

Embrapa

Pecuária Sudeste

Ministério da Agricultura,
Pecuária e Abastecimento



PROCI-2003.00226

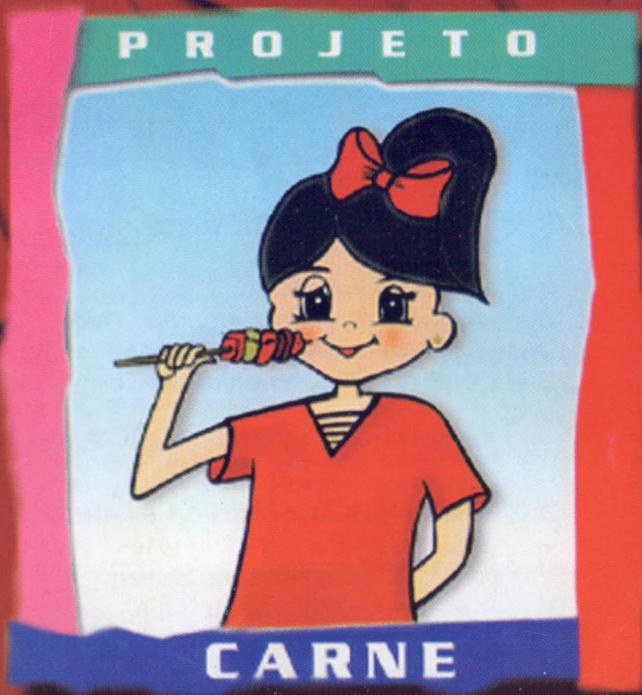
EMB

2003

FL-2003.00226

Projeto

SAÚDE BRASIL



UM JEITO GOSTOSO E DIVERTIDO
DE CONHECER A CARNE

Republica Federativa do Brasil

Presidente

Luiz Inácio Lula da Silva

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

Ministro

Roberto Rodrigues

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária - Embrapa

Conselho de Administração

Presidente - José Amauri Dimarzio

Vice-Presidente - Clayton Campanhola

Membros - Alexandre Kalil Pires

Sérgio Fausto

Dietrich Gerhard Ouast

Urbano Campos Ribeiral

Diretor-Presidente - Clayton Campanhola

Diretores-Executivos - Mariza Marilena Tanajura Luz Barbosa

Herbert Cavalcante de Lima

Gustavo Kauark Chianca

Embrapa Pecuária Sudeste

Chefe Geral - Aliomar Gabriel da Silva

Chefe Adjunto de Administração - Rodolfo Godoy

Chefe Adjunto de Pesquisa e Desenvolvimento - Edison Beno Pott

Chefe Adjunto de Comunicação, Negócios e Apoio - Rogério Taveira

Barbosa

Área de Comunicação e Negócios - Carlos Roberto de Souza Paino

TORTUGA Cia Zootécnica Agrária

Presidente - Creuza Rezende Fabiani

Diretor de Marketing - Guido Gatta

Gerente da Divisão de Marketing - Celso Eduardo de Freitas

SIC - Serviço de Informação da Carne

Presidente - Antenor de Amorim Nogueira

Vice-Presidente Executiva - Andréa Veríssimo Lopes de Almeida

Embrapa

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Centro de Pesquisa de Pecuária do Sudeste
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

ISSN 1518-4757

Outubro, 2003

Documentos 35

**Embrapa Pecuária Sudeste:
Projeto Saúde Brasil - Carne**

São Carlos, SP
2003

Exemplares desta publicação podem ser adquiridos na:

Embrapa Pecuária Sudeste

Rod. Washington Luiz, km 234

Caixa Postal 339

Fone: (16) 261-5611

Fax: (16) 261-5754

Home page: <http://www.cppse.embrapa.br>

E-mail: sac@cppse.embrapa.br

Comitê de Publicações da Unidade

Presidente: Edison Beno Pott

Secretário-Executivo: Armando de Andrade Rodrigues

Membros: Ana Cândida Primavesi, Armando de Andrade Rodrigues,

Carlos Roberto de Souza Paino, Sônia Borges de Alencar

1ª edição

1ª impressão (2003): 10.000 exemplares

Todos os direitos reservados.

A reprodução não-autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei no 9.610).

Embrapa Pecuária Sudeste.

Embrapa Pecuária Sudeste: Projeto Saúde Brasil - Carne / Centro de Pesquisa de Pecuária Sudeste. -- São Carlos: Embrapa Pecuária Sudeste, 2003.

28p. – (Embrapa Pecuária Sudeste. Documentos, 35).

ISSN: 1518-4757

1. Carne e Alimentação. 2. Carne - tipos de cortes. 3. Carne e preparo. I. Título. II. Série.

CDD 664.9

© Embrapa 2003

Projeto **SAÚDE BRASIL**

**UM JEITO GOSTOSO E
DIVERTIDO DE
CONHECER A CARNE**

"Aqui encontra-se um valioso elenco de informações úteis que proporcionarão a você e à sua família uma saudável e deliciosa dieta"

Índice

| | |
|--|----|
| Valor Nutritivo da Carne..... | 3 |
| Colesterol na Alimentação: Consumo Seguro..... | 7 |
| A introdução da carne no primeiro ano de vida..... | 10 |
| Cortes para churrasco..... | 11 |
| Tempero – Os melhores Temperos..... | 14 |
| Formas de Preparo..... | 16 |
| Dicas sobre os diferentes tipos de carne..... | 20 |
| Como cortar a carne..... | 23 |
| Conservação – Resfriar..... | 24 |
| Congelar..... | 24 |
| Descongelamento..... | 26 |
| Cortes e Preparo..... | 28 |

VALOR NUTRITIVO DA CARNE

Pedro Eduardo de Felício*
SIC**

Os alimentos são consumidos não só por saciarem a fome e proporcionarem momentos agradáveis à mesa de refeição mas, sobretudo, por fornecerem os nutrientes necessários à manutenção da vida.

Uma alimentação saudável deve ser composta de uma variedade de fontes de nutrientes e fibras dietéticas em proporções adequadas. Os nutrientes proteínas, carboidratos, lipídios, vitaminas e minerais são essenciais para o crescimento e para a manutenção dos tecidos e dos órgãos. As fibras, por sua vez, não são assimiladas pelo organismo humano (não têm, portanto, valor nutritivo), porém são importantes para a saúde, porque absorvem água e facilitam o trânsito intestinal, contribuindo para reduzir a assimilação de lipídios.

A carne não contém fibras dietéticas (que são encontradas nos grãos, nas frutas e nas hortaliças) e é praticamente desprovida de carboidratos. Entretanto é um alimento nutricionalmente denso devido à quantidade de proteína completa associada a um baixo conteúdo calórico, ou seja, 15 g a 20 g de proteína por 100 kcal em carne magra grelhada.

Também constitui uma excelente fonte de lipídios essenciais, de vitaminas do complexo B (principalmente a B12) e dos minerais ferro e zinco numa forma altamente assimilável pelo organismo. Apesar de a carne ser um alimento indispensável do ponto de vista nutricional, os especialistas recomendam consumir, no total de todas as carnes bovina, suína, frango e pescados, entre 150 g e 200 g por dia da porção muscular, cozida ou grelhada, depois de remover a gordura aparente.

Proteínas

As proteínas são formadas de aminoácidos, que são unidades químicas a partir das quais o corpo humano sintetiza suas próprias proteínas durante o crescimento e a renovação dos tecidos e dos órgãos. O excedente de aminoácidos é utilizado como fonte de energia. A carne é uma excelente fonte de proteínas tanto em quantidade como em qualidade. Em quantidade, 100 g de carne magra coxão mole, por exemplo, depois do cozimento, contém 30 g de proteína, o que corresponde a 50% das necessidades diárias do ser humano adulto. Em qualidade, as proteínas da carne são as mais completas por apresentarem um perfeito equilíbrio de aminoácidos essenciais, isto é, aqueles que o corpo humano não sintetiza

*Médico Veterinário FEA/UNICAMP

**Membro do Comitê Técnico do SIC – Serviço de Informação da Carne

a partir dos demais e que, por isso, devem estar presentes nos alimentos ingeridos. Outros produtos de origem animal, como os ovos ou o leite e derivados, também são fontes de proteínas completas. Já as proteínas encontradas nos alimentos de origem vegetal são deficientes em um ou mais aminoácidos essenciais e, portanto, devem ser consumidas em combinações de cereais (arroz, trigo, milho) com leguminosas (feijão, soja, ervilhas).

