Depois, é preciso colocar o doce nos recipientes individuais e ainda restam panela e utensílios para lavar. Com o forno, basta colocar o creme já fracionado nos



Márcia Bonetti, do Sesc-SP, e Alessandra

recipientes e programar o cozimento.” É fácil perceber que esses equipamentos arrebanham tantos admiradores porque possuem tecnologia de ponta que se traduz em praticidade, rapidez e qualidade. “Quanto mais utilizamos os fornos, mais possibilidades descobrimos”, afirma Márcia. ■

Características e vantagens

O forno combinado surgiu na década de 1970, da combinação de dois tipos pré-existentes: o forno de convecção, no qual o ar seco é forçado para dentro da câmara de cocção para homogeneizar a distribuição de calor, e o forno a vapor, que cozinha alimentos sob vapor, sem pressão.

Por sua versatilidade e produtividade, um forno combinado substitui vários equipamentos, como

fogões, fritadeiras e fornos convencionais, racionalizando o espaço e reduzindo o consumo de energia. Nos fornos mais modernos, a proporção entre ar seco e vapor é determinada por sensores e timers ligados a um computador que controla automaticamente o ponto de cocção, ajuste de tempo, temperatura, umidade, o que permite cozimento rápido e uniforme e aumenta o rendimento dos alimentos.

Carnes, principalmente, são beneficiadas pelo processo: enquanto nos fornos convencionais perdem-se até 400g de água por quilo, no forno combinado a perda não passa de 200g. E como o equipamento requer quantidades mínimas de óleo, o resultado é uma comida muito mais saudável. Além disso, prepara vários pratos numa mesma operação sem que o sabor de um alimento interfira no outro.