Carboidratos

Os carboidratos, sejam eles simples como os açúcares ou complexos como os amidos, são sempre utilizados pelo organismo na forma de glicose para produzir energia ou para ser armazenada no fígado e nos músculos como glicogênio, uma unidade química semelhante aos amidos. A musculatura dos animais recém-abatidos contém 1% de glicogênio, que, no decorrer de poucas horas, é transformado em ácido láctico, de modo que a quantidade de carboidratos existentes na carne preparada para consumo é desprezível.

Lipídios

Os lipídios dos alimentos são as gorduras de origem animal e os óleos vegetais. As gorduras são semi-sólidas; os óleos são líquidos. Os lipídios são predominantemente triglicérides, ou seja, substâncias formadas de uma molécula de glicerol ligada a três moléculas de ácido graxo. Estes últimos podem ser saturados, monoinsaturados e poliinsaturados. Os saturados são os ácidos graxos cujas cadeias de carbono são unidas por ligações simples, os monoinsaturados são os que possuem uma ligação dupla e os poliinsaturados são aqueles que têm duas ou mais ligações duplas que unem dois átomos de carbono. Quanto mais ácidos graxos saturados, maior é o ponto de fusão dos lipídios e, portanto, mais sólidos eles ficam em temperatura ambiente. Os ácidos graxos saturados representam aproximadamente 50% do total da gordura dos cortes de carne bovina; os 50% restantes são insaturados, sendo 46% monoinsaturados e 4% poliinsaturados. Como se percebe por meio do exame desses percentuais, chamar de gordura saturada os lipídios da carne deve ter sido uma simplificação de todo modo, uma inverdade perpetrada por detentores de interesses inconfessáveis, contrários à produção de carnes bovina e suína. Infelizmente, essa informação equivocada passou a ser repetida por profissionais da saúde e da imprensa, o que continua ocorrendo até o presente momento. O fato é que, desde os anos 50, tem havido uma discriminação contra as "gorduras saturadas", cujo consumo tem sido associado a doenças cardiovasculares com base na crença de que elas favoreceriam o aumento do colesterol

sangüíneo. Entretanto hoje se sabe que, dos ácidos graxos saturados, apenas o palmítico e o mirístico (que, na gordura bovina, somam 30% do total) podem causar elevação do nível de colesterol. O esteárico (19% do total) é neutro, ou seja, nem aumenta nem diminui o colesterol, e os monoinsaturados, mais bem representados pelo oléico (40% do total, o mais abundante nas gorduras animais), reduzem o colesterol. Esse conhecimento mais recente é que permite dizer que os ácidos graxos da carne se encontram em proporções adequadas para as necessidades humanas de crescimento, para a manutenção de tecidos e para o suprimento energético para as atividades físicas. Mesmo assim, nas últimas três décadas, houve grandes avanços em genética e nutrição animal, que permitiram criar sistemas destinados a produzir carnes com menor ou maior teor de gordura, conforme o desejo dos consumidores. Além disso, diferentemente de outros alimentos, principalmente dos industrializados, a gordura da carne encontra-se na superfície dos cortes comerciais e pode ser retirada antes ou após o cozimento, de modo a controlar a quantidade que se deseja ingerir. Outro tipo de lipídio presente nas gorduras animais é o colesterol. Ele é sintetizado no fígado dos animais, inclusive no do homem, e utilizado pelas células para produzir hormônios e participar da formação da parede celular e do tecido nervoso. Em organismos sadios, o colesterol circulante é mantido praticamente constante graças a um mecanismo de regulação que controla a quantidade produzida em função da quantidade ingerida. Mesmo assim, considerando-se a recomendação dos profissionais da nutrição e da saúde de que não se deve ingerir mais de 300 mg por dia de colesterol e tendo em conta que 100g de carne preparada para consumo contêm cerca de 90 mg de colesterol, um indivíduo sadio poderia comer entre 150 g e 200 g por dia de carne magra sem grandes preocupações, a não ser a de consumir com moderação outros produtos de origem animal.

Vitaminas e minerais

A carne e os miúdos constituem fontes inigualáveis de algumas vitaminas e minerais extremamente importantes para a manutenção da saúde. É o caso das vitaminas do complexo B, presentes na carne, e da vitamina A, presente no fígado.

Dentre as vitaminas do complexo B, o destaque é para a B12 (cobalamina), que só é encontrada nos produtos de origem animal, principalmente nas carnes bovina e ovina. Outras, como a B2 (riboflavina), a B6 (piridoxina), a niacina, a folacina e o ácido pantotênico, também estão presentes na carne em quantidades significativas.

Os minerais mais importantes contidos nas carnes, especialmente na bovina, são o ferro e o zinco. A carne é considerada a sua melhor fonte porque, além de contê-los em quantidades apreciáveis, nela esses

elementos se encontram numa forma altamente assimilável. O ferro é necessário para a síntese de hemoglobina do sangue, de mioglobina do tecido muscular e de certas enzimas. As necessidades diárias de ferro são de 10 mg para homens e de 18 mg para mulheres. O zinco é essencial para o crescimento, para a imunidade e para a síntese do material genético das células. A necessidade diária desse mineral é de 15 mg. O consumo diário de uma porção de 100 g de carne supre entre 20% e 35% das necessidades de ferro e entre 35% e 45% das necessidades de zinco do organismo. Outros minerais presentes em quantidades apreciáveis nas carnes são o fósforo, o potássio, o magnésio, o selênio e o cobre. É necessário assinalar, todavia, que as carnes, em geral, embora apresentem de 5 mg a 6 mg de cálcio por 100 g, não constituem fontes significativas desse elemento se consideradas as elevadas necessidades diárias do organismo. A presença da carne nas refeições também contribui para aumentar a disponibilidade e a assimilação de ferro e de zinco e, possivelmente, de cálcio e de magnésio de outros alimentos.

Conclusão

Deduz-se de tudo isso que a carne bovina é um alimento importante porque a sua proteína é completa e a proporção de ácidos graxos de suas gorduras é equilibrada, além de conter vitaminas do complexo B e minerais essenciais. Para quem faz dietas de baixas calorias, é praticamente indispensável, porque permite obter grande parte dos nutrientes necessários à manutenção da saúde sem onerar a ingestão calórica. Contudo recomenda-se que seja consumida em quantidades moderadas dado o seu conteúdo de colesterol e sempre como parte de refeições que contenham diversificadas fontes de nutrientes.

Portanto lembre-se de que uma boa alimentação é fundamental tanto para saciar a fome quanto para fornecer os nutrientes necessários ao organismo. Não se esqueça, porém, de que é preciso ter prazer ao alimentar-se, ingerindo alimentos variados de forma equilibrada e experimentando momentos agradáveis à mesa de refeição.

COLESTEROL NA ALIMENTAÇÃO: CONSUMO SEGURO

Semíramis Martins Álvares Domene*
SIC**

O colesterol é considerado um vilão quando se pensa em dieta e saúde. Muito já se sabe sobre a importante associação entre elevados níveis de colesterol circulantes e o aumento do risco de doenças vasculares. Contudo, existem aspectos relacionados ao metabolismo do colesterol que são, ao contrário do que se pensa, positivos: este composto desempenha funções importantes para a manutenção da saúde, como componente de membranas celulares e das estruturas cerebrais e nervosas. É ainda precursor de hormônios e outros compostos essenciais para o metabolismo regular, como o 7-deidrocolesterol, que transforma-se em Vitamina D por exposição da pele ao sol. Por estas razões, além do colesterol ingerido na dieta, somos capazes de produzir colesterol no nosso organismo, e assim fornecê-lo com regularidade em quantidades suficientes para garantir o funcionamento adequado de órgãos e sistemas que dependem de seus produtos.

Os problemas ocorrem quando, por diversas razões, os níveis de colesterol circulantes se elevam demais; a partir daí temos uma inversão da situação, com diminuição do benefício e aumento do risco. Mas o que é o colesterol? Onde é encontrado? Quanto se deve ingerir e quando há risco?

Entendendo o colesterol

Ao contrário do que muita gente acredita, colesterol não é uma gordura, e sim um composto químico da categoria dos álcoois. Contudo, por estar associado às gorduras de origem animal, este pequeno equívoco é muito comum. Apenas alimentos de origem animal, portanto, são fontes naturais de colesterol na dieta, que se soma à quantidade que nosso organismo produz.

Alguns alimentos contêm colesterol em maiores quantidades, como o fígado (entre 240 e 350mg de colesterol em um bife de 100g, dependendo do animal) e a gema do ovo (270mg em uma unidade, em média). Para que se tenha uma idéia, estas quantidades são suficientes para fornecer todo o colesterol complementar ao que o organismo produz por dia: recomenda-se que a ingestão diária de colesterol para indivíduos saudáveis fique entre 250 e 300mg.

*Nutricionista PUC-Campinas

**Membro do Comitê Técnico do SIC – Serviço de Informação da Carne.

Outras fontes alimentares como o leite e derivados, e as carnes, são também fontes de colesterol. Mas ao contrário do que se pensa, as quantidades encontradas nos diferentes tipos de carne são muito parecidas. Enquanto 100g de carne de frango contém cerca de 57mg, a mesma quantidade de carne bovina magra contém 67mg. Cortes mais ricos em gordura, naturalmente, tem teor de colesterol mais alto. A Tabela 1 traz a informação sobre o teor de colesterol em outros cortes.

Corte de carne quantidade de colesterol (mg/100g)

| | |
|------------------------------|-----------------|
| Fígado de diferentes animais | Entre 240 e 350 |
| Carne bovina magra | 63 |
| Carne de frango | 57 |
| Carne de porco magra | 69 |
| Carne bovina gorda | 67 |
| Carne de frango escura | 73 |
| Carne de porco gorda | 71 |

Fonte: Holland e col., 1991.

Em alimentos cozidos há pequenas variações. O processo de preparo causa perda de peso na carne, o que aumenta a concentração: 100g de carne bovina magra cozida contém 83mg. Se não for empregado outro ingrediente de origem animal para o preparo do alimento, o teor final de colesterol estará mais alto no corte cozido apenas por causa da desidratação decorrente do calor usado para o cozimento. Há perigo no consumo de colesterol?

A resposta a esta pergunta é não. Indivíduos saudáveis e com dieta equilibrada podem e devem ingerir alimentos de origem animal e vegetal, sem risco.

O perigo existe nas seguintes situações:

1. para pessoas que tem elevação das taxas de colesterol (hipercolesterolemia) Nestes casos, um nutricionista deverá ser consultado para orientar adequadamente sobre o tipo de dieta que deve ser consumida, a quantidade de cada alimento e a forma de preparo adequada. A ausência de controle alimentar nestas situações pode expor a risco. Outras providências, como o acompanhamento médico e o uso de medicamentos, a melhoria da qualidade de vida, a realização de atividade física constante e adequada ao condicionamento físico de cada um são imprescindíveis. Apenas uma abordagem global de todos os fatores que determinaram a elevação destas taxas pode trazer o melhor resultado.

2. para pessoas que ingerem dietas desequilibradas, em que há excesso de gordura estas situações expõem o indivíduo a outros riscos, e não apenas aumentam a chance de desenvolver hipercolesterolemia. Uma alimentação desbalanceada traz riscos relacionados tanto à falta de nutrientes quanto ao seu excesso.

Não há razão para ver, na carne e nos produtos de origem animal, um risco à saúde. Muitos destes temores foram provocados quando constatou-se a associação entre a elevação anormal dos níveis de colesterol circulantes e a ocorrência de doenças como a aterosclerose, que é verdadeira.

Contudo, atualmente, existem fortes evidências de que houve uma reação exagerada para provocar a diminuição do consumo de gorduras de origem animal na dieta, e estas recomendações resultaram em uma falsa idéia de que o consumo de carne deveria ser banido, ou de que o consumo de carne branca traria maior segurança. Trabalhos científicos atestam a segurança em consumir carne, de qualquer tipo, moderadamente.

Para que se entenda com clareza o que os trabalhos mais recentes mostram, vale lembrar o seguinte: para ser transportado na corrente sanguínea o colesterol é ligado a proteínas, conhecidas genericamente por VLDL, LDL e HDL, que são as siglas para lipoproteína de muito baixa densidade, baixa densidade, e alta densidade, respectivamente. Situações de perigo existem quando VLDL e LDL estão elevadas. O chamado "bom colesterol" é o HDL-colesterol; por este motivo, HDL mais alto é mais seguro do que HDL baixo.

Em estudo recentemente publicado, pesquisadores de Massachusetts observaram que mulheres submetidas a um programa de perda de peso não apresentaram diferença nos perfis de LDL e HDL consumindo carne bovina ou frango em sua dieta. Estes resultados são muito semelhantes aos obtidos anteriormente por outro grupo de pesquisadores, do Texas, que publicaram artigo relatando a semelhança de efeitos sobre as mesmas medidas em estudo com mulheres hipercolesterolemicas divididas em dois grupos que consumiram quantidades equivalentes (85g cozidos) de frango ou carne bovina. Após 5 semanas, os níveis de colesterol total de LDL colesterol foram igualmente reduzidos nos dois grupos, que não apresentaram diferença também sobre triglicérides e HDL-colesterol. O que parece mesmo fazer a diferença, trazendo benefício e segurança, é a qualidade global da dieta, e não apenas a substituição ou a eliminação de um alimento. Além da origem da carne escolhida, a quantidade de fibra, e o tipo de gordura total da dieta são muito importantes para o controle dos níveis circulantes de triglicérides e colesterol. Em estudo conduzido no Canadá, dietas equilibradas que fornecem cerca de 270mg de colesterol por dia, independentemente da fonte ser frango, carne bovina ou peixe, com quantidades iguais de fibra (29g) e proporções controladas de gorduras saturadas, poliinsaturadas e monoinsaturadas, resultaram nos mesmos níveis de redução de LDL e VLDL colesterol; contudo, os níveis de HDL

colesterol foram mais altos nos pacientes que consumiram peixe, o que é desejável. Portanto, carne de diferentes tipos, leite e derivados, ovos, são alimentos que devem fazer parte de programas alimentares, e o consumo regular acompanhado de outros alimentos em uma dieta equilibrada é perfeitamente compatível com a saúde.

Situações de alteração dos níveis de colesterol circulante, como qualquer outra, merecem atenção especial, e o médico e o nutricionista devem ser procurados para que se defina se há necessidade de uso de medicamento e adaptação alimentar.

A INTRODUÇÃO DA CARNE NO PRIMEIRO ANO DE VIDA

Semiramis Martins Álvares Domene* SIC**

É durante o primeiro ano de vida que a criança experimenta as maiores transformações. Passa do útero para o mundo, vivência a dor e a alegria, triplica de peso, degusta novos sabores. A alimentação, que, antes do nascimento, era basicamente um reflexo da dieta da mãe (e era absorvida por meio do cordão umbilical), passa a ser feita por meio do leite materno e depois se dá pela ingestão dos alimentos sólidos. A introdução precoce ou tardia de "alimentos do desmame" assim chamados por passarem a fazer parte da dieta da criança na fase de transição entre o aleitamento materno e a alimentação da família pode acabar por comprometer o desenvolvimento infantil. É nessa fase que começa a formação dos hábitos alimentares que acompanharão as crianças pelo resto da vida. Entre os alimentos que compõem uma alimentação balanceada, a carne exerce papel vital. Considerada fonte de proteínas, participa da multiplicação das células e é, portanto, essencial para o crescimento da criança. Também é fonte de ferro, nutriente importante para a formação das células vermelhas do sangue, e, por isso, ajuda a prevenir a anemia. A falta desse mineral no organismo provoca desde fadiga, palidez e taquicardia até prejuízo na capacidade intelectual e motora e não há certeza de que essas condições sejam reversíveis depois de longo período.

A carne bovina é composta, em média, de 70% de água, 19% de proteína, 1% de carboidrato e 1% de cinza. É rica em minerais, como ferro, fósforo e zinco, e em vitaminas do complexo B. O conteúdo de gordura varia amplamente de 1% a 25%. A quantidade de gordura visível presente na carne é um excelente indicador de seu valor energético. Essa gordura pode ser, se necessário, reduzida consideravelmente por fervura e eliminação da água de cocção. A textura é dada, principalmente, pelo estado das suas proteínas. A carne dura, por exemplo, tem as fibras contraídas (há forte ligação entre suas proteínas). Conseqüentemente, é resistente à mastigação. A carne é um alimento muito bem aproveitado pelo organismo

* Nutricionista PUC-Campinas *SIC Serviço de Informação da carne

humano, pois é quase completamente digerida (97% das proteínas e 96% das gorduras). Para a escolha do tipo de carne que estará presente na alimentação da criança, deve-se levar em consideração o teor de ferro que não é igual em todas as variedades. A carne bovina é a que possui maior concentração de ferro. Também o consumo de vísceras, como rins, fígado e coração, deve ser encorajado e não só por seu conteúdo mineral e vitamínico como também por suas proteínas de alta qualidade.

A carne de boi magra possui um menor teor de gordura e provoca menos reações alérgicas. É, portanto, mais indicada a sua introdução na alimentação de crianças em seu primeiro ano de vida.

É de extrema importância que a carne esteja presente na vida da criança logo nas primeiras papinhas, para que ela inicie a aquisição de um hábito alimentar saudável.

Outras considerações sobre o assunto

Na infância, frutas, verduras, legumes, leite e carne passam a fazer parte da dieta diária visando garantir a ingestão de vitaminas, minerais, carboidratos, gorduras e proteínas. Porém, na prática, nem sempre as crianças têm uma alimentação equilibrada. Por exemplo, uma alimentação à base de cereais, associada à ingestão de grandes quantidades de leite de vaca, pode levar a uma diminuição da disponibilidade de ferro, o que cria predisposição para a anemia. Como a deficiência de ferro ocorre principalmente nos primeiros dois anos de vida, é de fundamental relevância a introdução da carne já nas primeiras papinhas e, posteriormente, nas principais refeições. As leguminosas também contêm ferro, mas a carne é a principal fonte desse importante nutriente.

CORTES PARA CHURRASCO

SIC*

ALCATRA

Está localizado a parte traseira do boi junto ao dorso, sendo um dos cortes mais nobres e saborosos para churrasco. A chamada alcatra inteira compreende a picanha, a maminha e o miolo da alcatra (de onde vem o baby beef). A parte de dentro, chamada coração da alcatra, é um excelente pedaço para churrasco. A alcatra deve ser de preferência preparada na grelha e assa rapidamente, ficando pronta em 15 a 20 minutos. Se for utilizar o espeto, corte a alcatra em fatias de 8 a 10 cm. de comprimento ou então em pequenos cubos. Evite cortes finos, porque a carne resseca com facilidade.

*SIC Serviço de Informação da carne

PICANHA

Unanimidade nacional, a picanha é um corte tradicional de churrasco. É facilmente reconhecível por seu formato triangular e capa de gordura que a cobre por inteiro, e que não deve ser retirada para assar pois alterará seu sabor e suculência. A picanha é uma carne que varia entre 1kg e 1,5kg.

Preste atenção se alguém tentar lhe vender uma picanha que tenha mais de 1,5 kg: peças maiores incluem um pedaço de coxão duro. Se a parte de baixo ainda estiver com 'nervura' ou 'pele' prateada, retire-a antes de salgar e levar a carne ao fogo. Para assar a picanha em um espeto, corte em fatias grossas, com cerca de quatro dedos de distância entre os cortes. Para preparar picanha na grelha, corte-a em pedaços grossos, para deixá-la mal passada em seu interior, pois a picanha endurece um pouco se passar do ponto certo. Deve ser servida ao ponto ou mal passada.

MAMINHA

Também conhecida como a ponta da alcatra ou colita del cuadril. É uma carne saborosa e suculenta. Deve ser preparada de preferência em espeto, para que seja fatiada aos poucos em fatias finas. Limpe-a bem antes de assar, e tempere-a apenas com sal grosso. Na grelha, também fica saborosa. Deve ser servida entre mal passada até ao ponto, pois se ficar muito passada o sabor pode se alterar.

CONTRAFILÉ

Também conhecido como filé curto ou lombo desossado, ou bife de chorizo (Argentina e Uruguai). É macio, tem sabor acentuado e muito suco. Deve ser servido mal passado, no máximo, ao ponto, em bifos grossos ou então fatiado e servido picado.

FILE MIGNON

Considerado por muitos o mais nobre dos cortes, caracteriza-se pela maciez e sabor adocicado. Não é das carnes mais procuradas para churrasco, mas pode dar excelente resultado quando preparado na grelha (sempre em pedaços grandes ou inteiro). Também pode entrar como ingrediente do "xixo" ou "espetinho", com outro tipo de carne como frango ou carne suína, lingüiça, bacon, cebola, pimentão, etc.

COSTELA

Em duas versões: costela minga ou costela ponta de agulha e costela ripa.

A minga sai da parte inferior da caixa torácica, formada por ossos mais finos e muitas cartilagens, e é mais entremeada de gorduras e carnes. O ideal é comprá-la em casas especializadas em churrasco, para que esteja cortada no tamanho certo e bem limpa. A costela ripa é aquela parte de cima do boi junto ao dorso. Tem ossos maiores e mais largos e a carne um pouco mais seca. As duas devem ir às brasas com o lado do osso virado para baixo. Só depois de bem assadas, devem ser viradas. Deve ser servida ao ponto. No Uruguai e na Argentina, recebe o nome de asado de tira e é cortada bem fina, em porções com cerca de 5 cm. de osso.

FRALDINHA OU VAZIO

É a ponta com carne da costela minga ou ponta de agulha. Escolha sempre fraldinhas grandes e com gordura, o que indica que ela provém de um animal de boa qualidade. A gordura deve ser retirada na hora de servir. Teste sempre durante o assado, pois ela pode estar muito crua em um momento e logo passar do ponto, ficando seca. Seu modo de preparo é simples mas deve ser cuidadoso: basta espetar a carne no espeto com parte maior para o lado de dentro (do espeto) e a porção mais fina em direção à ponta do espeto. Coloque bastante sal grosso e asse na churrasqueira em altura média. Para servir, bata na carne com as costas de uma faca, para eliminar o excesso de sal grosso, e corte-a em fatias. Se for levar de volta o fogo, espalhe um pouco de sal refinado. É muito saborosa, sendo considerada uma das melhores carnes para churrasco, devendo ser cortada em pedaços grossos.

GRANITO / PEITO

É carne do peito e vem com osso e bastante gordura. Deve ser assado com bastante calor e por muito tempo. Na hora de servir, deve-se retirar a gordura, em geral de cor amarelada.

CHULETA OU BISTECA

Parente nacional do corte americano conhecido como T-bone steak e do entrecôte francês. É muito saborosa e entremeada de gordura. Fica excelente cortada em pedaços com cerca de dois dedos de espessura e temperada apenas com sal grosso, e colocada na grelha a 20-25 cm. de altura do braseiro por cerca de 15 a 20 minutos. Para saber o momento exato de virar a carne na grelha, espere até que o suco da carne 'brote' na superfície, o que ocorre em aproximadamente 7 a 10 minutos. Este é o momento de pegá-la com uma pinça comprida e virá-la.

CUPIM

O cupim é o conjunto de fibras musculares, entremeadas de gordura, situadas logo atrás do pescoço de bovinos de raça ou cruza zebuína. Tem sabor característico e paladar agradável, devendo sempre ser cozida lentamente. Muito utilizada em churrascos, pode ser assada enrolada em várias camadas de celofane especial para culinária que distribui o calor uniformemente e promove o cozimento da carne em seu próprio suco.

TEMPERO – Os melhores temperos SIC*

Além dos tradicionais e versáteis sal, alho, cebola, cebolinha, vinagre e pimenta, tradicionalmente utilizados em nossa culinária, existem vários outros temperos que combinam com a carne bovina e acentuam seu sabor. Conheça aqui algumas de nossas sugestões. Mas lembre-se: você pode criar várias combinações até mesmo com outros temperos e elaborar pratos simples ou requintados. Basta usar a sua criatividade!

CARNE ASSADA

Alho granulado, cebola, cebolinha, chimichurri (mistura de temperos usada na Argentina e no Uruguai), cominho, cravo-da-índia, gengibre fresco ralado, pimenta calabresa, pimenta chilli, raiz forte (para assados com molho), salsa, mostarda em pó, tomilho.

CARNE GRELHADA

Alecrim, chimichurri, coentro, pimenta calabresa.

CARNE COZIDA OU ENSOPADA

Cominho, louro, mostarda, noz-moscada, orégano, páprica doce ou picante, pimenta-da-jamaica, salsão, salsinha, tomilho, zimbro.

CARNE DE PANELA

Cominho, curry, gengibre fresco ralado, tomilho.

CARNES FRITAS

Noz-moscada, salsa.

MOLHOS PARA CARNE

Cominho, curry, molho shoyu, noz-moscada, páprica picante ou doce, pimenta calabresa.

PICADINHO DE CARNE

Colorífico, hortelã, pimenta calabresa, salsa.

CARNE MOÍDA

Hortelã, manjerição, manjerona, menta, molho shoyu, pimenta calabresa.

HAMBÚRGUER

Alcaparras, cominho, macis, menta, mostarda, pimenta calabresa, segurelha.

RECHEIOS DE CARNE

Alcaparras, manjerição, pimenta calabresa, pimenta-do-reino, segurelha.

GOULASH

Cominho ralado, páprica doce ou picante.

VITelo

Os temperos que mais combinam com a carne de vitelo são as ervas frescas ou açafraão, casca de limão ralada, cravo, louro, mostarda, páprica, noz-moscada, salsinha, sálvia e tomilho. Evite usar pimenta, pois ela deixa a carne amarga. Para um sabor mais acentuado, experimente limão e alcaparras, vinagre, tomate, azeitonas, laranja ou vinhos de sabor forte como Madeira ou Marsala.

MARINAR

Marinar é o processo de amaciar e acentuar o sabor da carne por meio da sua imersão em um líquido ácido (como vinagre, suco de limão, vinho, etc.) com temperos e ervas. Alguns dos temperos podem ser: alho, coentro, dill, louro, salsa e tomilho.

Sempre que utilizar um líquido ácido para marinar carnes, prefira recipientes não-metálicos, como vidro ou cerâmica. Recipientes de alumínio reagem com o ácido e podem deixar um sabor metálico na carne, porém o aço inoxidável é adequado, pois esse metal não é reagente. Se você deixar a carne marinando por até meia hora, pode deixá-la em temperatura ambiente. Se for deixá-la marinando por mais tempo, mantenha-a dentro da geladeira num vasilhame com tampa.

*SIC Serviço de Informação da carne

FORMAS DE PREPARO

SIC*

Todos os cortes de carne podem render excelentes e saborosos pratos se preparados corretamente. Se, ao pensar em carne bovina, você só consegue imaginar um bife grelhado, saiba que existem muitas outras formas de preparo, que acentuam o sabor e a maciez de cada corte. A seguir, você vai encontrar informações sobre as várias maneiras de preparar a carne.

CONHECIMENTOS BÁSICOS

A forma de preparo mais adequada para cada corte de carne dependerá dos seguintes fatores:

1. A MACIEZ NATURAL DO CORTE

A maciez depende do corte em si (ou seja, de sua localização na carcaça), da quantidade de tecido conjuntivo, da idade do animal e da forma de processamento da carne (a carne maturada geralmente é mais macia);

2. A QUANTIDADE E O TIPO DE TECIDO CONJUNTIVO

Cortes com maior teor de tecido conjuntivo são mais rijos, portanto devem ser preparados com métodos de calor úmido, que solubilizam esse tecido e amaciam a carne;

3. A MARMORIZAÇÃO OU MARMOREIO

É a quantidade de gordura entremeada nas fibras da carne. Cortes magros cozinham mais rapidamente que cortes com maior teor de gordura entremeada. Se cozidos por longo tempo, cortes magros perdem o suco, passam do ponto e ficam mais duros;

4. TAMANHO DO CORTE.

Basicamente, existem dois modos de cozimento de carne: por calor seco e por calor úmido. Os métodos por calor seco não usam água, porém podem empregar óleo ou gordura em pequenas quantidades. Cortes mais macios e com menos tecido conjuntivo devem ser preparados de preferência em calor seco (na grelha, no forno ou fritos em pouco óleo). Formas de preparo por calor úmido (que empregam água ou óleos) realçam o sabor das carnes. Cortes menos macios, que têm maior teor de tecido conjuntivo (particularmente cortes do dianteiro), devem ser preparados em calor úmido (cozidos, em panela de pressão ou fritos imersos em óleos ou gorduras) até que as fibras se amaciem.

*SIC Serviço de Informação da carne

A temperatura de cozimento é um dos aspectos mais importantes da preparação da carne. Pesquisas científicas mostram que, quanto maior a temperatura de cozimento, maiores são as perdas por desidratação, o que deixa a carne menos suculenta e menos macia. Portanto as temperaturas de baixa a moderada são as mais adequadas para o cozimento da carne (entre 140°C e 170°C). Porém, para assar cortes magros, a temperatura deve ser mais alta (200°C).

GRELHAR

Grelhar é um método de cozimento por calor seco. "**Grelhar**" significa assar ou tostar a carne em cima de uma grelha. É uma forma de preparo adequada para cortes magros e macios. Para grelhar a carne, não deixe de preaquecer a grelha. Recomenda-se grelhar bifés com pelo menos 2 cm de altura, pois bifés muito finos podem ficar secos e passar do ponto rapidamente. Pedacos mais grossos podem ser grelhados em temperatura menor do que a utilizada para os mais finos, pois os bifés grossos necessitam de maior tempo de cozimento da parte interna e é preciso evitar que a sua superfície fique torrada demais. É sempre importante tostar a carne de um lado (selar a superfície, para que os sucos da carne não se percam) e, depois, virá-la para tostá-la do outro lado. Prefira espátula ou pinça para virá-la, pois, assim, evita furá-la. Se usar garfo, espete apenas o cantinho da carne.

Os cortes que podem ser grelhados são os de lombo como a bisteca e o tibone, o filé mignon, o contrafilé, a alcatra, o miolo da alcatra, a picanha, a maminha, a fraldinha, o patinho e o coxão mole, além do hambúrguer de carne moída.

ASSAR

Assar é um método de preparo por calor seco. Significa preparar a carne dentro do forno em uma travessa ou em uma panela sem tampa, permitindo que o calor seco circule livremente até que o alimento esteja cozido e que a sua parte externa esteja dourada. É o procedimento indicado para cortes de carne grandes (mais de 1,5 kg), mais macios e com um pouco de gordura (que garante a sua maciez). Para deixar a carne assada ainda melhor, coloque-a sempre na parte central do forno.

Cortes com uma leve cobertura de gordura permanecem mais suculentos. O ideal é que sejam assados em forno com temperatura baixa a moderada (entre 160°C e 170°C) por tempo longo, para evitar que o tamanho da peça de carne se reduza muito. Devem ser servidos bem-passados. Ao usar cortes magros, é preciso tomar cuidado para que o assado não fique seco. É preciso regá-lo freqüentemente com algum molho ou líquido ou envolvê-lo em papel-alumínio ou celofane (conforme o corte), assando-o em alta

temperatura (200°C) e por pouco tempo.

É sempre bom pesar a carne antes de assá-la. Para cada 0,5 kg de carne bovina, calcule entre uma hora e uma hora e meia para assar. Quando calcular a quantidade de carne para um determinado número de pessoas, lembre-se de que, quando é assada, a carne perde água e, portanto, sofre considerável redução de peso.

Quando retirar a carne assada do forno, aguarde uns dez minutos até cortá-la, pois ficará mais fácil de fatiar e os sucos e sabores se acentuarão. Alguns dos cortes que podem ser assados são o peito, o cupim, a costela, o contrafilé, o filé mignon, a picanha, a alcatra, a maminha, o coxão duro, o lagarto, o coxão mole e a fraldinha.

REFOGAR

É um método de preparo de carne por calor seco, adequado para carnes macias e com pouca gordura. Refogar significa cozinhar ou dourar a carne rapidamente em uma pequena quantidade de óleo em uma frigideira ou panela.

Quando possível, seque os pedaços de carne com um papel toalha antes de refogar, pois, assim, eles dourarão mais facilmente. Use panelas de fundo grosso, que distribuem o calor uniformemente. Evite colocar muitos pedaços ao mesmo tempo, pois a carne acabará ficando cozida e não ficará dourada. Após retirar a carne, adicione um pouco de água para liberar os sucos do fundo da panela e preparar um molho de carne rápido e saboroso.

Curiosidade: O termo "sauté" vem do francês "sauter", que significa "saltar", "pular", e refere-se ao processo de mexer o alimento vigorosamente para que ele doure de modo uniforme.

Curiosidade: "Styr-fry" vem do inglês e significa "mexer e fritar". É uma forma de preparo muito utilizada em pratos de origem oriental, preparados em uma panela antiaderente de fundo arredondado chamada "wok", que também pode ser substituída por uma frigideira ou panela funda antiaderente. Styr-fry nada mais é que cozinhar pequenos pedaços de carne rapidamente em uma pequena quantidade de óleo vegetal (uma colher de sopa) em alta temperatura, mexendo sem parar. Geralmente se corta a carne em tiras finas (de 1 cm de largura) perpendicularmente às fibras (para torná-la mais macia e evitar que encolha durante o cozimento) e adicionam-se a ela vegetais ou massas.

Podem-se refogar cortes como contrafilé, filé mignon, alcatra, fraldinha, pacu (bife do vazio), coxão mole e hambúrguer.

FRITAR

Fritar é um método de preparo por calor úmido. Significa cozinhar a carne em óleo ou gordura quente, geralmente em uma frigideira. Prefira frigideiras de fundo grosso, de alumínio ou de ferro fundido. Evite virar muito a carne na panela e, se usar um garfo para virar os bifés, procure espetar apenas o cantinho para evitar que a carne perca o suco. Podem-se fritar cortes como bifés finos, hambúrguer de carne moída ou bifés de filé mignon, de coxão mole, de patinho, de fraldinha e de contra-filé.

COZINHAR OU ENSOPAR

Os cozidos ou ensopados são carnes preparadas em calor úmido, ou seja, com água por um período longo. O procedimento é indicado para cortes menos macios, que, normalmente, são mais baratos. Os cozidos e ensopados são excelentes formas de preparo, que acentuam o sabor das carnes, especialmente quando se utiliza um líquido bem temperado (como água e ervas, temperos etc.). O cozimento em panela de pressão torna a carne mais macia e saborosa, além de reduzir o tempo de cocção.

Corte a carne em pedaços de mesmo tamanho para que cozinhem uniformemente. Assim, você obterá melhores resultados. Quando possível, seque os pedaços de carne com um papel-toalha antes de colocá-los na panela. Recomenda-se o preparo de alguns pratos (como rabada e garrão ou ossobuco, por exemplo) no dia anterior, reservando-os na geladeira de um dia para o outro (pois, assim, os sabores se acentuam), reaquecendo-os no dia seguinte e retirando qualquer excesso de gordura que se tenha solidificado na superfície.

A temperatura não deve ser muito alta para que a carne cozinhe aos poucos e de maneira mais uniforme. Cuidado com o tempo de cozimento, pois, se for cozida por mais tempo do que o necessário, a carne ficará desidratada (seca) e menos macia.

Não é recomendável ferver a carne, pois ela fica muito dura, os sucos evaporam e alguns molhos podem talhar (coagular). Na maioria dos casos, é indicado aquecer a água até o ponto de fervura e depois reduzir o fogo, para que a carne vá cozinhando lentamente. Como é de conhecimento geral, a água pura ferve na temperatura de 100°C. Para saber se a água está em ponto de fervura, basta observar se há grandes bolhas de ar subindo continuamente e explodindo na superfície do líquido. Para saber se a temperatura está correta para cozinhar carne, basta observar se há um fluxo contínuo de pequenas bolhas de ar subindo pelo líquido, que ficam visíveis somente na superfície. Nessa temperatura, cozinha-se a carne de maneira apropriada, amaciando suas fibras e realçando seu sabor.

Podem ser ensopados ou cozidos os seguintes cortes: músculo (que fica excelente em sopas), garrão ou ossobuco, rabo, peito, raquete, peixinho, miolo da paleta, acém e costela. Carnes cozidas com osso produzem molhos mais saborosos e consistentes.

Convém seguir as seguintes recomendações:

A. GRELHAR: bisteca, parte final do acém, carne moída; devem-se grelhar bifos grossos, pois os finos ficam secos.

B. ASSAR: cortes do dianteiro, da paleta, de lombo, de alcatra e de coxão. O vitelo é uma carne muito magra, portanto, ao assá-lo, assegure o seu sabor e a sua suculência regando freqüentemente a carne com molho. É importante deixá-la "ao ponto", e não "bem-passada". Ao preparar carnes sem osso recheadas, use um barbante para amarrar bem suas extremidades antes de começar a assá-las, pois assim elas manterão seu formato.

C. REFOGAR: peito, costeleta e alguns cortes de dianteiro.

D. FRITAR: cortes macios em bifos finos e de tamanho uniforme (escalopes). Tome cuidado ao fritar bifos de vitelo, pois ficam prontos rapidamente. Vitelo à milanesa é um excelente prato.

E. ENSOPAR: pedaços com osso, como garrão, músculo, acém, peito, paleta, fraldinha e alguns cortes de dianteiro. Ao preparar cozidos com cubos de carne de vitelo, prefira cortes de peito ou de paleta.

DICAS SOBRE OS DIFERENTES TIPOS DE CARNE SIC*

Neste capítulo você encontrará dicas sobre a carne com respostas rápidas que ampliarão seus conhecimentos. Bom proveito!

ASSAR CARNE COM GORDURA

Sempre que possível, deve-se assar as carnes com sua própria gordura. No caso da picanha, deve-se começar assar a peça com a gordura para cima, para que a carne permaneça suculenta e macia, não perdendo sua umidade natural e nutrientes. No momento em que a carne 'encorpar', vira-se a porção com a gordura para baixo, sempre deixando a peça na parte superior da grelha.

*SIC Serviço de Informação da carne

EVITE ESPETAR A CARNE COM GARFO

Quando você fura a carne com um garfo, os sucos naturais escorrem e ela poderá ficar seca e menos saborosa. Um acessório importante em sua cozinha ou churrasqueira é uma pinça dupla, achatada, que segure a carne por fora sem furá-la. Esta pinça deve ser utilizada para mover a carne dentro da panela, assadeira ou mesmo na grelha.

Selar a carne

'Selar' a carne é um dos processos mais importantes para garantir a maciez e suculência (umidade) da carne quando o método de preparo for por calor seco (carnes grelhadas, assadas ou fritas em pouco óleo). Selar significa dourar a superfície da carne rapidamente em uma superfície bem aquecida (panela, grelha ou forno) para 'selar' (fechar, encerrar) a superfície, evitando a perda dos sucos naturais da carne e reduzindo o ressecamento. Portanto, espere até que se forme uma 'casquinha' torrada em um lado da carne para então virá-la do outro lado. Dito isto, fica fácil entender porque o hábito tão comum de espetar o bife com um garfo e virá-lo na panela com freqüência, sem deixar que uma superfície fique bem tostada antes de virar, geralmente resulta em um bife seco e bem passado.

Cor da Carne à vácuo

A embalagem à vácuo garante padrões excepcionais de conservação pois mantém o produto sem contato com o oxigênio, responsável pela oxidação dos lipídios e gás necessário para o crescimento microbiano. No entanto, dentro da embalagem à vácuo a carne fica com uma cor um pouco mais escura, o que é natural e se deve a falta de contato com o oxigênio. Sua coloração voltará ao vermelho-cereja natural de carnes frescas alguns minutos após a abertura da embalagem. Preste atenção: nas carnes embaladas à vácuo, veja se o plástico está bem aderido à peça, caso não esteja isso indica que a embalagem não está bem vedada.

Maturação da carne

A maturação é um processo enzimático natural de amaciamento da carne em condições de temperatura controlada. O tempo de maturação varia de 7 a 21 dias de acordo com o resultado pretendido. Períodos prolongados de maturação conferem, além da maciez, sabor e odor mais acentuados, que podem desagradar alguns consumidores. No Brasil não é comum maturar a carne por mais de 14 dias.

Charque e carne de sol

Antes de preparar pratos com charque e carne-de-sol, é importante reidratá-los, reduzindo o teor de sal. Isto é feito deixando as carnes numa vasilha com água por algumas horas, sendo que o charque precisa de mais tempo do que a carne-de-sol para reidratação. O charque pode ser colocado numa vasilha com água, tampada, de um dia para outro, dentro da geladeira. Após a reidratação ferve-se a carne por alguns minutos, e trocando-se a água por duas ou três vezes, elimina-se o excesso de sal.

Prefira o charque em embalagens à vácuo, que tem durabilidade de até 180 dias (verifique a data na embalagem).

Sal

Quando for grelhar carne, não salgue a carne antes de colocá-la na panela ou grelha. É melhor adicionar o sal após a formação de uma superfície tostada. O sal adicionado à carne fresca desidrata-a, deixando-a ressecada.

Como preparar churrasco para alguém que tenha consumo restrito de sal? É simples: prepare um espeto em separado, temperando a carne com vinagre, e se quiser um pouco de alho amassado. Quando for servir, ofereça junto alguns gomos de limão.

Carne inspecionada

Todo alimento de origem animal deve ser avaliado por algum serviço de inspeção federal, estadual ou municipal e esta informação está disponível no local de compra ou na embalagem. A ausência desta informação coloca em dúvida a garantia do produto.

Carne quente

A chamada 'carne quente', infelizmente, ainda é encontrada em vários locais do Brasil. É proveniente de um animal recém abatido e que não passou pelo processo de resfriamento, etapa importante na preparação da carne para consumo. Apesar de muitos acreditarem que 'carne boa é aquela de um animal ainda antes de esfriar', a verdade é se corre sérios riscos de contrair-se alguma doença ou infecção alimentar, pois esta carne não passa pelo processo de inspeção sanitária efetuado por um veterinário qualificado. Além dos riscos para a saúde, a carne quente quando preparada não fica tão macia quanto a carne que foi resfriada corretamente. Preserve sua saúde, prefira carne inspecionada.

Carne de vitelo

O vitelo é um bovino jovem que foi alimentado apenas com leite e algumas vezes com um pouco de pasto ou ração. Quando o animal é alimentado apenas com leite, a carne tem uma cor rosada mais clara; se também

consumiu pasto ou ração a carne fica um pouco mais escura (porém ainda rosada) e tem sabor mais acentuado. O vitelo é uma carne muito delicada, de cor rosada, sabor suave, textura firme e aveludada. É macia e tem maior teor de água que a carne bovina, portanto reduz muito de tamanho quando é cozida. Por causa destas características, deve ser preparada de forma diferente da carne, devendo ser sempre servida 'ao ponto'. Veja na página 15 as dicas de preparo de vitelo.

Como preparar carne

Cada corte de carne é proveniente de uma parte diferente da carcaça, sendo associada com determinadas formas de preparo, conforme suas características. Há muito mais maneiras de preparar carne do que apenas cortá-la em bifes finos e fritá-los. Aprenda aqui outras formas de preparar carne e quais cortes podem ser preparados de cada forma.

COMO CORTAR A CARNE

SIC*

Você sabia que o jeito de cortar a carne pode significar a diferença entre um bife macio e um bife mais duro? Descubra aqui um importante segredo, detalhe a que pouca gente presta atenção, mas que faz uma diferença enorme na maciez da carne.

"Corte as carnes sempre no sentido contrário ao das fibras."

Como se faz isso? Basta posicionar a lâmina da faca em relação às fibras de modo que forme com elas um ângulo de 90 graus (sentido transversal). Esse procedimento garante que a faca faça o trabalho mais difícil (o de cortar as fibras), deixando ao dente o trabalho mais fácil (o de apenas separar as fibras). A título de esclarecimento, aquilo que chamamos de fibra da carne é, na verdade, um feixe ou fascículo de células musculares.

Infelizmente nem todo açougueiro sabe disso. Por isso, se você observar que a carne não está sendo cortada dessa maneira, ensine ao profissional esse pequeno segredo.

Tenha cuidado ao cortar a carne no churrasco, pois, se ela ainda estiver no espeto, a tendência será cortá-la paralelamente a ele, o que, muitas vezes, não é o ideal (por não estar necessariamente no sentido contrário ao das fibras).

*SIC Serviço de Informação da carne

Prefira sempre as facas sem serra, pois a serra rasga a carne. Use sempre facas com lâminas bem afiadas e, para cortar, faça que deslizem na carne com uma leve pressão.

CONSERVAÇÃO DA CARNE

SIC*

COMO RESFRIAR A CARNE

A refrigeração é um meio de conservação utilizado para carnes que serão consumidas num prazo de aproximadamente um a três dias, ou seja, em até 72h após a compra. Quando você comprar carne resfriada, ao chegar em casa, coloque-a imediatamente no refrigerador. Para uma boa conservação da carne, é necessário observar algumas regras de higiene:

1. mantenha o refrigerador limpo e lave as suas superfícies internas com frequência;
2. refrigere a carne em porções suficientes para o consumo previsto, evitando empilhá-las ou compactá-las;
3. não coloque outros alimentos em cima ou embaixo do recipiente com carne, principalmente alimentos já cozidos; lembre-se de que carnes tendem a gotejar e, assim, podem vir a sujar ou contaminar outros alimentos ou mesmo o refrigerador. Portanto coloque a carne em recipientes fundos ou então um prato sob a carne;
4. armazene carnes no refrigerador somente depois de limpas, sem aparas e preferencialmente sem gordura, que pode rancificar.

COMO CONGELAR A CARNE

O congelamento da carne é um processo muito simples e prático, além de ser um dos melhores métodos de conservar o produto, reduzindo as alterações de cor, de sabor e de valor nutricional.

Todos os tipos de carne podem ser congelados, com exceção dos miúdos e das vísceras, que não devem passar por esse processo, pois deterioram-se com mais facilidade. Caso as vísceras não sejam consumidas de imediato, elas devem ser fervidas e mantidas em refrigeração (em geladeira) por um período de, no máximo, dois dias.

Hoje é possível comprar carnes já congeladas, cujo tempo de conservação será bem maior se forem mantidas congeladas em casa. Nada impede, no entanto, que se comprem carnes frescas e se faça o congelamento em casa. Para fazer um congelamento caseiro, é preciso estar atento a

*SIC Serviço de Informação da carne

normas de higiene e a alguns fatores que interferem na qualidade, na segurança e na boa conservação da carne.

- **Condição inicial do produto:** a carne deve ser sempre adquirida em estabelecimentos idôneos, que zelem por sua boa procedência. É importante ter um fornecedor de sua inteira confiança.

- **Teor de gordura:** as carnes magras conservam-se melhor do que as carnes com capa de gordura. No caso de cortes como picanha e contrafilé, prefira, para congelar, as carnes embaladas a vácuo.

- **Embalagem para congelamento:** hoje se encontram no mercado várias peças de carne já embaladas. Ao serem congeladas, as carnes sempre devem estar acondicionadas em embalagens plásticas limpas, de onde se deve retirar todo o ar. Uma ótima opção é congelar produtos adquiridos em embalagens fechadas a vácuo.

- **Tipo de congelamento:** o congelamento de carne deve ser rápido, pois assim provoca poucas alterações nas características do produto. O congelamento rápido não ocasiona grandes danos ao tecido muscular e garante a preservação da maciez e da qualidade nutricional do produto. Este procedimento evita a formação de grandes cristais de gelo no interior das fibras, mantendo, assim, a integridade do produto.

- **Grandes porções de carne:** evite congelar grandes pedaços de carne. O mais aconselhável é dividir a peça em porções, ou seja, cortar os pedaços em tamanhos que lhe sejam convenientes para o uso no dia-a-dia, pois pedaços grandes demoram muito tempo para congelar-se, o que favorece a formação de grandes cristais de gelo no interior dos tecidos. Esses cristais alteram as qualidades culinárias da carne, sobretudo a suculência (quantidade de suco). Além disso, tal procedimento evita o desperdício, pois a carne, uma vez descongelada, não deve ser novamente congelada. Carne descongelada só poderá voltar ao freezer como prato pronto, nunca crua.

- **Não é aconselhável lavar as carnes com água antes de congelá-las.**

- **Carnes com ossos:** se você congelar carnes com ossos, tome cuidado para que eles não furem a embalagem.

- **Carnes temperadas:** evite congelar carnes já temperadas. Temperos como cebola e alho têm alteração de sabor quando congelados por um certo tempo.

- **Carne moída:** caso queira congelar carne moída, compre-a sempre em estabelecimentos de sua confiança e peça carnes mais magras para moer. A carne moída deteriora-se mais rápido, pois passa por um processo em que há quebra das fibras em partículas muito pequenas.

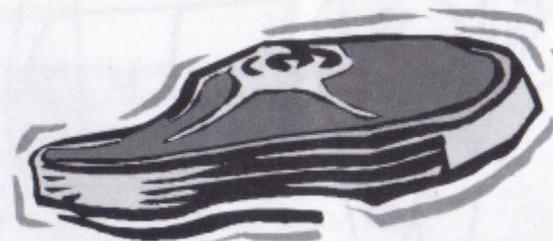
- **Etiquetas:** outra dica muito útil é o uso de etiquetas nas embalagens, nas quais se deve colocar o nome da peça de carne (picanha, maminha, alcatra), a data de validade ou de congelamento e a quantidade contida na embalagem (por exemplo, seis bifes, 300 g, para quatro pessoas). Lembre-se de que as carnes, quando congeladas, são todas parecidas e, com o uso de etiquetas, você evitará possíveis enganos de cortes ou de porções.

Seguindo esses cuidados, a carne congelada terá validade de até oito meses para carnes em pedaços; seis meses para bifes ou carne assada e três meses para carne moída. Se a carne permanecer congelada por muito tempo, ela começará a ressecar-se. O efeito de ressecamento é maior em pedaços pequenos do que em pedaços grandes, daí a variação no tempo de validade.

COMO DESCONGELAR A CARNE

O segredo de um bom descongelamento é ser gradativo, ou seja, o descongelamento deve ser feito o mais lentamente possível, de maneira natural e sempre no interior do refrigerador, a uma temperatura entre 2 e 10°C. Durante todo o processo de descongelamento, a carne deve ser mantida na mesma embalagem em que foi congelada. Este é um processo que requer paciência, pois a carne deverá permanecer em geladeira descongelando por no mínimo 12 horas, ou de um dia para o outro. Caso se tenha pressa em descongelar, faça isto em forno microondas, evitando ao máximo descongelar carnes em temperatura ambiente ou por imersão em água, pois isto pode contribuir para o crescimento bacteriano, aumentando a quantidade de exsudato (suco da carne), bem como sua rancificação ou perda de nutrientes. A regra básica para se ter uma carne bem conservada com manutenção do sabor e da suculência é: congelamento rápido e descongelamento lento. Após o descongelamento, a carne deve preferencialmente ser preparada e consumida imediatamente, pois uma vez descongelada estará sujeita à deterioração. Carne descongelada poderá ser mantida em refrigeração, porém deverá ser consumida em até 24 horas. Deve-se tomar bastante cuidado com o líquido que escorre durante o descongelamento da carne, pois este líquido pode servir de foco de contaminação. Por isto, sempre coloque a carne para descongelar num recipiente fundo e descarte o suco. Após o uso, lave bem o vasilhame onde a carne foi descongelada. Não é recomendável recongelar a carne crua, porém se a carne for cozida é possível o

recongelamento, mas lembre-se que podem haver alterações no produto. Bifes e hambúrgueres congelados individualmente podem ser descongelados diretamente no fogo, numa frigideira. Cozinhe bem o hambúrguer e a carne moída, até que não haja mais suco escorrendo ou partes de carne ainda não cozidas.



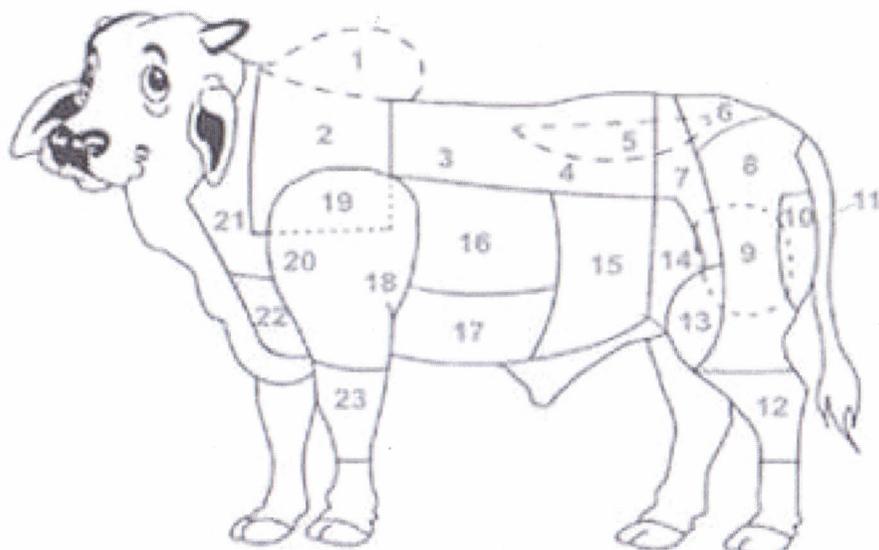
VEJA AQUI OS DIFERENTES TIPOS DE CORTE E AS MELHORES FORMAS DE PREPARO

Todos os cortes de carne podem render excelentes e saborosos pratos se preparados corretamente. Se, ao pensar em carne bovina, você só consegue imaginar um bife grelhado, saiba que existem muitas outras formas de preparo, que acentuam o sabor e a maciez de cada corte.

A forma de preparo mais adequada para cada corte de carne depende de:

- tamanho e maciez natural do corte;
- quantidade e tipo de tecido conjuntivo;
- marmorização ou marmoreio: quantidade de gordura entremeada nas fibras da carne.

Cortes magros cozinham mais rapidamente que cortes mais marmorizados. Se cozidos por longo tempo, cortes magros perdem o suco, passam do ponto e ficam mais duros. Há basicamente dois métodos de cozimento de carne: calor seco e calor úmido. Para cortes mais macios, utilize os métodos de cozimento com calor seco: grelhar, fritura rasa na frigideira, assar e refogar, que são os melhores para estes tipos de carnes. Os métodos de cozimento com calor úmido, com tampa, tais como ensopar, cozinhar e assado de panela, são os melhores para peças não tão macias. Para referências mais detalhadas consulte nossa tabela na página 28.



CORTES E MODO DE PREPARO

| | | GRELHAR | FRITAR | CHURRASCO | ENSOPAR | ASSADO DE PANELA | ASSAR |
|----|----------------------------------|---------|--------|-----------|---------|------------------|-------|
| 1 | CUPIM | | | X | X | X | X |
| 2 | ACÉM | | | | X | | X |
| 3 | CONTRAFILÉ DA COSTELA | X | X | X | | | X |
| 4 | CONTRAFILÉ DO LOMBO | X | X | X | | | X |
| 5 | FILE MIGNON | X | X | X | | | X |
| 6 | PICANHA | X | | X | | X | X |
| 7 | MIOLO DO ALCATRA | X | X | X | | X | X |
| 8 | COXÃO DURO | | | | X | X | X |
| 9 | COXÃO MOLE | X | X | | | X | X |
| 10 | LAGARTO OU TATU | | | | X | X | X |
| 11 | RABO | | | | X | | |
| 12 | MÚSCULO DE TRASEIRO | | | | X | | |
| 13 | PATINHO | X | X | | X | X | |
| 14 | MAMINHA | X | | X | | X | X |
| 15 | FRALDINHA OU VAZIO | X | X | X | X | X | X |
| 16 | COSTELA | | | X | X | X | X |
| 17 | COSTELA PONTA DE AGULHA OU MINGA | | | X | X | X | X |
| 18 | MIOLO DA PALETA | | | | X | X | |
| 19 | RAQUETE | X | | | X | X | X |
| 20 | PEIXINHO | X | | | X | X | X |
| 21 | PESCOÇO | | | | X | | X |
| 22 | PEITO | | | X | X | | X |
| 23 | MUSCULO DE DIANTEIRO | | | | X | | |

Realização



Embrapa Pecuária Sudeste:
2003 FL-2003.00226

14936-1

Apoio



PREMIADO
SAÚDE